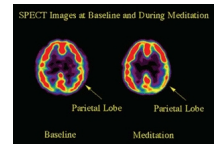


د. محمد دودح

قبل الثورة المحمومة في مجال العلوم التجريبية وتوضر الأدوات اللازمة لم يكن لبشر المعرفة بألية الوظائف العقلية العليا التي تميز الإنسان عن الحيوان وتحديد مواقعها بالمخ. وشيئا فشيئا اكتشفت المناطق المتعلقة بالحواس والكلام والحركة وبدأت تتضح معالم المنظومة العاطفية والأنشطة المادارية والأساس الكيمائي للنشاط العصبي وأصبح في الإمكان تسجيل كهربية المخ من الخارج باستخدام جهاز رسم المخ والتصوير الإشعاعي لكشف تراكيبه وأمكن تصور ألية بعض الوظائف العليا كالمتذكر والتعلم. والاكشاف المذهل هو التعرف على مراكز المخ تنشط بالإيمان والعبادة لتستعيد توازن وظائف النفس والمبدن مقرةً لمبدأ الخلق بأن الإيمان فطرة مغروسة بالنفس وفي نشاطها بالخشوع شفاء للنفوس والأبدان بآليات تبدو وشيكة الاكتشاف.

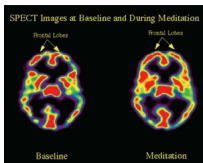
وهكذا تفاجئنا الأبحاث العلمية اليوم بأن الإيمان بالله تعالى وعبادته نزوع فطري لها آلياتها ومراكزها بالمخ وإذا لم يحسن الإنسان توظيفها فقد أهم ما يميزه عن الحيوان وتعرض لفقدان التوازن النفسي والبدني. والعجيب أن توظيف تلك الآليات يتفق مع التوجيهات الدينية ممثلة في أتم وأشمل وأنقى صورها في تعاليم القرآن الكريم كمنهج حياة فضلا عن تضمنه لكثير من الحقائق المكتشفة حديثا.



وقد اهتم علماء النفس بتحديد العلاقة بين نفس وجسم الإنسان وتأثير كل منهما على الآخر. وأصبح من المعلوم حاليا أن الكثير من الأمراض الجسمية يمكن أن تصاحبها مضاعفات نفسية أو تكون لها جذورا نفسية، فنشأ فرع الأمراض النفس جسمانية Psychosomatic العضوية بالأمراض الإنسان إصابة احتمالات من يزيد Pessimism التشاؤم أن الباحثين بعض يفترض: الأَنْصَارِي بدر. د قال ، disorders كالسرطان. كما يرتبط التشاؤم بعدد من الماضطرابات النفسية كالاكتئاب واليأس والميل إلى المانتحار.. والمفضل في حل المشكلات والمنظرة السلبية إلى صدمات الحياة والمشعور بالوحدة. وقد بينت بعض الدراسات التي أجريت على مرضى السرطان وجود علاقة ايجابية بين التشاؤم وسرعة انتشار المرض..

وقد يؤدي المشعور باليأس إلى سرعة انتشار السرطان في الجسم(1). وفي المقابل قد يفتح ذلك بابا واسعا لبحوث تؤكد التأثير العضوي للإيمان والرضا بالقدر مما قد يفسر ظواهر كالشفاء الذاتي في بعض حالات السرطان. ومن البشائر كشف مركز المخ ينشط بالتأمل Meditation المصاحب للعبادة ويعيد الوظائف الجسمية الأساسية إلى حالة الاسترخاء State Rest مؤيدا فطرية الإيمان وتأثيره العضوي.

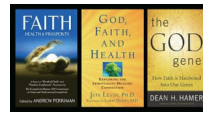
□ صورة النشاط بالمخ قبل (يسار المقارئ) وبعد (يمين المقارئ) التفكير والخشوع والتأمل □ □ □ □ □



□ بؤرة في الفص الجداري (يمين المقارئ) تنشط مع التفكير والخشوع وتأمل مقارنة بالموضع العادي (يسار المقارئ)

وخلاصة الأبحاث العلمية التي نشرت للمرة الأولى عام 2001 وأجريت على المخ بتقنية جديدة للأشعة السينية (2) وقام بها فريق علمي على رأسه د. أندرو نيوبيرج Newberg Andrew أستاذ علم الأشعة Radiology بكلية الطب بجامعة بنسلفانيا في فيلادلفيا بالولايات المتحدة الأمريكية هي أن: (الإيمان بالله تصميم داخلي Design in-built داخل المخ) (3)، وبهذا لا يمكن لأحد التخلص منه إلا تعامياً عن المفطرة السوية التي جعلت الإنسان ينزع للتدين على طول التاريخ وتعطيلاً لقدرات هائلة وإمكانات بالغة التعقيد والمتطور تمكنه من إدراك قدرة الله تعالى بالتفكير والاستقراء للخلق والتحليل والاستنتاج، ويمكن وصف الإنسان وفق عبارات د. نيوبيرج نفسه بأنه: (موجه بقوة نحو التدين Religion for wired-hard) وأن: (التجربة العملية لا يمكنها أن تخبرنا بطريقة مباشرة عن ذات الله ولكنها تخبرنا كيف خلق الإنسان لكي يعرفه ويعبده)، وهي تخبرنا أن: (عبادة الله وظيفه والإيمان به مطلب طبيعي يماثل الطعام والشراب)، وأن: (المخ البشري ليس معداً تشريحياً ووظيفياً فحسب للإيمان بالله وعبادته وإنما هو أيضاً مهياً عند قيامه بوظيفة العبادة لحفظ سلامة النفس والبدن بتوجيه العمليات الحيوية خلال منظومة عصبية وهرمونية متشابكة، وبهذا نزداد يقيناً في وجود الله تعالى وقدرته وإلا فلا فائدة من الملكات الهائلة الممنوحة للإنسان والتي ميزته عن كافة الأحياء الأخرى في الأرض، وهكذا لم يعد الإيمان بالله تعالى في الدراسات العملية الحديثة ضرباً من الفلسفة والخيال الشعبي كما كان يردد الملاحدة بلا مستند في أوائل القرن العشرين، فقد خاب ظنهم أن الإنسان قد صنع ديانتته بعدما تأكد أن: (الله قد خلقه متديناً بطبيعته ومؤهلاً بقدرات كي يعرفه ويعبده).

وكما يصبح الإنسان نظيفاً إذا مارس الدوضوء حتى ولو لم يكن مسلماً كذلك يناله الخير إذا مارس سلوكيات العبادة كالتفكير والخشوع والتأمل Meditation لأنها توظف مراكز أشبه ما تكون بمراكز الإيمان داخل المخ تعمل على الارتخاء والتخلص من المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والاكئاب، وينتقل الإنسان من حالة الاستنفار والتوتر إلى حالة الراحة والسكينة حتى ولو لم يكن لصاحبها نصيب في ثواب الآخرة، وإعلان مراكز الإيمان عن نفسها يمكن كشفها إذا وجدت التقنية المناسبة، وباستخدام تقنية خاصة في التصوير بالأشعة السينية تجعل في الإمكان معاينة التغير في نشاط مختلف المناطق الوظيفية بالمخ أمكن تحديد مناطق تختص بالتركيز الفكري بالفص الجبهي (الناصية) يزداد نشاطها أثناء تلك الخبرة التأملية، ولكن تغير النشاط في منطقة الفص الصدغي التي تجعل الإنسان يدرك وجهته بالفراغ كان ملفتاً للنظر، ويفترض نيوبيرج أن تغير نشاط تلك المنطقة يفسر إحساس الزهاد الذين بلغوا في صلواتهم درجة استغراق عميقة بانتقالهم بعيداً عن العالم الفيزيائي حولهم إلى حالة روحية لا يدركها غيرهم إلا بمعاشرة نفس التجربة، وهم خلال تلك الحالة من التحليق الروحي والمتسامي الإيماني يشعرون خلال أداء الأذكار والصلوات بعدم الاهتمام بالعالم الفيزيائي المحيط وأنهم في حضرة جلال أسمى ومعية ذات عليا قاهرة تأسر الفؤاد وتملك الوجدان يتضاءل معها كل شيء ويفقد أهميته.



□ نشرت عدة دراسات علمية تبين كيف أن الإيمان بالله فطرة مغروسة في النفس البشرية وتوظيف آلياتها بالعبادة طريق إلى الصحة والسعادة. منه كتاب (الإيمان بالله مغروس بقوة داخل جيناتنا) للمؤلف ديان همر 2005 وكتاب (الإيمان والصحة) لجيف ليفن ولارسي. وكتاب (الإيمان صحة وفلاح) لأدروبيريمان

وهكذا تأكد أن الاستغراق في العبادة يفتح آفاقاً من الشعور بالتسامي ويقدم عوناً على التخلص من آلام ومعاناة النفس والشفاء من الماضطراب كالمقلق والتوتر والكآبة وتأثيراتهم البدنية، وتكرار الممارسة بانتظام يجدد القدرات بالانتقال إلى عالم تسترخي فيه

المنفس وتستريح من المضاوط، وفي تلك الحالة يُفقد الاهتمام بالعالم الخارجي رغم تزايد التنبيه والدوعي والجلء أو تزايد الشعور به بل ربما عند درجة ما تزداد القدرة على احتمال الألم العضوي، قال د. لورنس ميكني عميد المؤسسة الأمريكية لعلاج الماضطرابات الذهنية: (إن ممارسة التأمل العميق باعتباره صورته من الخشوع قد يساعد في حد ذاته على التغلب على الشعور بالألم النفسي والإحباط ويعيد التوازن في توزيع النشاط في مراكز المخ ويفرغ شحنات الشعور بالتعاسة وفقدان الأمل حتى عند غير المؤمنين). وما يهمنا نحن المسلمون هو أن الشريعة الغراء قد سبقت في الحث على ذكر الله وإقامة الصلاة ونوهت بدور الإيمان والخشوع في راحة النفس: قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسَنَ مَا أَجْرٌ) (المرعد: 28، 29).

ومن توجيهات القرآن الكريم أن الخشوع في العبادة مفتاح السعادة: قال تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) (المؤمنون 1، 2)، وفي الأثر قول النبي محمد - عليه الصلاة والسلام - أمرا بالأذان: (أرحنا بها يا بلال) (4)، ولنا أبلغ الأثر في قصة المتابعي عروة بن الزبير عندما أصيبت قدمه بمرض يستلزم بترها أيام الخليفة الوليد بن عبد الملك فطلب ألا يقطعوها إلا أثناء الصلاة تجنباً للألم (5).

نشرت عدة كتب تبين كيف أن الإيمان بالله فطرة مغروسة في النفس البشرية وتوظيف آلياتها بالعبادة طريق إلى الصحة والسعادة، منها كتاب (الإيمان بالله مغروس بقوة داخل جيناتنا) للمؤلف ديان همر 2005، وكتاب (الإيمان والصحة) لجيف ليفن ولاري دوسي، وكتاب (الإيمان صحة وفلاح) لأندرو بريمان.

ووفق ما قاله د. ميكني قد بدأت الدراسات النفسية الدينية في الستينيات من القرن الماضي عندما ذهبت مجموعة من الباحثين الأمريكيين إلى المهنة لدراسة الموجات الكهربية للدماغ EEG لممارسي اليوجا. وفي عام 1980 أطلق ميكني ومساعدوه مصطلح (الدراسات النفسية الدينية Neurotheology) وأخرج عام 1994 كتابه بنفس الاسم. ويقدم هذا العلم الجديد تأييده التام للحقيقة الجوهرية في الدين وهي الإيمان بالله. قال ميكني: (ويكفي أننا قد أوجدنا طرقاً عملية لقياس الأنشطة الفكرية ولم يعد الإيمان بالله والمشاعر خلال الممارسات الدينية نشاطاً فكرياً غير قابل للتجربة والمثبتات، ومن تلك التقنيات الجديدة طريقة التصوير الوظيفي بالرنين المغناطيسي (MRI) imaging resonance magnetic functional وقد أكدت نتائج نيوبيرج بالفعل، وبالمثل أكدت مجموعات طبية أخرى تلك النتائج منها فريق في بوسطن قام بفحص عدة متطوعين باستخدام تقنية الرنين المغناطيسي MRI فأكد وجود النشاط غير العادي خلال فترات الاستغراق التعبدية لمناطق التركيز الفكري، واكتشف تغيرات في نشاط مناطق أخرى بالمخ تتعلق بالإثارة Excitability، ووجد فريق آخر بقيادة د. دوسيك عميد المعهد الطبي للأبحاث الذهنية تغييراً ملحوظاً كذلك في نشاط مراكز المخ تتعلق بالذاكرة).

ويقول د. بليتريني من جامعة بيزا في إيطاليا: (إن كل شيء نفعه أو نستشعره من نشاط بسيط كحركة إصبع إلى أعمق الانفعالات العاطفية المخيئة بالنفس أو البادية مثل الغضب والحب يرسم خريطة مميزة المعالم للمراكز المتأثرة بالمخ ويصاحب كل شعور نموذج محدد يمكن تسجيله وتحليله كالتحاليل الطبية العضوية تماماً، وهذا المجال الجديد لاستطلاع دخيلة الإنسان من عواطف ومشاعر وأفكار ومدى تأثره بالاعتقاد الديني ساحر حقاً، ويدخل فيه الباحثون اليوم بحذر حريصين على المنهج العلمي في البحث والتحليل كبقية مجالات العلوم التجريبية). ويقول د. مايكل ماكلوف من جامعة دالاس بالولايات المتحدة الأمريكية: (يتأثر الوجدان النفسي الروحي بالعالم الخارجي ويؤثر في الجسد ويمثل الإيمان والعبادة صمام أمان لتلك التأثيرات الطبيعية، وقد أفضت دراسته إلى أن الطبيعة البشرية مصممة بحيث تحفظها العبادة في توازن تام وتقيها الماضطراب).

وفي تحليل شمل 42 دراسة ميدانية واسعة وجد د. ماكلوف أن معدل الوفيات يقل بالاستغراق في الصلوات وبقية العبادات، وهذا التأثير مستقل عن عوامل أخرى مضرّة بالصحة كتناول الخمور والتدخين، ولم يفت د. نيوبيرج أن يعلق على تلك النتيجة العجيبة بقوله:

(نحن لا ندري حتى الآن على وجه اليقين كيف يؤدي الإيمان العميق والاستغراق في العبادة إلى الحفاظ على سلامة النفس وصحة البدن ومكافحة المرض وإطالة العمر. ولكن معرفتنا لآليات عمل الجسم البشري خاصة المخ تؤهلنا لتلمس آفاقاً جديدة من البحث لتثبت يوماً ما بحياضية وجود تأثيرات عضوية للإيمان والعبادة ذرك منها اليوم استقرار عدد ضربات القلب وضغط الدم والتغير الهرموني كما ونوعاً والميل العصبي لتحقيق حالة من الهدوء نتيجة الخشوع والاستغراق. وقد تؤدي تلك العوامل وغيرها إلى تنشيط جهاز المناعة)(6).

ولما نجد تعبيراً عن قمة المشعور الإيماني سوى أفاضل المشعور والرضا والسعادة والبهجة والنعيم وراحة البال. وتلك الحالة لا يرتقي إليها إنسان بطريق آخر كإشباع لرغبة عابرة أو تحقيق أمل بعيد المنال. ولذا طمح د. نيوبيرج رصد حالة الصفاء والهناء تلك بلا كدر وخز الضمير وعيد شعور بالذنب ليخصها بالوصف. ولكن بلوغ تلك الدرجة وإمكان تسجيلها صعب التحقيق ولذا اكتفى د. نيوبيرج بعدد من الحالات التي مارست بعض ذلك المشعور ووصفته بأنه حالة من الارتياح والخفة والصفاء رغم التنبيه للمؤثرات الخارجية. ويصاحب حالة المشعور أو التحليق الروحي تلك زيادة المشعور بالعالم أو ما يسمى بالجداء الروحي الذي يتكامل عند بلوغ الخشوع غايته حيث الطهارة والسمو والرفعة الروحية وأنفس متعة يمكن تحصيلها. ووفق ما سجله د. نيوبيرج كان شعور المذنب خضعوا للتجارب لما حولهم أكثر واقعية ووضوح وجداء عما اعتادوا خلال أداء الأنشطة اليومية. وكان صحياً ونقياً لم يصاحبه أي نوع من المخوف أو تشويش الذهن أو فقدان المشعور بالزمان والمكان أو الوسواس والهلوسة كما يحدث في حالة الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية وتعاطي المخدرات والإدمان بالعقاقير.

ولم تهدف التجارب في المجال النفسي تلك لتمييز زيف أو صحة المعتقدات وإنما إلى اكتشاف الآليات حتى عند غير المؤمنين. وهي تبين امتلاك الناس جميعاً لدوات للإيمان تنفعل بالخشوع في العبادة فتحفظ صحة النفس والبدن. وهذه الأدوات تصبح معدومة القيمة ولما عمل لها إذا لم توظفها العبادة مما يؤكد أن الإيمان بالله تعالى فطرة مركوزة في النفس البشرية ويؤيد صدق دعوة الأنبياء جميعاً إلى عبادة الله الخالق وحده ويدهض ادعاء المغرضين في أن جوهر المدين في الأصل من ابتداع المخلوقين. وخالصة تجارب د. نيوبيرج وأمثاله تقول: (إما الرفعة والسعادة والمتعة الحقيقية في العبادة وإما الشقاء والمحيم). ولو تأمل الباحثون في ذلك المجال الجديد لوجدوا أن ما توصلوا إليه ليس إلا بعض ذخائر القرآن الكريم بصفته الكتاب الجامع للتعاليم الأصلية للرسول أجمعين والمحاوي الموحيد لشريعة عالمية غير قومية تنسجم مع الفطرة السوية.

قال السيوطي في الإبتقان (ج1ص423): (أخرج البيهقي.. أن رجلاً شكاً إلى النبي ﷺ.. قال: (عليك بقراءة القرآن). وفي سنن ابن ماجه (ج10ص326): (عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ - صل لي الله على يدي وسلم - (خيري الدواء القرآن). وفي حاشية السندي على ابن ماجه (ج6ص434) قال: قوله (خيري الدواء القرآن) إنما لأنه دواء القلب فهو خيري من دواء الجسد وإنما لأنه دواء للجسد فتزداد المزمزية... وشروط المتداوي به حسن الماعتقاد ومراعاة التقوى). وفي كشف الخفاء (ج2ص95) قال العجلوني: (رواه القضاعي والسجزي عن علي مرفوعاً (المقرآن هو الدواء) وسنده حسن كما قال المناوي... وعند سعيد بن منصور وابن أبي شيبة وابن المنذر وابن أبي حاتم وابن مردويه والطبراني عن ابن مسعود موقوفاً. وعند ابن ماجه والمحاكم وصححه البيهقي عنه مرفوعاً: (عليكم بالشفاءين: العسل والمقرآن). وعند ابن حبان (ج13ص464) وفي موارد الظمآن (ج1ص343): (عن عائشة أن رسول الله ﷺ دخل عليها وامرأة تعالجهما أو ترقبها فقال: (عالمجها بكتاب الله). وقد صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (رقم 1931).

وقال د. خالد اللاحم في باب قراءة القرآن بقصد الاستشفاء بكتابه (مفتاح تدبر القرآن والنجاح في الحياة) (ج1ص40): قال تعالى: (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاءً مَّوْضُوعًا وَرَحِمْنَا لِمَنِ نَزَّلْنَا)

(المسراء: 82)، وقال تعالى:

(قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً)

(فصلت: 44). فالقرآن شفاء للقلوب من أمراض المشبهات والشهوات والوسواس.. وشفاء للأبدان من الأسقام فمتى استحضرت العبد هذا المقصد فإنه يحصل له الشفاء.. بإذن الله تعالى(7). وقال د. وائل أبو هندي: (أنصح كل من يستطيع من المرضى أن يقرأ القرآن الكريم بأن يفعل ذلك.. بما في ذلك المرضى الوسواس القهري فإن قراءة القرآن الكريم جزء من علاجهم)(8).

وقالت الباحثة زاهد عبد العال الخراشي: (هناك تساؤل يطرح نفسه: لماذا تعجز المجتمعات الحديثة بالرغم مما لديها من تطور هائل في التكنولوجيا وفي جميع وسائل الحياة عن أن تخلق مجتمعاً آمناً؟ الجواب هو فقد الإيمان. فبعيداً عن الدين انحدرت الفضائل وضاعت القيم والأخلاق. قال وليم جيمس عالم النفس الأمريكي: إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان..، وذكر نهري لينك في كتابه (العودة إلى الإيمان): الذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم ولما يقومون بالعبادة..،

وقال أليكس كاريل في كتابه (دع القلق وأبدأ الحياة): إن أولئك الذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق يموتون صغار السن..، وقال في مقال منشور: الصلاة هي أقوى شلال للطاقة يستطيع المرء توليده.. وقال توماس هايسلون: إن الصلاة أهم وسيلة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب..،

فالحياة (إذن) كنز ونفائس وأعظمها الإيمان بالله وطريقها منارة القرآن الكريم. والإيمان إشاعة الأمان. والأمان يبعث الأمل. والأمل يبعث السكينة. والسكينة نبع السعادة حصادها هدوء نفسي. فلا سعادة بلا سكينة نفس، ولما سكينة نفس بغير إيمان. ومما لا شك فيه أن للقرآن الكريم أثر عظيم في تحقيق الأمان النفسي والطمأنينة القلبية والسكينة. والسكينة.. نور يسكن إليه الخائف ويطمئن عنده المقلق..، والقرآن الكريم فيه من عطاء الله ما تحبه النفس البشرية وتميل إليه، إنه يخاطب ملكات خفية في النفس.. تنفعل حينما يقرأ الإنسان القرآن. ولذلك حرص الكفار على ألا يسمعه أحد لأن كل من يسمعه سيجد له حلاوة وتأثير قد يجذبه إلى الإيمان. ولما شك أن في القرآن الكريم طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن في نفس الإنسان، فهو يهز وجدانه..

ويصقل روحه ويوقظ إدراكه وتفكيره ويجلي بصيرته، فإذا بالإنسان بعد أن يتعرض لتأثير القرآن يصبح إنساناً جديداً. وإن كل من يقرأ تاريخ الإسلام ويتتبع مراحل الدعوة الإسلامية منذ أيامها الأولى ويرى كيف كانت تغير شخصيات الأفراد يستطيع أن يدرك مدى التأثير العظيم الذي أحدثه القرآن الكريم في نفوسهم. وتمدنا دراستنا للتاريخ بأدلة عن نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس البشرية من أمراضها وتحقيق الشعور بالأمن بالطمأنينة. وقد بين القرآن ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقول الله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُسْتَبْرِحُونَ) (الأنعام: 82)

وقوله تعالى: (وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ) (المتعبين: 11)

وتتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه يمدّه بالأمل والرجاء في عون الله تعالى ورعايته وحمايته فالإيمان هو الذي يقودنا إلى الأمان والطمأنينة والسعادة(9).

وقال د. إبراهيم النقيثان: (الصلاة راحة للمؤمن حيث يناجي ربه وخالقه، فرسول الله يقول فيما رواه النسائي: (وجعلت قرّة عيني في الصلاة)..، وروى أبو داود عن حذيفة قوله: (لأن النبي ﷺ إذا حزبه أمر صلى)، وروى أحمد أن النبي ﷺ كان يقول: (يا بلال أرحنا بالصلاة). وذلك كما يشير فارس علوان (في كتابه وفي الصلاة وقاية) لما: (تضفيه الصلاة على المسلم من أمن واستقرار نفسي وتوازن عصبي وانسجام عقلي كلها ممزوجة براحة الضمير وشعور بالسعادة والبهجة وإشباع في العاطفة ولذة في الروح لا تعادلها لذة، هذه المعاني السامية يحسبها غير المصلي هراء ويعدها معاني جوفاء فيبقى محروماً منها مهما أوتي من مال أو علم أو ترف). وذكر عبد الرؤف المناوي في فيض التقدير حين شرحه لحديث (قم فصل، فإن في الصلاة شفاء) والذي رواه أحمد وابن ماجه ما نصه: (فإن في الصلاة شفاء من الأمراض القلبية والبدينية والمهموم والغموم قال تعالى: (وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (البقرة: 45)، ولهذا كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر فزع إليهما. والصلاة.. بالجملة لها تأثير عجيب في حفظ صحة القلب والبدن وقوامهما..، لاسيما إذا

وفيت حقها من التكميل)...

وكما يقرر فارس عدوان: (في الصلاة لذة لا يشعر بها إلا من أخلص وجهه لله ومتعة لا يتذوقها إلا من استقرت حلاوة الإيمان في قلبه وراحة نفسية قلما توجد إلا عند من خضعت جبهته لله)، ويشير محمد نجاتي (في كتابه الحديث وعلم النفس) إلى أثر الصلاة في جانبها النفسي فيقول: (للصلاة تأثير فعّال في علاج الإنسان من الهم والقلق، فوقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام وفي تجرد كامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها إنما يبعث في نفس الإنسان الهدوء والسكينة والباطمئنان ويقضي على القلق وتوتر الأعصاب الذي أحدثته ضغوط الحياة ومشكلاتها.. ويبعث في النفس الأمل ويقوي فيها العزم والمهمة.. وللصلاة تأثير في علاج المشعور بالذنب الذي يسبب القلق.. وعلى الجملة فإن للصلاة فوائد.. تساعد على شفائه من أمراضه البدنية والنفسية وتزوده بالحيوية والنشاط)...

ويؤكد ذلك فارس عدوان بقوله: (إن الطمأنينة النفسية والسكينة الروحية وشعور الأمان والاستقرار التي تضيفها الصلاة في قلوب المتقين وألباب المخاشعين تجعل الأمراض النفسية والمشعور بالخوف والقلق والغضب والحزن والوحدة القاتلة والأمراض العقلية كالخرف زادرة الحدوث في مجتمع المصلين... هذه بعض الآثار لهذه العبادة العظيمة، ولحكمة يعلمها الله - عز وجل - جعلها تتكرر في اليوم والليلة خمس مرات(10)).

وقال د. رامز طه: (إذا كان البعض يدعى أن الطب النفسي Psychiatry وعلم النفس Psychology لا علاقة لهما بالدين فإنني أؤكد خطأ هذا الادعاء وعدم صحته تماماً خاصة فيما يتعلق بجزئية العلاج النفسي حيث القضية تعديل اعتقادات وأفكار ومفاهيم مرتبطة أشد الارتباط بالأخلاق والعادات والدين. وإن تجاهل الحضارة الغربية لأهمية الجوانب الروحية والدينية وضعها الآن في مأزق وهي تكتشف كل يوم آثار الإيمان والاعتقاد في النشاط النفسي والذهني بل وفي تغيير بيولوجيا الجهاز العصبي وكافة أجهزة الجسم، وعلى سبيل المثال فقد تم التأكد بصورة جازمة على ازدياد قدرة جهاز المناعة على قهر الأمراض المختلفة حتى تلك الأمراض الخبيثة عندما ينجح الإنسان في توظيف طاقات الإيمان المهائلة الموجودة داخله، وقد اعتمد العلاج النفسي على مر العصور على الدين واستعان به للمساعدة على مواجهة لحظات الهزيمة والألم واليأس، وإن إساءة استخدام البعض لهذه الجوانب المشرقة في حياة البشر لا يجعلنا نرفضها وندير ظهرنا لها، وقد أدرك عالم النفس الأمريكي وليام جيمس James William أهمية الإيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسي ومقاومة القلق...

وشكلت الجمعية الأمريكية للطب النفسي فريق من الباحثين لدراسة الجوانب الدينية والروحية وآثارها على الصحة النفسية.. مما يشكل دافعاً آخر لنا لاهتمامنا بالعلاج النفسي الديني وتطويره خاصة مع ضعف النتائج والفشل في علاج بعض الأمراض النفسية في المنطقة العربية خاصة الإدمان والتي أكدتها أكثر من دراسة من منظمة الصحة العالمية (WHO).

وقد لاحظت من خلال ممارستي الطويلة أن بعض المرضى يعالجون أنفسهم ذاتياً بقراءة القرآن الكريم بعمق وخشوع وتأمل لمعانيه. وأنهم ينجحون غالباً في خفض درجة توترهم والتغلب على مشاعر الخوف والقلق والإحباط والوساوس التي تسيطر على أذهانهم بدرجة كبيرة تساند العلاج الدوائي وأساليب العلاج النفسي الأخرى. ولأن المرض النفسي ذو شقين أحدهما فكري أخلاقي والأخر جسماني فإن العلاج يجب أن يتم بمعالجة ألام النفس بالكلمة والمناقشة وتعديل التفكير والسلوك بالإيمان والقيم والأخلاق ومعالجة الجسم الذي اختلت وظائفه بالأساليب الطبية والدواء في علاج تكاملي شامل...

وهكذا لم نبعُد كثيراً عما جاء به القرآن الكريم منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة. قال تعالى: (وَنَزَّلْنَا مِنْ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) هُوَ لِّلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً (فصلت: 44)(11).

المراجع:

(1) الشخصية المستهدفة للإصابة بالسرطان (د. بدر محمد الأنصاري قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت 1996م).

(2) The Effect of Meditation on the Brain activity using a brain imaging technology called single photon emission computed tomography (SPECT).

(3) عدد من المقالات منشورة بالإنجليزية.

(4) مسند أحمد ج 5 ص 364 و 371.

(5) البداية والنهاية ج 9 ص 108.

(6) Religion and the Brain, DR. MICHAEL PERSINGER, Is the Brain a Modem for God? By AMY ELLIS NUTT, The brain at prayer, Anne Blair Gould

(7) مفاتيح تدبير القرآن والمنجاة في الحياة، د. خالد بن عبد الكريم اللاحم أستاذ القرآن وعلومه المساعد بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية بالرياض، 1425هـ.

(8) د. وائل أبو هندي جواب منشور في موقع إسلام أونلاين محدث الأحد 24 ديسمبر 2006.

(9) اثر القرآن في الأمن النفسي) بتصرف قليل من مقال منشور للباحثة في العلوم الإسلامية الأستاذة ناهد عبدالعال الخراشي.

(10) (المصلاة وأثرها على النفس والوجدان) د. إبراهيم بن حمد النقيتان مقال منشور يوم 8/10/1427هـ.

(11) (العلاج النفسي الذاتي بالقرآن) د. رامز طه مقال منشور بموقعه (أساليب العلاج النفسي الحديثة وتطبيقاتها).