العدد 2314 - السنة الثامنة
الأحد 3 صفر 1437 - الموافق 15 نوفمبر 2015
Sunday 15 November 2015 - No.2314 - 8th Year

إعداد : ياسر السيد

يدعو الدين الحنيف إلى التوازن الانفعالي والتوافق مع النفس والآخرين

الإسلام .. والصحة النفسية

يدعو الإسلام للصحة النفسية لأنها تمثل المسلم المتوافق مع نفسه ومع الآخرين، فمن امتثل لأوامر الله وسنة رسوله الكريم في نهج حياته حقق أكبر قدر من الصحة النفسية .إن الإسلام يدعو المسلم إلى عدة أمور إن مارسها باقتناع ورضا تمتع بالصحة النفسية التي تؤهله للقيام بدوره في الحياة بيسر وسهوله ومنها:

،، الإيمان بقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم «احفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا»الرضا عن النفس والقناعة بما وهب الله الإنسان من قدرات وإمكانيات وتنفيذ أوامر الله ورسوله الرضا عن الآخرين بالمرونة في التعامل والتسامح ومراعاة ظروف الآخرين وكظم الغيظ والعفو عند المقدرة.، ، التفاؤل الدائم وعدم اليأس والإيمان بعفو الله وقبول التوبة قال تعالى: (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله)،، ، الصبر عند البلاء وعند الشدائد فهذا من قوة الإيمان وتمتع الإنسان بصحة نفسية سليمة.

،الأسرة والصحة النفسية

p، على الأسرة أن تعلم أن توفير الحاجات النفسية للطفل تساعده على تحقيق الصحة النفسية. p، فهناك ارتباط قوي بين إشباع الحاجات النفسية للطفل والصحة النفسية.،، فمثلاً إشباع الحاجة إلى الأمن تحرّر الطفل من الخوف الذي قد يكون أحد أهم أسباب الاضطرابات النفسية، فالمعاملة المتوازنة والاستقرار الأسري البعيد عن الشجار وغرس التعاليم الدينية بداخله والتعامل معه بمودة وإرشاد ونصح وتوجيه سليم واستخدام الوسائل التربوية في الثواب والعقاب تساعد على تحقيق قدر كبير من الأمن النفسي للطفل الذي بدوره يحقق للطفل الصحة النفسية.، والطفل ايضا يحتاج إلى إشباع للكثير من الحاجات مثل: ،، الحاجة إلى توكيد الذات والتعبير عنها.،، الحاجة إلى الانتماء.،، الحاجة إلى التقدير.

وكلما أشبعت الحاجات النفسية للطفل ارتفعت لديه مؤشرات الصحة النفسية. ، ،الصحة النفسية ورقي المجتمعات ، ،الصحة النفسية علامة من علامات التقدم والتحضر وقبل ذلك مطلب ضروري من مطالب الحياة السعيدة سواء للفرد نفسه أو على مستوى الأسرة أو على مستوى المجتمع، إذ على المجتمع مسؤولية توفير وتطبيق خدمات الصحة النفسية لأفراده ليصل إلى تحقيق مجتمع كامل متمتع بصحة نفسية. p، فكلما تمتع المجتمع بصحة نفسية، كلما ترقى هذا المجتمع وترقى أفراده وزادت قدراتهم على العطاء وتقديم الخدمات التي بدورها تساعد على تطور ورقي المجتمع من النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية. ، ،ونبدأ بتحقيق هذا بالسعي الدائم إلى التعريف بالصحة النفسية وأساسياتها وسبل تحقيقها لجميع أفراد المجتمع، وليس هذا فحسب بل والمساعدة الدائمة من الجميع في البدء بتحقيق الصحة النفسية لأنفسهم وبالتالي يستطيعون تقديمها للآخرين. ، ،فالتعاون من الجميع يصنع مجتمعا متطورا متحضرا يتمتع بصحة نفسية متميزة. h4، بعض تعريفات للصحة النفسية ، ،الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً)، أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث ويعيش في سلامة وسلام (زهران، 1977، ص: 9). ، ،وهي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (القوصي،1982، ص: 6). p، وهي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، كما أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس. ، ،ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الإجتماعي، كما لا يسلك سلوكا إجتماعيا شاذا بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تاثير جميع الظروف (فهمي، 1987: 15). ، ،وهي حالة إيجابية توجد عند الفرد وتكون في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهماتها كما يبدو ذلك في عدد من المظاهر فإن كانت الوظائف النفسية تقوم بمهماتها على شكل حسن ومتناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية كانت الصحة النفسية سليمة وحسنة، وإن لم يكن الأمر كذلك كان من اللازم البحث عن أوجه الاضطراب فيها

مساجد الإسلام .. في كل مكان

مسجد التضامن الإسلامي بالصومال

يتربع مسجد التضامن الإسلامي على ربوة عالية وسط العاصمة الصومالية قرب دار البرلمان الصومالي، وميدان الجندي المجهول ليصبح تحفة معمارية قلب العاصمة مقديشو.

وقد بني المسجد بتمويل رابطة العالم الإسلامي في أواخر السبعينيات من القرن الماضي ضمن مشاريع عمرانية تم تنفيذها في الصومال، وقال أكبر وأجمل المساجد في العاصمة الصومالية، حاملا رمز التضامن الإسلامي.

وقد تاثر المسجد بالحروب الأهلية التي شهدتها العاصمة، وقال شريف عبد الرحمن علسو إمام المسجد :« إن النوافذ الزجاجية للمسجد اتهارت بالكامل وتم سدها بالألواح الخشبية » وقال إن المسجد بحاجة إلى إنقاذ حيث إنه من اكبر المعالم الصومالية في العاصمة مقديشو ويسع المسجد لآلاف المصلين .

«ولله الأسماء الحسنى فادعوه بها وذروا الذين يلحدون في أسمآئه سيجزون ما كانوا يعملون»

اسم الله .. البارئ

ورد اسم الله تعالى البارئ في ثلاثة مواضع في القرآن الكريم منها في سورة الحشر ورد مُطلقا، معرفا، مُرادا به العلانية، دالا على كمال الوصفية.

وهذه هي الشروط التي وضعها العلماء حتى يدخل هذا الاسم في اسماء الله تعالى:

أن يكون مطلقا ليس مقيدا كقوله تعالى:«هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ» [الحشر:24] فذكر الاسم مطلقا، إنما ورد مقيدا في قول الله تعالى«فَتُوبُوا إِلَى بَارِئِكُمْ» [البقرة:54].

– وأن يكون مُعرفا (البارئ) هكذا جاء معرفا ليس نكرة.

مُرادا به العلانية ..أي أنه علم على ذاته سبحانه.

– دالاً على كمال الوصفية ..بمعنى أنْ تكون الصفة صفة كمال لا تعتريها أي شائبة. «هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ» [الحشر:24]

معنى اسم الله البارئ:

المعنى لغة:

يقال برأ إذا تخلص، كما في قوله تعالى «بَرَاءَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ» [التوبة:1]

قالوا هذا إعذار وإنذار، بمعنى أعذر وأنذر.

وتقول مثلا برأ الرجل من هذا المرض ..برأ أي أنه تعالج منه، برأ وصار صحيحا بعد أن كان عليلا فتخلص من هذا المرض

، ويقال برأ أي تنزه وتباعد ،وفي حق الله سبحانه وتعالى معناه المنزّه عن كل عيب، منزّه عن كل نقص. وفي حق الإنسان هو أن تتباعد وتتنزّه عن السفاسف، كما قال النبي «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفاسفها» السفاسف أي دنايا الأمر، فيتنزّه عن الخطايا والمعاصي التي تودي به إلى الهلكات، وتباعده عن ربه.

برأ: تخلص وتنزه وتباعد وأعذر وأنذر.

أعذر الله سبحانه وتعالى عباده كما يقول النبي «فما أحد أحب إليه المدح من الله وما أحد أكثر معاذير من الله» [صححه الألباني في صحيح الترمذي وغيره] يعني يخطئ العبد ولوشاء الله -عز وجل- أن يعجل عليه العقوبة لكن يعذره، ويأمرنا من باب آخر أن نتلمس الأعذار للناس، (أعذر ثم أنذر) قبدأ بصفة الجمال (الإعذار) ثم صفة الجلال (الإنذار).

، ويقال برأت العود أو يقال برئت العود وبروته إذا قطعته وأصلحته، ففيها معنى الإصلاح، كان في ذلك إشارة إلى حال الاعوجاج الذي تكون عليه النفس البشرية، فإذا سعى الإنسان في إصلاحها قله في اسم الله تعالى البارئ حظ ونصيب.

قالوا :البرية: معناها الخلق. وهنا «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ» [البينة:7]

أي خير البرية: من حقق معنى الإيمان والعمل الصالح

وفي الناحية الأخرى« إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَالْمُشْرِكِينَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا أُولَئِكَ هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ » [البينة:6]

هذا في المعنى اللغوي للاسم.

معنى الاسم في حق الله سبحانه وتعالى

البارئ :الذي أوجد الخلق بقدرته.

قال الزجاج: يقال برأ الله الخلق: إذا قطرهم وخلقهم وأوجدهم..فكل مبروء مخلوق.

وقال الشوكاني: البارئ أي الخالق. وقيل: أي المبدع، المحدث الشيء على غير نظير.

الفرق بين اسم الله البارئ واسم الله الخالق:

عند الخطابي

قال الخطابي: «البارئ هو الخالق إلا أن لهذه اللفظة من الاختصاص بالحيوان ما ليس لها بغيره من الخلق وقلما يستعمل في خلق السماوات والأرض والجبال».

المقصود أن اسم الله الخالق هذا اسم عام يشمل جميع الخلق، وكلمة الخلق هنا تشمل كل مخلوقات الله سبحانه وتعالى، واسم الله الخلاق نفس الأمر، أما برأ فتختص بعالم الحيوان.

عند ابن كثير

قال: «الخلق هو التقدير، والبرء هو التنفيذ وإبراز ما قدره وقرره إلى الوجود»

أي أن الله سبحانه وتعالى في مراحل إيجاده للشيء:

المرحلة الأولى: يقدر الله الشيء في قدره سبحانه وتعالى وفي علمه السابق.

المرحلة الثانية: مرحلة تنفيذ هذا التقدير وإبرازه وتقريره إلى الوجود وهي مرحلة البرء، وليس كل من قدر شيئا ورتبه يقدر على تنفيذه وإيجاده.

عند الحليمي

يقول اسم الله البارئ يحتمل معنيين أحدهما: الوجد لما كان في معلومه، وهو الذي يشير إليه الله جل وعلا في قوله «مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا » [الحديد /22]

لم يقل من قبل أن نخلقها أو من قبل أن نصورها..«من قبل أن نبرأها»

ولا شك أن إثبات الإبداع للباري جل وعز لا يكون على أنه أبدع بغتة من غير سبق علم بل هو على سبق في علم الله. يعني عندما يحدث زلزال أو بركان أو أي حادثة كونية بغتة مفاجئة للبشر، هذا الشيء الذي يراد الله فأصبح موجودا منفذا أمامنا، كان قبل حدوثه معلوما عند الله..كان مفاجئا لنا فقط له سبق علم عند الله. وهذا يعطينا إشارة إلى ضرورة أن تكون حياة المؤمن مبنية على علم، فلا يمشي في الأرض سدى ولا عبثا، و لا يكون أهوجا طائشا يتصرف من غير دراسة ولا تخطيط..بل يجب أن يكون له حظ من اسم ربه البارئ.

المعنى الثاني: يُشير أنّ المراد بالبارئ قالب الأعيان، أي أنه أبدع الماء والتراب والنار والهواء لا من شيء، ثم خلق منها الأجسام المختلفة كما قال جل وعلا : «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ» [الأنبياء: 30] وقال: «إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ» [ص:71] وقال: «خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ» [النحل: 4] وقال: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ» [الروم: 20] وقال: «خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ × وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَارِجٍ مِنْ نَارٍ» [الرحمن :14-15]وقال: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ × ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ × ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»[المؤمنون:12-14]

وبذلك نخلص في معنى البارئ الى أربعة معاني:

1 – البارئ هو: الموجد، المبدع، من برأ الله الخلق أي خلقه. وبهذا يكون مرادف ومشابه لاسم الله (الخالق).

2 – البارئ: الذي فصل بعض الخلق عن بعض، أي: ميّز بعضهم عن بعض. وهذا مثل ما قلنا برأ الشيء بمعنى قطعه وفصله. ميّز الخلق هذا أبيض وهذا أسود، هذا عربيّ وهذا أعجمي.

3 –البارئ يدل على أنه تعالى خلق الإنسان من التراب، قال «مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى» [طه:55] لأنه في لغة العرب يقولون: البرئ هو التراب.

4 – البارئ هو: الذي خلق الخلق برئيا من التفاوت، « ما تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ»[الملك:3] أي خلقهم خلقا مستويا، ليس فيه اختلاف ولا تنافر، ولا نقص ولا عيب ولا خلل، فهم أبرياء من ذلك كله.

وهنا قد تعرض شبهة: كيف مع كون الله هو الخالق البارئ وله الكمال المطلق في ذلك ويكون في خلقه نقصان؟ كمن خلق أعمى لا يبصر أو أصم لا يسمع أو به شلل أو أي عيب خلقي؟

نقول ابتداء أنه « لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ» [الأنبياء:23] يعني السؤال من البداية خطأ، لكن هذا جواب لأهل الإيمان الذين يعرفون أن الله سبحانه حكيم عليم، أن الله سبحانه وتعالى يحال في حقه الظلم «إني حرمت الظلم على نفسي» فهم يعرفون تماما كما في حديث النبي أن «من فقد حبيبتيه فبان الله عز وجل يبدله بهما الجنة يصبر على ذلك » [مسند أحمد بن حنبل] ، ويكون هذا مفتاح دخوله الجنة، لا تحتاج أكثر من أنك فقط تصبر على هذه البلية– المؤمن يفهم ذلك–.

أما الملحدون والمتكلمة أهل الشبهات فتقول لهم: أن الأرزاق قسمت ما بين الناس جميعا بالسوية، لكن الرزق تفاوت في كيفيته بالنسبة لكل شخص، فشخص كان الرزق بالنسبة له مال، وآخر كان الرزق له صحة، وثالث كان الرزق له تيسير أمور من نحو تيسير زواج وأولاد ونحو ذلك، وشخص آخر رزق ملكات وذكاء فيستغل ملكاته وذكاؤه ويصبح به مرموقا فكل يأخذ رزقه من ناحية.

فقانون العدل الإلهي يقتضي ذلك، وهذا دليله الحس قبل أن يكون دليله الإيمان، فالواقع يشهد أن الذي يفقد شيء يُعوّضه الله بأشياء، فمثلا الإنسان الضرير من أكثر الناس في ملكة الحفظ وييسر له ما لا ييسر للإنسان العادي الصحيح. ونفس الحال بالنسبة للغني والفقير، فالفقير له راحة البال، والله يدخل الفقراء قبل الأغنياء الجنة، وكم من غني أغبط فقيرا على رضاه وراحة باله وصلاح حياته .. فكل إنسان أخذ جزء من الكعكة ولم يأخذها كلها، ولكن كل منا ينظر إلى القطعة التي لم يأخذها.

دعاء

لا إله إلّا الله الملك الحقّ المبين، لا إله إلّا الله العدل اليقين، لا إله إلّا الله ربّنا وربّ آبائنا الأوّلين، سبحانك إنّي كنت من الظالمين، لا إله إلّا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت، وهو حيّ لا يموت، بيده الخير، وإليه المصير، وهو على كلّ شيء قدير، لا إله إلّا الله إقراراً بربوبيّته، سبحان الله خضوعا لعظمته، ولا حول ولا قوّة إلا بالله العليّ العظيم، لا إله إلّا الله الملك المبين، لا إله إلّا الله العدل اليقين، لا إله إلّا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كلّ شيء قدير.