

جامعة اليرموك
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية
قسم الدراسات الإسلامية

الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه

”مصالح الأبدان والأنفس“

Psychological Health as Perceived by Abi Zaid Al Balkhi

Through his Book " Masaleh Al-Abdan wa Al-Anfos"

إعداد الطالب

عبد الله بن محمد بن ناصر بن زايد

إشراف الأستاذ الدكتور

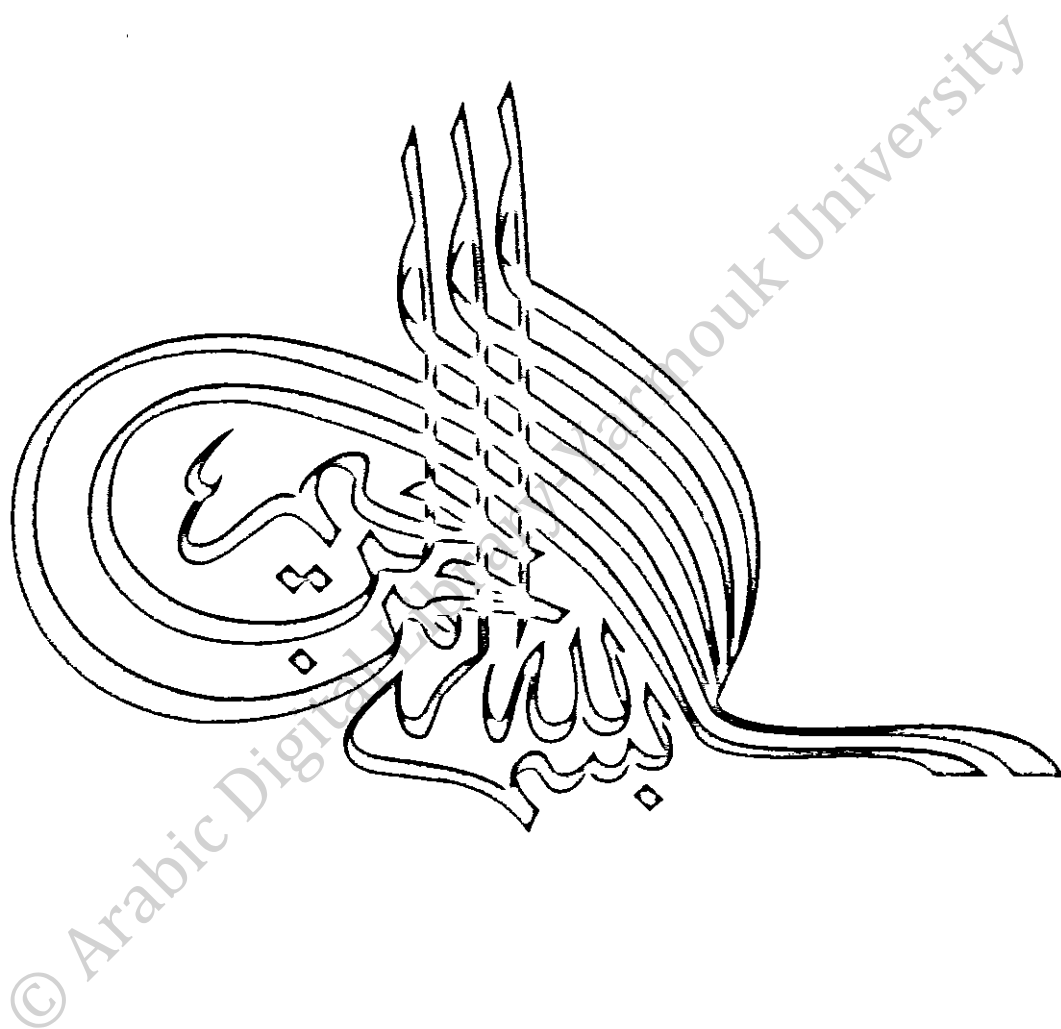
محمد عقله علي الإبراهيم

عميد كلية الشريعة والدراسات الإسلامية

جامعة اليرموك

حقل التخصص- التربية الإسلامية

٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ م



الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه "مصالح الأبدان والأنفس"

إعداد

عبد الله بن محمد بن ناصر بن زايد

بكالوريوس شريعة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الإسلامية،

كلية الشريعة، بجامعة اليرموك، إربد، الأردن

وافق عليها:

- الأستاذ الدكتور محمد عقلة الإبراهيم مشرفاً رئيساً
أستاذ الفقه المقارن بجامعة اليرموك وعميد كلية الشريعة
- الأستاذ الدكتور محمد أحمد صوالحه عضواً
أستاذ علم النفس بكلية التربية في جامعة اليرموك
- الدكتور عدنان مصطفى خطاطبه عضواً
أستاذ مساعد في قسم الدراسات الإسلامية بكلية الشريعة في جامعة اليرموك
- الدكتورة أحلام محمود مطالقه عضواً
أستاذ مساعد في قسم الدراسات الإسلامية بكلية الشريعة في جامعة اليرموك

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى والدتي غفر الله لها
إلى والدي أمد الله في عمره ورزقني بره والإحسان إليه
إلى زوجتي وأولادي الذين تحملوا معي المشقة والتعب وضحوا
بالكثير من أجل أن أواصل هذا المشوار العلمي
إلى كل من ساندني وشجعني من الأحبة والأصدقاء

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات القائل في كتابه العزيز ﴿ فَادْكُرُوا لِي وَالشُّكْرُ لِلَّهِ ﴾ (١) والصلاة والسلام على نبينا وسيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين وعلى

آله وصحبه أجمعين وبعد:

فأشكر الله سبحانه وتعالى أولاً وأخراً، ثم أتقدم بالشكر الجزيل إلى رئيس جامعة اليرموك، وعميد كلية الشريعة الحالي سعادة الأستاذ الدكتور/ محمد عقله الإبراهيم، وعميدها السابق الأستاذ الدكتور/ محمد العمري وأخص بالشكر أساتذتي في قسم التربية الإسلامية وعلى رأسهم رئيس القسم الدكتور: أحمد ضياء الدين حسين محمد، وجميع أعضاء هيئة التدريس بالكلية، والذين استفدت منهم الكثير خلال الدراسة المنهجية وبعدها، كما أجدد الشكر تلو الشكر إلى أستاذي الدكتور: محمد عقله علي الإبراهيم المشرف على الرسالة، والذي كان لتوجيهاته وإرشاده عظيم الأثر في إنجاز هذا العمل، فقد عمل على تذليل كل ما واجهني من صعوبات، وأنار لي الطريق في كل ما أشكل علي، فجزاه الله خير الجزاء على ما قدمه لي من علم، وما تحلى به من سعة صدر ورحابة نفس، كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور/ ماجد عرسان الكيلاني، والأستاذ الدكتور/ محمد أمين حسن بني عامر، والأستاذ الدكتور/ مروان إبراهيم القيسي والدكتور/ علي محمد جبران صالح المشرف السابق على الرسالة، الذين شاركوا في مناقشة خطة البحث وتقديم المقترحات والملاحظات حول الخطة، والشكر موصول للأستاذ الدكتور/ محمد أحمد صوالحه رئيس قسم علم النفس بكلية التربية، والدكتور/ عدنان مصطفى إبراهيم خطاطبه، والدكتورة/ أحلام محمود علي مطالقه لتفضلهم بمناقشة الرسالة، وكما لا يفوتني تقديم الشكر إلى كل من ساهم في إثراء هذه الرسالة برأي أو توجيه.

لكل هؤلاء أزجي عظيم شكري وامتناني وتقديري ... جزاكم الله عني خير

الجزاء ... ودمتم عوناً للبحث العلمي وللباحثين ...

الباحث

(١) سورة البقرة، آية : (١٥٢)

الملخص باللغة العربية

أبن زايد، عبد الله محمد ، الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" ، رسالة ماجستير، بجامعة اليرموك، ٢٠٠٩، (المشرف: الأستاذ الدكتور محمد بن عقله الإبراهيم).

سعى هذا البحث إلى إبراز جهد أحد العلماء المسلمين وهو أبو زيد البلخي في مجال الصحة النفسية مع ربط ذلك بالكتاب والسنة، واستخراج الأساليب والمضامين التربوية والتي جاءت في ثنايا كلامه .

وتضمن البحث فصلين ، ويليهما خاتمة. وقد تناول الباحث في الفصل الأول من كتاب "مصالح الأبدان والأنفس" نشأة المؤلف، والعوامل المؤثرة في حياته العلمية، والتعريف بالكتاب، وبيان المنهج الذي اتبعه البلخي في كتابه، وفي الفصل الثاني ألقى الباحث الضوء على مفهوم الصحة النفسية، وانفعالات وأعراض الصحة النفسية التي منها: الغضب ، والخوف والفرع ، والحزن والجزع ، والوساوس .

وتمت مناقشة كل مظهر من حيث مفهومه وأنواعه وأسبابه وأساليب علاجه وأساليب ومضامين كل انفعال تناوله المؤلف .

ثم جاءت الخاتمة متضمنة نتائج البحث والتوصيات المقترحة.

قائمة المحتوى

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء.....
د	الشكر والتقدير.....
هـ	الملخص.....
و-ز	قائمة المحتويات.....
١	المقدمة.....
٢	أهمية الدراسة.....
٣	مشكلة الدراسة.....
٣	حدود الدراسة.....
٤	أهداف الدراسة.....
٤	مصطلحات الدراسة.....
٥	الدراسات السابقة.....
٧	منهج الدراسة.....
٨	الفصل الأول: التعريف بأبي زيد البلخي، وكتابه
٧	المبحث الأول: نشأة البلخي والعوامل المؤثرة في حياته العلمية
١٠	المبحث الثاني: التعريف بكتاب (مخطوط مصالح الأبدان والأنفس)
١٢	المبحث الثالث: منهج البلخي في التأليف من خلال كتابه
٢٠	الفصل الثاني: مفهوم الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي
٢٢	المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس
٢٧	المبحث الثاني: انفعال الغضب عند البلخي
٢٧	المطلب الأول: مفهوم الغضب وأسبابه
٢٩	المطلب الثاني: أساليب علاج انفعال الغضب
٣٥	المطلب الثالث: مضامين تربية في انفعال الغضب.
٣٧	المبحث الثالث: انفعال الخوف والفرع عند البلخي
٣٧	المطلب الأول: مفهوم الخوف والفرع وأسبابه
٤٠	المطلب الثاني: أقسام الخوف والفرع
٤٣	المطلب الثالث: مضامين تربية في انفعال الخوف والفرع

٤٥	المبحث الرابع: انفعال الحزن عند البلخي
٤٦	المطلب الأول: مفهوم الحزن وأسبابه
٤٨	المطلب الثاني: الفرق بين الحزن والخوف
٤٩	المطلب الثالث: أقسام الحزن
٤٩	المطلب الرابع: علاج الحزن
٥٤	المطلب الخامس: المضامين التربوية عند البلخي في انفعال الحزن
٥٥	المبحث الخامس: البلخي في تناوله للوسواس وأحاديث النفس
٥٦	المطلب الأول: مفهوم الوسواس (حديث النفس) عند البلخي
٥٧	المطلب الثاني: أضرار الوسواس عند البلخي
٥٨	المطلب الثالث: صفات الوسواس عند البلخي
٥٩	المطلب الرابع: أنواع الوسواس عند البلخي
٦٠	المطلب الخامس: علاج الوسواس عند البلخي
٦٧	المطلب السادس: المضامين التربوية في عرض الوسواس
٦٩ الخاتمة
٦٩ النتائج
٧٠ التوصيات
٧١ قائمة المراجع والمصادر العربية
٧٧ الملخص باللغة الإنجليزية

مُتَلَمِّمًا

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين. وأشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

فقد قدم علماء المسلمين الأوائل الكثير في مختلف العلوم والمعارف، حيث قاموا بتنقيح ما نقلوه وترجموه من تراث الفكر اليوناني العلمي ثم شرحوه بعد أن أخذوا المفيد واستبعدوا الضار منه، وعمل المسلمون على إبعاد الجانب الفلسفي الوثني، وأهملوا الجانب الخرافي الأسطوري الذي امتزج بالأفكار الإغريقية مثل تأليه بعض النجوم، وإقامة حرب بينها، وانحياز النفس الإنسانية إلى هذا وذاك. ولم يكتفوا بذلك بل أضافوا إليه الجديد؛ مما جعل الحضارات الأخرى تنهل منه وتستفيد.

لقد قدم الفكر الإسلامي في مجال الدراسات النفسية اتجاها علميا تطبيقيًا، من ذلك إطلاق الإمام الغزالي -علم المعاملة- على -علم النفس-، واهتمامه بالسلوك النفسي في الحياة الزوجية، رغم مرور قرون عليها؛ ومن هذا المنطلق كان لزاما أن ينال هؤلاء العلماء الذين أثروا الفكر الإنساني نصيبهم من البحث والدراسة.

وممن كان لهم قصب السبق في دراسة النفس صحة وسقما، وسبل علاجها العالم أبو زيد أحمد بن سهل البلخي رحمه الله، أحد الكبار الأفاضل من علماء الإسلام الذي جمع بين الشريعة، والفلسفة، والأدب والفنون.

ولقد أحسن الدكتور فؤاد سزكين^(١) صنعا لقيامه بتصوير مخطوط (مصالح الأبدان والأنفس) القيم لأبي زيد البلخي^(٢). ليثبت للباحثين والمختصين في مجال الطب النفسي وعلم النفس أسبقية علماء المسلمين في مجال الصحة النفسية.

حيث خصص العالم البلخي رحمه الله المقالة الثانية من كتابه للحديث عن انفعالات الغضب، والخوف والفرع، والحزن، والوسواس (حديث النفس)، وكيفية وقاية الإنسان من

(١) مدير معهد العلوم العربية والإسلامية في ألمانيا.

(٢) حصلت على نسخة مصورة من المخطوط (أ)، قام أفؤاد سزكين بتصويرها. من المخطوط الأساس الموجود بألمانيا.

أخطارها، وعلاجها عند وقوعها ، ومن الأمور الجديرة بالاهتمام أيضا في تناول البلخي تركيزه في المقالتين: الأولى والثانية على أساليب حماية البدن والنفس من مختلف الأعراض والأمراض؛ وهذا التناول يعتمد أساسا على دراسة وفهم سبل الوقاية في مجالي الصحة الجسمية، والنفسية. ورغم اقتناع النفسانيين حديثا بهذه النظرية التي تنظر إلى الإنسان نظرة متكامل فيها الجوانب البدنية بالجوانب النفسانية والتي تسمى الآن النظرية "النفسجسمية" إلا أن بعض الأطباء لا يكادون يعيرون أهمية للجوانب النفسانية عند تشخيص الأمراض البدنية أو عند وصف العلاج، وهذا ما جعل الباحث ينادي بأعلى صوته أن بعض العلاج الطبي الحديث يفتقر إلى الجانب الإنساني، والجانب النفساني في التشخيص والعلاج. وتتطلب هذه المراجعة معرفة الجوانب النفسية، والنظر إلى الإنسان نظرة تكاملية؛ أي وحدة واحدة متكامل فيها الجوانب الجسمية، والروحية، والعقلية، والوجدانية، والسلوكية.

وقد تم عرض البحث في الفصول والمباحث والمطالب التالية:

فقد كان عنوان الفصل الأول: التعريف بأبي زيد البلخي وكتابه واحتوى على المباحث التالية: المبحث الأول: النشأة والعوامل المؤثرة في حياته العلمية، والثاني: التعريف بالكتاب، والمبحث الثالث: منهج البلخي العلمي في التأليف، ثم تناول الباحث في الفصل الثاني: مفهوم الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، وكان المبحث الأول عن: مفهوم الصحة النفسية، والمبحث الثاني: انفعال الغضب عند البلخي، وفيه ثلاث مطالب: مفهوم الغضب وأسبابه، وأساليب علاجه، والمضامين التربوية في انفعال الغضب، والمبحث الثالث: في انفعال الخوف والفرع عند البلخي، وفيه ثلاث مطالب مفهوم الخوف والفرع وأسبابه، وأقسام الخوف والفرع، والمضامين التربوية في هذا الانفعال، والمبحث الرابع: انفعال الحزن عند البلخي، وفيه خمسة مطالب: مفهوم الحزن وأسبابه، والفرق بين الحزن والخوف، وأقسامه، وعلاجه، والمضامين التربوية، والمبحث الخامس: وفيه ستة مطالب: المطلب الأول مفهوم الوسواس، وأضراره، وصفاته، وأنواعه، وعلاجه، والمضامين التربوية في عرض الوسواس ، ثم الخاتمة والنتائج والتوصيات. أسأل الله أن أوفق للصواب، وأن يكون عملي خالصا له، وأن أوفق لخدمة جهود علماء المسلمين، وإبراز دورهم، وجهودهم العلمية.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال الأمور التالية:

- الإسهام في إبراز علم من أعلام المسلمين أسهم في تناول الصحة النفسية قبل غيره بزمان.
- دراسة مخطوط من المخطوطات العلمية، وإبرازه للباحثين والعلماء والمختصين.
- خدمة الفكر التربوي، من خلال البحث عن أسهموا فيه إسهاما بارزا.
- بيان أثر العلماء المسلمين في سائر العلوم، وأنهم سبقوا غيرهم من العلماء الغربيين بقرون في هذا المجال وغيره.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس: ما مفهوم الصحة النفسية من

منظور أبي زيد البلخي؟ وسوف يتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

١. ما العوامل المؤثرة في الصحة النفسية؟
٢. مارؤية البلخي في ضوء المنظور الحديث للصحة النفسية؟
٣. ما مظاهر الصحة النفسية وأعراضها عند أبي زيد البلخي؟
٤. ما إسهامات أبي زيد البلخي في الصحة النفسية؟

حدود الدراسة:

الباحث سوف يقصر دراسته على إسهامات أبي زيد البلخي في الصحة النفسية والتي برزت في كتابه "مصالح الأبدان والأنفس"، وسوف يقف الباحث على رؤية هذا العالم لمفهوم الصحة النفسية، وأعراضها متمثلة في الغضب والخوف والفرح والحزن والجزع والوساوس وكيفية علاج هذه الأعراض.

الهدف العام:

التعريف بمفهوم الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي ويتفرع عن هذا الهدف العام الأهداف الفرعية التالية:

أهداف الدراسة:

1. التعريف بأبي زيد البلخي رحمه الله، وكتبه، وإسهاماته العلمية في مجال الصحة النفسية.
2. تحديد مفهوم الصحة النفسية ومظاهرها وأقسامها عند أبي زيد البلخي، وبعض العلماء الآخرين.
3. معرفة أعراض الصحة النفسية، وسبل العلاج عند أبي زيد البلخي، وعند غيره.
4. إيضاح الأساليب التربوية لدى أبي زيد البلخي.

مصطلحات الدراسة:

هناك من عرف الصحة النفسية^(١) على أنها الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية. وعرف آخرون الصحة النفسية بأنها: التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية^(٢)

ويعرف البلخي الصحة النفسية بقوله: "إن لنفس الإنسان صحة وسقما، كما أن لبدنه صحة وسقما، فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنة، ولا يهيج به شيء من الأعراض النفسانية ولا يغلب عليه، كالغضب أو الفزع أو الجزع"^(٣)

ويعرف الباحث الصحة النفسية بأنها: الخلو من الأعراض النفسية كالغضب أو الفزع أو الجزع، وسكون النفس من المهيجات وقدرتها على مقاومة الأزمات النفسية العارضة والقيام بالواجبات المناطة به والإحساس بالسعادة والكفاية مع سلامة البدن من الأسقام والأمراض.

(١) علي أحمد، الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية، ص(٨)

(٢) القوصي، أسس الصحة النفسية، ص(٦)

(٣) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس(أ)، ص٢٧٥، ص٥١١ تحقيق محمود المصري.

الدراسات السابقة:

هناك دراسات سابقة تناولت كتاب أبي زيد البلخي "مصالح الأبدان والأنفس" وهي:

(١) مقال نشره الزبير بشير طه في (المجلة العربية للطب النفسي) ^(١)، بعنوان: "الصحة

النفسية لدى أبي زيد البلخي":

وقد سررت بهذا البحث كثيرا رغبة في الاستفادة منه، وأثناء التقصي وجدت أن هذا البحث منقول من كتاب للباحث نفسه تحت عنوان "علم النفس في التراث العربي الإسلامي" ^(٢)، تناول الباحث الزبير بشير طه في بحثه "الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي" أساسيات الصحة النفسية عند البلخي وعرض لجانبين هما: تعريف الصحة النفسية، والانفعالات التي تنشأ عنها المشكلات النفسية، وتكينيات الإرشاد والعلاج النفسي. وتوصل الباحث إلى نتائج مهمة منها:

- اتباع البلخي منهجا واحدا في معالجة تعريفات الصحة الجسمية والنفسية، وفي تشخيص وتديير الأعراض بنوعيتها.
- الصحة النفسية بمعنى التوافق مع النفس والبيئة يتجلى بكل وضوح في قاعدتين تبناهما البلخي، تتضمن أولاهما عناصر التوافق مع العالم الخارجي، والأخرى تتضمن عناصر التوافق مع العالم الداخلي.
- منهج البلخي يمثل اتجاها معرفيا مكتمل العناصر.
- الإشارة إلى تأثير البلخي وأفكاره على الغزالي في كتابه: "إحياء علوم الدين".
- ويلاحظ على هذا البحث أنه ركز على جوانب الصحة النفسية فقط عند البلخي، في حين أن دراسة الباحث عنيت بجوانب الصحة النفسية عند البلخي ومقارنتها مع ما قاله بعض علماء المسلمين، ودعمت ما ذكره البلخي ما أستطاع الباحث بالأدلة من الكتاب والسنة، والتي أغفلها البلخي ولم يشر إليها الباحث الدكتور الزبير طه، كما أن الباحث الدكتور الزبير طه شكّر الله له اكتفى بتلخيص ما جاء في كتاب البلخي، وقد افتقرت هوامش

(١) الصادرة عن اتحاد الأطباء النفسانيين العرب في العدد الثاني من المجلد الرابع عام ١٩٩٢م

(٢) الناشر: دار جامعة الخرطوم للنشر، ص. ٢٢١ الخرطوم (السودان)

البحث الذي في ثنايا كتاب الدكتور الزبير طه إلى المراجع، ودراسة الباحث وقفت على مفهوم الصحة النفسية وأعراضها ومقارنتها بما جاء عند بعض العلماء المسلمين، ودعمها بالكتاب والسنة ومحاولة إضفاء الصبغة الشرعية على العلاج الذي تناوله البلخي، وكان متوافقا مع ما جاء في الكتاب والسنة، والتطرق للأساليب التربوية التي أشار إليها البلخي في كتابته، والتي توصل إليها العلماء الغربيون في العصر الحديث.

(٢) أطروحة دكتوراه أعدها محمد أحمد عواد في جامعة القديس يوسف بكلية الآداب والعلوم الإنسانية ببيروت عام ١٩٩٤م بعنوان: "أبو زيد البلخي وعالمه الفكري".

وقد تناول الباحث محمد أحمد عواد في بحثه أبو زيد البلخي وعالمه الفكري، حياة البلخي ومؤلفاته إجمالاً، ثم انطلق بعدها في مناقشة الفكر الفلسفي عند البلخي فكان عنوان الباب الثاني الله والعالم عند البلخي، والباب الثالث في النفس والمعرفة، والباب الرابع في نظرية المعرفة، ثم فصل في السياسة عند البلخي وأشار فيه إلى طبيعة السلطة والملك والرعية والوزير والمشورة.

- ويلاحظ على هذا البحث أنه ركز على الفكر الفلسفي والمنطق فقط، في حين أن الدراسة عيّنت بمفهوم الصحة النفسية عند البلخي وأعراضها، ومقارنتها مع ما قاله بعض علماء المسلمين، ودعمت ما ذكره البلخي ما أستطاع الباحث بالأدلة من الكتاب والسنة، والتي لم تكن موضع عناية من الباحث الدكتور محمد أحمد عواد، لأنها ليست من صلب دراسته، وقد وقفت الدراسة على ما ذكر إضافة للأساليب التربوية التي أشار لها البلخي في كتابه وتتوافق مع ما توصل له العلماء الغربيون في العصر الحديث، والتي أغفلها الباحث الدكتور محمد أحمد عواد واكتفى بالجانب الفلسفي للقضايا النفسية عنده.

(٣) بحث قدمته نبيلة عبد المنعم داود في المؤتمر السنوي العشرين لتاريخ العلوم عند العرب في رحاب جامعة حلب عام ١٩٩٩م بعنوان: قراءة في مخطوط مصالح الأبدان والأنفس^(١)

(١) لم يتمكن الباحث من الحصول عليها في المكتبات الكبيرة في السعودية والأردن ومصر ولبنان.

٤) بحث قدمه محمود مصري في المؤتمر العلمي الأول لتاريخ العلوم عند العرب في جامعة

بغداد عام ٢٠٠٢م بعنوان: تديير الغضب والانفعالات النفسية عند البلخي" (١)

منهج الدراسة:

تم اتباع المنهج الأستقرائي (الذي يقوم على تتبع الروايات واستقصائها ثم الخروج بتعميمات أو نتائج كلية) وذلك باستخراج النصوص التي لها علاقة بالموضوع من كتاب أبي زيد البلخي مصالغ الأبدان والأنفس.

(١) لم يتمكن الباحث من الحصول عليها في المكتبات الكبيرة في السعودية والأردن ومصر ولبنان، والسبب والله أعلم أن غزو العراق كان سببا في فقد كثير من البحوث والدراسات العلمية.

الفصل الأول

المبحث الأول

نشأة (أبي زيد البلخي)، والعوامل المؤثرة في حياته العلمية

ولد أبو زيد أحمد بن سهل البلخي سنة (٢٢٥هـ/٨٤٩م)^(١) بالقرب من مدينة بلخ، وقد أورد صاحب كتاب معجم الأدباء^(٢) أن أحمد بن سهل ولد في بلخ^(٣) بقريّة تدعى شامستيان الواقعة قرب نهر غرينكي، وكان أبوه معلما للصبيان.

وكان أبو حيان التوحيدي يلقب البلخي بجاحظ خراسان^(٤). ويبدو أن هذه الصفة التي أطلقها أبو حيان التوحيدي عليه تعزى إلى ما يتصف به أبو زيد البلخي من صفات علمية ترفعه إلى مقام الجاحظ من الناحية الأدبية والفلسفية، وراجعة من ناحية أخرى لما يتصف بالبلخي به من سمات جسمية مشابهة لصفات الجاحظ كجحوظ العينين ونحافة الجسم، ومصداقا لهذا الكلام يمكننا الاستشهاد بوصف الوزيري للسمات الجسمية لأستاذه البلخي حيث وصفه بأنه كان: "... زينة^(٥) نحيفا، مصفارا أسمر اللون، جاحظ العينين فيهما تأخر^(٦)، ومثل بوجهه آثار جدري صموتا سكيّتا ذات وقار وهيبة..."^(٧)، وتتفق كل المراجع التاريخية أن البلخي توفي يوم الجمعة سنة ٣٢٢هـ/١٠١٠م^(٨) عن سبع أو ثمان وثمانين سنة^(٩)، فقد ذكر كحالة^(١٠) مثلا أن مولده كان سنة (٢٢٥) هجرية الموافقة لعام (٨٤٩) ميلادية. وأن وفاته كانت سنة (٣٢٢) هجرية الموافقة لعام (٩٢٤) ميلادية.

-
- (١) كما ذكره كحاله، عمر رضا معجم المؤلفين ٢٤٠/١، وهو أقرب للصواب مما ذكر في دائرة المعارف الإسلامية (٥٥٦/٧) من أنه ولد سنة ٢٢٦هـ لأنه توفي عام ٣٢٢هـ عن ٨٨ عاما (انظر معجم المؤلفين ٦٥/٢)
- (٢) الحموي ياقوت: معجم الأدباء (إرشاد الأريب إلى معرفة الأديب)، جزء ١، ص ١٢٥-١٥٢.
- (٣) بلخ: مدينة مشهورة بخراسان، ومن أقدم مدن آسيا في شمال أفغانستان على بعد نحو عشرة فراسخ جنوب نهر جيحون (معجم البلدان ٤٧٩/١)، نسب إليها كثير من العلماء والحكماء من بينهم: الحافظ أبو بكر عبد الله البلخي، والحسن بن شجاع أبو علي البلخي المحدث، وجلال الدين الرومي، وغيرهم.
- (٤) الحموي، معجم الأدباء ٧٩/٣
- (٥) متوسط القامة.
- (٦) ضعف البصر وقصره.
- (٧) الحموي ياقوت، معجم الأدباء، ص ١٤٥.
- (٨) انظر بروكمان، تاريخ الأدب العربي ٢٤٦/٤
- (٩) كحاله، معجم المؤلفين، ٦٥/٣
- (١٠) المرجع السابق، ٢٤٠/١.

ويرجح أن يكون الإمام البلخي أخذ العلم في صباه عن أبيه ببلخ، فقد كان والده معلما للصبيان في شامستيان^(١)، ولكن ياقوت الحموي لم يذكر شيئا عن طفولة البلخي، ولا عن تحصيله للعلم في صباه، وأورد ياقوت الحموي أن البلخي سافر في عنفوان شبابه إلى العراق وأقام بها ثماني سنوات لتحصيل العلوم^(٢)، ومن العلوم التي برز فيها البلخي الفلسفة وعلم الهيئة (الفيزيائية)، كما برز في علم الطب والطبائع، وبحث في أصول الدين، عاد أبو زيد إلى بلخ وأصبح كاتباً لأحمد بن سهل بن هاشم المروزي الذي استولى على بلخ وتخومها، وقد قرىبه هذا الحاكم إليه، وأجرى له راتباً شهرياً مجزياً^(٣). وتذكر بعض الروايات أن هذا الحاكم قد عرض عليه الوزارة فأباهما، وعرض عليه الكتابة فقبلها.

وتذكر مختلف المراجع والمصادر أن لأبي زيد البلخي نحوئيف وستين كتاباً ذكر معظمها ابن النديم وياقوت الحموي وغيرهما. ويبدو لمن يتأمل عناوين كتب البلخي أنه من الفلاسفة الموسوعيين الذين ألفوا في مجالات متعددة، منها سبعة عشر كتاباً في الفلسفة، وثلاثة كتب في مقارنة الأديان. أما مؤلفاته في الدين الإسلامي فقد بلغت أربعة عشر كتاباً. وألف في التاريخ والجغرافيا خمسة كتب، وفي اللغة تسعة كتب، وتسعة كتب أخرى في صناعة الكتابة فضلاً عن ثمانية كتب في فنون شتى.

ورغم إنتاجه الوافر لم يصل إلينا منه إلا كتابان هما "صور الأقاليم في الجغرافيا" والثاني "مصالح الأبدان والأنفس" ويوجد شذرات من كتبه المفقودة في ثنايا مؤلفات اللاحقين مثل: أبي حيان التوحيدي، وفخر الدين الرازي، وكتاب "صور الأقاليم". ويذكر فامبري أن هناك نسخة من هذا المخطوط في المكتبة الإمبراطورية في فيتا، ويقول أيضاً أن "دي جويه" مهتم بنشر هذا المخطوط^(٤)، ويقول المقرئ "كتاب "صور الأقاليم" نقلت بعض الشذرات منه"^(٥)، وعموماً كان هذا الكتاب مدار بحث ونقاش عند المعاصرين^(٦).

(١) الحموي، ٦٨/٢.

(٢) مرجع سابق، ٧٢/٢.

(٣) الحموي، ٧٥-٧٦/٢.

(٤) ارمنيوس فامبري، تاريخ بخارى، ص ٢١.

(٥) المقرئ، كتاب الخطط، ٢٠٥-١٧/١.

المبحث الثاني التعريف بكتاب مصالح الأبدان والأنفس

كتاب "مصالح الأبدان والأنفس" تناول فيه أبو زيد البلخي (٢٣٦-٢٢٠ هـ) أساسيات الصحة النفسية مبينا في بدايتها أن الصحة النفسية هي في الأساس التوافق بين النفس وميولها الداخلية ومهامها الخارجية. ثم عرض البلخي إلى أربعة انفعالات باعتبارها منشا للمشكلات النفسية: الغضب، الخوف، الحزن، والوساوس مشيرا إلى خصائصها النفسجسمية ومبينا كيف أنها تؤثر وتتأثر بالصحة الجسمية ثم أفضى بعد ذلك إلى عرض تكتيكات الإرشاد والعلاج النفسي التي هي فيما يبدو مستمدة من واقع ممارساته الإكلينيكية موضحا كيف تؤدي هذه التكتيكات مفعولها ويلاحظ في ذلك كله:

أولا: منهج البلخي الشمولي في التعامل مع الأعراض النفسجسمية. في ضوء تصرفاته الإسلامية.

ثانيا: تبنيه للإتجاه المعرفي والمعرفي السلوكي في العلاج النفسي.

ويعتبر كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" من أقدم الصروح الطبية العربية، وكتاب البلخي تسميتان الأولى "مصالح الأبدان والأنفس" والثانية "المقاتلين"، ولم يختلف في نسبته للمؤلف عند من ترجم لأبي زيد البلخي من الأوائل؛ كابن النديم، والتوحيد، والبيهقي، وياقوت الحموي، وكذلك عند من ترجم له من المتأخرين، إلا أنه يصعب تقدير تاريخ تأليف الكتاب، وتحديد المكان الذي كتب فيه؛ إذ لا يوجد ما يشير إلى ذلك في مقدمة الكتاب أو في المصادر التي ترجمت له. وكذلك لا نعلم ترتيب تأليف الكتاب بين مؤلفات البلخي الأخرى؛ لأنه لم يشر فيه إلى مؤلفات أخرى له، ولم تصلنا مؤلفات أخرى له تشير إلى هذا الكتاب^(٢).

ويحتوي على مقالتين: الأولى في تدبير مصالح الأبدان قسمت إلى أربعة عشر بابا. تناول فيها سبل تدبير المعيشة كسبيل للوقاية من الأمراض وحفظ صحة البدن؛ ثم أشار البلخي في بدء مقالته الثانية (القسم الثاني من الكتاب) بكل وضوح إلى ما كان قد قرره في القسم الأول من الكتاب (المقالة الأولى) عن شدة تأثير الأعراض النفسانية في الجسم، وعلاقة هذه

(١) انظر مثلا: بروكلمان، تاريخ الأدب العربي ج٤ ص٢٤٧ مادة جغرافيا، دائرة المعارف الإسلامية، ج١٢، ص٩٠.

(٢) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص٨٩.

الأعراض بالأعراض الجسمية. وبعد إقامة العلاقة بين الجسم والنفس، انتقل البلخي ليوضح كيف يؤثر كل من البعدين الجسمي والنفسي في الآخر، وأشار بكل وضوح إلى أنه الأول الذي اهتم بتدبير مصالح الأنفس وعلاقة ذلك بتدبير الأبدان حيث قال: "... فأما هذا النوع الذي هو تدبير مصالح الأنفس فلا نعلم أحداً قال فيه قولاً مشروحاً وإفياً بقدر الحاجة فنحن نتكلم فيه بما تبلغه المعرفة وبالله التوفيق"^١، ثم لجأ البلخي إلى الحديث عن الانفعالات الشديدة التي تعرض للإنسان وعن كيفية تدبيرها أو علاجها على النحو التالي:

١. في تدبير صرف الغضب وقمعه.

٢. في تدبير تسكين الخوف والفرع.

٣. في تدبير دفع الحزن والجزع.

٤. في الاحتياال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس.

ولا يملك المرء إلا أن يتوقف عند طبيعة المعالجة الشمولية للصحة في هذا الكتاب الذي مضى على تأليفه ما ينيف على اثني عشر قرناً، وقد بين البلخي في عدة مناسبات أن مقصود الكتاب هو حفظ الصحة. وقد تكرر تأكيد غرضه في حفظ الصحة في مختلف أبواب الكتاب.

(١) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص (٢٧٥).

المبحث الثالث منهج البلخي في التأليف من خلال كتابه مصالِح الأبدان والأنفس

ويمكن تلخيصه بالعناصر الآتية:

١- المنهج الاستدلالي:

لقد ظهر اعتماد البلخي على المنهج الاستدلالي؛ وبرز ذلك في كل باب من أبواب المقالتين. ومثاله أن البلخي بنى كلامه حول حاجة الإنسان إلى الوقاية من الحرارة والبرودة على قاعدة كلية استند إليها الطب في عصره؛ وهي أن الله تعالى خلق جميع ما في هذا العالم من الطبائع الأربع (التراب، الهواء، الماء، النار)، وأنه باعدها في الأشياء يكون صلاح العالم، ويغلبة بعضها على بعض يكون فساده. ثم بين أن كلا من هذه الطبائع الأربع له حظ من الفساد إذا جاوز في الشيء المركب المقدار الذي تلزم الحاجة إليه منه، وانطلق من ذلك إلى بيان أهمية ما سيتعرض إليه من توقي أذى الحر المفرط والبرد المفرط على الإنسان^(١)، مثاله أيضا ما ذكره من أن الحرارة تقترن بالحركة، والحركة تقترن بالحياة، والبرودة تقترن بالسكون والسكون يقترن بالموت. فاستدل بذلك على أن البرودة -إذا غلبت- أشد تناقضا مع الحياة من الحرارة إذا غلبت^(٢)، ومثاله أيضا تعليل البلخي في بحث تدبير الطعام لكثير من المسائل بالاستناد إلى اختلاف الطبائع الأربع؛ وذلك لأنه لا يجوز أن يكون للأشياء المختلفة عيار واحد من التدبير يعمل عليه، ويندرج تحت هذا المنهج استعمال القياس، ومثاله استدلاله بما هو معلوم حكمه من أجل التوصل إلى حكم مجهول. يقول البلخي: "وفيما استشهدنا به من الأمور الجلية من لزوم الحاجة في الأشياء الطبيعية والصناعية إلى التعهد والصيانة، مما يشهد به معارف العامة، دليل على ما وراءه مما يقصُر علمهم ومعرفتهم عنه، فإنهم ربما دفعوا منفعة ما لطف من أبواب التعهد والصيانة التي نحن ذكروها فيما بعد لجهلهم بحقائق الأمور"^(٣)، ومثاله أيضا تعميم البلخي لحكم: كون أسباب السلامة أغلب من أسباب الهلكة إعمارا للأرض، ليشمل حكم الذين يسلمون من المرض مع الذين يهلكون بجامع إعمار الكون، فيكون الذين يسلمون من

(١) البلخي، مصالِح الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ١٠٢

(٢) المرجع السابق، ص ١٠٢

(٣) المرجع السابق، ص ١٠٥

المرض أكثر من الذين يهلكون.

٢- منهج السببية:

يقوم هذا المنهج على الربط بين السبب والمسبب ارتباطاً قسّته به العادة، بحيث نستدل من وجود أثر معين على سببه. وهذا ما سماه الفلاسفة ارتباط العلة بالمعلول. وقد كان البلخي يسمي أصحاب هذا المنهج بأهل المعرفة والاعتبار.

يقول البلخي مثلاً: " وذلك أن أهل المعرفة والاعتبار لا يشكّون في أن أحوال الأشياء التي في هذا العالم من النبات والحيوان مرتبطة بحال الشمس، فإذا أقبلت بطولوعها من ناحية المشرق؛ حدث بإقبالها في كل شيء من جهة نفسه إن كانت له نفس، أو من جهة بدنه باب من الزيادة. والإقبال أن تنتهي بصعودها إلى وسط السماء، ثم تزول مديرة إلى المغرب، فيعرض في كل شيء باب من النقصان، والإدبار إلى مغيبها^(١)، ومثال ذلك أن البلخي ردّ أنس الإنسان بالأماكن المضيئة، ووحشته من المظلمة إلى حكم أنسه بالنهار وضوئه، واستيحاشه من الليل وظلامه. وكل إنارة فهي من جنس النهار، وكل ظلمة فهي من جنس الليل^(٢).

٣- منهج الاستنباط والاستنتاج:

ويظهر ذلك عندما بنى البلخي أهمية حفظ الصحة على مشاهدة ما يحدثه تعهد الأبدان والأنفس من البقاء وصلاح الحال، وما يحدثه إهمالها من الفساد وسوء الحال^(٣)، ومثال ذلك أن البلخي برهن على أن البرودة - إذا غلبت - أشدّ منافاة للحياة من الحرارة من خلال مشاهدة ظاهرة هلاك كثير من الحيوانات والنباتات في الشتاء^(٤)، واستدل على قوة اللحوم بالنسبة لأنواع الغذاء بأن الحيوان الذي يتغذى باللحم من السباع أقوى وأشدّ قهراً لغيره، وكذلك الأمم التي اعتادت أكل اللحوم فهي أشدّ بطشاً^(٥)، ومثاله ما ذكره من أن العادات كثيراً ما تغلب أحكام الطبائع، حتى تجعل الشيء النافع في الحكم ضاراً، والضار نافعا، فأما من لم تجر عاداته

(١) البلخي، مصالحي الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٣٦١، المخطوط (أ)، ص ٤٢

(٢) المرجع السابق، ص ٣٦٩، المخطوط (أ)، ص ٥٤

(٣) المرجع السابق، ص ٣٢٣، المخطوط (أ)، ص ٥

(٤) المرجع السابق، ص ٣٦٦، المخطوط (أ)، ص ٤٩

(٥) البلخي، مصالحي الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٢٨٠، المخطوط (أ)، ص ٧٢

بالاعتناء بها، فلا خير له في الاستكثار منها، ومما يتخذ منها^(١)، ويندرج تحت ذلك المنهج التوجيه إلى النظر في عاقبة الأمور والغاء النظرة السطحية. ومثاله ذكره إسراف بعض الناس في المطاعم والمشرب والمناكح، ثم لا يتبينون لذلك الإسراف ضررا عاجلا، فيخيل إليهم أنه ليس لأبواب التعهد والصيانة منفعة، ولا يعلمون أن الأدب السيئ قد يؤثر الأثر الضعيف الذي لا يتبين له قدر في وقته^(٢).

٤ منهج الاختبار الخبرة العملية:

يقوم على عدم التسليم للموروث من التطبيقات العملية التي وصفت كفرع من أصول نظرية إلا بعد اختبار تلك التطبيقات وبيان مدى صلاحيتها. وانطلاقا من هذا المنهج وجدنا البلخي يقول مثلا: "فقد وجدت فيما جُزِبَ واعتبر أن..."^(٣). ومثاله أيضا أن البلخي استدل على عمل الأبخرة في الهواء بالتجربة والملاحظة العملية، ويقول البلخي: "والدليل على عمل تلك الأبخرة في الهواء حال الشمس والقمر عند طلوعهما وغروبهما، فإنهما يريان عند ذلك في لون يغلب عليه الحمرة والكدورة، كأنما يطلعان من وراء سحاب، فإذا ارتفعا عن مسامته تلك الأجزاء البخارية صفا لونهما، وصار إلى تمام الضياء والإشراق"^(٤)، ويندرج تحت هذا المنهج الاعتماد على الشاهد لتقوية الفكرة التي يقررها عند المخاطب. ومثال ذلك قوله في إقامة الحجّة على صاحب الوسواس: "ولا يجد أحوال الناس مشابهة لحاله في إشغال قلوبهم"^(٥).

(١) المرجع السابق، ص ٢٨٧، المخطوط (أ)، ص ٨١

(٢) المرجع السابق، ص ٢٢٥، المخطوط (أ)، ص ٨

(٣) البلخي، مصالِح الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٢٥٩، المخطوط (أ)، ص ٤٠

(٤) المرجع السابق، ص ٢٦٢، المخطوط (أ)، ص ٤٥

(٥) المرجع السابق، ص ٥٥٥، المخطوط (أ)، ص ٢٤٥

٥. المنهج التعليمي وضرب الأمثلة:

وقد دمجت بينهما لتداخل المظاهر بينهما، وهذا المنهج استخدمه البلخي من أجل تعليم المبادئ الأساسية في حفظ الصحة لطالب العلم الطبي. وتجلّى هذا المنهج التعليمي أولاً بما هو ملحوظ من السمة العامة التي تغلب على الكتاب ممثلة بتقرير المبادئ العامة والأسس الثابتة في مجال حفظ الصحة مع تعمد الإيجاز وإيصال المعلومة ببساطة وسهولة إلى القارئ. يقول البلخي: "ونحن ذاكرون فيما يتلو هذا الباب من أبواب هذه المقالة ما يلزم إجراء التدبير عليه في كل من هذه الحاجات الضرورية بالقول المجمل الوجيز"^(١)، كما ذكر في الباب الأول من المقالة الثانية أنه قصد الإيجاز والاختصار والتخريج لأقواله على جهة الوصية والتذكرة، وهذا ما يميزه عن الأطباء الذين لم يكن مذهبهم تسهيل العلم^(٢)، وقد تميز جمعه للمادة وترتيبها وعرضه للمسائل ومناقشتها بالدقة العلمية التي لا تلاحظ عند من سبقه أو عند معاصريه، كما برز البلخي في التسلسل التعليمي في مادة الفصل الواحد ومثاله ما وجدناه في تناوله للأعراض النفسية، فهو يبدأ بتعريف العرض النفسي، ثم يبحث في أقسامه، ثم في أسبابه، ثم في مظاهره السريرية، ثم في تدبيره. وإن لم يضع لذلك عناوين صريحة مكثفياً بالأسلوب السردى على عادة مؤلفي عصره، ونادراً ما كان يكرر المعلومة التي أوردها في مكان قريب، ومثال ذلك تكراره لكلامه على احتمال جفاة الطبائع الذين يعتملون الأعمال الشاقة لأكلتين في اليوم والليلية، غير أنه كان يؤكد بعض المعلومات إذا تكررت المناسبة لذكرها؛ كذكر حاجة الإنسان إلى النوم بعد الغداء، فقد ذكر ذلك في باب تدبير الطعام وفي باب تدبير النوم، وفي باب تدبير الحركات الرياضية، وكذلك تجلّى هذا المنهج التعليمي في حسن التبويب، ودقة التصنيف، وتعدد الأقسام بحسب الاعتبارات المختلفة، وإتباع القاعدة المنطقية في التصنيف، بدءاً من الجنس الأعلى ثم الفصول ثم الأنواع التي هي مجموعات متجانسة تجمعها خصائص مشتركة غير متداخلة فيما بينها، فالبلخي مثلاً بين أن هناك أشياء تجري مجرى الأصول والأوائل لنا في هذا العالم، ولا نستغني عن ذكرها وتسميتها في

(١) البلخي، مصالحي الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٢٤٤، المخطوط (أ)، ص ٢٠

(٢) المرجع السابق، ص ٥٠٩، المخطوط (أ)، ص ٢٢٤

أبواب الكتاب، فينبغي أن تكون متميزة في وهم^(١) من يقرؤه وينظر فيه ليستعين بذلك

على تفهم ما يجري ذكره في الكتاب على وجهه، وتلك الأشياء سبعة أصول، أحدها أجسام العالم، والثاني جهات العالم التي تحصره، والثالث الرياح التي تهب منها، والرابع فصول السنة التي هي مقسومة بها، والخامس ساعات الليل والنهار التي بها يعدد ويقدر كل واحد منها، والسادس أخلاط أبدان الناس والحيوان التي منها ركبت الأجساد، والسابع طبقات عمر الإنسان. فإن هذه الأصول السبعة هي كليات الأشياء. وكل واحد من هذه السبعة المذكورة تنقسم إلى أربعة أقسام...^(٢)، ومثال ذلك تصنيفه للحيل النفسية، وكذلك تقسيمه لأنواع الوسواس من جهات مختلفة، وكذلك تجلى الأسلوب التعليمي ببساطة اللغة وعدم تعقيدها وتجنب الإغراب، على الرغم من تميزها بالقوة والمتانة، فجاءت سهلة ممتنعة. وهذا يتضح للقارئ في السطور الأولى للمقدمة، يقول البلخي مثلاً: "وألته في اجتلاب المنافع واجتناب المضار نفسه وبدنه. فبصلاحها يتهيأ له بلوغ الواجب من ذلك عليه، إذ ليس للإنسان سواهما. وهما قسما كونه، وسببا وجوده في هذا العالم. فلذلك يحق على كل عاقل أن يعمل جده واجتهاده فيما يستديم به سلامتهما وصحتهما، ويدفع عنهما عوارض الأذى والآفات، وحوادث العليل والأسقام..."^(٣)، كما تجلى المنهج التعليمي بالتحليل والتركيب المنطقي، كما في كلامه على مكونات جسم الإنسان على النحو الآتي:

جسم الإنسان أعضاء البدن (الأعضاء الظاهرة كاليدين والرجلين...، والباطنة كالدماع والقلب والكبد...) أجزاء البدن (الجلد واللحم والشحم والعظم...)، والأخلاط (الدم والبلغم والمرتان) والأجسام الأربعة (النار والهواء والماء والتراب)، وكذلك كان يظهر المنهج المدرسي في الانتقال من العام إلى الخاص، ومثاله قول البلخي: "لأن قوى الإنسان لا بد من أن تعمل عملها إما من داخل وإما من خارج"^(٤)، وبنى على هذه القاعدة أنه يجب إشغالها من الخارج؛ حتى لا تنشغل بالأفكار غير المناسبة من الداخل في حالة الابتلاء بالوسواس^(٥)، كما تجلى أيضا بضرب

(١) الوهم: هو إدراك المعنى الجزئي المتعلق بالمعنى المحسوس (التعريفات، ٢٧٦)

(٢) البلخي، مصالحي الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٢٤٥، المخطوط (أ)، ص ٢١

(٣) المرجع السابق، ص ٢٢٩، المخطوط (أ)، ص ٢

(٤) المرجع السابق، ص ٥٥٠، المخطوط (أ)، ص ٢٣٦

(٥) البلخي، مصالحي الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٥٥٠، المخطوط (أ)، ص ٢٣٦

الأمثلة المناسبة؛ لأن الانتقال من العقليات إلى الحسوسيات يكون أدهى للفهم. يقول البلخي في مطلع كتابه: "ولهذا الذي وصفناه من منفعة القليل من أبواب التعهد والصيانة، ومضرة اليسير من وجوه الإهمال والإضاعة فيما يؤديان إليه آخر الأمر مثال من هذه الأشياء الطبيعية يوقف به على صفة ما ذكرناه، وهو أننا نرى الصغير ينشأ جزءاً جزءاً، وذلك الشئ هو الكون والصلاح فلا يتبين مقدار ذلك الشئ في الساعات ولا في الأيام ولا في الشهور. فإذا اجتمع القليل من أجزاء ذلك الشئ إلى القليل في سنين كثيرة اجتمع منها قدر عظيم عند تمام الإنسان، واستحكام قوته ومصيره رجلاً"^(١)، وبعد أن مثل لمنفعة القليل مثل أيضاً لمضرة القليل فقال: "وكذلك نراه عند الإدبار"^(٢) يبلى قليلاً قليلاً، وجزءاً بعد جزء، ولا يتبين أثر ذلك الثقصان في الساعات والأيام والشهور، حتى إذا أتت عليه الستون أدى المجتمع من تلك الأشياء القليلة إلى الفناء والهلاك"^(٣).

وكذلك فقد ظهر هذا المنهج من خلال استعمال وسائل الإيضاح؛ كالدائرة التي رسمها ملخصاً فيها نظرية الأخلاق، وكذلك تجلى المنهج المدرسي في إرجاع المعلومات الجزئية إلى قواعد عامة، كان البلخي حريصاً على تأكيد قوة المعلومات التي يقرها من خلال بيان مستندها من القواعد العامة، مثال ذلك عرضه قاعدة التدرج في الانتقال من الشئ لضده في سياق استشهاده على ضرورة إيقاظ النائم بلطف، وألا ينهض سريعاً، يقول البلخي: "وإذا انتبه من نومه فمن الواجب ألا ينهض سريعاً من مضجعه مبادراً لأمر يقوم إليه، بل يتمكن"^(٤) في مضجعه إلى أن تثوب إليه قوة اليقظة بتمامها،... فإذا عنف"^(٥) عليه في الإيقاظ، أو عاجل نفسه في استعمال أفعال اليقظة مع أول انتباهه؛ عاد ذلك -في أكثر الأحوال- بعظيم الضرر عليه في أمور نفسه ويدنه"^(٦).

(١) المرجع السابق، ص (٢٢٥-٢٢٦)، المخطوط (أ)، ص ٩

(٢) أدبر الشئ: ولى (المعجم الوسيط د ب ر ٢٦٩/١)

(٣) البلخي، مصالِح الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٢٢٦، المخطوط (أ)، ص ٩

(٤) التمكن: التلبث (القاموس المحيط م ك ث ٢٧٩/١)

(٥) العنف: مثله العين: ضد الرفق، عنف ككرم عليه، وبه، واعنفته تعنيفاً (القاموس المحيط ع ن ف ١١١٨/٢)

(٦) البلخي، مصالِح الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٤٤٥، المخطوط (أ)، ص ١٧٩

٦- المنهج التفسيري :

وهو عدم الوقوف على الظواهر الكونية وحسب، وإنما تجاوز تلك الظواهر لقراءة الحكمة الكامنة وراء ستورها، وإن شئت فقل المنهج الحكمي أو منهج الحكمة، وقد توسع البلخي في ذلك حتى بدا كأنه الحكيم الذي يتكلم في الطب. وهذه النقطة تبين البعد الإيماني في كلام البلخي؛ إذ يربط السنن الكونية بالحكمة الإلهية في تدبير شؤون العالم. قال البلخي في مطلع الباب الرابع: "فإن الله تبارك اسمه خلق الإنسان وجميع الحيوان وسائر ما في هذا العالم تحت الفلك من الطبائع الأربع... فبتقاومها^(١)، واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد من الأشياء المكونة منها..."^(٢)، ومثال ذلك: بعد أن تكلم على موضوع حفظ صحة البيئة من خلال المعطيات العلمية المتوفرة لديه لم يغفل الكلام على الحكمة من توزع البشرية في البقاع المختلفة الشروط وعدم تمركزها في منطقة محددة تكون الأكثر ملاءمة على الرغم من تفاوت الشروط البيئية تفاوتاً ملحوظاً. فالبلخي بين أن الحكمة التي تكمن وراء ذلك إنما هي الحاجة إلى إعمار الأرض وتشديد الحضارات على وجه هذه البسيطة، يقول البلخي: "من أجل أن الله تعالى قسم البقاع المسكونة من الأرض بين مستوطنيتها، فوَقَعَتْ لأهل كل بقعة منهم حصّة من هذه الأصول الثلاثة، لا يتهيأ لهم في الحكم الأعمّ الاستبدال بها، لحاجتهم في ذلك إلى ترك أوطانهم والانتقال عنها. لكن الله عز وجل أقتع كلامهم بالحفظ الذي وقع له من كل واحد منها، حينئذ كان أوردنيا، وحبب إليه وطنه بأي هيئة كانت، لتكون البلدان معمورة بحب الأوطان، فاستمرت طبائعهم على ما يتسّمونه من الأهوية، ويشربونه من المياه، وإن أثرت فيهم الآثار الرديئة في الهيئات والأمزجة والأخلاق"^(٣)، ويندرج تحت هذا المنهج وحدة النظرة إلى الإنسان والكون. ويتضح ذلك من خلال تعميم البلخي للسنن الكونية؛ فالبلخي يرى مثلاً أن الحاجة للتعهد لا تقتصر على بدن الإنسان ونفسه، وإنما تعم كل شيء في الأكوان. يقول البلخي: "وفي جملة القول إن كل ما في هذا العالم من شيء طبيعي أو صناعي فهو بهيئته معرض للفساد والاستحالة، ويحتاج حاجة ضرورية إلى التعهد والصيانة ليستدفع به عنه الفساد، ويستبقى به في المدة التي في طباعه أن

(١) تقاوموا في الحرب: قام بعضهم لبعض (المعجم الوسيط ق م ٧٦٨/٢)

(٢) البلخي، مصالِح الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص ٢٦٥، المخطوط (أ)، ص ٤٧

(٣) المرجع السابق، ص ٢٥

يبقاها"^(١).

ومن ذلك أيضا ما بينه البلخي من أن الحاجة إلى تعاقب الحركة والسكون أمر يشترك فيه كل من الإنسان والحيوان، يقول البلخي: "وإن السكون إذا دام وأفرط أحدث في البدن استرخاء وكسلا وثقلا، وجمع فيه رطوبة تتمكّن معها العفونة إذا طالت بها المدة. وإذا عفت ولدت الأمراض والعلل، وذلك أمر معتبر في الرطوبات الخارجة عن الأجساد، من المياه الراكدة المحتبسة في النقايع والحياض من خلوص العفونة والفساد إليها إذا امتد بها الزمان باحتباسها وركودها في مواضعها، وإذا كانت مياها جارئة في الأنهار لم يصبها شيء من ذلك الفساد"^(٢)، ومن الأهمية بمكان الوقوف على ما أشار إليه البلخي من ظاهرة محاكاة الإنسان بأفعاله الجبلية والمكتسبة لكثير من الظواهر الكونية حوله. وقد أراد البلخي أن يصل من خلال تلك الظواهر إلى أن وحدة الصنع في الأكوان إنما تدل على وحدة الصانع، وانفراده بالتدبير.

كما يندرج تحت هذا المنهج الحكيم ملاحظة تكريم الله للإنسان. يقول البلخي: "وإذا كان كذلك فأولى الأشياء أن لا يغفل أمره، وأن لا يهمل شأنه، وأن يوفى قسطه من التفهد والاستصلاح بدن الإنسان الذي جعله الله رئيسا لكل ما في هذا العالم، ومدبرا سائنا، فيبقي به ما يبقي سواه، ويفسده يفسد جميع ما ملكه وحوله"^(٣).

(١) البلخي، مصالحي الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، ص(٣٢٤-٣٢٥)، المخطوط(أ)، ص ٧

(٢) المرجع السابق، ص(٢١٠-٢١١)

(٣) المرجع السابق، ص ٣٣٦، المخطوط(أ)، ص ١٠

الفصل الثاني

مفهوم الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي

يهدف الإسلام إلى بناء شخصية الفرد بمجمل أبعادها المادية والنفسية والروحية بتكامل وشمول ويرسم له خارطة حياته اليومية بمختلف أنشطتها وفعاليتها ، ويربط كل عمل دنيوي بالأخرة يقوم على الثواب والعقاب لما عمل في حياته الأولى بعد أن بين له وحدد له الحلال والحرام ، وبين له في الكتاب والسنة الجزاء ببعديه ثوابا وعقابا وضرب له الأمثلة الصريحة المتتابعة من النماذج الحسنة والسيئة ترغيبا وترهيبا وأرتقي به إلى مراحل أعلى من الإيمان الغيبي واليقين والتسليم المطلق لأمر الله ورسوله صلى الله عليه وسلم ليرتفع عن صفائر الدنيا وزينتها وشهواتها وملذاتها . إن هذه المنهجية عادت له الطريق الآمن والسلام مع ربه وخالقه ومع نفسه سرا وعلنا ومع عائلته آباء وزوجة وأولادا، ومع صلة رحمه وعشيرته وأمته؛ فيعيش بعيدا عن اليأس والحزن والهم والغم والقنوط والإحباط والخوف والقلق والغضب وهي أعلى ما ندعوه الآن بمفهوم الصحة النفسية للفرد ، وهي الغاية المقصودة من إعداد الفرد وتربيته وتعليمه وتوجيهه. وقد عرفت الصحة النفسية في علم النفس المعاصر تعريفات عدة، تتحدث بمجملها عن براءة الفرد وخلوه من الشذوذ والانحرافات عن حالة السواء، وتحقيق التوازن والتوافق والتكيف ، في تفكير الفرد وسلوكه وتعامله وأدائه لوظيفته وأنشطته، ومحاولة تحقيق الذات ، وتحصيل السعادة والالتزام بالمعايير الخلقية والاجتماعية ، إلى غير ذلك من التعريفات الوصفية لحال الفرد (الصحيح نفسيا) أكثر مما تتحدث عن مفهوم (الصحة النفسية) ذاتها.

أما الفكر الإسلامي فقد عني بهذا الباب عناية كبيرة ودقيقة ، ولكنه قد يختلف عن علم النفس الحديث في تسميات هذا المفهوم، ولكنهما إجمالا يصبان في صميم مضمونه فإن سميت (علّة النفس) أو (النفس المعلّوة أو العليّة) أو (القلب السليم) أو (القلب المريض) أو غيرها من التسميات ، فإن المراد منها هي (سواء) الفرد في معتقده وسريرته وحياته سلوكا وتعاملا، وعندما نريد أن نتحدث عن الصحة النفسية في التراث الإسلامي أو عند علماء المسلمين فإنه يمكن التحدث عن جوانب أربعة في الصحة النفسية للفرد أو في سواء شخصيته :

الجانب الأول : وهو صحة النفس أو صحة القلب في الفكر الإسلامي، الذي يتحدث عن جانب واضح جدا وهو طريق الهداية والإيمان لعمران القلب وصحة النفس ، يقابله بالطبع سقم القلب ومرض النفس عندما يسلك الإنسان طريق الغواية والفساد.

الجانب الثاني : وهو ما ذكره العلماء المسلمون في جانب انحرافات واضطرابات الشخصية والأمراض الناجمة عنها ، وكيفية معالجتها وتشخيصها وأعراضها سواء أكانت الأسباب جسمية بدنية أو نفسية - جسمية .

الجانب الثالث: وهو ما يتعلق بالحاجات أو الخطوط الدفاعية، التي وضعها الإسلام وقيامة للمسلم من الانحراف ومن الكثير من أمراض واضطرابات الشخصية. ومن أهم خطوط الدفاع هذه تحرير المسلم من عقدة الذنب أو الشعور به أولا، وتعامله مع الضغوط النفسية، لتعجيلها وتقليل أثرها أو إلغائها ، ومن المعاناة اليومية التي يعيشها الفرد في حياته الوظيفية وانعكاساتها على صحته النفسية وعلى هذه النفس أو اضطراب شخصيتها وانحرافها ثانيا.

الجانب الرابع : المنهج التربوي الذي يراه العلماء المسلمون لتربية النفس الإنسانية وكبح جماح أهوائها ورغباتها ، لتنقيتها وتزكيتها بغية صلاح حال الفرد ، ومن ثم الأمة ، في دنياه وأخرتها على حد سواء.

المبحث الأول مفهوم الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس

لقد تكلم العلماء المسلمون عن الصحة النفسية للفرد من باب استنادهم إلى الثوابت المرجعية والمرتكزات الأساسية للفكر الإسلامي جاعلين المرض النفسي نتاج طاعة الهوى وابتعاد الإنسان عن الله سبحانه وتعالى وعن طاعته. فمفهوم الصحة النفسية في الإسلام يشير إلى حالة دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة والعيش بسلام مع النفس ومع خالقها ومع الآخرين، وتشمل السعادة في الدنيا والآخرة وتنتج هذه الحالة عن سواء الشخصية^(١).

وعلم النفس يبحث عن القواعد الأصلية لحياة العقل وعملياته وصورها ومظاهرها المتعددة ولعلم النفس تعريف تقليدي: إنه علم دراسة حوادث النفس، فكما أن علم الفيزيولوجيا (علم وظائف الأعضاء) يصف حوادث الجسد ويحاول تفسيرها فكذلك علم النفس يصف حوادث النفس من حركات وصور وأفكار وعواطف... وغير ذلك محاولاً تفسيرها وإيضاحها^(٢).

وهناك تعاريف كثيرة للصحة النفسية. ويتعامل كل تعريف مع جانب أو جوانب معينة من سلوك الفرد وتصرفاته. فالفرد؛ الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يسلك السلوك المفيد والبناء بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه. ونظراً لتعدد وتشعب جوانب هذا السلوك الذي يصدر عن الفرد لذلك تعددت وتشعبت التعاريف الخاصة بالصحة النفسية.

فمن التعاريف ما يؤكد على أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على التوافق والتكيف. ومن التعاريف ما يؤكد على أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على إقامة سلام مع نفسه وسلام مع غيره. ومن التعاريف ما يؤكد على قدرة الفرد على التعلم من المواقف التي تقابله، فالفرد الذي يواجه مواقف وصعوبات ومشكلات ولا يتعلم أو يكتسب الخبرة منها يعتبر شخصاً مضطرباً من الناحية النفسية.

وهناك من عرف الصحة النفسية^(٣) على أنها الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية.

(١) التل، شادية، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، ص ٢٣٩

(٢) يعقوب، الهستيريا، ص ١٢٢

(٣) علي أحمد، الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية، ص ٨

ولكن هذا التعريف قاصر إلى حد كبير، فالفرد قد لا يعاني من اضطرابات أو مرض

نفسى معين ومع ذلك لا تبدو عليه الإيجابية والسعادة والرضا التي تعتبر من المظاهر الهامة للصحة النفسية.

ومن التعاريف الواردة للصحة النفسية: "أن الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية"^(١).

ويعيب التعريف السابق أن تحقيق التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية أمر يصعب فهمه، فالتعريف لم يوضح بالضبط ماذا يقصد بالوظائف النفسية، كما أن التعريف يذكر من مظاهر الصحة النفسية القدرة على مواجهة الأزمات النفسية، وإحساس الفرد الإيجابي بالسعادة والكفاية وهذا لا يعرض إلا جانباً ضئيلاً من مظاهر الصحة النفسية بالنسبة للفرد.

وقد يتفق الكثيرون من علماء النفس على أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية لا يصدر عنه أشكال السلوك المرضي، فلا يسود تصرفات الفرد وأفعاله القلق أو الوسواس أو المخاوف المرضية أو التشكك أو التردد أو غيرها من صور السلوك المرضي. وحتى لو صدر عنه بعض هذه الصور فعادة ما يكون ذلك بصورة عرضية غير متكررة.

ويرى ابن القيم في كتابه رسالة في أمراض القلوب أن تحقيق الصحة النفسية يتم بتحقيق التوازن بين متطلبات الجسم والنفس والروح في حدود الشرع"^(٢). ويذهب الغزالي في إحياء علوم الدين إلى ما ذهب إليه ابن القيم فهو يرى أيضاً أن تحقيق الصحة النفسية يتم عندما يتحقق التوازن بين بواعث الهدى"^(٣) وبواعث الهوى"^(٤). وذكر الدسوقي مفهومًا للطلب

(١) القوصي، أسس الصحة النفسية، ص ٦

(٢) ابن القيم، رسالة في أمراض القلوب، ص ٢٤

(٣) التي تتعلق بإشباع الحاجات الروحية من حب الله ورسوله صلى الله عليه وسلم والتوكل على الله والخوف والرجاء...

(٤) التي تتعلق بإشباع الغرائز والسعي وراء الشهوات والملذات.

النفسي^(١) وما يعنيه الطب النفسي على وجه الخصوص هو الفرع من الطب الذي يتناول علل وأسباب نشأة الأمراض العقلية، كما يتناول نواحي علاج اضطرابات العقل سواء في العلاج الإكلينيكي والعلاج الوقائي^(٢)، وهو فرع من الطب لأنه يستهدف اكتشاف أمراض العقل وطرق علاجها ومهمته معالجة الاضطرابات العقلية والوقاية منها^(٣).

وهذا التحديد لمفهوم الطب النفسي لا يختلف كثيرا عن تحديد مفهوم علم الصحة النفسية^(٤) لأن الموضوعات والمسائل واحدة في العلمين. وهناك علوم مختلفة يمكن أن تندرج تحت مظلة الطب النفسي أو علم الصحة النفسية والذي منها: علم الأمراض النفسية الذي يعتني بتصنيف الأمراض وتحديد أعراضها^(٥)، وعلم النفس الإكلينيكي.... الخ

وتعود الشارات الأولى في الطب النفسي إلى اليونان، فقد أدرك هيبوقراط أن العوامل النفسية تؤثر في الجسم. وفي ضوء هذا الأمر استطاع إشفاء برديكاس ملك مقدونيا من مرضه الجسمي وذلك عندما قام بتحليل أحلامه^(٦)

وقدم نظرية الأخلاط الأربعة: الدم والبلغم والصفراء والسوداء وقال إن الاضطراب فيها مسؤول عن المرض عامة بما في ذلك المرض العقلي^(٧)، وهذه النظرية ستجد طريقها إلى البلخي.

ولهذا نجد أن البلخي أوجد لنا مفهوما للصحة النفسية، فقال: في مقدمة الباب الثاني: إن لنفس الإنسان صحة وسقما، كما أن لبدنه صحة وسقما، فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنة، ولا يهيج به شيء من الأعراض النفسانية ولا يغلب عليه، كالغضب أو الفزع أو الجزع^(٨)

(١) يمكن ترجمة PSYCHIATRY بالطب العقلي أو الطب النفسي. لأن كلمة PSYCHE اليونانية تأتي بمعنى النفس أو العقل، وكلمة IATRY تعني العلاج الشافي أو التطبيب، كمال الدسوقي، علم الأمراض النفسية، ص ١٥
(٢) المرجع السابق، ص ١٥
(٣) المرجع السابق، ص ١٥
(٤) حامد زهران، الصحة النفسية، ص ٩
(٥) الدسوقي، المرجع السابق، ص ١٧
(٦) محمود أبو النيل، الأمراض السيكوسوماتية، ص ١١
(٧) حامد زهران. الصحة النفسية. ص ١٠٤
(٨) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٧٥

ولكن هل الصحة النفسية شيء ثابت لا يتغير؟ وهل من الممكن أن يحافظ الإنسان

على هذه الصحة دون أي منغص أو كدر؟

أجاب البلخي عن هذا السؤال بكل واقعية في مدخل الباب الثالث من المقالة الثانية، حيث قال: "إن الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس عليها أمر ليس يتها في كل الأوقات والأحوال إذ كان غير ممكن في طبيعة الإنسان أن يحفظ قوى نفسه على سبيل السكون والهدوء، وحتى لا يهيج به هائج من أعراض الغضب والفرع والجزع وما أشبهها من الأعراض النفسانية وهي من دنياه في دار هموم وأحزان ونوائب ونكبات.."^(١)

ولم يقف البلخي عند الوقاية (حفظ الصحة) بل انتقل إلى اقتراح العلاج عند اختلال الصحة النفسية واضطرابها. وأشار إلى أن معالجة النفس إذا عرض لها عارض هيجان من إحدى قواها إنما يكون بشيء "روحاني" يجانسها؛ ويكون ذلك^(٢) إما:

١- بشيء من داخل النفس، وهو - كما قال البلخي - فكرة يثيرها الإنسان من نفسه فيتمتع بها ذلك العارض ويسكن ذلك الهائج.

٢- بشيء خارجي (خارج نفس الإنسان)؛ وهو كلام يعظه به غيره فينجع فيه ويعمل في تسكين الهائج وإصلاح الفاسد من قوى نفسه.

وأكد البلخي أن "الإنسان المعني بصلاح نفسه جدير بأن لا يخليها من تعهدا بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الأعراض النفسانية الرديئة ما ينغص به عيشه وربما أداه عند إفراطه عليه إلى بعض العلل البدنية عند اندفاعه إلى شيء من خارج كالأغذية والأشربة.

ومن الأفكار البديعة للبلخي^(٣) تأكيد أن المعونة التي تأتي الفرد من خارج نفسه أي

من عند الآخرين أنجع وأفيد؛ وذلك لمعنيين (سبيين):

١- أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه؛ وذلك لأن رأيه مغلوب بهواه.

٢- أن الإنسان في وقت هياج عارض من الأعراض النفسانية به يكون مشغولاً بما يقاسيه من ذلك العارض، ومقهوراً على عزمه ورأيه ومفتقراً إلى من يساعده ويأخذ بيده. ومثله

(١) المرجع السابق، ص ٢٨١.

(٢) المرجع السابق، ٢٨٢.

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ٢٨٤.

في هذه الحالة مثل الطبيب الذي يعتل علة جسمانية فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه،
ويحتاج إلى طبيب آخر لمداواته.

ورأي البلخي^(١) أن هذا السبب مرتبط ومتداخل مع السبب الأول.

وقد استدرك البلخي بكل ذكاء ليعلق على الرأي الذي أورده أعلاه ليشير إلى أن
الإنسان وإن كان في حاجة إلى معونة ومساعدة خارجية لعلاج البدني أو النفسي إلا أنه ليس
يستغني مع ذلك عن معونة تلحقه من داخل بوصايا فكرية تتهيأ له أن يجمع بها الأعراض
النفسانية إذا ما جت فيجمعها في نفسها^(٢) في وقت صحتها وسكون قواها ويستودعها قوة
الحفظ منها ليستدعيها بباله ويعط بها نفسه إذا لم يحضره واعظ مذكر من خارج كما
يفعله المحتاط في الأعراض البدنية لنفسه بأن يتطلب أدوية تصلح للأمراض البدنية يجمعها
ويستودعها خزائنه لكي يستدعيها إن عرض له عارض من الأمراض والأوجاع في وقت لا
يحضره فيه طبيب يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع أذى العارض عن نفسه.

وما أشار إليه البلخي أعلاه في العلاج النفسي هو ما يسمى في علم النفس الحديث
العلاج بالإيحاء الذاتي، إلا أن هذا الإيحاء الذاتي مدعم بالعلاج المعرفي القائم أساساً على تغيير
أفكار المريض وإعطائه المعلومات الصحيحة عن اضطرابه وعن المحيط الذي يعيش فيه.

كما كانت هناك إشارات متعددة في العالم الإسلامي بخاصة لأثر العوامل النفسية في
الجسم^(٣)، فقد ذهب مثلاً ابن عيسى المجوسي (ت: ٩٩٤م) في كتابه "كامل الصناعة الطبية"
إلى أن الأمراض النفسية كالغم والغضب والهم والحسد تغير مزاج البدن وتؤدي إلى إنهاكه
وتولد هذه الأعراض الحميات الرديئة^(٤).

(١) المرجع السابق، ص ٢٨٤-٢٨٥

(٢) كذا في الأصل والمقصود نفسه

(٣) موريس روكلن - تاريخ علم النفس، ص ١٤

(٤) المرجع السابق، ص ١٤

المبحث الثاني انفعال الغضب عند البلخي

وضع البلخي انفعال "الغضب" في مقدمة الأعراض التي يجب الحديث عنها، ويبرر ذلك بقوله: "... إن مما يجب الابتداء به الغضب وهو من الأعراض النفسانية؛ وذلك أنه عرض كثير مما يعتري الإنسان ويناله أذاه حتى ربما عرض له في أوقاته المتقاربة من أيامه" (١).

المطلب الأول مفهوم الغضب، وأسبابه المفهوم

فقد عرف أهل اللغة الغضب بأنه: تغير يحصل عند غليان دم القلب بشهوة الانتقام ليحصل عنه الشفاء للصدر (٢).

ويعرف اصطلاحاً بأنه: ثورة تهز استقرار النفس والبدن، وانفعال يحدث تغيرات في وضع الجسم وتعبيرات الوجه من احمرار فيه وانتفاخ الأوداج (٣)، ويصف ابن مسكويه الغضب بأنه: حركة للنفس يحدث لها غليان دم القلب شهوة الانتقام. فإذا كانت هذه الحركة عنيفة، أجمت نار الغضب وأضرمتها، فاحتد غليان دم القلب، وامتألت الشرايين والدماء دخاناً مظلماً مضطرباً، تسوء معه حال العقل ويضعف فعله، لذلك يعمي الإنسان عن الرشد ويصم عن الموعدة (٤). ويعرفه الغزالي بقوله بأنه: شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة، التي تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنة في طي الفؤاد، ويستخرجها الكبر الدفين في قلب كل جبار عنيد. وعندما تشتد نار الغضب فإنها تصم صاحبها عن كل موعظة ونصيحة (٥). ويعرف البلخي الغضب فيقول: ينتج عنه إثارة الدم لدى الغضبان وتغير لونه وتحريك بدنه بالحركات

(١) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٩٢

(٢) أحمد نكري، دستور العلماء للقاضي، العملية، بيروت، لبنان، ١٤٢١هـ، ج ٣/ص ٦.

(٣) التل شادية، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، ص ٢٦٧

(٤) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص ١٦١

(٥) الغزالي، أحياء علوم الدين، ج ٣، ص ١١٢

المضطربة وربما يسخن الجسد في حالة الاستشاطاة له تسخين يعقب الحمى^(١). ويجدر الإشارة في هذا المقام أن منهج البلخي هنا يمثل اتجاها معرفيا مكتمل العناصر من حيث تمكين الإنسان من التعامل مع المشكلات والأزمات النفسية بالاعتماد النسبي أو الكلي على أساليب الإدراك والتفكير حيث جعل البلخي حدود تعريفه للغضب في وصف الغضب بالعرض ويظهر على الشخص في تهيجه وغليان دمه وتغيير لونه ويظهر عليه حركات مضطربة تظهره كالمجنون، وتعريفه شبيه بتعريف من عرف الغضب من المعاصرين.

أسباب الغضب

- (١) ترك التأدب وسوء الخلق مع الغير من أسباب الغضب بوجه عام.
- (٢) بالنسبة لأوساط الناس وسوقهم قد يكون من أسباب الغضب قلة الطاعة من قبل الخدم والأتباع أو الحاشية.
- (٣) بالنسبة للطبقة العليا (الملوك والسلطين) فمعاشرتهم لرعيتهم قد يكون سببا إذا كان بطبعه ضجورا، قليل الاحتمال، سريع الاهتياج.
- حيث يقول البلخي:.. أنه عرض كثير ما يعثرني الإنسان ويناله أذاه حتى ربما عرض له في أوقاته المتقاربة من أيامه بسبب معاشرته لخدمه وأتباعه وحاشيته إن كان من أوساط الناس وسوقهم^(٢). والأسباب المولدة للغضب عند مسكويه هي العجب والافتخار والمراء واللجاج والمزاح والتهيه والاستهزاء والغدر...^(٣)، وقد أوصى رسول الله ﷺ معاوية بن قدامه السعدي حينما طلب إليه أن يوصيه ولا يكثر حتى لا ينسى فقال رسول الله ﷺ لا تغضب^(٤)، ويقصد بذلك الغضب المرضي المذموم الذي يفقد الشخصية توازنها، ولا يبقى لها بصيرة ولا اختيار حيث روى عبد الله بن عباس أن رسول الله ﷺ رأى خاتما من ذهب في يد رجل فترعه فطرحة وقال: « يعمد»

(١) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس(أ)، ص ٢٨٩-٢٩٠

(٢) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس(أ)، ص (٢٩٢-٢٩٤)

(٣) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص ١٦٩

(٤) أخرجه البخاري، في صحيحه، كتاب الأدب، باب العذر من الغضب، ح(٥٧٦٥) ح(٢٢٦٧/٥)

أخذكم إلى جمرّة من نار فيجعلها في يده»^(١) والغضب مذموم في الدين إلا إذا كان الغضب بسبب انتهاك لحرّمات الله كما سلف، فيما يكون الغضب حالة مرضية تقتضي العلاج عندما يخرج من إطار العقل والشرع فيجر إلى المهالك.

المطلب الثاني أساليب علاج انفعال الغضب

لا شك أن الغضب مذموم في شريعة الإسلام، ولهذا جاءت الشريعة محذرة منه قبل وقوعه دل على ذلك وصية النبي ﷺ للرجل الذي جاءه طالبا الوصية فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي ﷺ: أوصني قال: لا تغضب فردّد مرارا قال: لا تغضب^(٢)، وقد تنوعت أساليب علاج الغضب لدى علماء المسلمين فيرى ابن مسكويه أن علاج الغضب يكمل في القضاء على أسبابه والأسباب المولدة للغضب فإذا عرف الإنسان أن العجب ظن كاذب بالنفس في استحقاق مرتبة غير مستحقة لها، وأن الفضل مقسوم بين البشر وليس يكمل الواحد إلا بفضائل غيره، وكل من كانت فضيلته عند غيره فواجب عليه ألا يعجب بنفسه، وقل بذلك في علاج الأسباب الأخرى للغضب^(٣)

كما يرى الإمام الغزالي أن علاج الغضب يكون بالتعرف على أسبابه والقضاء عليها، أما بالنسبة للأسباب فتتعلق بالفكر والسلوك لذا عبر عن أسلوبه في العلاج بمعجون العلم والعمل^(٤) أي بالأسلوب الفكري والعملية.

ويستخدم الإمام الماوردي^(٥) أساليب علاجية للغضب منها أن يذكر الله فيدعوه ذلك إلى الخوف منه ويبعثه الخوف لزوال الغضب، وأن ينتقل عن الحالة التي عليها إلى حالة أخرى، ولعل الإمام الماوردي أخذ هذا الأسلوب من حديث النبي صلى الله عليه وسلم فعن أبي ذر قال إن رسول

(١) أخرجه مسلم، في صحيحه، ج٣/١٦٥٥، كتاب اللباس والزينة، تحريم خاتم الذهب على الرجال.

(٢) سبق تخريجه.

(٣) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص ١٦٩

(٤) الغزالي، أحياء علوم الدين، ٣/١٦٩-١٧٠

(٥) الماوردي، أدب الدنيا والدين، ص ٢٥٨-٢٦٠

اللَّهِ ﷻ قَالَ لَنَا: « إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْإِلا فليُضْطَجِعْ». ^(١)، وأن يتذكر ما يؤول إليه الغضب من الندم ومذمة الانتقام، وأن يذكر ثواب العفو وجزاء الصفح.

وقد وصف ابن حزم الأسلوب الذي اتبعه في علاج الغضب بقوله: كانت في عيوب فلم أزل بالرياضة وإطاعي على ما قالت الأنبياء صلوات الله عليهم والأفاضل من الحكماء المتأخرين والمتقدمين في الأخلاق في آداب النفس أعاني مداواتها حتى أعاني الله عز وجل على أكثر من ذلك بتوفيقه ومنه" ^(٢)

ويقول البلخي:.. ويحتاج المعني بقمع آفة الغضب الذي يستظهر بها من خارج على نفسه في ذلك بمعونته من خارج، وبمعاون من داخل" ^(٣)، ويقصد بذلك أنه ينبغي للإنسان أن يتبع أسلوبين أحدهما يعتمد على تجنيد قواه الداخلية، والآخر الاستعانة بمصدر خارجي.

(١) الاستعانة بمصدر خارجي بأن يختار لنفسه قوما من خاصته تعظه وتذكره وتبصره بفضيلة العفو والصفح، وما فيه من العاقبة الحسنة في العاجل وجزيل الثواب في الآجل، ويعطيهم الإذن في الشفاعة عندما يخافون إقدامه على سوء الأدب أو ارتكاب ما يخاف عاقبته؛ فإن ذلك مما ينتفع به ويساعد في العلاج في حال غضبه واستشاطته، وعجزه عن ضبط نفسه ومقاومة الهائج منه، وقد مثل البلخي على ذلك بقوله "فإن مثل ما يستقبل الغضب المهتاج به من المسألة والشفاعة مثل ما يقابل به غليان القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن فورانها، ولم تزل من عادة الملوك الأفاضل أن يحضروا مجالسهم العامة والخاصة من يوجبون لهم هذه الرتبة؛ فيعظم انتفاعهم بها" ^(٤).

(١) أخرجه أبو داود، في سننه كتاب الأدب، ما يقال عند الغضب، ح(٤٧٨٢)؛ ح٤ / ٢٤٩، قال الإمام الألباني حيث عنه حديث صحيح.

(٢) ابن حزم، الأخلاق والسير، ص ٢٤٢٢

(٣) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٩٤

(٤) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٩٦-٢٩٥

٢) الاستعانة بمصدر داخلي^(١)؛ ويعني بها البلخي العجيل من الفكر التي يعدها ليستحضرها

بباله فيتعظ بها ومنها^(٢)؛

أ) أن يبادر بكبح جماح الغضب من أوله قبل أن يقوى الغضب وأن مثله في ذلك مثل النار التي تبتدى في الإيقاد حيث يسهل إطفائها بأيسر المؤنة فإذا تركت حتى تعظم صعب إطفائها، وقد مثل البلخي على ذلك بـ الفرس الذي يقصد الجماح براكبه؛ فإن كبجه في أول الأمر تهيأ له ضبطه، وإن تركه حتى يتمادى به الجماح أعجزه إمساكه، فإذا جعل هذه الفكرة منه على بال رجع إليها في أول ما يحس من نفسه حركة الغضب قبل أن يستشيط فيتهيأ له أن يستقبل يدل على ذلك ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال: للنبى ﷺ أوصني قال: لا تغضب فردد مراراً قال: لا تغضب^(٣)، فهذه وصية بكبح الغضب من أوله قبل أن يقوى.

ب) أن يتذكر عند إحساسه ببداية هيجان الغضب العواقب الوخيمة على بدنه والتي تصاحب شدة الغضب، وما يتبعها من الإحماء والغيظ والارتعاش والقلق وهذه الأعراض الرديئة تهيج أمراضاً يصعب عليه معالجتها؛ فيلحقه الأذى والألم أكثر من الشخص الذي أغضبه. دل على ذلك ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)^(٤)

ج) أن يفكر في عواقب الغضب التي لحقت بكثير من الملوك وغيرهم وما جره الغضب عليهم من أمور عادت بأعظم الضرر عليهم في أمر دينهم وديارهم، فاستعقبوا ما لم ينفعهم من الحسرة والندامة، يؤيد هذا أنه لما غضب كسرى لما قرأ الكتاب الذي أرسله له رسول الله ﷺ مع رسوله إليه فمزقه، بخلاف قينصر لما قرأ الكتاب طواه ثم

(١) المرجع السابق (أ)، ص (٢٩٦)

(٢) نقل بتصرف، البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٩٦، ٢٩٧

(٣) أخرجه البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب ح (٥٧٦٢) ح ٢٢٦٧ / ٥، ومسلم في باب البر والصلوة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب (٢٦٠٩) ح ٤ / ٢٠١٤ .

(٤) أخرجه البخاري، في صحيحه، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ح (٥٧٦٢)، ومسلم في صحيحه، كتاب البر والصلوة، باب من يملك نفسه وقت الغضب وبأي شيء يذهب الغضب (٢٦٠٩).

رفعته ، فقال رسول الله: **أما هؤلاء فيمزقون ، وأما هؤلاء فستكون لهم بقية**،^(١) **ويؤيده**

ما روي أن النبي ﷺ لما جاءه جواب كسرى قال : **مرق الله ملكه . ولما جاءه جواب هرقل قال : ثبت الله ملكه** ^(٢) . **والله أعلم .**

د) أن يستحضر فضيلة الحلم، وأنها من أشرف المناقب التي وصف بها الملوك وسادات الناس وعظماؤهم، وأجلها قدرا، وما خلده الناس الذين وسماوا به، وكفوا به سورة الغضب وحميته، واستعملوا العفو والصفح من جميل الذكر والثناء. دل لذلك ثناء النبي ﷺ على الأشج عبد القيس فقد روى أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن وفد عبد القيس لما قدموا على رسول الله ﷺ، فذكر الحديث، قال : **ثم قال نبي الله ﷺ لأشج عبد القيس: إن فيك خصلتين يحبهما الله عز وجل ورسوله، الحلم والأناة.** ^(٣)

وكذلك قصة الأعرابي الذي جاء فبال في طائفة المسجد ، فقام الصحابة رضي الله عنهم فنهروه فقال النبي ﷺ **دعوه لا تزرموه .. ثم لما قضى بوله قال: يا أبا العرب: إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من أفعال الناس إنما هي للصلاة والذكر وقراءة القرآن .. فماذا قال:** الأعرابي..قال: **اللهم ارحمني ومحمدا ولا ترحم معنا أحدا** ^(٤) ، كذلك لما أتى معاوية بن الحكيم السلمي _ رضي الله عنه _ رجل يأتي إلى النبي ﷺ والصحابة يصلون وقد خرم الكلام في الصلاة وهو لا يعلم فتكلم في صلاته فرمقه الصحابة رضي الله عنهم بأعينهم فلما أكثر أسكتوه قال: **لكنني سكت قال: واككل أمياه ماذا فعلت وبعد الصلاة يقول: أتى النبي ﷺ فبأبي هو وأمي والله ما قهرني ولا نهرتني ، ولا سبني ولا شتمني ، ولكنه قال: إن هذه الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس .. إنما هي لذكر الله تعالى قال: فما رأيت معلما قبله ولا بعده أحسن منه عليه الصلاة والسلام** ^(٥) .

- (١) أخرجه البيهقي، كتاب جماع أبواب السنين باب إظهار دين النبي على الأديان، ح (١٨٢٨٩) ح ١٧٩/٩ .
- (٢) أخرجه البخاري ، في صحيحه، كتاب العلم، باب ما يذكر في المناولة، حديث رقم (٦٤) ح ٣٦١ .
- (٣) أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله، ح (١٧) ص ٤٨ .
- (٤) سبق تخريجه .
- (٥) أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب المساجد، باب تحريم الكلام في الصلاة، ح (٥٣٧) ح ٢٨١/١ .

هـ) أن يتذكر أن شدة الانتقام، وسرعة المواجهة مما ينفرد قلوب المرءوسين (الخدم والأتباع)

من رئيسهم، وقلوب الرعية من الراعي وإن أظهروا له في ظاهرم الخضوع والانقياد؛ إلا أنه يكسب الأحقاد والضغائن في الباطن، وليعلم أن استعمال العفو والتجاوز عن الهفوات مما يورث تحبيب الرئيس إلى المرءوسين، والملك إلى الرعية وإيداع قلوبهم المحبة والشفقة؛ فتكون الطاعة من هذا الصنف طاعة من الداخل، والطاعة من الصنف الآخر طاعة من الخارج. دل عليه فعل النبي ﷺ عندما مكّنه الله من صناديد قريش وأكابرهم الذين لم يقتلوا فعندما فرق جمعهم وبدد شملهم وكانت كلمة الله هي العليا فأسلم كل من نازعه ممن لم يسبق فيهم السيف العذل حتى قال يوم الفتح لصناديد قريش وأكابرهم: ما تظنون أنني فاعل بكم؟ فقالوا: أخ كريم وابن أخ كريم فقال: اذهبوا فأنتم الطلقاء^(١)، هكذا استعمل النبي ﷺ العفو والتجاوز والصفح عن الهفوات ليزيل الأحقاد من قلوبهم ويدخلوا في دين الله راغبين مظهرين له الخضوع والانقياد في الظاهر والباطن.

و) تأخير إصدار الأحكام حال الغضب وعليه أن يلتزم الحلم والأناة، وإرجاء الحكم حتى يهدأ ليبلغ ما أراد به بعد ذلك من التغيير والإنكار متى أحب ذلك، فهذا الأمر بإذن الله يعين على قمع ثورة الغضب. وقد دل على هذا ما أخرجه مسلم عن عبد الرحمن بن أبي بكر قال كتب أبي - وكتبت له - إلى عبيد الله بن أبي بكر وهو قاض بسجستان أن لا تحكّم بين اثنين وأنت غضبان فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول « لا يحكّم أحد بين اثنين وهو غضبان ».^(٢)

ز) أن يتذكر أن للمغضوب عليه حق، وحقه أن يرحم لضعف نفسه وغلبة شهواته؛ فإن الغاضب إذا فكر في هذا المعنى رق قلبه ولانت قساوته، وعطفته عاطفة الرحمة على من يريد الانتقام منه. دل على ذلك قصة الأعرابي مع النبي ﷺ الذي جاء فوقف على رءوس الناس فقال: أعطني يا محمد فأعطاه فقال النبي ﷺ وهل وفيتك، قال: لا ولا جزاك الله

(١) الشوكاني، فتح القدير، ٨٧/٢

(٢) أخرجه البخاري، في صحيحه، كتاب الأحكام، باب هل يقضي القاضي وهو غضبان؟، ح (٦٢٢٩) ح (٦٢١٦/٦).

خيرا، ثم أعطاه الرسول ﷺ قال: هل أجزلت لك.. قال: لا ولا جزاك الله خيرا.. فغضب الصحابة وأرادوا أن يفتكوا به.. ثم أعطاه وأعطاه ثم أخذه فأدخله بيتا فقال: هل أجزلت لك قال: نعم.. جزاك الله من أخ عشيرة خيرا فقال النبي ﷺ: فإن أصحابي قد غضبوا عليك فهلا خرجت إليهم وقلت لهم ما قلت لي: قال نعم.. فخرج الأعرابي فقال: جزاه الله من أخ عشيرة خيرا قد والله أجزل لي العطية فضحك النبي ﷺ قال: أن مثلي ومثلكم ومثل هذا كمثله رجل معه جمل فندمه فجاء الناس ليمسكوه فهيجوه، ولو تركتكم وهذا الأعرابي فضريرتموه فمات، دخل النار. (١) وقصة الأعرابي الذي جاء إلى النبي ﷺ في يوم بارد شات فجبذ النبي ﷺ جبذة قوية بحاشية برده عليه الصلاة والسلام.. وكان عليه برد نجراني غليظ العاشية فقال: يا محمد.. بكل غلظة.. مرلي من مال الله الذي عندك.. ليس من مال أبيك ومال جدك فالتفت النبي ﷺ وأبتسم وأمر له بعطاء (٢).

(ح) أن يتذكر الغاضب بشرية من حوله وأن ما غضب لأجله أو ما يقع من إساءة الآخرين له وما ينكره من تقصيرهم وركوبهم لشهوة من الشهوات أو إخلالهم بواجب من الواجبات إلا إذا رجع إلى نفسه وتذكر وتأمل علم أن ما ينكره قد يقع منه وأنه غير معصوم من الوقوع فيما أنكره على غيره بل قد يقع منه أعظم مما أنكره على غيره وعدم تفكره في ذلك مما يدفع إلى استعلائه وعزته. ويشهد لهذا ما رواه أنس رضي الله عنه أنه قال: قال رسول ﷺ: "كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون" (٣).

(ط) إن كان المغضوب عليه ذا قرابة ورحم فليتذكر وصية الله في ذوي الأرحام وليحتسب الأجر في العفو والصفح عما سلف من أحوالهم، لأن هذا مما يسكن من قوة غضبه إذ كان من الواجب أن يشفع بسالف الإحسان لسالف الإساءة، وقد ذكرت في الصفحة السابقة من صفح النبي ﷺ عن قومه الذين طردوه وأذوه وكادوا له وقابلهم بالصفح والإحسان.

(١) أخرجه البخاري، في صحيحه، كتاب الجهاد وسير باب ما كان النبي يعطي المؤلفته، ح (٢٩٨٠) ح ١١٤٨/٣.

(٢) أخرجه البخاري، في صحيحه، ج ٢/ص ١٢٨.

(٣) أخرجه الدارمي، في سننه، ج ٢/ص ٢٩٢، وإسناده حسن.

ي) أن يحاول ما استطاع أن لا تقع عينه على من أغضبه، لأن ذلك مما يزيد استشاطاً

عليه؛ حيث قال البلخي: "الأفضل في حسم مادة الغضب أن ينحيه عن وجهه ولا يتربص بمعاقبته مدة؛ فإن مرور الأيام بكل شيء مما يخلقه، ويوهن من قوته فإن كان مرورها على غضب قتل منه. وإن كان على حزن سلاه، وشغل عنه بالمواعظ التي ذكرناها من المعاني التي أودعها الإنسان خلدته واستحضرها عند إحساسه بحركة الغضب" (١). يدل على ذلك أن وحشي قال: "قدمت على رسول الله ﷺ المدينة فلم يرعه إلا وأنا قائم على رأسه أشهد شهادة الحق. فلما رأني قال: وحشي؛ قلت: نعم. قال: أقعد فحدثني كيف قتلت حمزة. فحدثته كما حدثتكما. فلما فرغت من حديثي قال: ويحك! غيب وجهك عني فلا أراك. فكنت أتعقب رسول الله ﷺ حيث كان فلم يرني حتى قبضه الله تعالى" (٢).

المطلب الثالث

مضامين تربوية في انفعال الغضب

تعرض البلخي إلى مسألة تربوية تدل على فكره التربوي وهي قضية الفروق الفردية في تحمل الأعراض النفسانية؛ فقال: "إلا أنه ليس قدراً يصل منها (الأعراض النفسانية) إلى كل واحد من الناس قدراً واحداً، فإنهم مختلفون فيما يحصل إليهم من هذه الأعراض، وذلك إن كلا منهم إنما يأخذ منها بحسب مزاجه وأصل تركيبه في القوة والضعف فمنهم من يلقي سريع الغضب ومنهم من يلقي بطيء الغضب، وكذلك منهم من يشتد خوفه وجزعه من الشيء الهائل ومنهم من يكون متجلداً رابط الجأش" (٣).

تطرق البلخي بوضوح كبير إلى فكريعده من قضايا التفاعل الاجتماعي؛ حيث بين ضرورة أن يفهم الإنسان أنه لا معنى للغضب الذي يصبه على من حوله بحيث يؤدي ذلك إلى الغيظ وإيذاء النفس بل الأصلح له أن يكظم غيظه في لحظتها ولا يستعجل في ردة فعله حتى يفتر غضبه وينظر إلى من أغضبه بعين الإنصاف فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق ويقدر ما يجب.

(١) مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص، ص (٢٠٤٢-٢٠٤٣)

(٢) أسد الغابة، ١١٠٤/١، وأخرجه الطبراني، في المعجم الأوسط، ص ٢/٢٢٢

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص (٢٧١-٢٧٢)

ونلاحظ أن البلخي يوجه اهتمام الغاضب إلى السلوك الذي ينبغي القيم به فعله وليس للشخص، وفي هذا التوجيه عين الصواب في التفاعل الاجتماعي وخاصة في إطار بناء العلاقات الإنسانية؛ حيث ينبغي التركيز على نقد الفعل المذموم أو غير المرغوب فيه الذي أثار الغضب بدلا من توجيه اللوم أو التوبيخ أو النقد للشخص نفسه (نقد أو مهاجمة خصائصه الجسمية أو النفسية مثلا). وأوضح البلخي أن اتباع هذا الأسلوب في تسكين الغضب يؤدي إلى تحقيق أمرين: أولهما تحصيل رتبة العلم والأناة، وثانيهما بلوغ المراد في التغيير والإنكار متى أحب ذلك وآثره^(١).

ونجد في الجانب العلاجي للغضب أهم إسهام للبلخي في هذا المخطوط. ففي هذا الباب يقدم للمعالج كثيرا من الحيل الفكرية التي يمكن استخدامها من الخارج أي شخص يقوم بوعظ الغضبان وتهديته أو من الداخل بمعاونة المصاب بالغضب المزمع والسلوك العدواني على تغيير تفكيره.

وأشار البلخي إلى فكر تريوي رائع وهو البعد وتجنب مقابلة الشخص الذي أغضبه حتى تسكن ثائرتة، ومنها أن يتفكر ويتذكر الأخطاء المشابهة التي ارتكبها هو في ماضي حياته من مثل التي أغضبتة الآن. فمثل هذه الأساليب العلاجية، كما يقول البلخي، كمثل الماء البارد الذي يصب على قدر يفور غليانا فيسكنه. لذا يخالف البلخي، بعض المدارس النفسية المعاصرة عندما أشار إلى أن التنفيس عن الغضب لا يساعد على تخفيف هذا العرض بل يزيد ناره حطبا. وهذا هو التصور الحديث لعلم النفس المعرفي. ومصدق ذلك أن الله وعد الكاظمين والكابطين لغضبهم الجنة فقال الله تعالى: ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ ﴾ (١٣) ﴿ (١).

(١) المرجع السابق، ص (٢٠٠)

(٢) آل عمران: ١٢٤

المبحث الثالث انفعال الخوف والفرع عند البلخي المطلب الأول مفهوم الخوف والفرع، واسبابه

عرف الخوف لغة: خاف الرجل يخاف خوفاً وخيفاً هي الخشية والرهبته من شيء وهو عكس الأمن وهو الوجل^(١).

الخوف انفعال يحدث بسبب توقع مكروه. وقد عده البلخي الخوف مقدمة للفرع، وعرف الفرع بأنه عرض يعتري الإنسان من شيء ومخافته إياه^(٢)؛ فالخوف مقدمة للفرع والفرع إفراطه، ونستطيع أن نميز بين الخوف والفرع بأن الفرع إفراط الخوف لأنه ليس كل ما يخافه الإنسان يبلغ به مبلغ الفرع وإنما يبلغ به مبلغ الفرع شيء يفكر فيه أو يسمع به أو يقع بصره عليه من الأشياء المخيفة فيهوله حتى يؤديه إلى الفرع ثم لا يكون ذلك إلا من شيء يراه أو يتوقع نزوله من قرب...^(٣)، فالفرع إذا حسب هذا التحديد إنما يقع إذا كان خوف الإنسان شديداً، وكان توقع حدوثه قريباً.

وقد عرف ابن قيم الجوزية الخوف في كتابه (طريق الهجرتين) بأنه انخلاع عن طمأنينة الأمن والتيقظ لنداء الوعيد والحذر من سوء العقاب. ويعرفه مرة أخرى بأنه توقع مكروه مترتب على الأفعال والحذر من سوء العقاب.

وقد ركز ابن القيم في مناقشته لانفعال الخوف على الناحية الدينية فقط، فتكلم عن الخوف من الله تعالى الذي يعتبر ركناً هاماً من أركان الإيمان^(٤). قال الله تعالى ﴿فَلَا

تَخْشَوُا النَّكَاسَ وَآخِشُونَ وَلَا تَشْتَرُوا بِآيَاتِي ثَمَنًا قَلِيلًا وَمَنْ لَمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ

(١) غريب الحديث، ج ١، ص ١٢١

(٢) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٩٠.

(٣) المرجع السابق، ص ٣٠٤.

(٤) طريق الهجرتين وباب السعادة، ص ٢٥٤-٢٤٨

هُمُ الْكَافِرُونَ ﴿٤٤﴾ (١). وقد أثنى الله سبحانه وتعالى على الأنبياء عليهم السلام بالخوف

منه. فقال الله تعالى عنهم ﴿ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا

وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿١٠﴾ (٢). وكلما كان العبد بالله أعلم، كان له أخوف، يدل على

ذلك قول الله تعالى: ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّكَ اللَّهُ عَزِيزٌ غَفُورٌ ﴿٢٨﴾ (٣).

بعد قراءتنا لمجموعة من التعريفات ذات الصبغة السلوكية أو الفسيولوجية، يمكننا أن نقدم التعريف التالي للخوف هو احساس بالقلق يظهر عند الخطر أو التفكير في الخطر: وقالوا عنه: أنه حالة انفعالية تثيرها المواقف الخطيرة أو المنذرة بالخطر والتي يصعب على الطفل مواجهتها، وتكون مصحوبة باستجابات سلوكية ومظاهر فسيولوجية.

أسباب الخوف

لا يرتبط الخوف بالعوامل الخارجية (البيئية) فقط، بل يرتبط أيضا ببعض الدوافع و العوامل النفسية، أي بالتكوين النفسي للطفل وبشخصيته، وهذا ما يجعل البحث عن أسباب الخوف أكثر صعوبة، نظرا لاختلاف مدارس علم النفس في تفسيرها للخوف. فيرى أصحاب التحليل النفسي أن سبب المخاوف يعود إلى الصراعات النفسية المكبوتة، فخشية عواقب الفعل هي التي تحمل الطفل على كبت كراهيته أو غيظه أو لذته خوفا من العواقب. فالفرد ولأنه يخاف من غرائزه يغيرها بشيء أقل قيمة، كذلك ولأنه لا يستطيع مواجهة غرائزه ويجهل حقيقتها فإنه يحول قلقه نحو شيء رمزي.

(١) سورة الأنبياء: ٩٠

(٢) سورة المائدة: ٤٤

(٣) سورة فاطر: ٢٨

أما أصحاب المدرسة السلوكية، فيرون أن المخاوف هي "استجابات سلوكية" مكتسبة نتيجة لتجارب غير سارة، زاد في تضخيمها ردود أفعال المحيط، أو نتيجة لعدم الأمان الذي يرجع إلى غياب الأم.

هذا التفسير للمخاوف جاء بعد التجربة التي قام بها (R. Rayner & J. Wattson 19٢٠) الذي اختير نظرا لطبعه الهادي و الغير مثير للانتباه، ولأنه لم يستجيب للخوف قبل التجربة. عندما بلغ الطفل Albert على الطفل تسعة شهور، قدم لأول تجربة، حيث عرض عليه صوت مرعب صادر من قطعة حديد تضرب بمطرقة (مثير)، فأصبح يخاف الصوت المرعب (استجابية) وبعد شهرين من، تم تعريض الطفل للصوت مع فأر أبيض، و الذي في البداية لم يكن يخيفه، بعدها بدأ الكفل يخاف من الفأر وحده في غياب الصوت، أي أن استجابة الخوف من الصوت (الضجيج) استجابة غير شرطية. ثم وفي مدة قصيرة أصبح الطفل يخاف من الأرنب و الكلب، وانتقل هذا الخوف إلى الخوف من المعاطف المصنوعة بالحرير و إلى القطن الطبي. (١).

ولهذا فقد ذكر البلخي أسبابا للخوف وهي (٢):

- ١) كثرة التفكير وتخيل الأشياء المخيفة والمرعبة.
- ٢) النظر إلى الأشياء المخيفة وما يهوله منظره.
- ٣) سماع الصوت الشديد التي يتأذى من سماعه فلا يحتمله لشدة وجهارته.
- ٤) سماع الأخبار المكروهة والمخيفة فيرتاع لذلك.
- ٥) الأفكار التي تسبب الانفعالات المرضية والتي لا تقوم على تصورات عقلانية حقيقية (أفكار مغلوطه).
- ٦) الأفكار والمشاعر المرضية التي لا تستند إلى واقع منطقي.
- ٧) الخوف من أمر يتوقع حدوثه بعد مدة متراخية كالفقر مثلا، أو الخوف من عزل السلطان.
- ٨) الجهل بماهية الشيء عدها البلخي من الأسباب التي تؤدي إلى الخوف (٣).

(١) د. منصور مصطفي، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية - الأسباب الوقائية - والعلاج، ط ٢٠٠٨، دار الغرب للنشر والتوزيع.

(٢) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٠٥.

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٢-٢١٤.

المطلب الثاني أقسام الخوف والفرع وعلاجهما

إن مصدر الخوف عند الطفل، إما إن يكون:

أ) حقيقيا _ محسوسا: وهو الذي ينشأ من شيء خارجي في البيئة، كالخوف من وجود الطفل في الظلام لوحده، أو خوفه من الكلاب.

ب) نزوعيا _ غير حقيقي: وهو الذي ينشأ من داخل الفرد مرتبط بالغريزة، كخوف الطفل من حيوان وهمي عرف اسمه من روايات جدته أو أمه بهدف تخويفه، من الغول

وقد قسم البلخي الخوف إلى نوعين:

الأول: الخوف الطبيعي؛ أي أنه من فعل الطبع ويعتري الإنسان على البديهة.

ويرى البلخي^(١) أنه لا سبيل لعلاج هذا النوع من الخوف.

ولا يتفق هذا الموقف مع أغلب نظريات علم النفس الحديث التي تعزو نشوء المخاوف

إلى عوامل خارجية أكثر مما تعزوها لعوامل داخلية؛ وإن كان العالم واطسن

يعد الخوف من الانفعالات الطبيعية التي تولد مع الإنسان.

الثاني: خوف عارض لأسباب خارجية؛ وهذا يمكن الاحتياال لدفعه وعلاجه.

أما أنواع الخوف فهي:

أ) الخوف من البقاء منفردا في البيت.

ب) الخوف من الظلام.

ج) الخوف من الحيوانات.

د) الخوف من الأماكن المفتوحة.

هـ) الخوف من الأماكن المغلقة.

و) الخوف من الأمراض ومن الموت.

(١) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٠٦.

علاج الخوف والفرع:

سمى البلخي سبل معالجة الخوف والفرع بالحيل التي تقوم على رياضة النفس وتمرينها؛ وهو الأسلوب نفسه الذي تعتمده حديثا المدرسة السلوكية المعرفية في علاج المخاوف وغيرها من الاضطرابات السلوكية؛ وان كان أسلوب البلخي يختلف عن ذلك في كونه يعتمد أساسا على الوقاية بينما يأتي العلاج عنده في الدرجة الثانية.

وفيما يأتي الحيل التي اقترحها البلخي^(١) لدفع الخوف والفرع عن النفس، والتخفيف من

مضاره:

(١) أن يفكر الإنسان أن توقع أكثر المكارح قد يكون أشد من وقوعها؛ لأن المخاوف كما يقول البلخي أكثرها غير ضار، وأورد المثل القائل: أكثر ما تخافه لا يضرك.. وقيل: أكثر الروع باطله.

(٢) أن يعلم الإنسان أن الخوف الشديد إذا تمكن من نفسه فسوف يحيره ويقلقه، ويمنعه من التصرف الحكيم، ودفع ما يخاف منه بفعالية. فالواجب عليه أن يجتهد ما استطاع لدفع الخوف حتى لا يتسبب في وقوعه فيما يخافه ويحذره.

(٣) أن يوظف الإنسان انفعال الغضب لكي يدفع به أفة الخوف؛ وهو أن يفكر في أن إظهار الخوف والفرع من خور النفس وفشلها وأنه أمر خاص لضعاف الأنفس من النساء والصبيان وأشباههم فيغضب على نفسه ويأنف لها أن توجد عند حضور المخاوف في مثل أحوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة ولا استقلال بالمكارح الواقعة والشدائد النازلة؛ فإنه لا سلاح للإنسان أبلغ في هذا الباب وأغنى من استعانة بقوة الأنتة...^(٢). وهنا نلاحظ استعمال جانب وجداني "الغضب" لعلاج جانب وجداني آخر مضطرب مثل الخوف والفرع.

(٤) أن يفكر الإنسان أن الشعور بالخوف والفرع إنما هو من فعل الطفل الذي لا يعرف حقائق الأشياء، ولم يجرب الحياة برؤية الأشياء التي تروعه رؤيتها، وسماع الأشياء التي

(١) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص(٢٠٦-٢٠٧).

(٢) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص(٢٠٨-٢٠٩).

يروعه سماعها. ومضى عرف الإنسان هذه الحقائق وجربها؛ فإن ذلك يقلل من فزعه من الأشياء التي يخافها الأطفال عادة. ومن أجل ذلك قال البلخي: "كان ما جرت العادة به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من أبناء الملوك وغيرهم بأن يخرجوا وهم أطفال إلى معارك الحروب لتقع أبصارهم من أول الأمر على القتلى والجرحى وينشئوا على تلك العادة فلا يروعه بعد ذلك النظر إلى شيء منها..."^(١).

(٥) أن يستحضر حال خوفه مشابته للشباب الذين لا تجربة لهم في الحياة والذين يتخوفون من كل شيء لأنهم لا يعرفون الأشياء على حقيقتها، لقلّة خبرتهم وتجربتهم في الحياة مما يدفعه إلى أن يرتقي بنفسه عن مشابهة الضعفاء فتقوى نفسه ويزول خوفه.

(٦) أن يدرّب نفسه ويعود بصره على مشاهدة المناظر الفظيعة، ويسمع أذنيه الأشياء التي يروعه وقوعها في سمعه.

(٧) أن يوسع مداركه ومعارفه ويكثر من تجاربه لتقل مخاوفه من الأشياء التي يخافها. هذه هي العمليات المعرفية التي اقترحها البلخي للوقاية من انفعال الخوف والفرع والتغلب عليه عند وقوعه.

والبلخي يوصي بضرورة فهم الأشياء ومعرفتها كسبيل للوقاية والعلاج، فإنه يؤكد أن الجهل بما هيّة الشيء يؤدي إلى الفرع منه؛ وذلك عكس ما يشعر به العالم بعلل الأشياء مثل العالم بعلل (أسباب) الكسوف والخسوف والزلازل^(٢).

وقد تطرق البلخي إلى أسلوب في العلاج السلوكي لم يعرف إلا حديثاً حيث أورد أن إدناء حيوان أو شخص من شيء ينقر منه مراراً، وعرضه عليه، تكراراً فإنه يعتاده ويألفه، ويذهب ذلك عنه نفوره وفزعه من ذلك الشيء^(٣) وهذا نوع من أنواع العلاج السلوكي القائم على إحداث (الإطفاء).

(١) المرجع السابق، ص ٢١٠.

(٢) البلخي، مخطوط مصالِح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٢.

(٣) المرجع السابق، ص ٢١٢.

وأضاف البلخي إلى هذا الأسلوب الذي يصلح للحيوان والإنسان والقائم على عملية الارتباط الشرطي أسلوبا خاصا بالإنسان قائما أساسا على المعرفة حيث أكد أن "أبلغ الحيل في تقليل عرض الخوف والفرع من الأشياء إنما هو استكثاره من العلم والمعرفة بالأشياء ثم بتعويده حاسي سمعه وبصره النظر إلى ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه وحمله نفسه على مشقة ذلك مرات حتى يألفه ويعتاده ثم يقل بعد ذلك اكرثه ومبالاته ويكون احتمالته تلك المشقة رياضة لنفسه كما تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط حتى تدنو من الشيء الذي تنفر منه ويتكرر عليه نظرها مرات فتألفه عند ذلك ويذهب عنها خلق النار وآفته" (١).

وهكذا نلاحظ أن البلخي لا يفتأ عن مقارنة سلوك الإنسان مع سلوك الحيوان دون أن يغفل عن الفوارق الموجودة بينهما، وعن الأسلوب الذي يصلح للإنسان دون الحيوان؛ وهو الأسلوب الذي يقوم على الجانب المعرفي أساسا، ومراعاة الفروق الفردية.

المطلب الثالث المضامين التربوية في انفعال الخوف والفرع

يركز البلخي على بعض الأساليب التربوية، منها المرور بالتجارب وإكساب المتعلمين الخبرات، فقال البلخي: "ونجد الكبار من الناس الذين لم تقع أبصارهم على الحروب والقتلى والجرحى متى نظروا في بدء أمرهم إلى شيء منها هالهم ذلك هولا شديدا وأفرعهم إفرعا قويا؛ وإذا طالت ممارستهم للحروب وصاروا من أهلها قل ارتياحهم بعد ذلك للنظر إلى شيء منها ولم يكذب يؤثر فيهم" (٢). فلو امتثل المعلمون هذا الأسلوب مع طلابهم بحيث يركز المعلم على جوانب الضعف لدى الطلبة وخاصة في المواد التي يخفقون في كثير منها بسبب خوفهم منها واعتقادهم بصعوبتها، وتعطى لهم الكثير من المسائل لكي يعتادونها ويزول الخوف الذي في قلوبهم منها فيعتادون حل المسائل وينقلب كرههم للمادة إلى حب، فيبدعون فيها ويزول ما كان عندهم من الخوف والرهبة لهذه المادة، ويؤكد البلخي ذلك بقوله: "كان ما جرت العادة به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من أبناء الملوك وغيرهم بأن يخرجوا وهم أطفال إلى معارك الحروب

(١) المرجع السابق، ص ٢١٤.

(٢) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٠.

لتقع أبصارهم من أول الأمر على القتل والجرح وينشئوا على تلك العادة فلا يروعون بعد ذلك النظر إلى شيء منها...^(١)، ومثل البلخي في أهمية التجارب للأطباء والملاحين وركاب السفن حتى يعتادوا ويبتعد عنهم الخوف، هذه بعض العمليات المعرفية التي اقترحها البلخي للوقاية من الخوف والفرع.

ثم تطرق البلخي إلى أسلوب تربوي آخر وهو خطورة الجهل وأنه من أسباب الخوف فقال: "نرى الجاهل لماهية الشيء الذي يهول النظر أو السمع يناله من روعته ما لا ينال العالم بعلته ذلك الشيء"^(٢). فالبلخي يوصي بضرورة فهم الأشياء ومعرفتها كسبيل للوقاية والعلاج لكل ما تخافه وتهاب الأقدام عليه، فإنه يؤكد أن الجهل بماهية الشيء يؤدي إلى الفرع منه؛ وذلك عكس ما يشعر به العالم بعلل الأشياء مثل العالم بعلل (أسباب) الكسوف والخسوف والزلازل. وذكر البلخي أسلوباً آخر بقوله: "نرى التجارب تعمل فيها (أي في الحيوانات)؛ فإنها إذا أدنيت إلى الشيء الذي تنفر منه مرارا، ويعرض عليها حتى تعتاده وتآلفه؛ أذهب ذلك نفاها وأمن خيفتها حتى تدنو منه غير حافلة به ولا مكترثة به"^(٣). فعندما نقارن ما قاله البلخي سابقا بنظرية التعلم الاجتماعي أو ما يسمى بالتعلم بالنموذج أو القدوة التي يتزعمها السيكلوجي الأمريكي باندورا؛ فنجد تقاربا في تناول والتصور، وهو كذلك أسلوب في العلاج السلوكي الذي لم يعرف إلا حديثا حيث أورد أن إثناء حيوان أو شخص من شيء ينفر منه مرارا، وعرضه عليه، تكرر فإنه يعتاده ويألفه، ويذهب ذلك عنه نفوره وفرعه من ذلك الشيء، وهذا نوع من أنواع العلاج السلوكي القائم على إحداث (الإطفاء). وهو أسلوب تربوي يدل على أهمية التكرار في علاج صعوبات التعلم لدى بعض الطلاب وكذلك في علاج كره بعض الطلاب لبعض المواد والخوف من الرسوب فيها كالرياضيات والانجليزي واللغة العربية حيث قال: "أبلغ الحيل في تقليل عرض الخوف والفرع من الأشياء إنما هو استكثاره من العلم والمعرفة بالأشياء ثم بتعويد حاستي سمعه وبصره النظر إلى ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه وحمله نفسه على مشقة ذلك مرات حتى يألفه ويعتاده ثم يقل بعد ذلك اكترائه ومبالاته ويكون احتمال تلك المشقة رياضة لنفسه كما تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط حتى تدنو من

(١) المرجع السابق، ص (٢١٠-٢١١).

(٢) المرجع السابق، ص (٢١٢).

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (١)، ص (٢١٢-٢١٣).

الشيء الذي تنفر منه ويتكرر عليه نظرها مرات فتألفه عند ذلك ويذهب عنها خلق النفار وأفته" (١).

كما استطاع البلخي أن يقدم لنا تصورا سلوكيا لم يسبق إليه حينما نصحنا ببناء حصن من الأفكار والمشاعر الصحية في حالة استرخاء أبداننا وسكون أنفسنا قبل أن نواجه المواقف التي قد تأتينا بالأعراض المرضية.

ومن الملاحظ أن البلخي اتبع في علاجه لانفعال الخوف والفرع الأساليب المعرفية الحديثة نفسها التي تعتمد على كشف أخطاء تفكير المصاب وتناقضاته مع الواقع حتى تتبدل انفعالاته.

المبحث الرابع انفعال الحزن عند البلخي

الحزن والقلق النفسي أمر طبيعي عند الإنسان، إلا أنه يصبح مشكلة نفسية لديه عندما تكون توقعاته غير مضمونة النهايات، وعندما يعتريه الخوف والتوتر بشكل ملحوظ. ولم يأمر الله تعالى به ولا أثنى عليه، ولا رتب عليه جزاء ولا ثوابا، بل نهى عنه كقوله تعالى ﴿وَلَا تَهْتُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (١٣٣) ﴿٢﴾، وكقوله ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ (١٢٧) ﴿٣﴾.

فالحزن بليّة من البلايا نسأل الله دفعها وكشفها. ولهذا يقول أصحاب الجنة: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ (٣٤) ﴿٤﴾. وكان الرسول ﷺ يستعيد باله من الحزن في دعائه كما سيأتي بإذن الله.

(١) المرجع السابق، ص (٢١٤).

(٢) سورة آل عمران، آية: ١٢٩.

(٣) سورة النحل، آية: ١٢٧.

(٤) سورة فاطر، آية: ٣٤.

إن موقع الحزن، والجزع في الأمراض النفسانية موقع جليل عظيم الشأن بسبب ما يرجع من ضررها على الإنسان إذا تمكنا من قلبه؛ وذلك بين بما يشاهد من حال الجزع، وتغيره إلى أوحش صورة، وأحداثه على نفسه أحداثا كثيرة إذا أعجزه الصبر واستولى عليه الجزع، وقد قام البلخي بتصنيف أنواع الحزن والاككتاب بتفصيل ينم عن حس إكلينيكي سبق فيه عصره بأكثر من عشرة قرون. فهو يتحدث عن الحزن والاككتاب العادي الذي يصيب جميع الناس بين الفينة والفينة ولا يمكن تجنبه كليا لأنه كما يقول البلخي: "موجود في طباع الدنيا وبنيتها فليس في ذلك حيلة" (١).

المطلب الأول مفهوم الحزن، وأسبابه

فقد عرف العلماء الحزن لغة فقالوا: الحزن والحزن ضد السرور، وحزن من باب طرب^٢، والحزن الغلظ من الأرض مثل الحزم سواء، ويقول أحزن الرجل إذا ركبه الحزن، وجمع الحزن أحزان، وحزانت الرجل أهله الذي يحزن بحزنهم ويفرح بفرحهم^٣، وقد حكى الخليل فيها اللغتين فقال: الحزن والحزن لغتان وقال إذا ثقلوا فتحوا وإذا ضحوا خففوا، وإذا جاء الحزن منصوبا فتحوه وإذا جاء مكسورا أو مرفوعا ضموه مثل قوله تعالى: ﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ٨٤ ﴾، وقال تعالى ﴿ وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ٩٢ ﴾،^٤ والحزن من الأرض والدواب ما فيه خشونة^٥

(١) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٤.

(٢) مختار الصحاح، ٥٧١، مادة: ح، زن.

(٣) جمهرة اللغة، ابن دريد، ابوبكر محمد الحسن بن دريد، مادة: ح، زن، ٢٥٩١، دار العلم للملايين، بيروت، ١٩٨٢، ط ١، تحقيق رمزي منير البعلبكي.

(٤) سورة يوسف، الآية رقم (٨٤)

(٥) سورة يوسف، الآية رقم (٩٢)

والهم والحزن قريبان، فإذا كان الألم الوارد على القلب يملعه من لهوّه على شيء مضى

فهو الحزن، وإذا كان على شيء في المستقبل فهو الهم^(٢)

ويعرف الرازي الهم بأنه عرض عقلي يحدث من فقد المحبوب. ويبدو من هذا التعريف،
ومما يقوله الرازي عن التخلص من الهم، أنه يعني بالغم الحزن، وربما يعني أيضا حالة الاكتئاب
التي يسببها الحزن على فقد المحبوب. ويلاحظ أن تعريف الرازي للهم هو تقريبا نفس تعريف
الكندي للحزن، فقد عرفه بأنه: ألم نفساني يعرض لفقد المحبوبات^(٣)

ويعرف مسكويه الحزن بنفس التعريف الذي عرفه الكندي، وهو أنه ألم نفسي
لفقد محبوب أو فوات مطلوب^(٤).

الاكتئاب أو الحزن -حالة أشد من حالة القلق، ويحدث عادة نتيجة لضغوط أو مواقف
شديدة الوقع على الفرد، ويصعب عليه التخلص من هذا الشعور^(٥).

وعرف البلخي الجزع بقوله: "إن الجزع هو فرط الحزن وشدته؛ فشبه البلخي (٦) الجزع
بمنزلة النار الملتهبة، والحزن بالجمر الباقي بعد سكون اللهب. ويعرف البلخي الحزن بأنه عرض
يعتري الإنسان من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء يحل موقعه منه فيكون عزيزا عليه
محببا إليه؛ فتألم نفسه لفقده ويعتريه لذلك حزن ثم يشتد ذلك الحزن حتى يصير جزعا"^(٧).

وعرف ابن قيم الجوزية الحزن بقوله: "انخلاع عن السرور وملازمة الكآبة لتأسف عن
فائت، أو توجع لممتنع"^(٨).

(١) معجم العين، الخليل بن أحمد الفراهيدي، دار ومكتبة الهلال، د. مهدي المخزومي، د. إبراهيم
السامرائي، مادة (ح، ز، ن).

(٢) نجاتي، الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين، ص ٢٨٨.

(٣) مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص ١٨٠.

(٤) المرجع السابق، ص ١٨٠.

(٥) الخطيب، وآخرون، أصول التربية الإسلامية، ص ٢٣٦.

(٦) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٥.

(٧) المرجع السابق، ص ٢١٥.

(٨) ابن القيم، مفتاح دار السعادة، ٢٧٢/١، ٢٧٨.

ومن خلال التأمل في تعريفات العلماء للحزن نجد الاتفاق بينهم في أنه ألم نفسي بسبب فقد محبوب (أمر فانت) أو فوات مطلوب (توقع لممتنع). فيكون التعريف جامع ومانع.

المطلب الثاني الفرق بين الحزن والخوف

قارن البلخي بين الخوف والحزن فقال بأن حدوث الخوف ناجم من توقع مكروه أما الحزن فيقع لفوات محبوب، كما أن الخوف يعرض من توقع مكروه وينشأ من مكروه مستقبل بينما الحزن متولد من مكروه ماض. وهذان الانفعالان أقوى الأعراض النفسانية فإذا اجتمعا على الإنسان لم يبقيا له لذة حياة ولا طيب عيش وإذا زالا سعد بطيب عيشه وفاز بلذة حياته^(١).

ويرى البلخي أن هذين الانفعالين لا يكاد يخلو منهما إنسان .. ولا يجوز أن يزولا عنه في الجملة، ويكل وجه وهو في الدنيا؛ لأنها دار لا تخلو من الأحزان والمخاوف، وإنما ارتقاعها من شرائط نعيم الآخرة ودار الثواب التي وصف الله تعالى أهلها: (ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون) (٢)؛ في هاتين اللفظتين توفر كل محبوب لهم، وزوال كل مكروه عنهم^(٣). وقد استشهد البلخي بالجانب الروحي من خلال القرآن الكريم وتأثيره في الجانب الوجداني، عند الحديث عن الحزن والخوف، وأنها ملازمان لأهل الدنيا دون أهل الجنة في الآخرة. فحال الجزع مع الحزن كحال الجزع مع الخوف؛ وذلك أن الجزع إنما هو شدة الحزن، كما أن الجزع إنما هو شدة الخوف.

(١) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (١)، ص ٢١٥.

(٢) سورة يونس، آية ٦٢.

(٣) المرجع السابق، ص ٢١٦.

المطلب الثالث أقسام الحزن

وقد صنف البلخي الحزن إلى ضربين (نوعين)^(١):

الأول: حزن معروف السبب؛ كإنسان يعرض له الحزن من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء خاص الموقع منه.

الثاني: حزن مجهول السبب^(٢) (بالنسبة للمصاب أو الشخص الحزين)، وهو غمة يجدها الإنسان على قلبه في عامة الأوقات تمنعه من النشاط وإظهار السرور، وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات والشهوات من غير أن يعرف لذلك الفتور والانكسار اللذين يجدهما شيئاً يحيل بهما عليه. ويرجع البلخي^(٣) الحزن المجهول السبب إلى أعراض بدنية حيث يتولد من قلة صفاء الدم ومن برده وتغيره. فالأعراض البدنية في هذه الحالة هي المتغير المستقل والأعراض النفسانية هي المتغير التابع. فلا ينكر أحد أن للدم دور في حدوث الانفعالات، ولكن تفسير البلخي هذه يحتاج إلى إثبات ودراسات مستفيضة تثبت صحة قوله ليصمد أمام الحقائق العلمية الحديثة.

المطلب الرابع علاج الحزن

ميز البلخي بين علاج الحزن المعروف السبب، وعلاج الحزن المجهول السبب. وعليه، فإنه اقترح لعلاج الحزن المجهول السبب أسلوبين؛ أحدهما جسماني والآخر نفساني.

(١) العلاج الجسماني: رأى البلخي أن هذا العلاج يقوم على: تصفية الدم وتسخينه وترقيقه بما يفعل ذلك من الأغذية والأدوية^(٤)، وهذا النوع من العلاج قائم على اعتبار أن الدم ذو تأثير كبير في أنواع الأمزجة المعروفة آنذاك وهي (السوداوي والبلغمي والصفراوي والدموي).

(١) المرجع السابق، ص ٢١٦.

(٢) وهذا ما يسمى حديثاً بالاكئاب.

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٧.

(٤) المرجع السابق (أ)، ص ٢١٧.

ومذه نظرية قديمة لم تصمد طويلا أمام البحث العلمي. ومهما يكن، فإنه لا يمكن إنكار تأثير الغذاء والدواء في مزاج الإنسان؛ فمن المعروف الآن أن للتغذية وللأدوية والأشربة تأثيرا كبيرا في الجانب الوجداني للإنسان. بيد أن هذا الكلام يحتاج لبحث علمي يثبت صحته.

٢) العلاج النفساني: يقوم هذا العلاج على "التلطف لاجتلاب السرور إلى النفس

بالمحادثة والمؤانسة، والاستمتاع بما تطرب النفس به، وبما يحرك قوة السرور فيها من السماع الطيب، وأشباه ذلك من المعاني التي بها يفرح الإنسان، وينفي عن نفسه

الغمّة"^(١). لاحظ أن السماع بصفة عامة ومنه الموسيقى قد اعتبر من طرف البلخي

أسلوبا للعلاج النفسي للحزن؛ وهو ما يعتمد حاليا في بعض المستشفيات لعلاج

بعض الأمراض النفسية والعقلية. ولعل البلخي قد تأثر في هذا المجال بأستاذه

الكندي الذي اهتم كثيرا بهذا الموضوع. فلا شك أن الاستشفاء بالسماع أسلوب

ناجع بإذن الله إذا كان بالقرآن الكريم كما قال الله تعالى ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ

مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾^(٢)، أما العلاج

بالموسيقى فيترك لمخالفته للشرع، ويكتفي بالقرآن الكريم ففيه الشفاء والغنية.

ولاحظ أيضا إشارته إلى ضرورة الجمع بين العلاج الجسمي والعلاج النفساني

لانفعال الحزن.

أما علاج الحزن المعروف السبب؛ فقد اقترح له البلخي أيضا أسلوبين:

١- أسلوب خارجي: ويكون بـ"وعظ الواعظين وتذكير المذكرين"^(٣)، وهذا الأسلوب

الخارجي في علاج الأعراض النفسانية نظير الأسلوب الخارجي في طب الأعراض

الجسمانية من أدوية وأسقيه، والتي تدخل إلى جسم الإنسان.

(١) المرجع السابق(أ)، ص ٢١٧.

(٢) سورة الإسراء، آية: ٨٦.

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس(أ)، ص ٢١٨.

٢- أسلوب داخلي^(١): وهو أسلوب معرفي يقوم على ترويض النفس بأنواع متعددة من الأفكار بهدف صرف الغم والحزن عن النفس؛ ومع أن البلخي يوصي أيضا بالعلاج النفساني في هذه الحالة كإجراء إضافي إلا أنه في حالة الحزن المعروف السبب يوصي في المقام الأول بالعلاج النفساني، "وجريا على عادته (البلخي) فإنه يعتمد الأسلوب المعرفي في معالجة الاكتئاب سواء كان ببناء الشخص دفاعاته الذاتية في مواجهة الظروف الكئيبة أو بالإرشاد من الآخرين"^(٢) فمن القواعد التفكيرية التي يستعين بها الشخص ما يلي:

أ. أن يفكر الحزين بأن الحزن المفرط قد يعود عليه بعلم بدنية عظيمة الضرر قد تصل به إلى الموت أو تلف في أحد أعضائه، فيكون كمن يبيع ربحا يفوته برأس ماله كله؛ وذلك هو أعظم الغبن وأبين الخسران^(٣).

ب. أن يتأمل في حال الدنيا وأنه لا يصفو لأحد فيها عيش على تمام إرادته ومحبه، كما قال الله تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^(٤)، وأنه يتعذر فيها عدم فقد المحبوب، ويشق تحصيل المطلوب. وأن ما تحصله من محبوب أو صفاء عيشة فهو فائدة وغنيمة، وعليه أن ينزلها من نفسه هذه المنزلة لتطيب له الدنيا ويستمتع بكل ما فيها من لذة، وعليه ألا تعظم حسرته على ما يفوته منها لتطيب له الدنيا.

ج. أن ترك الإنسان للصبر وتسخطه على المصائب لهو أعظم المصائب عليه؛ ذلك أن الدنيا محفوفة بالنوائب والمصائب. وأن عدم تحمل الشدائد، وتركه ترويض نفسه على ذلك يؤدي به لتتابع الحوادث والرزايا عليه. أما إذا راض نفسه بترك الجزع والفرع، فإن في ذلك حسما لمرارة الرزايا التي قد تواجهه مستقبلا.

(١) المرجع السابق، (ص ٢١٨).

(٢) الزين علم النفس في التراث العربي الإسلامي، ص ١٩٩.

(٣) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٨-٢١٩.

(٤) سورة البلد، آية: ٤.

د. أن يفكر في أن إسلام النفس إلى الحزن والنوازل والحوادث من فعل أهل الخور والفضل الضعاف الطباع كالنساء والصبيان، وأن التجلد والتصبر عليها من مذاهب أهل العزم والكمال.

هـ. أن يدرك أن نوائب الدنيا قد نابت خلقا كثيرا سواه من الذين تقدموه، والذين هم معه في عصره، ولأنهم شركاؤه فيها، والذين وقعت عليهم مثل مصيبتهم كثير، كان حقا عليه ألا يشتد أسفه عليه؛ لأن من طباع الإنسان أنه متى وجد أسوة في أمر من الأمور المكروهة قل اكرأته له لوجود الشركاء فيه، وقد استشهد البلخي لهذا بالمثل القائل: "إذا عمت خفت" (١)؛ وفي هذا توظيف للجانب النفسي - الاجتماعي في الوقاية النفسية.

و. أن يتأمل مصيبتهم والمصيبة التي أعظم منها وأن الله قد صرف عنه الأعظم بما هو أيسر منه فإن الذي مني به قد قام مقام نعمته يلزمه الشكر عليها إذا بقي به ما هو أعظم منه؛ فتصير الملمة الصغرى بقياسها إلى العظمى فائدة يجب الابتهاج بها دون التحزن لها.

ز. أن يفكر فيما بقي له من النعم الكثيرة والفوائد الجمّة والتي أولها الله له، لينقلب الحزن سرورا، والترح فرحا يسليه عن المفقود وينفي عنه غمّة المصيبة.

ح. أن يفكر أن أصعب أوقات المصيبة وقت حدوثها وأن وقعها يسهل بمرور الأيام، وأنه في عابر أحواله كل يوم إلى نقصان، والتفكير في ارتفاع المكروه يعقب سرورا عاجلا. ويستشهد البلخي (٢) لهذا بصفة غير مباشرة بحديث الرسول ﷺ: "إنما الصبر عند أول الصدمة" (٣). "إنما الصبر عند الصدمة الأولى".

هذه هي الطرق والأساليب التي اقترحها البلخي لوقاية النفس من الحزن الشديد، وحمايتها من أخطاره عند وقوعه؛ وكلها أساليب تقوم على تبصير الإنسان وتوعيته بالأبعاد المختلفة للجانب الوجداني، ومدى تأثيره في النفس والبدن.

(١) المرجع السابق، ص ٢٢١.

(٢) مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٢٢.

(٣) رواه البخاري، باب الطيب للجمعة، ٢٢٢/٢، باب زيارة القبور، ٤٢٠/١.

ويؤطر الكندي^(١) في رسائله لعلاج الحزن بإطار فلسفي فيقول يجب أن نذكر أنفسنا أن الكون لن يخلو من المصاعب؛ لأنها ناتجة عن الفساد والفساد من طبائع الأشياء جميعها، ثم قال كل ما هو محسوس ملك الناس جميعا، ولا نحصل عليه إلا بالتغلب، ويجب ألا نحزن إذا فشلنا في الحصول عليه، وقال لكي نقلل مصائبنا، علينا بالتقليل مما نملك من (قنيات)، لأن فقدانها يسبب الحزن.

ويردد مسكويه أقوال الكندي وعلاجه للحزن، وقد تأثر مسكويه في علاج الحزن بآراء الكندي في هذا الموضوع، وهو يقول صراحة: إنه يذكر آراء الكندي في رسالته (دفع الأحزان)^(٢)، ويلاحظ أيضا أن مسكويه يعالج الحزن بنفس الأسلوب الذي عالج به الخوف من الموت، وهو أسلوب العلاج النفساني السلوكي المعرفي.

ويعتقد ابن حزم الأندلسي في كتابه الأخلاق والسير في مداواة النفوس^(٣)، أن أشد آلام الناس الهم وهي من أهم مصادر الضغوط النفسية، والهم هو أشدها إيلا ما للنفس، ويرى أن العلاج يكون في رياضة النفس، وتذكيرها بنقائصها، والتمسك بالفضيلة، ونبذ الرذيلة. والإمام الغزالي^(٤) تناول العلاج بطريقة تتم عن ذكاء، والهام حياه الله به فقال في العلاج:

- ١) التوكل على الله للتخلص من قلق الرزق، بعد التيقن بأن الله هو الرزاق.
- ٢) التفويض إلى الله في موضع الخطر ومنه تتأتى طمأنينة القلب.
- ٣) الصبر عند نزول الشدائد، وبالصبر تزيد قدرة العبد على تحمل المشقات، وبه يتحقق فلاح العبد ونجاته (فاصبر إن العاقبة للمتقين)^(٥).

٤) الرضا عند نزول القضاء، وبذلك يتفرغ للعبادة بدلا من أن يشغل نفسه بالهموم ويتفادى سخط الله إذا لم يرض بقضاء الله.

ويرى ابن القيم أن عبادة الله تعالى وحبه من أهم العوامل في علاج الحزن، فإن ذلك يكشف عن القلب الهموم والغموم والأحزان، ويغمر القلب بالسرور والفرح.

(١) العاني، الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، ص ١٨٢.

(٢) مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص ١٨٤.

(٣) مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ١٨٤.

(٤) الغزالي، أحياء علوم الدين، ١٧٠-١٦٩/٣.

(٥) المرجع السابق، ص ١٨٥.

ومن خلال نظر الباحث لتناول العلماء لعلاج الحزن وجد أن العلماء المسلمين في الغالب عند تناولهم للعلاج يضعون نصب أعينهم دعاء النبي ﷺ (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضع الدين وغلبة الرجال) ^(١)، وكان النبي ﷺ يكثر من هذا الدعاء ^(٢)، ولا شك ولا ريب أن الالتجاء إلى الله بالتضرع والدعاء أن يصرف عنك الهم والحزن لهو العلاج الناجع والنافع بإذن الله تعالى لأن الله هو المبتلي للعباد بالضراء والسراء وهو كاشف الهم والحزن، والمتأمل لنصوص الكتاب والسنة وفعل النبي ﷺ يجد ذلك جلياً، وكيف أن الله قد أذهب الحزن عنه في مواطن كثيرة وعن صحابته الكرام ﷺ، والواقع يشهد بذلك على قوم لازمهم الغم والحزن وبعد تضرعهم إلى الله رب العالمين، كشف الله عنهم السوء، كما قال تعالى ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَلَيْسَ اللَّهُ بِعَلِيمٍ غَلِيظٍ﴾ ^(٣).

المطلب الخامس

المضامين التربوية عند البلخي في انفعال الحزن

يظهر الأسلوب التربوي لدى البلخي عندما نتأمل تناوله لبعض الحيل النفسية المعرفية حيث أن اتجاهه في العلاج النفسي المعرفي هو أكثر ملاءمة لحضارتنا العربية والإسلامية مما نجده في الكتب الغربية، وكذلك اعتماده على أساليب تقوم على تبصير الإنسان وتوعيته بالأبعاد المختلفة للجانب الوجداني، ومدى تأثيره في النفس والبدن. وهذا الأسلوب المقترح من طرف البلخي يقوم على تجنيد الجانب المعرفي (العقلي) للتغلب على الشدائد التي يواجهها الإنسان، وللتعامل الواعي مع الاضطرابات الوجدانية التي لا يخلو منها إنسان.

(١) صحيح البخاري، ١٥٨/٧

(٢) البخاري مع الفتح ١٢٢/١١

(٣) سورة النمل، آية: ٦٢.

ويتميز هذا الأسلوب عن الأسلوب الذي ينظر إلى الانفعالات على أنها ردائل بحتة يحض الإنسان على أن يبذل جهداً فكرياً لفهم شعوره وأحاسيسه بالإضافة إلى ضرورة فهم محيطه وبيئته والتوافق معهما بتغيير سلوكه.

أما الأسلوب الأخلاقي الذي ينظر إلى الانفعالات السلبيّة على أنها ردائل؛ فيعتمد على تصوير وتأكيد "ما ينبغي أن يكون" بدلاً من الاهتمام بـ"ما هو كائن" أولاً. أي يقفز إلى العلاج قبل التشخيص السليم.

ونرى أسلوباً آخر في موقع آخر من النص فنراه يوصي بالتدرج في تقديم المثيرات المزعجة والمخيفة في الوقت نفسه الذي نستثير فيه عند المريض الأحاسيس المضادة التي تأتي بالسرور والاسترخاء^(١)، ويسمى ذلك باسم "العلاج بالضد"، وهو الاصطلاح نفسه الذي وضعه ولبي رائد العلاج السلوكي في الخمسينيات من القرن العشرين.

وقد ظهر فكر البلخي في اعتماده الأسلوب المعرفي حيث أكد على أهمية الجانب الفكري (المعرفي) في علاج الانفعالات؛ وهذا ما يسمى حديثاً بالعلاج السلوكي - المعرفي والذي يقوم على ترويض النفس بأنواع متعددة من الأفكار بهدف صرف الغم والحزن عن النفس.

المبحث الخامس البلخي في تناوله للوسواس وأحاديث النفس

الوسواس وأحاديث النفس وهو العرض الأخير الذي اختتم البلخي به كتابه "مصالح الأبدان والأنفس"، وقد خصص له الباب الأخير من "المقالة الثانية" من كتابه.

وعندما تقرأ في عرض الوسواس وأحاديث النفس تجد أن البلخي قد ميز بينه وبين بقية الأعراض النفسانية التي تحدث عنها في كتابه بقوله: "وهذا العرض وإن كان أحد الأعراض النفسانية كما قلنا فإنه ليس من خالصها بل فيه شركة للأعراض البدنية؛ وذلك أن الأعراض النفسانية التي هي مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلو أحد من أن يصيبه شيء منها في

(١) بتصريف مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢١٧.

الوقت بعد الوقت بل في عامة أوقاته. أما هذا العرض الذي هو حديث النفس فإنه عرض خاص وربما سلم كثير من الناس حتى لا يصيبه شيء من أذاه في مدد أعمارهم...^(١).
وعندما تحدث البلخي عن أسباب الوسواس أشار إليه بأنه عرض غير معروف السبب لأنه يقع من طباع بني الإنسان قبل مولدهم أي أنه وراثي، ويكون شيئا عارضا أي مكتسبا من المحيط.

المطلب الأول مفهوم الوسواس

الوسوسة- بفتح الواوين وسكون السين الأولى وفتح الثانية: هي حديث النفس والأفكار، وحديث الشيطان بما لا نفع فيه ولخير كالوسواس بكسر الواو-^(٢). والوسواس- بالفتح: اسم بمعنى الوسوسة، وهو الصوت الخفي الذي يصل مفهومه إلى القلب من غير سماع الوسواس "هو تسلط فكرة على الشخص المريض وتكرر هذه الفكرة المتسلطة على كامله بصورة دورية دون أن يحصل فيها تغيير أو تعديل، وتكون استحواذية تأتيه بصورة قسرية أو قهرية رغم رفضه لها ومقاومتها"^(٣) فالمريض يدرك عدم جدوى ما يفعل رغم ما تسبب له من متاعب ومشقة، فلديه أفكار لا معنى لها، ولكن لا يستطيع التخلص منها فتسيطر عليه، وتأخذ صورا متعددة، ومن أمثلتها الأفكار التي ترد عليه كالهواجس بأذى الآخرين، والأفكار التي تتعلق بالشك في عدم الطهارة، فيكرر الوضوء أو الغسل عدة مرات ويشعر أن لم يتطهر، وتكرار غسل اليدين أو الرجلين، وأحيانا في هيئة حركات وأفعال قهرية نمطية دورية.

(١) المرجع السابق، ص ٢٢٢-٢٢٤.

(٢) الفيروز آبادي، القاموس المحيط ٢/٢٦٧.

(٣) الخالدي، مرجع في علم النفس الإكلينيكي، ص ٢٤٧.

يقول البلخي في تعريفه للوسواس بأنه الذي يعتلج في صدر الإنسان ويثير منه الخواطر الرديئة وينغص عليه عيشه ولا يكاد يهنا معها بلذة من لذات بدنه حين تناولها على وجهها" (١)

فعند التأمل في تعريفات المعاصرين، ومن هذه التعاريف ما ورد سالفًا، ومقارنته بتعريف البلخي نجد التشابه في التعريف وتشخيص الحالة المرضية والاتفاق على أشكالها وصورها، حيث نجد أن الوسواس تتضمن وجود أفكار وانذفاعات، ومخاوف، وعادات حركية موصولة مستمرة لا معنى لها، ولا تؤدي إلى نتيجة، فالمريض يحاول مقاومتها ورفضها إلا أن مقاومته لها ضعيفة.

المطلب الثاني أضرار الوسواس عند البلخي

ومن آفات عرض الوسواس على صاحبه، والممتحن به:

١) أن الموسوس تقيم له نفسه الشيء الذي يخافه، وهو بعيد عنه مقام الشيء القريب منه؛ فيجعله في كل وقت نصب فكره ووهمه كأنه يلاحظه وينظر إليه، ويتوقع حلوله به؛ فيشغله ذلك عن الاستمتاع بلذاته وشهوته وقضاء حاجاته على السبيل الذي ينال منها غيره.

٢) أن الموسوس تشغله نفسه عن الاستمتاع بملذات الدنيا، فلا يستوعب حديثًا إلى آخره، ولا يستأنس بمجلس.

٣) أن الموسوس يجد لذاته في عامة الأوقات منغصة إليه، وشهوته مكدره عليه.

٤) أن الموسوس يتأذى في حال يقظته تأذيه في حال منامه بأحاديث المنام؛ فيكون متى استقل نوما يخيّل له في ذلك النوم من تهاويل الرؤيا ما يوقظه خائفًا مذعورًا أو قلقًا مرعوبًا من شدة وطأة الكوابيس (٢)، ولا يكاد يهنا بنوم يستتمه، ويطيب نفس وهدونها.

(١) البلخي، مخطوط مصالِح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٩٢.

(٢) الأحلام المزعجة.

٥) ومن الموسوسين من يكون تأذيه في يقظته، وهو من نحن في صفته؛ فيناله مما يتخيل إليه من أحاديث نفسه الشبيه بما يتخيل لصاحب المنام حتى يرتاع لذلك الخاطر الذي يخطر له، فيكون الذي يعتري صاحب الفكر الرديئة أحاديث اليقظة^(١).

المطلب الثالث صفات الموسوس عند البلخي

- ١) أنهم سينثو الظنون في كل أمورهم وأسبابهم؛ فلا يعرض لهم أمر من الأمور الممكنة التي تتصرف على وجهين إلا ذهبت أو هامهم في اختيار الوجه الذي هو أصعب وأخوف دون الوجه الذي هو أسهل وأرجى؛ فيكون الحكم عندهم في جميع الأمور الحادثة، وفي العلل التي تعرض لهم في أبدانهم خصوصا للظن الأسوأ دون الأحسن.
- ٢) ميلهم في كل شيء إلى ما هو أشغل لقلوبهم وأشق عليها، وأذهب بها عن حسن الرجاء وتوهم السلامة.
- ٣) صاحب هذا العرض يكون بطبعه ملولا سريع انصراف النفس عن الشهوات التي يتناولها. قال البلخي: «..وإذا كان كذلك ثم مل شيئا مما يتناوله من أنواع اللذات انصرفت نفسه عنه سريعا ورجعت إلى اشتغالها بما تعود به من تلك الخواطر»^(٢).

(١) وهو ما يسمى في علم النفس الحديث بأحلام اليقظة التي يعدها علماء التحليل النفسي كآلية دفاعية تؤدي عدة وظائف منها إشباع حاجة ما أو الهروب من واقع مؤلم، واستبداله بخيال يخفف شدة الألم النفسي على الشخص.

(٢) مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٤٠-٢٤١.

المطلب الرابع أنواع الوسواس عند البلخي

قسم البلخي الوسواس إلى نوعين^(١):

(١) قسم يوجد في الإنسان من قبل الطبع، وما يقع في المولد من دلالة تدل عليه، حيث قال

البلخي " وإن كان ألزم له في أيام عمره، فإنه أسلم مما يناله غريبا عن طبعه"^(٢).

(٢) قسم يوجد كالشيء العارض الذي لا يكون له به عهد ثم يحدث عليه في وقت من

الأوقات غريبا، أقول والله أعلم أن القسم الذي يعرض له منه غريبا، يعرض بقوة

وصعوبة، ولا يؤمن اشتداده حتى يوصله إلى مالا طاقة له باحتماله، بخلاف الذي يقع له

بالطبع فلا يتوقع اشتداده عليه بل يوجد كالشيء الذي يعتاده دائما، وينزل عن

ضميره بالأشغال المهمة التي تعترض دونه، ثم تعاوده إذا خلا من أشغاله.

وعند البلخي أحاديث النفس ووساوسها عرضا غير معروف السبب^(٣) وليس بالحقيقة

علّة توجبه، وصاحبه يكون متأذيا بأفكار رديئة لا يكون لها حقيقة فتسمى هذه العلة

حديث النفس؛ وذلك لأن نفسه لا تزال تحدثه بالأشياء التي هي وساوس القلب، بخلاف الغضب

والفزع والخوف والجزع فيرتفع بارتفاع سببه، ويبطل ببطلانه مثل الغضب الذي إذا شفي

غيظه بالانتقام، أو طال عهده بما أغضبه سكن غيظه، وسكنت نفسه من ذلك العرض، ولم

يجد تأذيا له. وكذلك الخائف إذا زال عن قلبه الشيء الذي يخيفه بطل روعه، وعاد إلى أمنه،

وطمأنينة نفسه. وكذلك حكم سائر تلك الأعراض الموصوفة من أنها تقع مرة وترتفع أخرى.

وأن كلا منها إنما يعرض للإنسان فيما بين الأيام المتطاولة مرة، وربما سلم من أكثرها في

المتطاول من أزمان عمره؛ فإنه ليس يرد على الإنسان في كل وقت من الأمور ما يغضبه غضبا

مقلقا، ولا يخيفه خوفا مفرطا؛ فمن هذه الجهة يسهل الأمر في تلك الأعراض.

(١) المرجع السابق، ص ٢٢٤.

(٢) المرجع نفسه، ص ٢٢٤-٢٢٥.

(٣) مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٢٩-٢٣٠.

ويعض العلماء^(١) قسم الوسوسة إلى أقسام:

١) منها ما هو من حديث النفس.

٢) ومنها ما هو من شياطين الجن.

٣) ومنها ما هو من شياطين الإنس كما قال الله تعالى: ﴿يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرَفَ

الْقَوْلِ غُرُورًا وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْتَرُونَ﴾^(٢)

وخلال النظر في كتب من قسم الوسوسة إلى أقسام. وجد الباحث أن كل فريق يقسم الوسوسة بحسب الباعث لها، وينطلق بعد ذلك إلى التحليل والنتائج ثم يشخص العلاج. وقد توقف الباحث عند القسم الأول للوسواس حيث ذكر البلخي قسم يوجد في الإنسان من قبل الطبع حيث يشير إلى تأثير الجانب الوراثي في اضطراب الوجدان أو الانفعالات، وهو أمر أكدته الدراسات الحديثة التي بينت تأثير الجينات أو الموروثات في السلوك بصفة عامة وفي بعض الأمراض بصفة خاصة. أما قوله وما يقع في المولد من دلالة تدل عليه، فهذا الافتراض المهم في حاجة إلى بحوث ميدانية لتأكيد أوفرضه؛ وهو ميدان مهم في البحث العلمي وخاصة في ضوء التقدم الهائل الحاصل في علم الموروثات والمسح الجيني.

المطلب الخامس علاج الوسواس عند البلخي

ينصح البلخي بضرورة الاجتهاد وبذل الجهد للتخلص من أعراض الوسواس، وعلاجها متيقنا أن الله تعالى قد جعل لكل داء يعرض للأبدان والأنفس دواء، ولكل ألم يحدث فيهما شفاء؛ فإذا قوبل الداء بدوائه فإما أن يزيله بتمامه جسمانياً كان أو نفسانياً حتى يتخلص منه الإنسان، وإما أن يقلل من مكروهه وغائلته فيكون ذلك التقليل إزالة لبعضه. وقد أكد البلخي أن زوال البعض من الأشياء المكروهة خير من بقائها كلها، وخير من تركها تتمادى في الإضرار بصاحبها.

(١) الكبيسي، الوسوسة أسبابها وعلاجها، ص ٢٦-٢٧.

(٢) سورة الأنعام، آية: ١١٢.

كما أكد البلخي في غير موضع أنه كما أن من حكم الأدوية الجسمانية أن تعالج بالأدوية الجسمانية، كذلك من حكم الأدوية النفسانية أن تتداوى بالأشفية (الأدوية) النفسانية، إما من مواعظ وتذكيرات وإما من أفكار يروض بها الإنسان نفسه ويجعلها سلاحاً وعدة لدفع آفات المخاوف والأحزان عن نفسه، فإن كانت الوسواس من هذا الجنس؛ فمن الواجب أن نصف الحيل التي بها يجب أن يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها ليقبها أو يقللها. فيقول: "إن الحيل التي بها يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها من خارج النفس، ومنها أشياء يحتال بها من داخل النفس"^(١).

١ - العلاج الخارجي للوسواس يكون باتباع الآتي:

(أ) أن يتجنب المرء الوحدة والانفراد لأن من شأن الوحدة أن تهيج على الإنسان الفكر والوسواس. ويرى البلخي أن هذا هو سبب ذم الانفراد واستحب للإنسان أن يكون معاشراً للآخرين مشتغلاً بالتفاعل معهم، لأن قوى نفس الإنسان لا بد من أن تعمل عملها إما من داخل وإما من خارج.

(١) فأما علاجها من الخارج بأن يشتغل الإنسان بلقاء الناس ومخاطبتهم ومفاوضاتهم وما تلزم الحاجة إليه من أبواب النطق.

(٢) وأما علاجها من الداخل بأن يقبل على التفكير في الأشياء التي تخطر في نفسه وتهجس على ضميره فإذا لم يكن لها عمل من خارج فلا بد لها من الاشتغال بالتفكير لا سيما إذا كانت النفس ذكية رقيقة الطبع.

(ب) أن يتجنب الفرد الفراغ^(٢)، فإنه نظير الوحدة في مضاعفته الوسواس على صاحبها فيتأذى بكثرة الفكر والوسوسة، ويكون تجنب الفراغ بالاشتغال بعمل ما لطلب المعاش. وذلك أنه لا بد للإنسان من أمر يشتغل به، ويقطع أيامه به. فمتى لم يكن له شغل من خارج مالت نفسه إلى الاشتغال بشيء من داخل وهو التفكير. ذلك لأنه من طباع الشخص الموسوس أن يكون ملولاً سريع انصراف النفس عن الشهوات.

(١) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٣٣٦-٣٣٧.

(٢) لاحظ تنبيه البلخي إلى مساوئ الفراغ وعواقبه

وقد نصح البلخي الموسوس بقوله "...صرف الفاضل من أوقات ليله ونهاره إلى قضاء أوطاره من لذات المطاعم والمشارب والمناكح والسماع المحرك لقوى النفس، والنظر إلى الصور الحسان الجميلة؛ فإن لكل ذلك حظاً من شغله إياه عن التفكير فيما يتأذى به من أحاديث النفس وخواطرها"^(١).

ج) أن يتخذ لنفسه صديقاً يثق به ليثبت له آلامه ووساوسه حتى يستفيد من آرائه ونصائحه؛ فيصارحه بكل ما يجده في نفسه ليعرف بطلان ما تحدثه به نفسه.

٢- وأما العلاج الداخلي؛ فإعداده أفكاراً مقاومة للأفكار الرديئة والخطرات والوساوس التي تعرض له، فيكون شأنه في ذلك شأن من يحتاج خصماً أو يجادله بهدف نقض أقواله ودحض حججه. وهذا العلاج على نوعين:

أ- النوع الأول: ويتمثل في الأفكار التي يستعان بها قبل حدوث الوسوس، وتشكل درعاً وقائياً لحماية النفس من الوسوس. ومن حيل هذا النوع:

- أن يفكر الإنسان في أن ما يخطر بباله من الوسوس، ولا يعرف له سبباً واضحاً كالأمرض الصعبة والحروب والأوبئة هو نوع من الوسوس والهواجس التي اتفقت شهادات المعارف من الناس بأنها لا تعدو أن تكون وساوس باطلية، وأنه لا ينبغي الركون إليها والاستسلام لها حتى لا تنغص عليه عيشه، وتشغله عما هو أهم وأوجب.

- أن يفكر الإنسان أن نشوء الوسوس راجع ومتولد إما من غلبة المرة السوداء^(٢) عليه، أو إلى إضرار الشيطان^(٣) به في أسباب أولاه وأخراه؛ وإذا كان الأمر كذلك وجب على الإنسان ألا يلتفت إلى الوسوس، وفي هذا تجنيد للجانب الروحي للتغلب على الاضطرابات الوجدانية وخاصة فيما يتعلق بالوسوس والهواجس.

(١) البلخي، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٣٢٩-٣٤٠.

(٢) يقصد تغلب المرة السوداء؛ وهذا تفسير بيولوجي وفسولوجي

(٣) إشارة إلى تأثير الشيطان؛ وهذا جانب غيبي، وبذلك يكون البلخي قد جمع في تفسيره للظاهرة بين جانبين: بيولوجي وغيبي.

- أن يفكر بأنه إذا قارن ما يعرض له من سوء الظن بنفسه وبأسباب حياته بغيره من الناس المشابهين لحاله، ووجد أنهم لا يعانون ما يعانیه، اقتنع أن ما عرض له شيء لا أصل له، وأنه لا يعدو أن يكون وساوس^(١).

- أن يفكر في أن كل ما يعرض له من الوسواس مما ليس له في الظاهر سبب معروف يوجبه؛ فإنه شيء عرض له بالطبع والمزاج ومثله في ذلك مثل إصابته بالأمراض البدنية. وإذا فكر الإنسان في ذلك قل اكترائه بالوسواس مثلما يقل اكترائه بالأمراض التي تصيبه لتعوده عليها. بالتالي، فإن ذلك يؤدي إلى التخفيف من جزعه وفزعه.

- أن يفكر أن الله تبارك وتعالى جعل لكم ما يكون ويفسد ويبلى مما خلقه في هذا العالم من النباتات والحيوان وغيرها عللاً وأسباباً فلا يصلح شيء منها إلا لسبب يكون مقدماً لصلاحه، ولا يفسد منها إلا لسبب يكون مقدماً لفساده، وأن هذا هو الأصل الذي رتب عليه العالم، وهو حكم مستمر وأمر صحيح بالمشاهدة. ويضرب البلخي أمثلة عديدة لذلك منها: إذا لوحظ أن بنيانا قائم على أصول وأسس قوية، فإنه لا يمكن أن ينهدم دفعة واحدة من غير أن يعرض له في ذاته عارض مثل التداعي والتصدع، أو من غير أن يعرض له عارض من خارج بالهدم، وكذلك حياة الإنسان لا يجوز أن تبطل فجأة من غير أن يعرض لها عارض من داخل أو خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغاً من الهرم والفتاء اللذين لا بد منهما في آخر الأمر.

- أن يفكر في أن كل شيء من الأشياء التي تكونت لها أسباب وعلل، ويتطلب الأمر الوقوف على ما ركب في طباع الشيء من طول مدة أو قصرها ومن قوة أو ضعف. ومثال ذلك: إذا رأينا بنيانا قوي الأساس متين الأركان فإنه يستدل من ذلك على طول مدة عمارته وإبطاء أسباب التصدع والتداعي والتهدم عنه ما لم يعرض له عارض خارجي يهدمه كالزلازل مثلاً. وكذلك الأمر بالنسبة للإنسان؛ فقد يستدل على ما يؤمل له من بقاء أو يخاف عليه من غير ذلك بعلامات بدنية أو نفسية. ومن ذلك أن يستدل الطبيب من ملاحظة البدن على مدى قوته وتركيبه أو

(١) البلخي، مخطوط مصالِح الأبدان والأنفس (أ)، ص(٢٤٤)، بتصرف.

ضعفه، وعلى قوة أو ضعف مختلف الأعضاء مثل الجهاز الهضمي، فإذا لاحظ

الطبيب أن الشخص مسقام (دائم المرض) فإنه يستدل من ذلك على أن مدة العمر لا تطول. أما إذا رأى عكس ذلك، فإنه يستدل على طول العمر. وإذا تم الاستدلال على الصحة البدنية والنفسية للشخص بمختلف العلامات؛ فإن ذلك يصبح سبباً قوياً لدفع الوسواس.

ب- النوع الثاني: ويتمثل في أفكار يستعان بها عند وقوع الإنسان ضحية الوسواس. فما هي الحيل المعرفية (الفكرية) التي اقترحها البلخي لمعالجة الوسواس؟
- قرر البلخي أولاً أنه من طباع صاحب هذه الأعراض (الوسواس) أنه يعظم صفات الأمور ويكثر قليلها.

ولعلاج هذه الأعراض لم يخرج البلخي عن الأسلوب المعرفي؛ إذ يقرر أنه على المصاب أن:

١- "يفكر في أمر الطبيعة وقوتها وأن الله تبارك وتعالى ركب الأنفس في الأبدان تركيباً على غاية الإحكام والإتقان، وشبك بينهما تشبيكاً لا يكون أقوى وأبلغ منه؛ ولذلك ترى نفس كل حي تألف البدن الذي تحله إلفاً لا يكون وراءه غاية حتى أن الإنسان تصيبه العجائب من الآلام والأوجاع وتناوله النكبات الفادحة... فتحتمل ذلك وتعيش معه، وكذلك الأعراض الفظيعة من الجوع والعطش والأمراض التي تطول عليه فتذهب عقله وتبطل حواسه وتمنعه من تناول الغذاء الذي هو حياته مدة طويلة فيبقى على ذلك كله ويعيش معه بسبب قوة إلف روحه لجسده... ففي ذلك دليل على قوة أمر الطبيعة ولطف الاشتباك الذي بين الأرواح والأبدان. ولذلك يجب أن لا يميل قلب الإنسان في كل علة تعرض له إلى أنها تتلفه أو تتطاول به فلا تقلع عنه؛ فيجعل المتأذي بوسواس الصدر هذه الفكرة عدة يستظهرها عليها في وقت ما تعرض له علة"^١.

٢- "يفكر أن الله تبارك وتعالى لما أراد من عمارة هذه الدنيا وبقاء أهلها فيها إلى المدة التي قدرها كذلك جعل أسباب السلامة فيها أغلب من أسباب الهلكة بالحكم الأعم، ولو لم يكن كذلك لما وجد لأموار العامة قوام ولا لمصالحها انتظام؛ وذلك

(١) البلخي، مخطوط مصالِح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٥٤-٢٥٥.

أمر موجود بالمشاهدة عند اعتبار أحوال الناس، فإننا نرى ذوي السلامة في الأنفس والسلامة في الأبدان والجوارح والآلات أكثر من أولي الزمانة والعامات كالصم والبكم والعمي والمقعدين..^(١) ولما كان الأمر كذلك، فإنه ينبغي للمصاب بالوساوس أن يعلم أن نفسه مائلة إلى الصحة النفسية التي هي الأغلب الأعم في أمور الدنيا بحيث يتغلب هذا الفهم على الخواطر الرديئة ويتخلص منها.

٣- أن 'يفكر بعد في أن الله تعالى خالق الإنسان خلقه لا يجوز أن يسلم معها من أدواء تعرض له في نفسه وبدنه وجعل بلطفه ورأفته لكل داء دواء، وفرق بين تلك الأدوية... وسخر خلقا من عباده لتتبع تلك الأدوية وتطلبها وتأخذها وتجلبها من المواضع البعيدة... حتى تجتمع عند باعته، ثم ألهم خلقا آخرين العناية باستنباط صناعة الطب التي لا يشك صاحب النظر إذا بحث عن أمرها أن أوائلها مأخوذة من وحي من قبل السماء أو إلهام يقوم مقام الوحي حتى ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الأدوية بأوزنها العجيبة الحرز ومقاديرها اللطيفة... وأنه لا ينبغي أن يتوهم أن... الجالبين للأدوية والمركبين لها كانت عبثا أو لغير معنى... بل ينبغي أن يعلم أنه تسخير من الله عز وجل لينفع خلقه بما هداهم له وألهمهم إياه، وأنه إذا كان كذلك فمن الواجب أن يكون كل داء قوبل بدوائه لا بد من أن يشفيه، وأن يكون موقع الدواء من الداء في الإبراء موقع الطعام من الجائع في الإشباع... ويعلم أن المريض إنما يقويه البرء ما لم يبلغ حال الهرم والبلى ولم يدفع إلى شامل من الأوباء...'^(٢)

هذه هي المعاني التي أكدها البلخي في شكل حيل وأساليب معرفية يعرضها الإنسان على خاطره (فكره) ليدفع عن نفسه الأفكار الرديئة والظنون السيئة (الوساوس) سواء كان ذلك في وقت صحته وسلامته النفسية والبدنية أو عند إصابته بأي اضطراب نفسي أو جسماني.

(١) المرجع السابق، ص ٢٥٥.

(٢) المرجع السابق، مخطوط مصالح الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٥٨.

وقرر البلخي أن هذه الأساليب نافعة في حسم الداء عن نفس الإنسان أو على الأقل في تقليله وتضعيف قوته.

وقد تناول بعض العلماء علاج الوسوسة فقالوا:

(١) ألا يلتفت إلى تلك الوسواس، ولا يشغل نفسه بمتابعتها، بل يلهو عنها، ويشغل نفسه بغيرها من العلم والذكر ونحو ذلك من الأمور النافعة، أو حتى المباحة. وقد أخرج الإمام مالك عن سليمان بن يسار - رحمهما الله - أنه حين سئل عن البلبل يجده الإنسان؟ فقال: "انضح تحت ثوبك، واله عنه، وفي رواية: "انضح ثوبك" (١)، وأقول إن هذا أمر مجرب، غير أن التشاغل عنها ليس بالأمر السهل، ومن ثم لزم الاتصال بالعلماء والعارفين من أهل الخبرة، وليتنبه من ابتلاه الله بشيء من ذلك. وقد أشار إلى هذا الإمام ابن حجر الهيتمي - رحمه الله - حيث قال: "للسوسة دواء نافع: وهو الإعراض عنها جملة كافية، وإن كان في النفس من التردد ما كان، فإنه متى لم يثبت، بل يذهب بعد زمن قليل كما جرب ذلك الموقنون" (٢). ويقول الإمام الغزالي - رحمه الله -: "وأن يستبرئ من البول بالتنجح وليستنثر - ثلاثاً - ومرار اليد على أسفل القضيب، ولا يكثر التفكير في الاستبراء فيتوسوس ويشق عليه الأمر، وما يحس به من بلبل فليقرر أنه بقية الماء، فإن كان يؤذيه ذلك فليرش عليه الماء حتى يقوى في نفسه ذلك، ولا يتسلط عليه الشيطان بالوسواس" (٣). وقال المقدسي - رحمه الله -: "ويستحب أن ينضح فرجه وسراويله بالماء ليدفع عن نفسه الوسوسة، ثم متى وجد بلبال قال: هذا الذي نضحته" (٤).

(٢) أن يهتم بطيب لقمة العيش وحلها، لأن أصل الوسوسة من المكث في حضرة الشيطان" (٥)

(١) موطأ الإمام مالك برواية أبي مصعب الزمري ٤٧١، رقم ١١٠.

(٢) ابن حجر الهيتمي، الفتاوى الكبرى الفقهية، ١٤٩/١، باب صفة الصلاة.

(٣) الغزالي، إحياء علوم الدين، آداب قضاء الحاجة، ١٢١/١.

(٤) المقدسي، ذم الموسوسين، ص ٣٦، وانظر فتاوى ابن تيمية ٢١٩/٢١-٢٢٠.

(٥) الشعرائي، لطائف المنن والأخلاق في وجوب التحدث بنعمة الله على الإطلاق، ص ٥٥٤.

٢ ذكر الله، فإنه يطرد الشيطان، لأنه كالمقاع التي تقمع الفساد، ولهذا كان شيطان

المؤمن هزيلا كما قال الله تعالى: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾

إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ (١). ومن الذكر قول لا إله

إلا الله. والإكثار من الاستغفار، ولا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، وحسبي
الله ونعم الوكيل، والاستعاذة من الشيطان الرجيم، وغيرها من الأذكار النافعة بإذن
الله تعالى.

(٤) ما ذكره الإمام الشاطبي رحمه الله تعالى في إجابته عن ما يدفع الوسواس العارض،
فقال: "أن تنظروا من أخوانكم وترضون دينه، ويعمل بطلب الفقه، فتجعلونه
أمامكم على شرط إلا تخالفوه أصلا، وقال: أن تواظبوا عند طروق الوسواس أن
تقولوا: اللهم اجعل لي نفسا مطمئنة تؤمن ببقائك، وتقنع بعبثك، وترضى
بقضائك، وتخشاك حق الخشية، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، ثم قال: فإني
رأيت في بعض المنقولات أنه دافع للوسواس" (٢).

والخلاصة أن هذا المرض يحتاج صاحبه إلى العون من الله والإكثار من ذكر الله ثم
الاتصال بعالم أو طبيب متخصص موثوق به في علمه والأخذ بما يشير به عليه مع الصبر فيما لو
تأخر الشفاء بعض الشيء، وعليه أن يستحضر أن الله ما أنزل من داء إلا وأنزل له الشفاء علمه من
علمه وجهله من جهله.

المطلب السادس المضامين التربوية في عرض الوسواس

ظهر أسلوب البلخي التربوي في عرض وسواس الصدر وأحاديث النفس عندما ركز فكره
على أهمية التفاعل بين الناس حيث ذم الانفراد واستحب للإنسان أن يكون معاشرًا للآخرين
مشتغلا بالتفاعل معهم.

(١) سورة الناس، آية: ٤١.

(٢) الونشري، المعيار المعرب، ١١/١٤٢-١٤٣.

كما ظهر فكره عندما اقترح أن يحتال في شغل حواسه بتلك اللذات بأن يقصد الاستجداد، حيث نبه البلخي على أهمية تجديد النشاطات المتنوعة لدفع السأم والملل والأفكار الرديئة كالوساوس والهواجس.

انظر إلى كلامه عندما قال: "وأما الحيل التي يحتاج إلى أن يستعين بها من داخل؛ فإعداده فكراً يقابل به تلك الخطرات والوساوس إذا عرضت له، ويقوم مقام من يحاج خصماً له في شيء يدعيه"^(١) يدعو إلى أهمية إعمال العقل.

كما ظهر فكره عندما ركز وأكثر من ضرب الأمثلة لتقريب الفكرة التي يريد أن تصل للقارئ والمتعلم حيث قال: "وكذلك لم يرقط مصباحاً موقداً لم تحترق فتيلته ولم تفتن مادته من الدهن، ووصل إليه منها القدر الذي تحتاج إليه الفتيلة من غير كثرة تفرقه، أو قلة تجففه، ولم يعرض لها عارض من خارج بإطفاء مطف من ماء أو ريح أو نفخ نافخ أو غير ذلك من وجوه الإطفاء؛ فكذلك حياة الإنسان لا يجوز أن تبطل فجأة من غير أن يعرض لها عارض من داخل أو خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغاً من الهرم والفناء اللذين لا بد منهما في آخر الأمر. فالمصباح في التمثيل هي الحياة الدنيا، والفتيلة هي الجسم، والدهن هو الغذاء، والأعراض المطفئة للمصباح هي الآفات التي تصيب الإنسان من خارج مثل الحر والبرد والضرب والصدمة والجرح وما أشبهها.

فهذا التشبيه والتمثيل منه فكر تربيوي يساعد المتعلم على سرعة الفهم والإدراك والاستيعاب، وهذا ما كان يستعمل في القرآن الكريم وهو ضرب الأمثال البلاغية.

وقد ظهر فكر البلخي عندما أكد على أهمية تجديد النشاطات المتنوعة في حياة الإنسان لدفع السأم والملل والأفكار الرديئة كالوساوس والهواجس حيث قال: "...أن يحتال في شغل حواسه بتلك اللذات بأن يقصد الاستجداد. منها في كل وقت ليكون ذلك أشغل لقلبه وأقوى لشهوته".

(١) البلخي، مخطوط مصالحي الأبدان والأنفس (أ)، ص ٢٣٦-٢٣٧.

الخاتمة

أحمد الله على ما من به علي من دراسة لهذا الكتاب "مصالح الأبدان والأنفس" واستلال ما تيسر من الفوائد والأساليب التربوي منها عند هذا العالم الذي سبق عصره بقرون وأن بعض ما جاء به علماء الغرب من أفكار وعلاجات للصحة النفسية سبقهم البلخي إليها بقرون. وقد توصل الباحث لبعض النتائج والتوصيات التي أسأل الله أن أكون قد وفقت للصواب فيها وهي:

أولاً: النتائج:

- ١- إيمان البلخي بتشابك البدن والنفس، وأنهما يكونان وحدة متكاملة.
- ٢- جمع البلخي بين أسلوبَي الوقاية والعلاج لتحقيق مصالح الأبدان والأنفس وفق رؤية واضحة. وتقوم هذه الرؤية على تأكيد تشابك الأبدان والأنفس في مقاومتها للأمراض الجسمية والنفسية مما يقلل من وقوعها، وفي محاربتها ودفعها عند حدوثها.
- ٣- تركيز البلخي على الجانب الفكري (المعرفي) في توفير الوقاية للبدن والنفس، وفي علاجها عند حدوث الأمراض والاضطرابات.
- ٤- أن البلخي قد اعتمد في علاج الوسواس على تجنيد الجانب المعرفي (التفكير) عند الإنسان؛ ويتمثل في دعوته إلى التأمل في قدرة الله تبارك وتعالى، وفي القوانين التي وضعها في الكون، وفي تبصير الإنسان بأن الشيطان عدوه ينبغي الحذر منه.
- ٥- رغم تركيز البلخي على الجانب المعرفي أساساً في عمليات الوقاية والعلاج؛ فإنه أقام علاقة قوية بين الجانب الوجداني (النفساني) والجانب العقلي (المعرفي) من جهة، وبينها وبين الجانب الجسمي من جهة أخرى دون أن يغفل الجانب السلوكي.
- ٦- اهتمام البلخي أساساً بالجوانب البدنية والفكرية (المعرفية) والوجدانية والسلوكية أكثر من الجانب الروحي سواء كان ذلك في الوقاية أو في العلاج.
- ٧- أشار البلخي إلى فائدة العلاج بالسمع والأغاني. وقد نبه الباحث في موضعه إلى مخالفة ذلك للشرع، وأن الله ما جعل شفاء أمته فيما حرم عليها، وليس المجال هنا مجال حسم مثل هذه القضايا الشرعية، ويسط الأدلة الشرعية على ذلك. حيث أن ذلك موجود في فتاوى علماء الشريعة.

٨- يعاب على الكتاب ندرة استشهاد البلخي بالكتاب والسنة، حيث أنه لم يستشهد في مخطوطه إلا بحديث واحد فقط ويصفة غير مباشرة والحديث هو قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إنما الصبر عند الصدمة الأولى"^(١).

٩- تفادي البلخي الخوض في الجوانب الروحية والغيبية إلا لماما.

ثانيا: التوصيات:

١- رؤية البلخي تمثل تصورا تكامليا لمصالح الأبدان والأنفس؛ حيث أكد أن ما يصلح للبدن يصلح للنفس، وما يصلح للنفس يصلح للبدن. وكما يجند البدن في عمليات مقاومة الاضطرابات النفسانية ومحاربتها، فإن النفس أيضا تجند لمقاومة الأمراض البدنية قبل حدوثها ومحاربتها عند وقوعها. ويوصي الباحث بدراسات ما قال لتؤكد من صحة ما ذهب إليه.

٢- أشار البلخي إلى علاج الإنسان الذي يخاف (أو عنده رهاب) بتعريض الخائف تدريجيا إلى المصدر الذي يخافه مثل الثعابين والعناكب وغيرها، حتى يعتادها فيذهب عنه الخوف تجاه الشيء الذي يخافه، والباحث يوصي بإجراء دراسات حديثة في العلاج النفسي للمخاوف (القويبا)؛ للتأكد من صحة ما ذهب إليه من العلاج، والتأكد من سبقه لرواد المدرسة السلوكية ورواد مدرسة التعلم الاجتماعي في هذا المجال.

٣- يوصي الباحث بإجراء عدة دراسات مستفيضة تناقش أفكار البلخي في ضوء الدراسات الحديثة في الطب وعلم النفس، واستخراج سبل الاستفادة من اقتراحاته في الوقاية والعلاج.

اسأل الله أن يكون هذا العمل خالصا لوجه الله الكريم وأن ينفع به الإسلام والمسلمين، وألا ينتهي ما نوقش وبحث في هذه الرسالة بوضعه في أدراج المكتبات وهجره، وترك الاستفادة منه. بل أرجو من الله العلي القدير أن يكون العمل متعديا نفعه.

(١) سبق تخريجه.

قائمة المراجع والمصادر العربية

- القرآن الكريم.
- ابن كثير أبو الفداء عماد الدين إسماعيل، "البداية والنهاية"، بيروت: مكتبة المعارف، الرياض، مكتبة النصر، ١٩٦٦م.
- العاملي، السيد محسن، "أعين الشيعة"، دمشق: مطبعة ابن زيدون، (د.ت).
- بشير طه الزبير، "الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي"، "المجلة العربية للطب النفسي"، م ٤، ١٩٩٣م.
- زهران، حامد عبدالسلام، "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٩٧.
- زهران، حامد عبدالسلام، "علم نفس النور الطفولة والمراهقة"، القاهرة: عالم الكتب، ط ٦، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م.
- ابن النديم، أبو الفرج محمد بن أبي يعقوب إسحاق، "الفهرست - تحقيق رضا - تجدد - طهران، ط ١، ١٩٧٠م مجلد واحد.
- ابن تيمية، أحمد ابن تيمية الحراني، "مجموع فتاوى ابن تيمية" (٧٢٨)، جمع وترتيب عبدالرحمن بن قاسم وابنه محمد، بيروت، مطابع دار العربية، ط ١، ١٣٩٨هـ.
- ابن قيم الجوزية: مفتاح دار السعادة، بيروت: دار الكتب العلمية (د.ت).
- ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين وباب السعادتين، بيروت، دار مكتبة الحياة، ١٩٨٠م.
- أبو النيل محمود، "الأمراض السيكوسوماتية"، القاهرة، (مكتبة الخانجي) ط ١، ١٩٨٤م.
- أبو حيان علي بن محمد بن العباس، "المقاييسات - تحقيق: محمد توفيق حسين، بغداد (مطبعة الإرشاد) ط ١، ١٩٧٠م.
- أبو زيد البلخي، أحمد بن سهل، "مصالح الأنفس والأبدان" طبع بالتصوير عن مخطوطة أيا صوفيا ٣٧٤١، مكتبة السلیمانية في استانبول، أصدره فؤاد سزكين، فرانكفورت (منشورات تاريخ العلوم العربية والإسلامية) ط ١، ١٩٨٤.
- ارمنيوس فامبري، "تاريخ بخاري"، ترجمة أحمد محمود الساعاتي. مراجعة يحيى الخشاب، القاهرة، لام، لاط، لات،

- الاسم، عبد الأمين المصطلح الفلسفي عند العرب، دراسة وتحقيق بغداد (منشورات مكتبة الفكر العربي)، ط ١، ١٩٨٥ م.
- الأنصاري المعروف بالشعراني، عبد الوهاب بن علي، لطائف المنن والأخلاق في وجوب التحدث بنعمة الله على الإطلاق، القاهرة، عالم الفكر، ط ٢، (د.ت)
- أيوار، البلخي في دائرة المعارف الإسلامية، القاهرة، دار الشعب، ١٩٢٢ م
- البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل، الجامع الصحيح، المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، الطبعة: الأولى ١٤٢٢هـ، ٩ ج
- بروكل مان كارل، تاريخ الأدب العربي، نقله للعربية السيد يعقوب بكر رمضان عبد التواب. القاهرة (دار المعارف) ط ٣، ١٩٨٢ م، ٦ أجزاء.
- بشير طه، الزبير: علم النفس في التراث العربي الإسلامي، الخرطوم: دار جامعة الخرطوم للنشر، ١٩٩٥ م
- البغدادي، إسماعيل باشا، هدية العارفين أسماء المؤلفين وآثار المصنفين، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٩٥١ م.
- بك، محمد الخضري، محاضرات تاريخ الأمم الإسلامية (الدولة العباسية)، مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ١٩٧٠ م.
- البلخي، أحمد بن سهل، مصالح الأبدان والأنفس، تحقيق د. محمود مصري، معهد المخطوطات العربية، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٥ م.
- البيهقي، ظهير الدين، تاريخ حكماء الإسلام، عني بنشره وتحقيقه، محمد كرد علي، دمشق: مطبعة الترقى، ١٣٦٥هـ/١٩٤٦ م.
- التل، شادية أحمد، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، الأردن، دار الكتاب الثقافي، ١٤٢٧هـ/٢٠٠٦ م
- التوحيدي، أبو حيان علي بن محمد بن العباس، الإمتاع والمؤانسة - تحقيق أحمد أمين وأحمد الزين، بيروت (منشورات دار مكتبة الحياة) لا ط، لات، مجلد ١.
- التوحيدي، أبو حيان علي بن محمد بن العباس، البصائر والذخائر - تحقيق وداد القاضي، بيروت (دار صادر) ط ١، ١٩٨٠ م، ٦ مجلد، ٩ أجزاء + جزء للفهارس.
- الجورجاني، علي بن محمد، كتاب التعريفات، بيروت، مكتبة لبنان، ١٩٨٥ م.

- الجومري، إسماعيل بن حماد، الصحاح، تاج اللغة وصحاح العربية، دار العلم للملايين، بيروت، ط ٤، الأجزاء: ٦، ١٩٩٠
- حاجي خليفة، مصطفى بن عبد الله، كشف الظنون عن أسامي الكتب والفنون، بيروت، منشورات مكتبة المثنى، (د.ت).
- الحموي، شهاب الدين ياقوت بن عبد الله الحموي الرومي البغدادي، معجم البلدان، بيروت، دار صادر، دت
- الحموي، أبو عبد الله ياقوت بن عبد الله الملقب بشهاب الدين، معجم الأدباء، بيروت (دار إحياء التراث العربي) الطبعة الأخيرة، لات، عشر مجلدات.
- الخالدي، أديب محمد، علم النفس الإكلينيكي (المرضي) الفحص والعلاج، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ط ١، ٢٠٠٦م
- الخطيب، محمد شحات وآخرون: أصول التربية الإسلامية، الرياض: دار الخريجي للنشر، ١٤٢٥هـ
- خليفات، سحبان، أبو زيد البلخي سيرته وأراؤه الفلسفية، مجلة أفكار، عمان، وزارة الثقافة، ١٩٨٨م. العدد ٨٤.
- خيفات، عيسى بن علي، أبو زيد البلخي سيرته وأراؤه الفلسفية، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، الكويت مجلد ٨، ١٩٨٨م.
- الدسوقي كمال، علم الأمراض النفسية، بيروت، (دار النهضة العربية)، ١٩٧٤م.
- دي بورت. ج، تاريخ الفلسفة في الإسلام، ترجمة محمد عبد الهادي أبو ريدة، بيروت (دار النهضة العربية) ط ٥، ١٩٨١م.
- الرازي، فخر الدين، محمد بن عمر الخطيب، شرح أسماء الله الحسنى تحقيق: طه عبدالرؤوف سعد، بيروت (دار الكتاب العربي) ط ١، ١٩٨٤م.
- روكلن، موريس، تاريخ علم النفس، ترجمة علي زيعون، بيروت (دار الأندلس) ط ٥، ١٩٨٢م.
- زيات، أحمد حسن ورفقائه، المعجم الوسيط، اسطنبول، المكتبة الإسلامية، دت
- السجستاني، أبو سليمان المنطقي، صوان الحكمة وموتاريخ للحكماء قبل ظهور الإسلام وبعده، ترجمة وتحقيق عبد الرحمن بدوي، دار ومكتبة بيبليون، ط ٢، مجلد ٢٠٠٧، ٢٠٠٧م.

- السيوطي، جلال الدين عبد الرحمن، **بغية الوعاة في طبقات اللغويين والنحاة**، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، ط ١، مصر، مطبعة عيسى الباب الحلبي وشركاه، ١٣٨٤هـ/١٩٦٤م.
- شاكِر، محمود، **التاريخ الإسلامي**، ج ٢، الطبعة الثانية، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م.
- العامري، أبو الحسن محمد بن يوسف، **رسائل أبي الحسن العامري وشذراته الفلسفية** - دراسة ونصوص، تحقيق: خليفات سبحان، عمان (الجامعة الأردنية) ط ١، ١٩٨٨م.
- العاني، نزار، **الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي**، الأردن، دار الفرقان للنشر، ط ١، ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.
- العسقلاني، شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن حجر علي، **لسان الميزان**، الطبعة الثانية، بيروت: منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ١٣٩٠هـ/١٩٧١م.
- العسقلاني، أحمد بن علي بن حجر، **صحيح البخاري مع شرحه فتح الباري**، دبي، دار أبي حيان، ط ١، ١٤١٦هـ/١٩٩٦م.
- العسقلاني، أحمد بن علي بن حجر، **فتح الباري شرح صحيح البخاري**، دار الكتب العلمية، بيروت، تحقيق عبد العزيز بن باز، ١٩٨٩م.
- علي إبراهيم حسن **التاريخ الإسلامي العام**، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، (د.ت).
- علي، أحمد علي، **الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية**، القاهرة، مكتبة عين شمس، (د.ت).
- عواد، محمد أحمد، **الفلسفة الأخلاقية عند أبي الحسن العامري**، رسالة ماجستير نوقشت في الجامعة الأردنية، لم تنشر.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد، **الإسلام والصحة النفسية**، بيروت، دار الراتب الجامعية، ط ١، ١٤٢٠هـ/٢٠٠١م.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد، **مجالات الإرشاد والعلاج النفسي**، بيروت، دار الراتب الجامعية، ط ١، ١٤٢٠هـ/٢٠٠١م.
- الغزالي، أبي حامد محمد بن محمد (٥٠٥هـ)، **أحياء علوم الدين**، بيروت، دار الفكر للطباعة والتوزيع (د.ت).
- فتاح، عرفان عبد الحميد، **نشأة الفلسفة الصوفية وتطورها**، الطبعة الثانية، بيروت، مؤسسة الرسالت، ١٩٩٣م.

- الفيروز آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب، **القاموس المحيط**، بيروت، دار أحياء التراث العربي، ط ١، ١٩٩٧م.
- القوصي عبدالعزيز، **أسس الصحة النفسية**، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٥.
- الكبيسي، عيادة بن أيوب، **الوسوسة أسبابها.. وعلاجها**، دبي، دار البحوث للدراسات الإسلامية وأحياء التراث، ط ٢، ١٤٢٢هـ-٢٠٠١م.
- كحالة، عمر رضا، **معجم المؤلفين: تراجم مصنفى الكتب العربية**، بيروت: مكتبة المثنى ودار إحياء التراث العربي، (بدون ت).
- الكندي، أبو يوسف يعقوب بن إسحاق، **رسائل الكندي الفلسفية** تحقيق محمد عبد الهادي أبوريدة. القاهرة (دار الفكر العربي) ط ١، ١٩٥٠-١٩٥١م.
- الكيلاني، تحقيق إبراهيم، **مثالب الوزيرين**، دمشق (دار الفكر) ط ١، ١٩٦١م.
- مالك بن أنس، **موطأ الإمام مالك** (ت ١٧٩هـ)، تحقيق عبد المجيد التركي، طبع دار الغرب الإسلامي، ط ١، ١٩٩٤م.
- مسكويه، أبو علي أحمد بن محمد: **تهذيب الأخلاق**، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٨٥م.
- المقدسي، موفق الدين ابن قدامه (٦٣٠هـ)، **ذم الموسوسين**، تحقيق الزميري حسن بن أمين آل مندوه، القاهرة، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، ط ١، ١٤٠٧هـ.
- المقرئ، أحمد بن محمد بن علي، **المصباح المنير في غريب الشرح الكبير**: المطبعة الميمنية، ١٢٢٥م.
- المقرئ، كتاب الخطوط، ١٧٠١/٢٠٥.
- نجاتي، محمد عثمان، **الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين**، القاهرة، دار الشروق، ط ١، ١٤١٤هـ-١٩٩٣م.
- نجاتي، محمد عثمان، **القرآن وعلم النفس**، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٥م.
- نجار، د. فريد جبرائيل، **تطور الفكر التربوي**، الجمهورية اللبنانية، المركز التربوي للبحوث والإنماء، مجلد ١، بيروت، ١٩٨٠م.
- النيسابوري، أبو حسين مسلم بن الحجاج، **صحيح مسلم**، دار إحياء التراث العربي - بيروت، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، عدد الأجزاء: ٥.
- الهيثمي، شهاب الدين أحمد بن محمد بن حجر، **الفتاوى الفقهية الكبرى**، بيروت: دار الكتب العلمية، ٩٧٤هـ.

- الونشري، أحمد يحيى (١٤١٤هـ)، المعيار المعرب والجامع المغرب عن فتاوى علماء أفريقية
والأندلس والمغرب، خرجه جماعة من الفقهاء بإشراف الدكتور محمد حجي، دار الغرب
الإسلامي
- يعقوب، سعيد: الهستيريا دراسة في آليات التلاؤم النفسي، القاهرة، دار المختار
للطباعة، (د.ت).
- د. منصورى مصطفى، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية - الأسباب الوقائية والعلاج،
ط ٢٠٠٨، دار الغرب للنشر والتوزيع.

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

Abstract

Ebn Zayed, Abdullah Mohammad, the psychiatric health from the perspective of Abi Zaid Al-Balkhi, as of his book “Masaleh Al-Abdan wa Al-Anfos”, An MA thesis, Al Yarmouk University, 2009 AD, (Supervisor : Professor Dr. Mohammad Okla Al Ibrahim).

This research sought to highlight the efforts of a Muslim scholars, namely, Abu Zaid Al Balkhi in the field of psychiatric health with linking it to the Holy Qur'an & the noble prophetic tradition, and extracting the educational techniques & contents included in the body of his demonstration.

The research included two chapters followed by a conclusion. In the first chapter, the researches tackled the “Bodies & Souls welfare Board”, the author's upbringing the quarters affecting his scientific life, introduction to the book and the methodology adopted by Al-Balkhi in his book. In the second chapter, the research shed light on the concept of the psychiatric health, and the psychiatric health affects & symptoms, inter alia, anger, fear, discare, sadness, dismay, and melancholy.

Every feature, with respect of its concept, types, reasons, and treatment techniques as well as the techniques & contents of every affect tackled by the author was discussed.

Finally, came the conclusion including the research results and the proposed recommendations.