التدخلات الوقائية و الإرشادية والعلاجية غير الدوائية والطبية المتكاملة للاضطرابات النفسية والعقلية

د. توفيق مفتاح مريحيل ـ الأكاديمية الليبية جنزور

مقدمـــــــــــــة :

اشتدّت حاجة المجتمعات الإنسانية إلى التركيز على أهمية اكتساب المناعة النفسية كأساس للصحة العامة بشقيها (العضوي والنفسي) ولتحقيـق هذه الغاية لايزال الطب النفسي المعاصر يواجه تحديات عديدة فيما يتعلق بالوقاية واكتساب المناعة النفسية psy_prevention. من المرض النفسي والعصبي والعقلي ؛ إذ يستطيع الطبيب النفسي أن يكتب تقريرًا مفصلاً عن الحالات النفسية والعصبية والعقلية ، لكنه يعجز عن إعطاء تقرير يفيد بأن الصحة النفسية لفرد ما سوية ؛ لأن الصحة النفسية تعتمد على ما يشعر به الفرد نحو نفســه ونحو المحيطين به ونحو العالم من حوله.

ويشهد القرن الواحد والعشرون زيادة مطّــردة في الاضطرابات النفسية والعقلية والعصبية نتيجة التناقض الشديد الذي يمر به الفــرد والمجتمعات وتغلب المادة على الفكر النفسي واهتزاز نزعة الإيمان بالله وتنامي نزعـــة الإلحاد وتجاهل المجتمع المعاصر (الروح) عنصر الإنسان الأصلي وأدّى هذا التناقض إلى وجــود فراغ نفسي وروحي تعاني منه المجتمعات الإنسانية المعاصرة.

وقد أضحى التخصص في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي من تخصصات الصحة النفسية الفاعلة لسد حاجة المجتمعات الإنسانية إلى الخدمات الإرشادية والعلاجية التي تساعد الإنسان على إعادة توازنه النفسي والروحي وتبصيره بالإمكانات والقدرات الإرشادية والشفائية الكامنة في نفسه.

ويهدف هذا البحث إلى ملء الفــراغ الروحـــي والنفسي الذي يعاني منه الإنســان المعاصر حينما ينحرف عن فطرته السوية التي فطره الله عليها (**فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ**) (سورة الروم الآية 30).؛ إذ يحــدث هذا الفــراغ هُـوّة واسعة بين الإنسان ومعتقده الديني من ناحية.

ومن ناحية أخــرى يكون هذا الفراغ سببا في منشأ مختلف الأمراض النفسية والعصبية والعقلية والاعتقادية كالرهاب النفسي dreadful والاكتئاب depression، والقلــق والدهان والحقد والجريمة والأثــرة والشك والكراهية والترقب والإلحاد

والانزعاج من البيئة ، وكل هذه الأعراض والأمراض تتعلّق مباشـــرة بالحياة المحرومة من الإيمان الحقيقي بالله ، ولا ريب أن هذه الأمراض النفسية والعصبية والعقلية المزمنة حقيقة واضحة جلية اعترف بها علماء النفس ، وقد لخّص عالم النفس البروفســـور(كارل جوستاف يانج) تجاربه عنها بالكلمات التالية : " طلب مني أناس كثيرون من جميع أنحاء الدول المتحضرة مشـــورة لأمراضهم النفسية ولم تكن مشكلة هؤلاء المرضى إلا الحرمان من العقيدة الدينية ، ويمكن أن يُقال إن مرضهم لم يكن إلا أنهم فقدوا الشـــيء الذي تعطيه الأديان الحاضرة للمؤمنين بها في كل عصر ولم يشف أحد من هؤلاء المرضى إلا عندما استرجع كل واحد منهم فكرته الدينية " (1)

والروح عنصر الإنسان الأصلي نفخة الهية Divine breath ، وعلم الله المطلق الذي أودعـــه الله في كيان الإنسان متضمنًا الإمكانات الإرشادية والشفائية تحتاجها كل نفس إنسانية لاستقامة سلوكها ، ولـذا فالروح طاقة خلاقة مُبدعة حيوية فعّالة تهدي النفس وترشدها للقيام بوظائفها الحيوية البيولوجية والفسيولوجية والسيكولوجية.

ومما لا ريب فيه أن الروح تتميز بقوة خارقة تُبز المرض النفسي بزا بفعل تأثيرها الصاعق فتجرد المريض من قواه وتحد من نشاطه المعيق للوظائف النفسية وتحرّر القوى النفسية المكبوتة في اللاشعور وتجعلها شعورية على سطح الوعي وتفســـح المجال لهذه القوى للقيام بوظائفها على أحسن ما يرام ، وحينئذ فقط يستشعر الإنسان المنحرف عن جادة السلوك الإيجابي السوي عمق الفراغ النفسي الذي كان يعاني منه ويتعرّف دون ريب على الأسباب الحقيقية التي كانت تقف حجر عثرة لإعاقة قـــواه النفسية والحدّ من القيام بمهامها الوظيفية ويدرك الإنسان المسترشد أهمية حرية الحركة لجميع قواه النفسية والروحية فيستطع توجيهها الوجهة التي يرغبها.

ونستطيع القول بكل ثقة في النفس بأن المريض في هذه اللحظة النفسية الحاسمة psychological mumet قد بدأ حقيقة يلتمس أول خطوات ملء فراغه النفسي والروحي الذي كان يعانيه إذ يبدأ بالكشف عن قدراته وإمكاناته الإرشادية والشفائية الكامنة في نفسه وإخراجها من حيز الوجود الى مجال التطبيق.

وقد أخبرنا الله سبحانه في القرآن الكريم(الروح الناطقة) أن النبي إبراهيم - عليه السلام - قد بحث عن إمكاناته وقدراته الإرشادية المكنونة في نفسه (بصيرته النفسية) التي وفقه الله لاكتشافها وإخراجها من حيز اللاشعور وجعلها شعورية فكانت للنبي إبراهيم حقيقة واقعية ولمن عـــداه من الناس إمكانية قابلة للتطبيق حين يتم البحث عنها واكتشافها **(وَلَقَدْ آتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ رُشْدَهُ مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا بِهِ عَالِمِينَ)** **(سورة الأنبياء الآية: 51).**

مشكلة البحث:

تعصف بالمجتمع الليبي أزمات نفسية حادّة وصراعات اجتماعية مقيتة ونزاعات مسلحة قاتلة نتج عنها النزوح والتهجير وسوء الأوضاع المعيشية، وأسفرت هذه الأوضاع عن تنامي الاضطرابات النفسية والعقلية والعصبية والاجتماعية ، وقد ألقت هذه المأساة بضلالها على أفراد المجتمع الليبي بصفة عامة، وبصفة خاصة على الأفراد من ذوي الاختصاص (الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين والمرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين) الأمر الذي أدّى بهؤلاء المختصين في المجالات النفسية والاجتماعية بذل كل ما في وسعهم من الجهود الفنية في الكشف عن هذه الأمراض والاضطرابات النفسية والاجتماعية ، ولكن في نفس الوقت وللأسف يهملون بذل الجهود اللازمة لعلاج هذه الامراض وشفائها بصورة كاملة ، وهذه الظاهرة تثير شعورًا كئيبا بأن هــؤلاء الأطباء والمرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين قد أخفقوا في ملء الفراغ النفسي والجمود الروحي للمجتمع الليبي؛ لأنهم في الحقيقة أعرضوا عن أهم عنصر في الطب النفسي والصحة النفسية وهو **الله** الذي يقول في القــرآن **(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)** سورة الإسراء الآية: 82.

لقد اعترف كثيرٌ من علماء النفس المعاصرين بأن القضاء على أسباب وأعراض الأمراض النفسية والعصبية والشفاء منها نهائيا يتطلب وجود سلطة عليا يخضع لها كلٌ من المريض والطبيب والمرشد النفسي على حد سواء. يقـــول (فرويد) " إن مقاومة المريض النفسي والاعتراض على ما يقوله المعالج تعادل سلطة المعالج وتأثيره الإيجابي في العملية العلاجية) ، ويشير فرويد في هذه الملاحظة إلى ضرورة وجود سلطة عليا وهي سلطة الله في العلاج النفسي.

ويقول الدكتور أحمد عكاشة ملخصا تجاربه في الطب النفسي الحديث : بعد اكتشاف العقاقير الجديدة المضادة للاكتئاب أصبح استعمالها في علاج الاكتئاب دون جدوى خاصة أن مضاعفات استعمال هذه العقاقير متعددة أهمها الإدمان، حيث يزيد المريض الجرعة تدريجيا حتى يصل إلى كمية سامة ، وحيث إن مفعول العقار يضعف بتكرار استعماله ثم يتناول المريض هذه الأدوية لمدة طويلة وبكميات كبيرة مما يؤدي بالمكتئب الإقدام على إيذاء نفسه من خلال تسمّم الذات بواسطة الأدوية
الموصوفة التي تصاحب اضطرابات المزاج(الانتحار) (2)

ومما لا ريب فيه أن الإنسان المعاصر لا يستطع الظفر بالصحة النفسية والسلام الداخلي بدون هدي الله وارشاده له. فقد تناول القرآن المجيد(الروح - علم الله المطلق-

يحمل في طياته الشفاء من الأمراض النفسية والاسقام الاجتماعية، إذ ورد في القرآن الكريم (الروح الناطقة) أكثر من ثلاث مئة وخمسين آية تتناول هداية وإرشاد الإنسان لاكتشاف إمكاناته وقدراته الإرشادية الكامنة في نفسه بتوفيق من الله -عز وجل- له (**وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ**). [سورة الذاريات: الآية: 21.]

وقد استشعر الباحث فكرة توظيف البعد الروحي في التوجيه والإرشاد النفسي لحل المشكلة الروحية التي ألقت بضلالها على المشكلات الإنسانية النفسية والاجتماعية والأخلاقية. ويقرر الباحث ، من الأهمية بمكان أن تسوية المشكلة الروحية يكمن في ملء الفراغ الروحي الذي تعانيه الإنسانية اليوم في حل مشكلاتها النفسية والروحية ، ويتطلب البحث النفسي النوعي في المراجع والوثائق النفسية التي يعرضها الكتاب الروحي القرآن العظيم على البشرية قاطبة لحل الصراعات والأزمات الروحية والنفسية والاجتماعية ، إذ أننا حين نكون جادين حقا لدراسة البعد الروحي وتوظيفه في العلاج والإرشاد النفسي فإننا حقيقة نبحث في الآيات القرآنية ذات الصلة بالروح كوثائق نفسية يقينية متضمنة (الشفاء من القرآن) **(قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى)** [سورة فصلت الآية 44.] وهذا ما يعرف بنظرية العلاج والإرشاد الرباني المبني على أسس قرآنية يهدف لإعادة بناء وتوازن شخصية الإنسان المعاصر وحثه على التغير فكريا وروحيا وشعوريا لاستقامة سلوكه ، إضافة إلى ما يؤيد هذه النظرية من جهود علماء النفس المعاصرين الذين تناولوا دراسة الروح وتأثيرها العجيب على شفاء الأمراض النفسية من خلال القرآن ومن منظور علم النفس النوعي الحديث كما سنبين في هذا البحث إن شاء الله.

أهمية البحث في تحقيق المناعة النفسية :

تُمثل الوقاية من الأمراض النفسية والعقلية حجر الأساس في بنيان أسس الصحة النفسية إذ يمكن اكتساب المناعة النفسية عن طريق التوعية والرعاية الإرشادية من خلال البحث واكتشاف الأسباب الحقيقية للأمراض النفسية والعقلية التي تعصف بالمجتمعات الإنسانية فقد تكون هذه الأسباب (نفسية، اجتماعية، دينية، أخلاقية).

ومن الأهمية بمكان يقـــرّر الباحث (مواجهة التحدي بالتحدي) ؛ إذ يمكن دون ريب مواجهة الاضطرابات النفسية والعقلية بالتدخلات الوقائية والإرشادية والشفائية التية:

اولاً: تفعيل الطب النفسي البديل كمدخل لدراسة البعد الشفائي المنزل من الله في القرآن الكريم إلى جميع الناس **(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي**

الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [سورة يونس الآيتان: 57-58.] .

ويمكن تضمين معانـــي هذه الآيات في المعادلة الشفائيـــــة : (شفاء النفوس- الصدور- = الموعظة الربانية + الهداية + الرحمة + فضل الله + الفرح والسرور)

Psy- healing = Divine advice +God's guide + mercy + happiness

ومن معالم الشفاء القرآني نتناول ما نزل من الآيات الآتية : **(وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)** [سورة النحل: الآيات 65-69.] ، ومن خلال سياق الآيات القرآنية السابقة نكتشف أن الله سبحانه وتعالى كما ينزل من السماء الماء لإحياء الأرض الميتة والميزان لإقامة العدل**(وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ)** [سورة الرحمن: الآية: 7]، **(وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ)** [سورة الحديد: الآية: 25] من الأمراض والأسقام النفسية والعقلية **(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا)** سورة الإسراء: الآية: 82 ، كما يصف الله كتابه القرآن العظيم بأنه كتاب هداية وشفاء للذين آمنوا ويتدبرون آياته الشفائية **(قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى)** [سورة فصلت: الآية: 44]

ثانياً : تفعيل البرنامـــج الإرشـــادي (مرشد الاستماع Listening guide) ، وهـــو طريقة نوعية حديثة لتشخيص وإرشاد وعلاج مرضى الاكتئاب والانفصام والقلق تعتمد على الصوت رجع صدى الصوت والعلاقة كموانى للولوج داخل نفسية المريض النفسي والعقلي . وقد طبق مرشد الاستماع للإرشاد والعلاج النفسي من الاضطرابات النفسية والعقلية في الولايات المتحدة الأمريكية في خبرات النساء مع الأمومة وخبرات النساء مع الغضب واكتئاب ما بعد الولادة كما استخدم في تحليل وتفسير قرارات المحكمة الأمريكية العليا. (البحث النوعي في علم النفس- منظور موسع في المنهجية والتصميم. الفصل التاسع، حول مرشد الاستماع: نموذج علاقي متمركز حول الصوت ،تأليف بول

م. كاميك جان ا.رووس لوسي يادلي رابطة علم النفس الأمريكية 2007 ترجمة أ.د صلاح الدين محمود علام دار الفكر عمان الاردن.

أسئلة البحث:

أفادت مباحث علم النفس النوعي الحديث أن أسلوب استنطاق النفس أداة فعالة في الكشف عن الكينونات المعرفية المتضمنة في النفس الإنسانية وإخراجها من حيز اللاشعور وجعلها شعورية على سطح الوعي وعمقه، والسؤال من ناحية أخرى هو الاستخبار أي: طلب خبر ما ليس عندك وهو أيضا الاستفهام وطلب الفهم وتقريره في الذهن، ومن جميع الضمائر يكاد ينبثق نفس السؤال الذي يقشع حيرة السائلين عن وجود الروح الذي يحسون به ويدركون أثره العميق في حياتهم النفسية والعقلية دون أن تتمكن أبصارهم من مشاهدته ووضعه في المختبرات طبقا لتكنولوجيا الكم والإحصاء **(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)** سورة الإسراء: الآية: 85.

وقد ألمـــح البروفسور أحمد عكاشة في كتابه الطب النفسي المعاصر(2010) إذ قال فيه :لقد ثبت أن علم الطب النفسي الحديث وحده أصبح عاجزا عن إسعاد الإنسان ومنحه الشفاء من الأمراض النفسية والعقلية وأضاف متسائلا: ترى هل يسترد الإنسان سعادته وتغمره السكينة إذا عاد إلى الإيمان بالله خالقا ومعبودا شافيا من الأسقام النفسية والعقلية والعصبية؟!

ويرى الباحث أن دراسة الأسباب الحقيقية للأمراض النفسية والعقلية والعصبية و معرفة أعراضها الظاهرية على المرضى النفسيين تفتح مجالا رحبا(علمي/ديني) لفتح مجالات للتدخلات الوقائية واكتساب المناعة النفسية كأساس لمواجهة تحديات الاضطرابات النفسية والعقلية من خلال التساؤلات البحثية التأملية التالية :

ما الأسباب الحقيقية لنشأة الأمراض النفسية والعقلية والعصبية؟ هل هي أسباب نفسية ؟ أو اجتماعية؟ أو دينية؟ أو أخلاقية؟ أو هي أسباب مجتمعة معا؟؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث لتفعيل البعد الديني في تحقيق التدخلات الوقائية والإرشادية والعلاجية لمواجهة الاضطرابات النفسية؛ إذ أن ((للدين القيم)) دور فعال في بنيان الصحة النفسية والعقلية للفرد والمجتمع حيث فرضت وقائع الحياة المعاصرة عبئا على حياة الإنسان وأصبح الإنسان يبحث عما يساعده في التخفيف من هذه الأعباء التي أصبحت تمثل ثقلا على كاهله لا ينوء بحملها حيث برزت الحاجة الماسة إلى الحياة

الروحية الكامنة في الدّين الحـــــق ، والتي تهدف لتكون مــلاذا آمنا لحل جميع صراعات الإنسان النفسية والاجتماعية والاقتصادية والاعتقادية.

وأوجز الباحث أهـداف بحثه هذا في النقاط الآتيـــة :

1. سبر غور النفس الإنسانية في علاقتها بالمظاهر الروحية كالوعي والإدراك والذاكرة الذكية والإرادة الحرة والاختيار الصحيح واتخاذ القرار المســؤول.
2. البحث الدؤوب عن الإمكانات الإرشادية والشفائية المكنونة في النفس الإنسانية وإخراجها من حيز الوجود إلى مجال التطبيق وفقا لقول الله (**وَلَقَدْ آتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ رُشْدَهُ مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا بِهِ عَالِمِينَ**) سورة الأنبياء: الآية: 51.
3. تبيان الإرشاد النفسي والشفاء القرآنـــي اليقيني المبني على أسس قرآنيـــة (إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ) سورة الجن الآيتان: 2,1. (**وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ**) سورة الإسراء: الآية: 82.
4. ملء الفراغ الروحي الذي تعاني منه نظريات التوجيه والإرشاد النفسي المعاصرة و إيجاد إرشاد نفسي بديل مبني على القيم الإنسانية والروحية وفق ضوابط المنهج العلمي الرصين.
5. بعث روح الإيمان الحقيقي بالله والثقة بالنفس لفهم معالم الشفاء القرآني والعمل على توجيه المجتمع توجيها دينيا سليما.
6. تحرير الفرد من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي والعقلي وطمأنينته ومساعدته على تقبل ذاته مما يساعد على تغيير وتعديل السلوك الشاذ والتخلص من القلق والاضطراب النفسي.

الدراسات السّابقة :

ويرى الباحث من الأهمية بمكان استعراض موجز لهذه الدراسات التي اهتمت بتعزيز الصحة النفسية كاستراتيجية للوقاية من الاضطرابات النفسية ، ومن الدراسات السابقة التي تناولت أهمية الدين القيم في بنيان الصحة النفسية

1- دراســـــــــة : أطروحة دكتوراه لأسامة عمر محمد العزابي : جامعة العلوم الإسلامية الماليزية(2012). المكتبة الوطنية الليبية طرابلس/ تاجوراء. فقد تناولت هذه الأطروحة العديد من الدراسات السابقة التي تؤكد أن الالتزام بالدين الحق له علاقة إيجابية مع كثير من صفات الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والسعادة النفسية .

2- دراســـــــــة : كوينج (Koenig 2009 يقول في دراسته حول الدين القيم والروحانيات والصحة النفسية، إن الناس الذين يعانــون من آلام المرض العقلي

والعاطفي والمشكلات والصعوبات الحياتية كثيرا ما يلجؤون إلى الدين الحق لما فيه من راحة و طمأنينته وأمل. وأضاف أيضا أن العوامل الدينية والروحية التي يجري بحثها في الدراسات والبحوث النفسية بدأت تتزايد وأشار إلى أنه منذ فترة طويلة تعد المعتقدات الدينية والممارسات الروحية بمثابة مورد نفسي واجتماعي للتعامل مع الضغوط النفسية. وقد توصل في دراسته عن العلاقة بين الدين القيم والروحانية والصحة النفسية والتي ركز فيها على الاكتئاب والانتحار والقلق والذهان وتعاطي المخدرات إلى أن المعتقدات والممارسات الدينية قد تسهم في علاج بعض الحالات في علم الأمراض النفسية. علاوة على ذلك ينبغي على الأطباء النفسيين أن يكونوا على بينة من معتقدات المرضى الدينية والروحية وأن يسعوا إلى فهم وظيفتها التي ستخدمهم كثيرا.

3- دراســـــــة : برجين Bergin1987 ، هدفت إلى تصنيف أفراد العينة وفقا لدرجة التدين لديهم والتعرف على العلاقة بين المتدين جوهريا والمتدين ظاهريا وبعض خصائص الشخصية مثل الاكتئاب وضبط الذات والمعتقدات الوهمية. و قد استخدم الباحث في دراسته عدة أدوات منها مقياس التوجه الديني الجوهري، والظاهري ومقياس(بيك) للاكتئاب ومقياس للقلق الصريح ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: أن هناك علاقة دالة موجبة بين التوجه الديني الجوهري. وهذا يعنى أن التدين يؤثر إيجابيا في الأمن والطمأنينة والاستقرار النفسي للمتدينين، وأن التدين له دور إيجابي في الحد من القلق والمعتقدات الوهمية. ومن خلال هذه الدراسات يمكن أن نلاحظ أن الالتزام الديني يؤدي دورا إيجابيا في علاقته مع الصحة النفسية.

4- **دراســـــــة :** زيق Zeig2001 تقول زيق عن الإيمان بالله والضغوط النفسية إن علماء النفس في الآونـــة الأخيرة أصبحوا أكثر وعيا بالآثار الإيجابية للإيمان بالله التي تترتب على حياة الفرد، وتضيف الباحثة أن الضغوط النفسية قد تكون لها عواقب سلبية على حياة الفرد ولكن قد تساعد هذه الضغوط في الواقع في تقدم المسيرة الروحية للفرد ، ويمكن – أيضا- أن يؤثر الإيمان بالله بشكل إيجابي على الضغوط ويساعد الشخص على التعامل معها. وتؤكد الباحثة أن الدين والإيمان يمكن أن يؤديا دورا مهما في كبـــح التوتر في حياة الفرد والطّـريقة التي يختارها للتعامل معها، فالإيمان يعطي الشخص مكانا للشعور علي دعم شخصي من علاقته مع الله ويمنحه أيضا مكانا للعثور علي الدعـــم الاجتماعي من الآخـــرين الذين يعتقدون معتقدات مشابهة. فمن الواضح أن الإيمان يـــؤدّي دورًا في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة الكبيرة والمتنوعة

وأضافت الباحثة أن الروحانية الشخصية وعلاقتها مع الله هي موارد مفيدة للحفاظ على رؤية أكثر إيجابية للحياة في وجه الضغوطات النفسية.

نحو نقلة نوعية في تطوير برامج(علاجية- إرشادية) للصحة النفسية:

تواجه المجتمعات الإنسانية المعاصرة تحديات زيادة الاضطرابات النفسية والعصبية والعقلية في القرن الواحد والعشرين خاصة القـلق والاكتئاب التفاعلي والاعتماد على الأدوية المهدئة وتغلب المادة على الفكر وعبثية الانتماء وأزمة الهوية الإنسانية واهتزاز نزعة الإيمان بالله. ولهذه الأسباب يبذل علماء النفس المعاصرون كل ما في وسعهم من الجهود للكشف عن الأمراض النفسية والعقلية الجديدة ولكنهم للأسف في نفس الوقت يتجنبون دراسة البعد الشفائي المنزل في القرآن الكريم - بشقيه العضوي والنفسي Distance healing of Quran **(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)** **[سورة الإسراء: الآية: 82]** we send dawn in the Quran that which is healing) (and a mercy to those who believe).

لقد أكدت إحصائية أمريكية بأن نسبة 80% من مرضى المدن الأمريكية يعانون أمراضًا نفسية ناتجة عن الأعصاب ، ويقول علماء النفس المعاصرون إن أهــم جذور هذه الأمراض النفسية الحقد والكراهية والجريمة والخوف والارهاق واليأس والأثرة والشك والانزعاج من البيئة ، وكل هذه الأمراض تتعلق بالحياة المحرومة من الإيمان الحقيقي بالله. فالإيمان يمنح الإنسان يقينا لمواجهة تحديات أعتى المشكلات والصعاب التي تعــوق استعادة الإنسان المعاصر لسعادته النفسية لينعم بالراحة والطمأنينة الأبدية ، وقد عبر السير (وليم أوسلر) عن مصدر وقوة الإيمان بالله وأهميته في تحقيق الشفاء والصحة النفسية :

إن الإيمان قوة محركة عظيمة لا توزن بأي ميزان ، ولا يمكن تجربتها في المعامل . إن هذا الإيمان هو ســر مخزن الصحة النفسية الموفورة التي يتمتع بها أصحاب هذا الإيمان وأي نفسية محرومة من الإيمان بالله لن تنتهي إلاّ بالأمراض أقصاها وأعتاها (3) ، ويرى الباحث أن النقلة النوعية لتحقيق الوقاية والمناعة النفسية من الاضطرابات والأمراض العصبية والذهنية تتمثل في وجود وصلة متلازمة ومستمرة بين العلاج والبحث إنها حقا إحدى ميزات التحليل النفسي أن يتابع البحث والعلاج جنبا إلى جنب(4) .

المقترحـــــات:

من خلال استعراض مقدمة بحث التدخلات الوقائية والإرشادية والعلاجية لمواجهة تحديات الاضطرابات النفسية والعقلية والاعتقادية والأزمات الروحية والنفسية

والصراعات الاجتماعية التي تعصف بالمجتمع الليبي ، و بالنظر إلى أهمية الدّين القيم في تحقيق اكتساب المناعة النفسية وتفعيل الأهـــداف التي تُحقّق الارشـــاد النفسي القرآني المرغوب فيه ، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة التي نوهت بأهمية البعد الروحي في الصحة النفسية. يقترح الباحث تفعيل البعد الديني كمدخل جديد من التدخلات الوقائية الإرشادية، حيث يتفوق البعد الروحي في العلاج و الإرشاد النفسي على ما سواه من الأبعاد المادية (البشرية) الأخرى في الطب والإرشاد النفسي التي تعتمد على العلاج التجريبي في استئصال الأمراض النفسية، إذ يعتمد العلاج الروحي على الاستشارة والنصح الإلهي Divine advice therapy **(قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى) [سورة فصلت الآية 44].** يشير الله - سبحانه - إلى أن القرآن الكريم شفاء من جميع الأمراض النفسية والعقلية والعضوية والاعتقادات الوهمية بسبب تردد صدى صوت القرآن على الجهاز السمعي للمريض النفسي والعقلي ؛ إذ تبز ذبذبات القـــرآن بما تتميز به من قـــوّة المرض النفسي و تفاجئه بتأثيرها العجيب فتجرده من قواه وتحدّ من نشاطه المعيق للوظائف النفسية والعقلية ، وتحرر القوى النفسية المكبوتة لا شعوريا وجعلها شعورية على سطح وعيه. وحين يبلغ صوت القرآن سمع المريض وينفذ إلى قلبه يفسح المجال للقوى النفسية والعقلية للقيام بوظائفها على أكمل وجه وحينئذ فقط يستشعر المريض النفسي والعقلي بانحرافه عن جادّة السلوك السوي ويلتمس عمق الفراغ النفسي الذي كان يعاني منه و يتعرف دون ريب على الأسباب الحقيقية التي كانت تقف حجر عثرة لإعاقة قواه النفسية ويدرك المسترشد في هذه اللحظة النفسية الفارقة Psychological moment. إمكاناته الإرشادية الكامنة في نفسه من خلال عنصر الاستدلال الاستنباطي القرآني المتضمن في النفس الإنسانية **(وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)** [سورة الذاريات الآية 22]، فنيات الإرشاد الروحي كمدخلات للعلاج النفسي:

يعتمد الإرشاد الروحي على سيكولوجيات:

- سيكولوجية مرشد الاستماع.
- سيكولوجية القصة في القرآن.
- سيكولوجية السؤال في القرآن.
- سيكولوجية صدى صوت القرآن.

سيكولوجية مرشد الاستماع Listening guide هي طريقة نوعية حديثة لتشخيص والتحليل النفسي تعتمد على الصوت ورجع صدى الصوت و العلاقة كموانى للولوج داخل النفسية الإنسانية psy_human

يتم في هذه الفنية النوعية إرشاد الجهاز السمعي للمريض النفسي كي يستقبل الصوت وتردده في مجال سمع الإنسان و إثارة الأعصاب الموصلة للصوت وإرساله إلى مجال العقل عن طريق الفؤاد (العاكس reflex) لكي يصدر عليه العقل التحليل والتفكير والاستنباط أحكامه العقلية على صواب وصحة الصوت ثم يرسل العقل طبقا بإرادة السامع المادة الصوتية إلى القلب لتتولاها المشاعر والأحاسيس والرغبات والقيم التي يتبناها المستمع. وتعتمد طريقة مرشد الاستماع على تحليلات الصوت الطباقي مثال ذلك صوت الاكتئاب كما جاء في دراسة (دانا جاك 1991) على النساء المكتئبات اتباع الطباق الصوتي بين "الأنا" الذي تحدث بوضوح أنا اشعر ، أنا أعرف، أنا أود ، أنا أعتقد) ، وبين ما أطلقت عليه إفراط النظر overeye أي : الجزء من الذات الذي لاحظ و قيّـــم وأشعر بالذنب أو الإثم . وصوت الاكتئاب (كان يجب على اضطر.

و قد لاحظت جاك من خلال تحليلها الطباقي للعلاقة بين هذين الصوتين ، كيف أن صوت إفراط النظر حل في المقام الأول لإسكات "الأنا " ، و كيف أن مقاومة الأنا هيمن عليه إفراط النظر ، وأسهم في إنهاك الاكتئاب (الجهد الاستثنائي الذي بذله لإسكات الذات)، و قد أدّى بها هذا التحليل إلى تصور الاكتئاب على أنه إسكات للذات. البحث النوعي في علم النفس، فصل مرشد الاستماع ، كارول جيليجان.

سيكولوجية القصة في القـــــرآن الكريم :

أصبح إنسان العصر الحديث يمعن النظر في قصة وجـــوده الروحي في هذا الكون الرحب بعد أن تخلّى عن موقفه السابق الذي لا يكاد يميّز فيه بين الأسطورة و القصة الواقعية ؛ ولكن الفكر النفسي الحديث دعي إلى فهم الحقائق البشرية من خلال منظور نفسي جديد تبلورت من هذا الفكر النفسي حركة علمية جديدة أسبغت أهمية خاصة على الدّين القيم وعلم النفس الحديث لمواجهة تحديات الاضطرابات النفسية والبحث عن سعادة الإنسان في الجانب الروحي من كيانه النفسي. يقول عالم النفس لوبـــون : للأسلحة النفسية قدرة أعظم من المدافع غير أن استعمال العوامل النفسية صعب لا يتسنى إلا بكثير من المهـــارة والحذق(5) ، فالقصة القرآنية سلاح نفسي ومدخل لمقاومة النزاعات الاجتماعية والاضطرابات النفسية. وإذا علمنا أن أكثر القصص القرآني نزل في العهد المكي أدركنا أن الجانب الروحي فيه من أهم الجوانب الجديرة بالدراسة لما

فيه من دور في التأثير على قوم حياتهم النفسية متعلقة بالبيئة القبلية وما فيها من عصبيات متعددة تمزق الوحدة الاجتماعية.

وهــذا التحول الفكري الصحيح ليس حدثا كاهتداء عقلي مفاجئ ؛ وإنما هو تحول جذري في الشخصية ومقوماتها نتيجة لعوامل مؤثرة وتوجيه وإرشاد حكيم . وللقصص القرآني دور عظيـــم في هذا التوجيه والتأثير فما العوامل المؤثرة فيه للعلاج والإرشاد النفـســـي ؟ وما سر هذا التأثير؟ أهو الحضور الإلهي في قصة يوسف؟ وبراءة الذئب من رواية دم يوسف؟ أهو الابداع الفني؟ والإقناع العقلي ،أم الايحاء النفسي؟ وهل جاءت القصة القرآنية تعليمية لتهذيب السلوك وتقويم الإيمان الحقيقي بالله الخالق؟

إننا لنجد في القصة القرآنية ما يثير ويؤثر في عقلية المريض النفسي فكان لابد من كشف مواطن الإثارة الحسية والتأثير في القصة القرآنية.

سيكولوجية الســـــؤال القرآنـــــي :

أفادت مباحث علم النفس الحديث أن أساليب استنطاق النفس (الاستبيانات Questionnaire أدوات فعالة تفصح عن العديد من الحقائق النفسية في نفس الإنسان وهو ما يعرف بمصطلح المنطق النفسي المقترن بالذات الإنسانية من خلال المنظور النفســـي الجديد psy_prespective المتعدد الذي يعكس صدق القرآن على يقين النفس ، إذ يتم من خلاله الاطلاع على الوثائق النفسية بواسطة التساؤلات البحثية البلاغية rhetorical asking لاستنطاق النفس واستخراج ما هو مكنون فيها من أسباب الأمراض النفسية والعقلية، وستكون استجاباتنا المفضلة هي الجدل الاستفهامي البلاغي (بلوغ وعينا إلى مستوى مـــواز للحقيقة العليا). إن تدبر الآيات القرآنية ذات العلاقة بالشفاء القرآني ترشد التأمل التبصري للمعاني العميقة المستخرجة من الأرشيف النفســـي من داخل الفرد نفســـه ، وتوظيف هذه المعاني في الإرشاد ، و... ومن أمثلة الأسئلة القرآنيـــة البيانية وردت أربعة أسئلة في ســـورة الواقعة تبدأ بهمزة الاستفهام ، والتي بموجبها تكون الإجابة كامنة في نفسية المسؤول؛ إذ أن القرآن يستدل على الوقائع غير المحسوسة بالوقائع المحسوسة **(أَفَرَأَيْتُمْ مَا تُمْنُونَ أَأَنْتُمْ تَخْلُقُونَهُ أَمْ نَحْنُ الْخَالِقُونَ)** [سورة الواقعة: الآيتان: 58-59] ، إن الله منحنا حرية الإجابة ثم التعليل، **(أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ)** [سورة الواقعة: الآيتان: 63-64،] **(أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ)** سورة الواقعة: الآيتان: 68-69 ، **(أَفَرَأَيْتُمُ النَّارَ الَّتِي تُورُونَ أَأَنْتُمْ أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنْشِئُونَ)** سورة الواقعة: الآيتان: 71-72

سيكولوجية تردد صدى صوت القـــــرآن :

The frequency of voice of Quran: يصدر صدى صوت القرآن موجات صوتية Wave voice تثير أوتار المشاعــر القلبية العميقة محدثة اهتزازا نفسياpsyche- kinesis يحرك بدوره أوتار العضلات العصبية (نشاط الطاقة الحسية الحركية) أي تزامن موجات صوت القــرآن في اللحظة النفسية مع صدى الاضطرابات النفسية العقلية المسببة لحالات الأصعاب والذهن محدثة حالة من الطباق الصوتي وتكوين منحى اتصاق الأصوات أي : انطباق سياق النص المسموع مع المنظور النفسي واستحضار تعبيرات المريض النفسي وتقديم سياق من أجل الإصغاءات الطباقية للترددات الآتيـــة:

1- صدى صوت القرآن(الروح الناطقة)
2- صدى صوت الضمير(الروح المتجسدة)
3- صدى صوت الاكتئاب(الأنا) أريد ، أعتقد ، أود، معجب

إن تردد صدى صوت القرآن على الأمراض النفسية يجعل النفس المضطربة تتجاوز حالات وأسباب مرضها والنفاذ بالبصيرة النفسية إلى حالة الاستعداد لتعديل السلوك غير السوي وتبدأ النفس مرحلة جديدة لإصلاح ذاتها بذاتها **(وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ)** والتأمل في كلمة (شفاء) نجد أنها أبلغ أثرًا من كلمة دواء ، إن لفظة الشفاء توحي في مضمونها القضاء التام على أسـباب وأعراض الأمراض النفسية نهائيا وإحلال محلها المناعة النفسية المكتسبة بحيث لا تترك مجالا للانتكاسة للمرض مرة أخـرى ، ومما يجعل صوت القرآن شافيا ومانعا من المرض النفسي هو روح القرآن التي تبز المرض النفسي بزا Snatching ؛ لأن تردد صدى صوت القرآن له وقع مثير على السامع وله حسن الأثر في النفس مما يجعل المستمع يستشعر التحسن التدريجي لحالته النفسية **(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)** سورة يونس الآيتان 57-58 .

الهوامـــــــــش :

- القرآن العظيم.

1-الإسلام يتحدى : وحيد الدين خان ترجمة . د عبد الصبور شاهين الكويت 1975.
2 ـ الطب النفسي المعاصر 2013).
3- وحيد الدين خان - كتاب الإسلام يتحدى - 1975)
4- البحث النوعي في علم النفس منظور موسع في المنهجية و التصميم تأليف بول م.كاميك جان ا.رووس لوسي يادلي 2007 دار الفكر عمان الأردن.
4- علم النفس العلاجي/ د رشاد على عبدالعزيز/ عالم الكتب القاهرة 2012.
5- فلسفة التاريخ : عادل زعيتر: 262.

مراجع استعان بها الباحث

- الصحة النفسية/ د حامد عبدالسلام زهران/ عالم الكتب/القاهرة 2005.
- التوجيه والإرشاد النفسي/ د حامد عبدالسلام زهران/ عالم الكتب القاهرة 2002.
- سيكولوجية القصة في القرءان/ د التهاني نقرة / رسالة دكتوراه/ جامعة الجزائر/ 1971.
- المورد / قاموس انجليزي/ عربي / منير بعلبكي بيروت 2005.
- قاموس علم النفس/انجليزي/ عربي عالم/ د حامد عبدالسلام/ زهران الكتب القاهرة 1987.
- منشورات جمعية البحوث الروحية والنفسية/ طرابلس ليبيا 2014.
- الطب النفسي المعاصر/ د احمد عكاشة مكتبة الانجلو مصرية القاهرة/ الطبعة الخامسة عشر / 2010.2
- اطروحة دكتوراه/ أسامة عمر محمد العزابي ، علاقة الالتزام الديني بالضغوط النفسية لدى طلاب جامعة طرابلس "دراسة ميدانية تحليلي" كلية دراسات اللغات الرئيسية جامعة العلوم الإسلامية الماليزية.