

أمراض النفس وعلاجها في التراث الإسلامي (الغزالي نموذجاً)

الإمام الغزالي مدرسة في التميز والأصالة وموضوعية العلاج النفسي ومنهجية



د. يوسف عثمان محمد

السلوك أحد

أسباب الغلاء (٢-٥)

الحمد لله رب العالمين ،
والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء
 والمرسلين ، وخير خلق الله أجمعين
 سيدنا محمد وعلى آله وصحبه والتابعين
 بإحسان إلى يوم الدين .

لقد فهم السلف الصالح هذه
 المعاني وعاشوها فاخترصوا مفهوم
 الضرورات ، مكتفين منها بما يقيم الود
 ويستر العورة ، ومدخرين ما زاد عن ذلك
 ليوم تشتد الحاجة فيه لذلك ؛ فقد روى
 ابن كثير في البداية والنهاية أن عمر قال
 : « لا يحل لي من مال المسلمين إلا حلتان
 : حلة للشتاء وحلة للصيف ، وقوت أهلي
 كرجل من قريش ليس باغناهم ، ثم أنا
 رجل من المسلمين ، وروى أبو نعيم في
 الحلية أن عمر رضي الله عنه قال : والله
 إنني لو شئت لكنت من ألبانكم لباساً
 ، وأطيبكم طعاماً ، وأرقمكم عيشاً ، إني
 والله ما أجهل من كراكر وأسنة ، وعن
 صلاء وصاب وصلايق ، ولكني سمعت
 الله عز وجل عزير قوماً بامر فعلوه فقال
 (وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ
 قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ
 قَالَ سَأُنزِلُ مِثْلَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَى
 إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ
 بَاسِطُوا أَيْدِيَهُمْ أخرجوا أنفسهم اليوم
 تجزؤون عذاب الهون بما كنتم تقولون على
 الله غير الحق وكنتم عن آياته تستكبرون
) الأنعام ٩٣ .

فالأكل واللباس إخفاء للموارد
 وإبلاء لها ، والبالى مصيره الفناء ، وقد
 روى مسلم رحمه الله في صحيحه عن عبد
 الله بن الشخير رضي الله عنه قال : أتيت
 النبي صلى الله عليه وسلم ، وهو يقرأ (
 أَهْلَاكُمُ التَّكَاثُرُ) التكاثر قال « يقول ابن
 آدم : مالي ، مالي ، وهل لك يا ابن آدم
 من مالك إلا ما أكلت ، فأفنت ، أو لبست
 فأبليت ، أو تصدقت فأَمْضيت » ؟ فالماكول
 مصيره الفناء ، واللباس مصيره البلى ،
 وتبقى الصدقة .

لما عرف السلف هذه المعاني
 اقتصدوا في انفاق الموارد في هذين
 البندين « المأكول والملبس » وتوسطوا
 في البند الثالث « فحدثت الوفرة ،
 وزاد الإنفاق على التخمينة فازدهرت
 الدنيا وحصل لهم موعود الله في قوله
 تعالى : (فَاتَّخَذُوا لِلَّهِ عُتُوبًا لِلدُّنْيَا وَحَسُنَ
 ثَوَابُ الْخَيْرِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل
 عمران ١٤٨ ، فعمرت الدنيا بعد خراب ،
 وصارت الأمة المسلمة في أقل من نصف
 قرن أغنى أمم الأرض بعد أن كانت أفقرها
 ، وينظرهم موعود الله الذي رضي عنهم
 وعن الذين يسبرون في ركابهم حيث يقول
 : (وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ) المهاجرين
 والأنصار والذين اتبعوهم بإحسان رضي
 الله عنهم ورضوا عنه وأعد لهم جنات
 تجري تحتها الأنهار خالدين فيها أبداً
 ذلك الفوز العظيم) التوبة ١٠٠ ، فجعل
 سلوك السابقين معياراً وجعل اتباعهم
 بإحسان سبباً بلوغ الفوز .

ولكن لما تغيرت أنماط السلوك
 تغير الحال وبدأ الانحطاط ، قال تعالى
 (فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ
 وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيَاً)
 مريم ٥٩ قوم توسعوا في بنود الصرف
 التي تغني الموارد ، وتعرضها للبلى ،
 قوم اتجهوا للاستهلاك وأهملوا الإنتاج
 ، فحققت فيهم السنة ، وعلت الأسعار ،
 فإن أرادوا أن يغير الله ما بهم فليغيروا
 ما بأنفسهم .

وللحديث بقية

أفرد لها الغزالي فصلاً في الإحياء، سماه
 ربيع المنجيات ويتمثل في التزام الصبر
 والعفة والصدق، والأمانة، وغيرها من
 الفضائل. إذ يستخدم معها جميعاً طريق
 الوعظ والإرشاد، لترك الرذائل واكتساب
 الفضائل، لكن يكون ذلك حسب حالة كل
 شخص، أي بالموازنة بين الرجاء والخوف،
 «أما الذي غلب عليه الخوف، حتى هجر
 الدنيا بالكلية، وكلف نفسه ما لا تطيق،
 وضيق العيش على نفسه بالكلية، فتكسر
 صورة إسرافه في الخوف، بذكر أسباب
 الرجاء، ليعود إلى الاعتدال، كذلك المصير
 على الذنوب المشتبه للتوبة، الممتنع عنها
 بحكم القنوط والياس، استعظماً لذنوبه
 التي سبقت، يعالج أيضاً بأسباب الرجاء
 حتى يطعم في قبول التوبة فيتوب.

٥- توازن الشخصية عند الغزالي
 يستخدم (الغزالي) مصطلحاً مهماً للدلالة
 على حصول التوازن النفسي، وتوافق
 الشخصية مع محيطها، وهو مصطلح
 الرضا، الذي صار مستخدماً أيضاً في علم
 النفس الحديث. إذا الرضا عند (الغزالي)
 هو ثمرة المحبة، أي محبة العبد لخالقه،
 وطاعته له، ويتصور الرضا من وجهين:
 الوجه الأول: يبطل الإحساس بالألم، فلا
 يحس الشخص بالألم، ويتقبل الإنسان
 الأفعال رغم ضررها ويتزود بالصبر، مثاله
 الرجل المحارب في الغضب أو الخوف
 يتعرض للجراح ولا يحس بالألم.
 الوجه الثاني: «أن يحس الألم ويدركه،
 ولكن يكون راضياً به، راعياً فيه بعقله، وإن
 كان كارها بطبعه، مثله من يسافر في طلب
 الربح، يدرك مشقة السفر، ولكن حبه لثمرة
 سفره طيب عنده مشقة السفر، وجعله
 راضياً بها مهما أصابه.

والرضا عند الغزالي هو الحالة التي يتم
 فيه التغلب على الشهوات والغرائز، بعد
 صراع بين باعث الهوى وباعث الأخلاق.
 وتحلي الإنسان في هذه المرحلة بالصبر
 والمواظبة على رياضة النفس على تجنب
 الرذائل، وبالتالي تتحقق حرية الإنسان
 وقيادته لنفسه، وذلك حين يملك العبد
 شهوته وغضبه فينقادان لباعث الدين...
 إذ به يصير صاحبه حراً. أما إذا حدث
 العكس ولم يفلح في التحكم في نفسه،
 واستولت عليه غرائزه. فإنه يصير عبداً
 مسخراً مثل البهيمة، مملوكاً يستجره
 زمام الشهوة، أخذاً بمخنته إلى حيث يريد
 ويهوى» فالغزالي أدرك منذ ذلك الوقت
 منهج العلاج المتكامل المبني على الجمع
 بين العلاج الذاتي الذي يقوم به الفرد
 نفسه، والعلاج الموضوعي الذي يقوم به
 ملاحظ خارجي، كالمعلم أو المرشد، حيث
 يقول مثلاً: «الإنسان الغفل الذي لا يميز بين
 الحق والباطل، والجميل والقيح، بل بقي
 كما فطر عليه خالياً عن جميع الاعتقادات...
 فهذا سريع القبول للعلاج جداً، فلا يحتاج
 إلا إلى معلم ومرشد، وإلى باعث من نفسه
 يحمله على المجاهدة، فيحسن خلقه في
 أقرب زمان.

وتلخيصاً لما سبق يمكننا أن نقول دون
 وجل: إن الإمام الغزالي هو مؤسس علم
 النفس الإسلامي، وأنه سبق غيره في
 تأسيس هذا العلم موضوعاً ومنهجاً، وقد
 بنينا هذا الحكم على الأدلة التي سقناها
 من مصادرها الأصلية، وقد أخذنا قليلاً من
 كثير تميز به الإمام الغزالي في موضوعات
 النفس. والتي بدأ لنا أنها جديرة بدراسة
 أكثر عمقا وتوسعا لأصالتها. كما يبرز من
 خلال النماذج المختصرة التي قدمناها، أن
 الغزالي قد أدرك كثيراً من مشكلات النفس
 وأمراضها، وصفها بطريقة موضوعية،
 تدل على اعتماده الملاحظة، واستفادته من
 التجربة، وتمكنه من المنهج، إضافة إلى
 أن الغزالي تنبه إلى دور العامل الروحي
 في نجاح العلاج النفسي، دون أن يغفل ما
 للعوامل النفسية، والجسدية والاجتماعية من
 تأثير. مع إشارات العلمية الدقيقة التي نراه
 سبق بها كثيراً من علماء النفس والتربية
 المعاصرين، رغم اختلاف الزمان والظروف
 والإمكانات بين عصرنا وعصره.

كاملاً، وإنما يكمل ويقوى
 بالنشوء والتربية بالغذاء،
 فكذاك النفس تخلق ناقصة
 قابلة للكمال وإنما تكمل
 بالتربية وتهذيب الأخلاق
 والتغذية بالعلم
 ويؤكد الغزالي على
 مبدأ الاعتدال والتوازن
 على المستويين الجسمي
 والنفسي، فإذا كنا
 لاحظنا ذلك سابقاً
 على الجسم، فهو
 يرى أيضاً ضرورة
 التوازن والاعتدال
 بين قوى النفس،
 وذلك بتحكيم العقل، كما أنه لا يؤمن بقمع
 الغريزة والانفعالات، والعاطفة ومحوهن ،
 وإنما يعتبرهن جزءاً ضرورياً من الإنسان،
 وإنما يجب تنظيم ذلك النشاط النفسي
 «فإن رأيت واحداً منهم قد عصى عليك مثل
 الشهوة والغضب، فلعلي بالمجاهدة ولا
 تقصد قتلها، لأن الملكة لا تستقر، إلا بهما
 فإذا فعلت ذلك كنت سعيداً، وأديت حق
 النعمة... وإلا كنت شقياً

كما أن الاعتدال والرجوع إلى الوسطية
 مهم في حدوث الشفاء والتوازن للنفس، في
 مواجهة الحالات النفسية كالخوف المفرط،
 والياس والقنوط وبالتالي الاكتئاب، ويكون
 التعامل -حسب الغزالي- بحسب الحالة، إذ
 «الذي غلب عليه الخوف حتى هجر الدنيا
 بالكلية، وكلف نفسه ما لا يطيق، وضيق
 العيش على نفسه بالكلية، فتكسر صورة
 إسرافه في الخوف، بذكر أسباب الرجاء،
 ليعود إلى الاعتدال، وكذلك المصير على
 الذنوب المشتبه للتوبة، الممتنع عنها بحكم
 القنوط والياس استعظماً لذنوبه .
 ويظهر هنا جلياً أسلوب العلاج المبني
 على الإرشاد والإقناع، واستعادة الثقة إلى
 المريض حتى يسترجع توازنه النفسي،
 وبالتالي يحدث العلاج، وهو الأسلوب
 نفسه المعتمد في المدارس الحديثة.

٣- تربية الغرائز والتحكم فيها
 ويؤكد أن الانفعالات والحواطف جزء
 من الحياة النفسية، إذ لا يمكن إزالتها
 بالكلية وإنما تربيتها والتحكم فيها، إذ
 يقول: «اعلم أنه ظن طائون أنه يتصور
 محو الغضب بالكلية، وزعموا أن الرياضة
 إليه تتوجه وإياه تقصد، وظن آخرون أنه
 أصل لا يقبل العلاج، وهذا رأي من يظن أن
 الخلق كالخلق، وكلاهما لا يقبل التغيير،
 وكلا الرأيين ضعيف، بل الحق فيه ما
 نذكره، وهو أنه ما بقي الإنسان يحب شيئاً
 ويكره شيئاً فلا يخلو من الغيظ والغضب،
 وما دام يوافق شيء ويخالفه آخر، فلا بد
 من أن يحب ما يوافق، ويكره ما يخالفه،
 والغضب يتبع ذلك .

ولما كانت تلك الانفعالات جزءاً حياً من
 الإنسان، فما عليه إلا أن يتحكم فيها
 ويوجهها توجيهاً صحيحاً ما دام مستحيلاً
 محوها بالكلية كما يقول الغزالي: «فليست
 الرياضة فيه لينعدم غيظ القلب. ولكن لكي
 يقدر على ألا يطبع الغضب، ولا يستعمله
 في الظاهر، إلا على حد يستحبه الشرع
 ويستحسنه العقل. وذلك ممكن بالمجاهدة،
 وتكليف الحلم، والاحتمال مدة يصير الحلم
 والاحتمال خلقاً راسخاً. فاما قمع أصل
 الغيظ من القلب، فذلك ليس مقتضى الطبع،
 وهو غير ممكن، نعم يمكن كسر سورته،
 وتضعيفه، وكذلك الشهوة والغضب ينبغي
 أن يكونا تحت يد العقل، فلا يفعل شيئاً إلا
 بامر، فإن فعل ذلك صح له حسن الخلق،
 وهي صفات الملائكة، وهي بذر السعادة.

٤- العلاج العملي عند الغزالي
 ويمكن في وجهين متكاملين، ترك وفعل، أي
 تجنب الرذائل، والتخلي عنها، واكتساب
 الفضائل والتحلي بها.

العلاج بترك الرذائل: وسماها الغزالي
 المهلكات، وهي الحسد والكذب، والرياء
 والتكبر، وغيرها من الموبقات.
 العلاج باكتساب الفضائل وهي كثيرة
 وتشكل أساس العلاج عند الغزالي وقد

الصلاة من طمانينة،
 وشعور بالأمن والاستقرار
 النفسي، زيادة على ما
 فيها من نظافة للنفس
 والجسد، وما يحققه
 الصيام من صحة للجسد،
 زيادة على ما تؤدي إليه
 الزكاة من تعاون وتكافل
 اجتماعي. ومع تكافل هذه
 العبادات وما تدعو
 إليه من معاملات
 بين الأفراد يكون
 السعي نحو
 مجتمع فاضل،
 عادل تنتفي فيه،

أو تقل الأفات الاجتماعية، لأن صلاح
 الأفراد من صلاح المجتمع. والمتأمل لكثير
 من الآيات والأحاديث يتأكد من ذلك، حيث
 يقول تعالى: (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ
 تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ،
 وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ) العنكبوت الآية
 (٤٥). ولو تتبعنا نموذج ما قدمه الغزالي
 للعبادات، نتبين منه التحليل النفسي الدقيق
 للنفس البشرية، ونظرته إلى العبادة على
 أنها أساس تحقيق الاتصال بالله، لتصل
 النفس إلى التوازن والاستقرار النفسي
 والطمأنينة. إذ يرى مثلاً أن روح الصلاة
 في حضور القلب، «أما إذا كان القلب غافلاً
 ولسانه يتحرك بحكم العادة، فما أبعد هذا
 عن المقصود بالصلاة التي شرعت لتصفيل
 القلب وتجديد ذكر الله عز وجل، ورسوخ
 عقد الإيمان». ومع معرفة الغزالي للطبيعة
 البشرية فهو يدرك أن الخشوع التام يبدو
 مستحيلاً، إذ لا يمكن التخلص من مشاغل
 الدنيا، وأهواء النفس، إلا أن الغزالي
 يجتهد في فهم أغوار النفس البشرية ليحدد
 الأسباب التي تشغل النفس عن الخشوع،
 ملتزماً بمنهجه العلمي يبين لنا في الوقت
 نفسه الدواء وكيفية علاج شرود الذهن،
 ودفع المثيرات، وهنا تبرز عبقرية الغزالي
 في تحليل النفس، إذ يقول: «وسبب موارد
 الخواطر إما أن يكون أمراً خارجاً، أو أمراً
 في ذاته باطنياً. أما الخارج فما يقرع السمع
 أو يظهر للبصر، فإن ذلك قد يخطف الهم
 (أي الفكر) حتى يتبعه ويتصرف فيه، تنجر
 الفكرة إلى غيره ويتسلسل، ويكون الإبصار
 سبباً للافتكار، ثم يصير بعض تلك الأفكار
 سبباً للبعث، ومن قويت نيته، وعلت
 همته لم يلهه ما جرى على حواسه، ولكن
 الضعيف فلا بد وأن يتفرق به فكره».

وفي هذا التحليل والوصف يحدد (الغزالي)
 طبيعة العوامل الذاتية والموضوعية
 التي تؤثر في المصلي وحواسه، فتشغله
 عن الخشوع، وتشتت انتباهه البصري
 والسمعي. ولا يكفي بعرض المثيرات
 المختلفة بل يصف أيضاً الحلول، وعلاجه
 قطع هذه الأسباب بان يغض بصره، أو
 يصلي في بيت مظلم، ولا يترك بين يديه
 ما يشغل حسه، ويقرب من حائط عند
 صلاته، حتى لا تتسع مسافة بصره.
 ويحترز من الصلاة على الشوارع، وفي
 المواضع المنقوشة المصنوعة وعلى الفرش
 المصبوغة. وأما الأسباب الباطنة فهي
 أشد، ويعينه على ذلك أن يستعد له قبل
 التحريم، بأن يجدد على نفسه ذكر الآخرة،
 وموقف المناجاة، وخطر المقام بين يدي
 الله سبحانه، وهو المطع، ويفرغ قلبه
 قبل التحريم بالصلاة عما يهيمه، فلا يترك
 لنفسه شغلاً يلتفت إليه خاطره.

وكما لاحظنا يقترح الحلول لإبعاد تأثير
 المثيرات الخارجية، ثم تحرير النفس
 من الخواطر الداخلية، لتحقيق التركيز
 وحضور القلب في الصلاة، ويبرز في
 تحليله إدراك جيد للعوامل المختلفة التي
 تؤثر في النفس البشرية.

٢- الاعتدال والتوازن
 وقد تنبه الغزالي وغيره من فلاسفة
 الإسلام، كابن سينا وغيره إلى ذلك، حيث
 يقول الغزالي: «إن الاعتدال في الأخلاق
 هو صحة النفس والميل عن الاعتدال سقم
 ومرض...وكما أن البدن في الابتداء لا يخلق

لقد اهتم الفلاسفة المسلمون بالنفس
 وأمراضها، وبرزوا في تشخيص أحوالها،
 ووصف علاجها، واشتهر منهم الكثير
 في ذلك. ومن الذين تميزوا بالأصالة
 في الموضوع والمنهج، الإمام أبو حامد
 الغزالي. الذي تميزت نظرتهم إلى النفس
 عن فلاسفة اليونان، وقد ظهر ذلك التميز
 في أنه يستمد أسس فلسفته النفسية من
 الإسلام، ومن تجربته الذاتية في التصوف،
 مع العلم أن التصوف ذو علاقة وطيدة بعلم
 النفس، والإمام (الغزالي) من ناحية أخرى
 باحث في النفس، وفي التصوف مادة
 نفسية غزيرة، وحية تستوقف كل باحث،
 وتتشد اهتمام كل دارس. لقد كان لتلك
 التجربة النفسية العميقة أعمق الأثر في
 إبداع الإمام الغزالي في موضوعات النفس
 وتحليل عللها، وإدراك الدوافع والانفعالات،
 ومعرفة العواطف والانحرافات، وبالتالي
 تشخيص الحالات، ووصف العلاجات.

ولعلنا لا نبالغ إن قلنا: إن للإمام الغزالي
 ملامح نظرية في تحليل النفس، تستمد
 أصولها من الإسلام، وسنتطرق إلى أهم
 معالم هذه النظرية في نظرة الإمام الغزالي
 إلى النفس، وإلى الغريزة والانفعالات،
 وتأثيرهما على النشاط النفسي، وأمراض
 النفس وأسبابها ثم كيفية علاجها.
 ويبدو لنا أننا في هذا القليل من الكثير
 الذي يميز به الإمام الغزالي قد اثبتنا
 أصالة العلاج النفسي وتميزه الذي قدمه
 الغزالي، وسبقه لكثير من المدارس الحديثة
 في طرق موضوعات النفس وأحوالها،
 وأمراضها.

ماهية أمراض النفس عند الغزالي
 يعتبر الإمام أبو حامد الغزالي (٤٥٠ -
 ٥٠٥ هـ/ ١٠٥٦ - ١١١١ م) من أبرز مفكري
 الإسلام الذين أولوا أهمية بالغة للنفس
 البشرية، من جميع جوانبها، حيث وقف
 على الكثير من الآليات التي تحكمها،
 كما شخص العديد من عللها وأمراضها،
 واجتهد في وصف علاجاتها.

يتكلم الغزالي عن أمراض النفس التي
 يطلق عليها أمراض القلب، وذلك لأنه يعطي
 للنفس والقلب والروح المعنى نفسه أحياناً،
 وتنشأ هذه الأمراض عادة من اختلال
 التوازن بين أقسام النفس البشرية، وغلبة
 طرف على الأطراف الأخرى من جهة، وعدم
 قدرة العقل على التحكم والسيطرة من جهة
 أخرى، فنصبح أمام حالات من انحراف
 السلوك، وطاعة الرغبات والشهوات، التي
 تسيطر على صاحبها، فتسيّر. لقد تكلم
 الإمام الغزالي عن أمراض النفس التي لم
 يتطرق إليها علم النفس، وإن فعل ذلك فلم
 يحدد تلك الأمراض بالضبط، أو اعتبرها لم
 تصل إلى درجة الشدة التي تتطلب علاجاً،
 إلا أن ذلك نعتبه سبقاً علمياً للإمام
 الغزالي في تناول تلك الأمراض ووصف
 العلاج لها، وإن استفاد الغزالي كما هو
 واضح من الدين الإسلامي في كشف تلك
 الأمراض واستخراجها ، إلا أننا نحسب له
 السبق في قدرته على تحديدها وضبطها
 ووصفها وتبيين أسبابها ثم العمل على
 وصف علاجها، ويتضح هنا منهج دراسة
 حالة في التعامل مع هذه الأمراض، ولذلك
 يحسب للإمام الغزالي الإبداع في الموضوع
 وفي اكتشاف المنهج معاً، وللتدليل على
 ذلك نذكر بعض هذه الأمراض (التكبر،
 الغرور، الحسد، الكذب، البخل، الرياء، إلخ)
 كما نمثل ببعض النماذج لتعامله مع تلك
 الأمراض لإثبات ما ذكرناه.

أساليب علاج أمراض النفس عند
 (الغزالي)

١-العبادات
 العبادات في الإسلام ليست طقوساً مبهمة
 مُغرقة في الرمزية، لا غاية دنوية لها،
 وإنما هي أعمال مرتبطة ارتباطاً وثيقاً
 بالصحة النفسية والجسدية للفرد من
 جهة، ولها علاقة وثيقة باستقرار المجتمع
 أخلاقياً واجتماعياً. لهذا أدرك الغزالي مثل
 غيره من فلاسفة الإسلام، أن العبادات لها
 وظيفة كبيرة في علاج المشاكل والانحرافات
 لدى الفرد والمجتمع. فنامل ما حققه