

الصوم علاج للأمراض النفسية المطوع: فوائد علاجية نفسية فعالة للصيام تدرب المسلم على مقاومة شهواته

لديهم، وكما هو معروف فإن علاج الإدمان يعتمد على الإرادة فقط بصورة أساسية، كما أن الصوم تربية لضعيف الإنسان ليكون ملتزماً دائماً بالسلوك الحسن والخلق العالي.

بالإضافة إلى أن أداء الزكاة يدرّب المؤمن على تنمية حواس العاطفة والرحمة بالآخرين، كما أن الزكاة تعلم المسلم حب الآخرين والتخلص من الإناثية والتفوق حول ذاته، كما أنها تقوي لدى المسلم الشعور بالانتماء الاجتماعي وهو أساس الصحة النفسية المجتمعية للفرد.

الحج

وزاد: ومن الفوائد العلاجية النفسية للحج أنه ينمي في الفرد قدرات تحمل المشاق والتعب والجهد العضلي والذهني، كما أن الحج يدرّب المؤمن على التواضع والتحكم في الشهوات وضبط النفس، وهو وسيلة تكفير عن الذنوب ولذلك يهدف الحج إلى أن يشعر المسلم بالسعادة وراحة البال، فهو قد بدأ صفحة بيضاء جديدة خالية من الذنوب، فهذا الشعور يمدّه بالسعادة وبطاقة روحية عظيمة تساعد على نسيان الهموم وآلام الحياة وما تؤدي إليه من توترات عصبية وقلق.

واكد ان الاسترخاء من الوسائل الفعالة في العلاج النفسي وهو وسيلة لتعليم المريض كيفية التحكم في التوتر والقلق، ان الصلاة خمس مرات في اليوم تعتبر نظاماً تدريبياً فعالاً على الاسترخاء النفسي، وقد كان الرسول ﷺ يقول لبلال رضي الله عنه حين تحين اوقات الصلاة، «اقم الصلاة أرحنا بها..» بمعنى لتهدأ نفوسنا وتستروح بأداء الصلاة ويهدأ بالنا، ان تكرار حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء التي تحدثها الصلاة بالمواقف المثيرة للقلق انما تؤدي في النهاية إلى تكوين ارتباط شرطي جديد بين الموقف المثير للقلق والتوتر وبين استجابة الاسترخاء والاطمئنان النفسي التي تحدثها الصلاة.

الصوم

وعن فوائد الصوم في العلاج النفسي قال د.المطوع، ان الصوم يدرّب الفرد على مقاومة شهواته الجنسية والسيطرة عليها، كما ان استمرار التدريب على التحكم في الشهوات يؤدي إلى ان يتعلم الإنسان قوة الإرادة وصلابة العزيمة، وقد يفيد الصوم في علاج كثير من المرضى الذين يعانون من حالات الإدمان على الخمور والمخدرات لأنه يساعد على نمو الإرادة

الناتج عن بعض المشاعر او الاحاسيس اللاشعورية بالذنب وهو ما يعاني منه العديد من المرضى النفسيين وذلك لان المؤمن يعلم ان الله يقبل التوبة ويغفر الذنوب.

تغيير السلوك

وبين لنا د.المطوع ان عملية تغيير السلوك تعتبر ركناً من اركان العلاج النفسي فيقول: تكرار حالة الاطمئنان النفسي لعملية تعليم المريض السلوك المرضي يختلف عن السلوك المرضي والذي سيسبقه وتعلمه، ونهج القرآن الكريم في تغيير السلوك هو اسلوب العمل والممارسة الفعلية وذلك عن طريق العبادات المختلفة، فالصلاة تخلق الاطمئنان النفسي وراحة البال والاسترخاء لدى المؤمن ولهذه الحالات النفسية التي تحدثها الصلاة اثر علاج ممتاز في تخفيض التوتر والقلق الناشئ عن ضغوط الحياة اليومية والعمل والمشكلات الزوجية، وبالتالي فإن الصلاة تساعد المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم والتوتر والاكتئاب على التخفيف من هذه الامور النفسية المؤلمة، لان الصلاة تؤدي الى خفض القلق وبالتالي زيادة في الاسترخاء ثم المساعدة على النوم.

الغريبة ومفاهيمها النفسية. وحول مساهمة الاسلام والقرآن الكريم في اجراءات العلاج النفسي وتقدير الشخصيات يقول د.المطوع: ان الايمان يؤدي الى الهدوء والطمأنينة النفسية، لانه يمنح المؤمن الأمل والرجاء في عون الله وراعيته، كما ان شعور المؤمن بان الله تعالى معه وفي عونه كفيل بان يثبت في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة، فقد قال تعالى: (الذين آمنوا وطمئنت قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله ظمئن القلوب)، (قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا هو مولانا)، (ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم الا في كتاب من قبل ان نبرأها ان ذلك على الله يسير لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يجد كل مختال فخور)، ان تلك الآيات الكريمة تثبت عند المؤمن السكينة والهدوء النفسي وراحة البال، ان الايمان بالله سبحانه وتعالى يؤدي الى التخلص من الخوف والقلق، ذلك لان المؤمن يعلم انه لا يمكن ان يصيبه اذى او مرض او خير او شر الا باذن الله، فالمؤمن الصادق لا يخاف من الموت لانه يعلم انه في هذه الحياة الدنيا كعابر سبيل، سراعاً ما يتقلل الى الحياة الاخرى الباقية، كما ان المؤمن الصادق لا يشعر بالقلق



د. مروان المطوع

الصلاة تهدئ النفوس وتحقق الاطمئنان النفسي والاسترخاء واستجابة معارضة للقلق

الصوم يفيد في علاج مرضى الإدمان ويساعدهم على نمو الإرادة لديهم

تناول العلماء المسلمون الامراض النفسية بالعلاج الانساني واحيانا الدوائي بينما كانت أوروبا تحرق المريض العقلي بدوى اصابته بمس من الشيطان، بهذه الكلمات بدأ الدكتور النفسي مروان المطوع حديثه عن اثر العبادة في العلاج النفسي فليكمل..

يقول د.المطوع، الإسلام تناول انماط السلوك المرضي واعراضها كما قام بتحليل ودراسة المسؤولية المحققة للمرضى النفسيين والعقليين سواء في القرآن أو في السنة النبوية، والتاريخ الاسلامي يشهد ان الاطباء المسلمين كانوا اول من وضع فكرة الامراض العقلية وحاولوا ابعادها عن المعتقدات والارواح الشريرة والسحر والشعوذة التي كانت سائدة في أوروبا آنذاك.

وزاد: ومن المؤسف انه في القرن العشرين اخذ العلماء المسلمون يهملون تطبيق العلاج النفسي الاسلامي والقرآني واتجهوا الى التقليد الاعمي الكامل لمفاهيم النفسية الغربية وبعضها يبنثق في روح القرآن الكريم حتى يكون للاخصائي المسلم اساليبه القياسية النفسية الخاصة به، من هنا يمكن تقديم مساهمات ذاتية اصلية في العلاج النفسي ويتم تحطيم واستبعاد العقليّة



د. خالد المنقور

تكفير الذنوب

هل صحيح ان شهر رمضان يكفر ويمحو الذنوب السابقة؟ وهل صحيح انه من الأفضل ان يخرج المرء زكاة ماله في رمضان؟

● أخي السائل: يقول الرسول ﷺ «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه». وفي هذا الحديث تصريح بأن شهر رمضان يمحو الذنوب السابقة، لكن بشرطين الأول ان يصومه مصداقاً به بنية خالصة امتثالاً لأمر الله تعالى، والثاني ان يصومه محتسباً أي طالباً للثواب غير مستثقل لصيامه ولا مستطيل لإيامه، ولا كاره لما يصيبه من اذى الجوع والعطش بل يحسب النصب والتعب في طول أيامه ولا يتمنى سرعة انقضائه.

والحديث شامل لكل ذنب لكن خص جمهور الفقهاء بالصغار دون الكبار.

هل الشهيد لا يعذب بعد الموت مثل عذاب القبر والحساب... الخ، وهل الذي يفرق أو يحترق في النار يعتبر شهيداً حتى ولو كان غير ملتزم بمنهج الله وبأوامره؟

● ان الشهيد الذي يطلق عليه هذا الاصطلاح الشرعي الوارد في القرآن والسنة هو المسلم الذي يجاهد جهاداً يقصد به وجه الله ويريد به إلقاء كلمة الله ورفع راية الإسلام، ومطاردة الباطل، وبذل النفس في مرضاة الله، فمن قاتل ليحظى بمنصب أو يظفر بمغتمن أو لكي يقال عنه انه شجاع أو ينال شهرة فليس يجاهد حقيقة، وإذا قتل لا يكون شهيداً ولا ينال ما ينال الشهداء من أجر وثواب ومقام رفيع عند ربهم جل وعلا. ودليل ذلك ما رواه ابوموسى الأشعري ﷺ قال: جاء رجل الى النبي ﷺ فقال: الرجل يقاتل للمغتمن، والرجل يقاتل للذكر، والرجل يقاتل ليري مكانه فمن في سبيل الله؟ فقال ﷺ: «من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا، فهو في سبيل الله»، وإذا قتل في سبيل الله وحده تبارك وتعالى كان شهيداً، وللشهداء عند ربهم منزلة كبيرة ومقام رفيع، والشهداء لا يعذبون في القبر بل هم احياء عند ربهم يرزقون، يقول تعالى: (ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله امواتاً بل احياء عند ربهم يرزقون فرحين بما آتاهم الله من فضله ويستبشرون بالذين لم يلحقوا بهم من خلفهم الا خوف عليهم ولا هم يحزنون)، هذا عن الشهيد الذي يقتل في ساحة القتال بين مسلمين يبتغون رفع راية الإسلام وبين الكفار الذين يريدون رفع راية الباطل، أما الغريق والمحروق فينالان أجر الشهداء بشرط ان يكون كل منهما ملتزماً بمنهج الله وأوامره، أما إذا لم يكن ملتزماً بمنهج الله وأوامره فلا يسمى شهيداً وإن مات في ساحة القتال.



البخور عبق يفوح في البيت الكويتي

أيما تحل ضيفاً أو تحضر مناسبة في مكان لابد ان تجد رائحة البخور وقد سبقك إليه، فالطيب والبخور ودهن العود من أهم سمات البيت الكويتي، وله مكانة خاصة لدى موروثنا الشعبي، وجزء لا يتجزأ من عاداتنا وتقاليدينا في التعبير عن الترحاب والحنو وتكريم الضيوف، واستخدام البخور يعتبر عادة عند جميع الأديان، فالمسلمون يطيبون بيوت الله به، واليابان والذي يعتبر أكبر مستورد للبخور وبكميات هائلة جداً لإحياء طقوسهم الدينية، والهند تستخدم خشبة البخور لحرق جثث كبار الشخصيات.

ويروى ان سيدنا آدم ﷺ عندما نزل من الجنة الى الأرض كان في يده عود من شجرة من الجنة ركزه في الهند وهكذا جاءت شجرة العود وقيل انه كان عود آراك والله أعلم، ويزداد هذا خلال شهر رمضان المبارك والأعياد والمناسبات الاجتماعية لدى الخليجين واستهلاك البخور بمختلف أنواعه إضافة الى الزيوت العطرية والأطياب الدهنية والخلطات التي تحتل مزيجا من العصارات التي تنتج من خلال أخشاب البخور إضافة الى الورد والزهور، وفي الكويت يحظى البخور بأهمية كبيرة، ويقدر جودة المستخدم من ذلك ويتبارى الكثيرون للتميز من خلاله والافراد بالرائحة الطيبة الذكية كما يرى فيه البعض ما يعكس لديهم الثراء نظراً للقيمة المرتفعة التي يباع بها البخور والزيوت. ويعتبر البخور الهندي هو الأعلى ثمناً لأنه يتميز بلونه الأسود ووزنه الثقيل ورائحته المتميزة والتي تجعله أحد أكثر الأنواع صلباً في العالم وينافسه في ذلك البخور الكمبودي ومن ثم البورمي.

المهتدون

سلوك العائلة الكويتية جذبني إلى الإسلام

وتؤكد المهتدية «زينب» حالياً ان سلوك العائلة الكويتية التي عاشت في منزلها هو أول شيء جذبها إلى الإسلام وتقول: بعد عدة أشهر من قراءة الكتب والتفكير في صلاة المسلمين قررت ان يكون الإسلام ديني وأخبرت كفلائسي برغبتي في الدخول بالإسلام واصطحبنتي سيدة المنزل الى لجنة التعريف بالإسلام وهناك شرحوا لي معنى الإسلام ديناً ومنهجاً لحياتي، وشرحوا لي معنى الشهادة، ونطقت بالشهادة معلنة رؤية جديدة للحياة لها هدف ومعنى عظيم يفسر سر وجودي على هذه الأرض وان الإنسان إنما خلق لعبادة الله وليستخلف لعمارة الأرض وبالطريقة التي رسمها الله تعالى له، وليس كما يشاء البشر، وبذلك يمكن للبشرية جمعاء ان تعيش بسلام وأمان عابدة لله معترفة للأرض.



المهتدية زينب تتحدث لـ «الانباء»

ولدت رينولوكا سابقاً من أسرة بوذية تحكي قصتها عن الإسلام وتقول: ولدت فقيرة وفي ظروف معيشية غاية في الصعوبة، حيث كانت تتراكم علي الديون وفوائدها باستمرار ما اضطرني الى ترك الدراسة والزواج من رجل مقتر، واجهت معه مشاكل مادية أكثر مما رأيته في حياتي قبله، واضطرتني هذه الحال الى الحضور الى الكويت والعمل خادمة عند احدي الأسر الكويتية المحافظة على أداء الصلوات، والتي لم أر مثلها في حياتي أبداً.

عشت مع هذه الأسرة الكريمة 7 سنوات تمكنت من خلالها من قراءة عدة كتب عن الإسلام الذي لم أكن أعرف عنه شيئاً من قبل، لقد كنت أراهم يؤدون صلاتهم بكل إخلاص وإيمان وطمأنينة، أكاد أشعر بهذا أراه يترك أثره عليهم.

الحمل المتتابع

وإذا كانت المرأة في بداية حياتها الزوجية وجاءت الرضاة والحمل متتابعاً فماذا تفعل المرأة؟

● تدفع عن نفسها فدية الصيام فإن تمكنت من الصوم في ايام غير رمضان صامت ما عليها من ايام.

حكم النفاس

سائلة تقول: انا امرأة في فترة نفاس الآن وقد مضى علي أكثر من 34 يوماً ولله الحمد فقد طهرت وتوقف الدم فهل اذا صمت صيامي صحيح؟

● نعم صيامك صحيح ما دمست قد طهرت ولم يبق اثر للدم فتستطيعين الصوم والصلاة.

● لاحظتة فماذا افعل؟

● تحطمين اربعين يوماً ثم تصومين وتصلين بعد ذلك.