

علاج الأمراض النفسية في عصر الحاضر من رسالة المرضى

في رسائل النور للإمام بديع الزمان سعيد النورسي

روضة الفردوس بنت فتح ياسين¹

محمد فايز الغول²

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى دراسة موضوع رسالة المرضى من كتاب رسائل النور للإمام بديع الزمان سعيد النورسي. وتكمن مشكلة البحث في كيفية المحافظة على الصحة النفسية وعلاج اضطراباتها خاصة في هذا العصر العولمة في ضوء هذه الرسالة. يحاول هذا البحث توضيح اتجاهات علماء النفس في أهمية الدين في تحقيق الصحة النفسية، وأن يعرف العلاج النفسي الديني وشيئاً من أهدافها مع بيان ظاهرة الأمراض النفسية في العصر الحاضر. يسعى هذا البحث لتوضيح علاج الأمراض النفسية في ضوء كتاب اللمعات من رسائل النور اعتماداً على المنهجين الاستقرائي والتحليلي. ووصل البحث إلى نتائج، من أهمها: أن العلاج النفسي الديني من خلال رسائل المرضى تركزت حول ثلاثة نقاط أساسية وهي كالتالي: أولاً: الشكر في ثنايا الصبر، ثانياً: أن المرض هدية الله لك ونعمة الله عليك، ثالثاً: دع عنك القلق واستبشر برحمة الله. **كلمة مفتاحية:** الأمراض النفسية، اللمعات، بديع الزمان سعيد النورسي.

1 الأستاذة المساعدة في قسم القرآن والسنة، الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا
2 باحث في دراسات العليا، قسم القرآن والسنة، الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا.

The Treatment of Psychological Disorders in the Modern Era, From the Epistle on the Sick in Risale-i Nur By Imam Bediuzzaman Said Nursi

Rawda Al-firdaws binti Feth Yasin
Mohamed Faiz Al-gavl

Abstract

This research aims to study the topic of “The Epistle on the Sick” from the Book of The Flashes by Imam Bediüzzaman Said al-Nursi. The statement of the problem lies in how to maintain mental health and treat its disorders, especially in this globalised age, in the light of this message. This research attempts to clarify the trends of psychologists in the importance of religion in achieving mental health, and to know religious psychotherapy and some of its objectives while demonstrating the phenomenon of mental illness in the present era. This research seeks to clarify the treatment of mental illness in the light of the book of twenty-fifth flash based on the inductive and analytical approaches. The research reached conclusions that the most important of religious psychotherapy in the messages to the patients, focused on three main points: First: Offering *shukr* in the midst of patience, second: disease is God's gift to you and God's grace is upon you, and thirdly, leave worries and internalise Allah's mercy upon you.

Keywords: Psychological disorder, The Flashes, Imam Bediüzzaman Said al-Nursi.

مقدمة

يعتبر كتاب اللغات من أحد الكتاب في رسائل النور، وهي عبارة عن مجموعة من الرسائل التي ألفها سعيد النورسي، المعروف ببديع الزمان سعيد النورسي. وكان أحد أبرز علماء الإصلاح الديني والاجتماعي منذ عصره قبيل سقوط الخلافة العثمانية إلى عصور العلمانية وعصر المعاصر في يومنا هذا. وقد ولد في قرية نورس ببلاد الأكراد في فترة الخلافة العثمانية، وألف رسائل النور عندما كان في السجن أو المنفى، وشملت تفسيرات قيمة لأيات القرآن وتوجيهات دعوية لإرشاد المسلمين باللغة التركية وبعضها باللغة العربية. وزاد عددها عن مائة وثلاثين رسالة وجمعت في كتاب تحت عنوان كليات رسائل النور، ولم تطبع في المطابع إلا بعد سنين نظراً لمنع الحكومة العلمانية من نشرها خوفاً من أثارها الإيجابية في انفاذ حماسة الأمة الإسلامية في آنذاك. وكانت هذه الرسائل تكتب وتنتشر بصورة سرية في وقته، حيث لاقت محاربة شديدة من قبل نظام الحكم العلماني السائد في تركيا في ذلك الوقت، وهو ما يميز كتاب رسائل النور لسعيد النورسي بشكل رائع عن غيره من الكتب الأخرى المشابهة له في المضمون. وقد مرّ الإمام بحزن شديد ونوع من مرض النفسي نتيجة طول السجن والمنفى، ففي حين من الأحيان ألهمه الله تعالى بإلقاء الأفكار الرائعة لعلاج الأمراض النفسية المصيبة إليه وإلى غيره من تلاميذه الذين يشكون بحزن ومرض سواء جسدياً أو روحانياً. فجمع هذه التوجيهات في خمسة وعشرون نقاط من رسالة المرضي والذي سيحلل الباحث في هذه المقالة إن شاء الله تعالى.

ظاهرة الأمراض النفسية في عصر الحاضر وأهمية الرجوع إلى الدين

الأمراض النفسية، أو الأمراض العقلية، والتي تعرف أيضاً بالاضطرابات النفسية (Psychological disorders) تعتبر مجموعة من الاضطرابات الصحية التي تؤثر في العقول والدماغ، وتؤدي إلى بعض أنماط السلوك المستمرة وغير الطبيعية، وبالتالي تؤثر في قدرة الشخص على إنجاز المهام اليومية بكفاءة. ومن نوع الأمراض النفسية التي أكثرها انتشاراً في العالم هي الاكتئاب بحيث أن هناك زيادة هائلة في حالات الاكتئاب كما تدل على ذلك الإحصائيات التي وردت مؤخراً في مراجع الطب النفسي، وفي تقارير منظمة الصحة العالمية. وتقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عند "مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على 500 مليون إنسان، وتشير بعض هذه الإحصائيات إلى أن نسبة انتشار الاكتئاب تصل إلى 7 % من سكان العالم، ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى 10% في خلال أعوام قليلة، وتشير إحصائية لمنظمة الصحة العالمية أجريت في عام 1994 إلى أن نسبة حالات الاكتئاب تصل إلى 18 % من العينة التي شملتها الدراسة، وهذا الرقم يعني أن هؤلاء الأشخاص قد أصيبوا بالاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياتهم، وتم تصنيف 4.6 % منهم كحالات اكتئاب شديدة، 7.7 % كحالات اكتئاب متوسطة 5.7 % كحالات اكتئاب بسيطة" (الشريبي، 2021)

ظهرت اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في تحقيق الصحة النفسية وفي علاج الاضطرابات النفسية، حيث ترى هذه الاتجاهات أن الإيمان يزود الإنسان بطاقة روحية عالية تمنحه القدرة على مواجهة تقلبات الحياة المختلفة، وتساعد على التغلب على الأزمات النفسية، ومن بين من نادى بذلك من علماء النفس وليام جيمس الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي، وكذلك كارل يونغ، والمحلل النفسي أ. ب. بيرل، والعالم النفسي الأمريكي هنري لينك (مجلة، 2:2)

وفضلاً عن علماء النفس نبه كثير من الباحثين والمفكرين الغربيين على أن المشكلة الأساسية التي يعاني منها إنسان هذا العصر هي افتقاره إلى الدين والقيم الروحية ومعنى الحياة، فقد أشار المؤرخ أرنولد

توينبي إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في العصر الحديث إنما يرجع أساسها إلى الفقر الروحي، وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعاني منه هو الرجوع إلى الدين (مجلة، 2:2) وقال الشيخ العثيمين أن من الأمور التي يُبتلى بها العبد المؤمن هي الأمراض النفسية، وأفضل علاج لها هي "الأدوية الإيمانية، المستوحاة من نصوص الكتاب والسنة، التي يُفصّلها ويشرحها العلماء" (الشويرخ، 2012)

هذا وقد أشار الإمام بديع الزمان سعيد النورسي في مقدمة رسالة المرضى وهي خمسة وعشرون دواء: "هي عيادة للمريض، ومرهم تسليية لهم، ووصفة معنوية، وقد كتبت بمثابة قول المأثور: "ذهب البأس وحمد الله على السلامة" (النورسي، 2011:289) ووجه الإمام هذا الباب دواء لمن أصاب به البلاء والمرض النفس بعد أن ذكر قول الله تعالى في سورة البقرة: 156 وسورة الشعراء: 79-80، قائلًا: "في هذه اللمعة نبين خمسة وعشرين دواء بيانا مجملا تلك الأدوية التي يمكن أن تكون تسليية حقيقية ومرهما نافعا لأهل البلاء والمصائب وللمرضى العليلين الذين هم عشر أقسام البشرية" (النورسي، 2011:290)

وتركز الدواء حول ثلاثة نقاط أساسية وهي، أولاً: الشكر في ثنانيا الصبر، ثانياً: أن المرض هدية الله لك ونعمة الله عليك، ثالثاً: دع عنك القلق واستبشر برحمة الله.

تعريف الصحة النفسية عند العلماء النفسية وأهدافها

تعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، ويكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً) مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملةً وسويةً وسلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهرا، 2005:9)

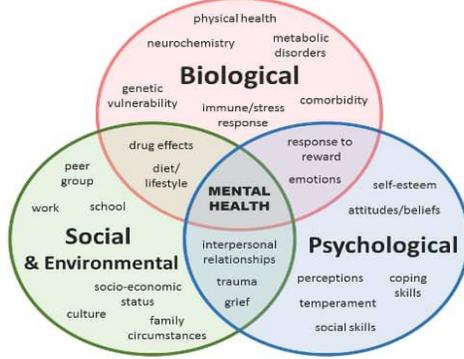
وإن من أهداف الصحة النفسية تنشئة الفرد الصالح المؤمن، الذي يعيش في سعادة وسلام، والصحة النفسية بشكل عام وبمعناها الواسع تشمل السعادة والاستقرار في الدين والدنيا، ولقد اهتم العلماء والباحثون في كافة الأديان بالإرشاد والعلاج النفسي الديني، مؤكداً أهمية القيم الدينية في عملية العلاج النفسي وضبط السلوك، حيث تناولت الكثير من البحوث والدراسات المنحني الديني في علاج الاضطرابات النفسية (سعدت، 1436:7)

ويمكن تعريف العلاج النفسي الديني بأنه "أسلوب توجيه واستبصار يعتمد على معرفة الفرد لنفسه، ولربه، ولدينه، وللقيم والمبادئ الروحية والخلقية، وهذه المعرفة غير الدنيوية المتعددة الجوانب والأركان تعتبر مشعلاً يوجه الفرد في دنياه، ويزيده استبصاراً بنفسه، وبأعماله، وطرائق توافقه في حاضره ومستقبله" (سعدت، 1436:8)

أسباب الأمراض النفسية في العصر الحاضر.

ومن المعلوم أن من أخطر الأسباب النفسية للاضطراب هو الصراع النفسي، وأخطر الصراعات في الإنسان الصراع بين الخير والشر، وبين الحلال والحرام، وبين النجاح والفشل، وبين التفوق والرسوب، وبين السعادة والحزن، وبين الجانب الملائكي والحيواني في الإنسان وغير ذلك كثير (سعدت، 1436:353)

فمن علماء في علم النفس من يعلق بين الأمراض النفسية مع قوة الإيمان وضعفه، ومنهم من يرى أن هذا المرض ليس له علاقة بحالة الإيمان خاصة عند العلماء الغرب لأنه نوع من مرض الطبيعي مثل أمراض الجسدي أصابه البشر لعوامل عديدة كالآتي (المجلة، 8: 2021)



رسم 1: النموذج البيولوجي النفسي والاجتماعي والبيئي للصحة العقلية (The bio-psycho-socio-environmental model for mental health). (مجلة، 9:2021)

وأما عند العلماء الديني، فإن من أسباب الإصابة بالأمراض النفسية هي الابتلاء من الله، والرفاهية المادية، وارتكاب المعاصي والذنوب، وتصديق الأوهام، وضعف الإيمان، وضعف التوكل على الله عز وجل (الشويرخ، 9:2021) وغير ذلك.

ويجمع أنصار العلاج النفسي الديني أن الخطيئة وهي الذنب أو الشعور بالإنثم نتيجة ما ارتكبه الفرد من أعمال كانت من وسوسة الشيطان، لم يكن يود ارتكابها، بينما يقول البعض أن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي ما هي إلا أمراض الضمير أو هي حيلة للهروب من تأنيب الضمير. ومن أهم أعراض الأمراض النفسية مشاعر الذنب الشاذة والعدوان والسلوك الجنسي المنحرف والانتحار، والتي تعتبر في رأي الدين أنها استجابة غير سوية لضمير المريض، بسبب ما تعرض له من إهمال. وإن محور العصاب هو الخطيئة والشعور بالذنب، مما يهدد الذات ويسبب حالة عدم الإرتزان النفسي، وسوء التوافق الاجتماعي (الشويرخ، 354:2021) ويسعى العلاج النفسي الديني إلى تحرير الفرد المضطرب من مشاعر الإنثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي، ومساعدته على تقبل الذات وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسي.

والواجب على علماء النفس العلاجي؛ أن يستفيدوا من الدين وأن يلتزموا بقوانين الخالق، فالخالق أعلم بما يُفسد الإنسان، وهو العليم كيف يصير الإنسان سوياً، وهو الذي يعرف طريق وقايته وصيانتته، والله هو الخبير بطريقة علاجه وصلاحه، قال تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: 14]. وقد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: "يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء، أو قال: دواء إلا داء واحداً" قالوا: يا رسول الله، وما هو؟ قال: لهرم" (الترمذي، 383:1975)

علاج الأمراض النفسية في ضوء كتاب اللمعات من رسائل النور

لقد كتب بديع الزمان النورسي رسائل من نور، يهتدي بها الحيران، ويروى بها الظمآن، ولمعات تبين كلُّ منها نوراً من أنوار كثيرة للباقيات الصالحات، منها لمعة هي عيادة للمريض، وبلسم للمرضى، ومرهمٌ لتسليقة لهم، ووصفة معنوية، وقد كُتبت بمثابة القول المأثور: "ذهب البأس وحمداً لله على السلامة" (النورسي، 289:2011)

القسم الأول: عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين (الشكر في ثنایا الصبر)

لقد خلق الله عز وجل الإنسان لعبادته، قال الله عز وجل: **(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)** [الذاريات: 56]، واستخلفه في الأرض ليعمرها، وكان لا بد للإنسان من أن تصيبه الأقدار، فكان المرض إرادة الله لعباده، ليكفر عنهم ذنوبهم، وليعرفوا قيمة الصحة، وليقدروا نعم الله عز وجل حق قدرها، وليشعروا بضعفهم أمام قوة الله عز وجل، ولتكون فترات المرض محطات عظيمة وتذكّر، يعود بعدها المريض إلى واحة الإيمان بالله.

وقد أشار الإمام النورسي فيما معناه قائلاً: أيها المريض العاجز! إصبر! ذلك لأن العمر رأس مال يتلاشى، فإذا انقضى في الراحة والغفلة دون استثمار فقد ضاع كل شيء وذلك هو الخسران المبين، فالمرض ليس علة بل دواء لك ليكفر الله به ذنوبك وخطاياك ويردك إليه رداً جميلاً، بصبر جميل، هو صبر بلا ضجر، بلا قلق، بلا اعتراض، صبر باللسان والقلب معاً، ولتكون فترات المرض محطات عظيمة وتذكّر، يعود بعدها المريض إلى واحة الإيمان بالله، قال الله عز وجل: **(فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا)** [المعارج: 5].

ثم فقال أيضاً فيما معناه: أيها المريض النافذ الصبر، تجمل بالصبر! بل تجمل بالشكر، فإن مرضك هذا يمكنه أن يجعل من دقائق عمرك في حكم ساعات من العبادة، تلك العبادة التي يتصرع فيها المصاب خالقه سبحانه، مستجيراً به متوسلاً إليه، منطلقاً من أحاسيسه التي تشعره بعجزه وضعفه أمام المرض.

ويذكر الإمام النورسي بحقيقة ملكية الجسد إنما هو لله تعالى فيما معناه: اعلم أن حياتك وأعضائك وليست ملكاً لك، وليس لك حق في الشكوى، بل عليك أن تصبر وتشكر، فالذي ألبسك أيها المريض قميص الجسد، وأودع فيه الحواس النورانية المرصعة كالعين والأذن والعقل، فلأجل إظهار نقوش أسمائه الحسنی، يبذل من حالاتك ويضعك في أوضاع مختلفة، فكما أنك تتعرف على اسمه "الرزاق" بتجرعك مرارة الجوع، تتعرف على اسمه "الشافی" بتجرعك مرارة المرض، فالذنوب هي أمراض دائمة في الحياة الأبدية، وهي في هذه الحياة الدنيا أمراض معنوية في القلب والروح والوجدان، فإذا كنت صابراً لا تشكو نجوت بنفسك من هذا المرض العابر، وإن كنت لاهياً عن ذنوبك، ناسياً آخرتك غافلاً عن ربك، ساخطاً شاكياً باكياً غير راضٍ، فإنك ستعاني من داء خطير، لن تنجو منه إلا في علاج الإيمان وبلسمه الشافي، فأقصر طريق للعلاج هو معرفة قدرة القادر ذي الجلال ورحمته الواسعة.

أيها المريض الذي لم يُطق صبراً، أيها العاجز الشاكي، عجباً كيف تشكو وتندمر، إذا لم تؤدِّ حق الله عليك فكيف تشكو، فالشكوى نابعة من وجود حق يعود إليك، فليس لك أن تشكو ناظراً إلى من هو أعلى منك مرتبة من الأصحاء، بل عليك النظر إلى أولئك العاجزين من المرضى الذين هم أدنى منك درجة، فأنت مكلف بالشكر الجزيل، يُروى أن أيوب مكث في البلاء ثمان عشرة سنة فقالت له امرأته يوماً: لو دعوت الله عزَّ وجلَّ فقال لها: كم لبثنا في الرخاء؟ فقالت: ثمانين سنة فقال: إني أستحيي من الله أن أدعوه وما مكثت في بلائي المدة التي مكثتها في رخائي (الصابوني، 1997:249)

فالإنسان الذي أتى إلى الوجود من العدم ولم يصبِح حجراً ولا شجراً ولا حيواناً، بل إنساناً مسلماً، يتمتع بالصحة والعافية، ونال درجة من النعمة، ثم بعد ذلك يأتي هذا الإنسان ويُظهر الشكوى من عدم تمتعه بالصحة والعافية نتيجة بعض العوارض، أو لإضاعته النعم بسوء اختياره، أو من سوء الاستعمال، أو لعجزه عن الوصول إليها! فهذه الحالة هي مرضٌ معنوي ومصيبة أكبر من المرض المادي والمصيبة التي هو فيها، فهو يزيد مرضه بالشكوى كمن يتصارع ويده مرضوضة. لكن العاقل يتمثل قوله تعالى: **(الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)** [البقرة: 156] فيسلم الأمر لله صابراً حتى ينتهي ذلك المرض.

فإذا صبر العبد واحتسب كُتِب في ديوان الصابرين، ويكفي الصابرين شرفاً أنهم في معية الله وحفظه ورعايته، قال تعالى: **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ)** [البقرة:

[153]، وإن حمد العبد وشكر كتب في ديوان الشاكرين، ويكفي الشاكرين شرفاً أن الله وعدهم الزيادة في النعم، قال تعالى: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ [إبراهيم: 7]، ما جعل النبي صلى الله عليه وسلم يتعجب من حالات العبد في الصبر والشكر، فقال: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيراً له" (النيسابوري، حديث رقم (2295)

القسم الثاني: المرض هدية الله لك ونعمة الله عليك

إن نزول البلاءات والمشكلات على العبد علامة على حب الله تعالى له، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ" (البخاري، 115:1422) فمن خلال تجارب الحياة واليقين بأن الله كريم لطيف بعباده، فاعلم بأنَّ المرض نوعٌ من الإحسان الإلهي والهدية الرحمانية لقسم من الناس، فالملاحظ أن من يعاني من المرض هو أكثر تفكيراً في الآخرة وتذكراً لها، وليس ثملاً بغفلة الشباب، فهو يرى بعين المرض أن القبر الذي هو منزله الذي لا مناص من الذهاب إليه، ويرى كذلك ما وراءه من المنازل الأخروية الأخرى، فالمرض هو بمثابة الصحة، وهبة من الله تعالى، وقد بيّن الإمام النورسي هذه النعمة وقد ذكرتها بتصرّف: غُد بنفسك إلى الوراء قليلاً، ثم تذكر تلك الأيام العصيبة الأليمة التي مررت بها، ستجد أن تلك الألام التي عانيت منها سابقاً عندما خطرت في ذهنك غمرتك بلذة معنوية، حتى هاج قلبك بحمد الله سبحانه، ذلك لأن زوال الألم يولد لذة وشعوراً بالفرح.

ثم اعلم أن هذه الدنيا فانية، وتفكر في معنى العبادة المعنوية التي يتضمنها مرضك والثواب الأخروي الذي يخفيه لك، واسع لتنتال تلك الصحة التي لا سقم بعدها ولا شفاء، فقد ثبت في الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: "ما يصيب المسلم، من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها أو سيئاته" (البخاري، 117:1422) وثبت عنه صلى الله عليه حتى الحديث الصحيح أنه قال: "ما من مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أَدَى إِلَّا حَاتَّ اللَّهُ عَنْهُ خَطَايَاهُ، كَمَا تَحَاتُّ وَرَقُ الشَّجَرِ" (البخاري، 115:1422) وقد قيل قديماً: "إنما تُعرَف الأشياء بأضدادها"، فلو لا الظلمة لما عُرف النور، ولو لا الجوع لما عرف الأكل لذة الطعام، ولو لا المرض لبانت الصحة عديمة اللذة، فهذه حكمة الله يُذيق الخلق أنواع نعيمه ليسوقهم إلى شكره، فلو لم يكن هذا المرض الذي أصاب جسدك؛ فهل كان بمقتورك أن تتحسس اللذة الكامنة في الصحة التي كانت باسطةً ظلّالها عليك؟ وهل كنت تتمكن من أن تتذوق وتشكر هذه النعمة؟ بل كان الغالب عليك النسيان بدلاً من الشكر، أو ربما كان صرّف تلك الصحة وتلك النعمة في طغيان وغفلة دون شعور! (البخاري، 115:1422)

عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، أنه قال: "عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوما ابتلاهم" (ابن ماجه، 1138:1422) وقد "سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: «الْأَنْبِيَاءُ، ثُمَّ الْأُمَّةُ فَأَلْأُمَّةُ" (الترمذي، 601:1422) فلو لم يكن معنى المرض شيئاً جميلاً لما كان الخالق الرحيم يبنتلي أحبَّ أحبائه من عباده بالأمراض والأسقام، وكان في مقدمة المبتلين نبي الله أيوب عليه السلام، ثم الأنبياء الباقون عليهم السلام، ثم الأولياء ثم الصالحون، قاسوا الأمراض والابتلاءات، فصبروا وشكروا فكانت عبادة خالصة وهدية رحمانية، فأنت أيها المريض إن كنت تروم الالتحاق بركب الأنبياء والصالحين وبهذه القافلة النورانية، فاحذُ حذوهم، فأدِّ الشكر في ثنايا الصبر.

متى ما انتاب الإنسان المرض وأدرك مدى عجزه وفقره تحت ضغوط المرض والألم، فإنه يشعر بالاحترام لإخوانه المؤمنين الذين يقومون على رعايته وزيارته، كما ويشعر بالرأفة الإنسانية تجاه أهل المصائب والبلايا -قياساً على نفسه- فتفيض من نفسه الرحمة والرأفة تجاههم وتضطرم عنده الشفقة،

فمرضك يعيدك للرافة والشفقة الجميلة التي نسيتهما منذ الصغر والتي تنفجر الآن من جديد في أكباد والديك وأقاربك نحوك، ستستعيد تلك العواطف والنظرات الحنونة وينكشف الغطاء عن أحبابك لينطلقوا إليك بمحبتهم ورافتهم، فرعاية المريض المريض تجلب الثواب وتكفر الذنوب وهي من هدي النبوة، تذيب ألم المريض وتحوله إلى لذة مفرحة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خمس تجب للمسلم على أخيه: رد السلام، وتشميت العاطس، وإجابة الدعوة، وعبادة المريض، واتباع الجنائز" (النيسابوري، 1704:1422) وعنه صلى الله عليه وسلم قال: "إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم لم يزل في خرفة الجنة حتى يرجع" (النيسابوري، 1989:1422)

والمرض نفسه هو الذي يفتح على الإنسان أخلص الخيرات، ويورث ثواباً مستمراً للمريض ولمن يرعاه، والأهم من هذا كله فهو أهم وسيلة لقبول الدعاء، والدعاء نوع من العبادة، إذ يلتجئ المريض إلى الملاذ الإلهي عند إدراكه لعجزه، فالمرض يُمنح لأجل الدعاء، فإن الدعاء الذي اكتسب الإخلاص والنابع من سرّ المرض والآتي من الضعف والعجز والتذلل والاحتياج، قريب جداً من القبول، لما أصاب نبي الله أيوب عليه السلام المرض وأنهكه، دعا الله أن يشفيه، قال تعالى: (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرْنَا لِلْعَالَمِينَ) [الأنبياء : 83-84]، قال الإمام الشعراوي: ليعلم كلُّ عابد أخلص عبادته لله تعالى، أنه إذا مسّه ضرٌّ أو كُرِّبَ ولجأ إلى الله أجابه الله إلى ما يريد وأعطاه فوق الإجابة نافلة أخرى، وكان ما حدث لنبي الله أيوب نموذج يجب أن يُحْتَدَى (الشعراوي، 1997:9618)

فإن المرض الذي فيك ما هو ضيف مُرسَلٌ إليك ليؤدّي وظائفه الكثيرة، فهو يقوم بتصفية حياتك القيمة وتقويتها ويرتقي بها ويوجهها، وسينتهي من وظيفته قريباً، إن شاء الله ويمضي إلى شأنه، فالمرض نعمة وهبة من الله، وهو خير للمؤمن بأن عجل الله له العقاب في الدنيا، عن النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "لَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ، فِي جَسَدِهِ وَأَهْلِهِ وَمَالِهِ، حَتَّى يُلْقَى اللهُ عَزَّ وَجَلَّ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ" (الترمذي، 1422:602) فالأمراض والابتلاءات هي نعم من الله سبحانه وتعالى، قال الفضل بن سهل: "إن في العلل لنعما ينبغي للعقاء أن يعلموها، تمحيص للذنوب، وتعرض لثواب الصبر، وإيقاظ من الغفلة، وادكار للنعمة في حال الصحة، واستدعاء للتوبة، وحض على الصدقة" (البغدادي، 2002:298) وقال سفيان الثوري: "ليس بفقير من لم يُعَدِّ البلاء نعمة، والرخاء مصيبة" (محمد القرشي، 1980:30) فالمرض نعمة، لأن الحياة لو مضت بالصحة والعافية على نسق واحد لأصبحت مرآة ناقصة، بل قد تُشعر بالعدم والعبث، وتهبط قيمة الحياة وتنقلب لذة العمر إلى ألم وغصة، يلقي الإنسان بنفسه إما إلى أحوال السفاهة أو إلى أوكار اللهو، ولكن الحياة التي تمضي بالتحويلات والحركة وتقضي أطواراً شتى؛ فإنها تُشعر أن لها قيمة ووزناً وتعطي للعمر أهمية وتكسبه لذة، فإن كانت غربتك وعدم وجود من يعيلك فضلاً عن مرضك سبباً في لفت القلوب القاسية نحوك وامتلانها بالبرقة عليك، فكيف بنظر رحمة خالقك الرحيم؟ فانتسابك إلى الله بالإيمان والالتجاء إليه بعجزك ومرضك، ورجاؤك منه وتضرعك إليه يجعل من مرضك في وحدتك وغربتك هدفاً ووسيلة تجلب إليك نظر الرحمة منه سبحانه، تلك النظرة التي تساوي كل شيء.

القسم الثالث: دع عنك القلق واستبشر برحمة الله

الابتلاء ليس دليلاً على غضب الله، بل قد يكون دليلاً على محبة الله للعبد، وإن كل ما يصيب العبد إنما هو بقدر من أقدار الله التي كتبها قبل أن يخلق السماوات والأرض، والتي يجريها على عباده بحكمته البالغة ورحمته الواسعة، فهو سبحانه أرحم بنا من أبائنا وأمهاتنا، وأعلم بمصالحنا من أنفسنا، فاتق الله وأحسن الظن

به، وكن متفانلاً ومتيقناً بأن أقدار الله ألطف بنا من أمنياتنا، ومن الطبيعي جداً أن يسبب المرض قلقاً وفزعاً، وقد ذكر الإمام النورسي ما يخفف من وطأة القلق والفزع والخوف فقال فيما معناه: أولاً: يجب عليك أن تؤمن قطعاً؛ أنّ الأجل مقدّر لا يتغيّر، فقد مات أولئك الباكون عند المحتضرين في مرضهم، وشفي أولئك المرضى الذين كانت حالتهم خطيرة.

ثانياً: عليك أن تؤمن قطعاً؛ أن الموت ليس مخيفاً في ذاته كما يبدو، بل هو إغفاء للمؤمن وإنهاء من كلفة وظيفية الحياة ومشقتها، وهو باب وصال للقاء الأحبة، وهو وسيلة للدخول في رحاب الوطن الحقيقي والمقام الأبدي للسعادة الخالدة، والانتقال من الدنيا إلى بساتين الجنة، فالواجب أن ننظر للموت نظرة استبشار برحمة الله وكرمه، فالموت لأهل الإيمان باب الرحمة، وهو لأهل الضلالة بئر مظلمة ظلاماً أبدياً.

وإن كنت تريد أن تخفف من وطأة المرض عنك، فاسع جاهداً للابتعاد عن القلق، وتفكر في فوائد المرض، وفي ثوابه، فبانقطاع القلق يزول تسعة من عشرة من مفعول مرضك، واعلم أنّ القلق يضاعف مرضك ويجعله مرضين، فوكل الأمر لله وارضُ بقضائه، واستحضر حكمة المرض واستبشر خيراً، "واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك" (الطبراني، 33:1413) فإذا كان الشكر يزيد النعم، فإن الشكوى تزيد المرض، فامسح قلقك، واستبشر برحمة ربك، وانح بنفسك، وقل الحمد لله رب العالمين، واعلم أيها المريض أن مع زوال فترة المرض وذوبان الألم، فقد ثبت أجر المرض، وبقيت لذة الانشراح بذهابه والارتياح بثوابه، فالأيام القابلة لم تأت بعد، أليس من البلاهة إشغال النفس من الآن بالتفكير في يوم لم يولد بعد، وفي مرض لم ينزل بعد وفي ألم لم يقع بعد؟ فلماذا هذا القلق وإرهاق النفس بالتفكير وتحميلها ألماً موجعاً؟ فلا تبذر يا أخي ما وهب لك الله من قوة ولا تقلق وتوكل على القيووم.

وكن على يقين بأن أعمالك وطاعاتك في الصحة أجراها سارٍ في المرض، ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إذا مرض العبد، أو سافر، كتبت له مثل ما كان يعمل مقيمًا صحيحًا" (البخاري، 57:1433) فإن المريض المؤدي للفرائض سينوب المرض عن سائر السنن ويحل محلها أثناء شدة المرض نيابةً خالصة، فلم يودع الله في الإنسان عجزاً إلا ليلتجئ إليه بالدعاء سائلاً وراجياً، فالحكمة من خلق الإنسان هو الدعاء الخالص، قال تعالى: ﴿قُلْ مَا يَعْجِبُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾ [الفرقان:77]. ولقد اقتضت الحكمة الإلهية أن يكون الأجل مجهولاً وقته، إنقاذاً للإنسان من اليأس المطلق ومن الغفلة المطلقة، وإبقاء له بين الخوف والرجاء، حفظاً لدنياه وآخرته من السقوط في هاوية الخسران، والمرض يبدي تلك الغفلة ويشتها ويذكر بالأخرة ويستحضر الموت في الذهن بل ويربحة ربحاً عظيماً، واعلم أن هناك نوراً تحت الحجاب المسدل على أعين أهل الإيمان، لو أدركته سيطيب قلبك وتطمئن روحك ونفسك، وسينقلب قلقك واضطرابك إلى أمان وسلام، وينقلب سخطك إلى شكر ورضى.

وهذا نموذج من مختصر كيفية العلاج حتى وصل إلى السعادة الدنيوية والصحة النفسية (مجلة، 2021) من منظور العلماء الطبي وهي مناسبة وموافقة مع ما ذكر عند العلماء الديني:



والجدير بالذكر أن الإمام يذكر حقيقة ما أصاب به قلب البشر وأن هذه الحياة الدنيا ليس هي دار التلذذ والتمتع، وإنما هي دار الابتلاء والامتحان، ليميز بين الناجح والفاشل قائلاً:
"أيها المريض الذي لا يطيق، أيها المريض الذي أصابه القلق والاضطراب، أعلم بأن الإنسان لم يأت إلى هذه الدنيا للتمتع والتلذذ، قال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) [الذاريات: 56]، فالإنسان لم يأت إلى هذه الدنيا لقضاء عيش ناعم جميل، مغمور بنسمات الراحة والصفاء، بل جاء إلى هنا ليغنم سعادة حياة أبدية دائمة، جاء ليزرع في الدنيا أعمالاً يحصد أجرها في الآخرة، مستثمراً رأس ماله "العمر" في طاعة ربه، فإذا انعدم المرض، وقع الإنسان في الغفلة نتيجة الصحة والعافية، وبدأت الدنيا في عينيه حلوة خضرة لذيدة، فيلتفت للدنيا وملذاتها وشهواتها، غافلاً عن آخرته وسبب وجوده في هذه الحياة "العبادة"، فيرغب عن ذكر الموت والقبور، ويهدر عمره الثمين هباءً منثوراً، في حين أن المرض سرعان ما يوقظه مفتحاً عينيه، قائلاً له: «أنت لست خالداً ولست سائياً، بل أنت مسخر لوظيفة، دع عنك الغرور، اذكر خالك واعلم؛ بأنك ماضٍ إلى القبر، وهى نفسك وجهزها هكذا، فعش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من أحببت فإنك مفارقه، واعمل ما شئت فإنك مجزي به، فالمرض إشارة تنبيه وتحذير، يقوم بدور مرشد ناصح أمين موقظ، فلا داعي بعدُ إلى الشكوى منه، بل يجب التقيؤ في ظلال السكر، وإذا ما اشتدت وطأته كثيراً فعليك بطلب الصبر منه تعالى (النورسي، 2011:291) ذكر ابن القيم رحمه الله في مدارج السالكين فقال: "إرض عن الله في جميع ما يفعله بك، فإنه ما منعك إلا ليعطيك، ولا ابتلاك إلا ليعافيك، ولا أمرضك إلا ليشفيك، ولا أماتك إلا ليحييك، فإياك أن تفارق الرضى عنه طرفة عين، فتسقط من عينه" (ابن قيم الجوزية، 1996:208)

الخلاصة:

اعلم أن حقيقة الدنيا أنها دار بلاء وأمراض، ظل زائل ومتاع منته، ما من إنسان في هذه الدنيا إلا ولا بد أن يواجه فيها مرضاً وعافية، وسروراً وحزنًا، وسراء وضراء، وأن المرض ما هو إلا وسيلة لتهديب للنفس وتصفية لها من الشر الذي فيها، وعلى المسلم أن يؤمن بقضاء الله وقدره، ويرضَ به صابراً محتسباً،

وشاكراً لنعم ربه متوكلاً عليه، مستبشراً برحمته وبما عنده من الأجر العظيم، فيكون له المرض هدية من الله، ورسالة ربانية تتجيه من غفلة الدنيا، وتذكره بأنها هناك آخرة وحساب، وثواب وعقاب.
ولكن مع تقبل المسلم لقضاء الله وقدره، عليه أيضاً أن يحاول الخروج من هذا الابتلاء، وأن يأخذ بالأسباب؛ فمن مرض فعلية التداوي لأن المرض قدر والدواء قدر. شفاكم الله وعافاكم، ومدكم بالصحة والعافية وجعل من أمراضكم مَكْفَرَاتٍ لِلذَّنُوبِ.

المصادر:

1. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر شمس الدين. (1416هـ - 1996م). **مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين**. (ط3). محمد المعتمد بالله البغدادي (تحقيق). بيروت: دار الكتاب العربي.
2. ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني. (د.ت). **سنن ابن ماجه**. (د.ط). محمد فؤاد عبد الباقي (تحقيق). دم، دار إحياء الكتب العربية.
3. أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني. (د.ت). **سنن أبي داود**. (د.ط). محمد محيي الدين عبد الحميد (تحقيق). لبنان: المكتبة العصرية.
4. البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله، (1422هـ). **صحيح البخاري**. محمد زهير بن ناصر الناصر (تحقيق). دم، دار طوق النجاة.
5. الترمذي، محمد بن عيسى الضحاك. (1395هـ - 1975م). **سنن الترمذي**. (ط2). أحمد محمد شاكر (تحقيق). مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.
6. الذهبي، شمس الدين أبو عبد الله بن قَائمَز. (1405هـ - 1985م). **سير أعلام النبلاء**. (ط3). مجموعة من المحققين بإشراف الشيخ شعيب الأرنؤوط (تحقيق). دم، مؤسسة الرسالة.
7. الشعراوي، محمد متولي. (1997م). **تفسير الشعراوي**. (د.ط). القاهرة: مطابع أخبار اليوم.
8. الصابوني، محمد علي. (1417 هـ - 1997 م). **صفوة التفاسير**. (ط1). القاهرة: دار الصابوني للطباعة والنشر والتوزيع.
9. النورسي، بدیع الزمان سعيد. (2012م). **اللمعات**. ترجمة الخيرات، إسطنبول دار الخيرات للنشر.
10. النيسابوري، مسلم بن الحجاج. (د.ت). **صحيح مسلم**. (د.ط). محمد فؤاد عبد الباقي (تحقيق). بيروت: دار إحياء التراث العربي.
11. زهران، حامد عبد السلام. (2005م). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. (ط4). القاهرة: عالم الكتب.

12. سعادت، محمود فتوح محمد. (1436هـ). الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. (د.ط). دم، شبكة الألوكة.

الشبكات العنكبوتية:

1. فهد بن عبد العزيز عبد الله الشويرخ "الأمراض النفسية: أسبابها وعلاجها"، <https://alukah.net/sharia/0/128926>، تاريخ الاطلاع 8 يونيو 2021.
2. Healthgrades Editorial Staff, "Psychological Disorders - Symptoms, Causes, Treatments", <https://healthgrades.com/right-care/mental-health-and-behavior/psychological-disorders>. Retrieved 8th June 2021.
3. لطفي الشربيني، "الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية شيوعاً"، الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية شيوعاً 1932، <https://mraj3.com/article/1932>، تاريخ الاطلاع 8 يونيو 2021.
4. The Open University, "Exploring the relationship between anxiety and depression", <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology>، تاريخ الاطلاع 8 يونيو 2021.
5. "What factors affect our mental health? Understanding the social, physiological and environmental impact" <https://www.northernhealthcare.org.uk/news-resources/>، تاريخ الاطلاع 9 يونيو 2021.
6. "Chemicals Happiness and How to Get them" https://www.youtube.com/watch?v=29rV2d_5hTY، تاريخ الاطلاع 9 يونيو 2021.