

Prayer and Mental Health: A Maqasid-Oriented Analysis of the Psychological Dimensions of Worship

[10.35781/1637-000-179-004](https://doi.org/10.35781/1637-000-179-004)

الباحثة/ شيماء عائض آل سلطان*

*باحثة دكتوراه في قسم الفقه، جامعة الملك خالد

الملخص

الطمأنينة والسكينة النفسية، والوقاية من القلق والتوتر والضغط النفسي، وتعزيز التوازن الأخلاقي والحد من الانحرافات السلوكية، وتقوية التكيف والتواصل الاجتماعي.

وتوصل البحث إلى نتائج أهمها: أن الشريعة الإسلامية أولت الجانب النفسي عناية كبيرة ضمن مقصد حفظ النفس، وأن الصحة النفسية في المنظور الإسلامي تقوم على تحقيق السكينة والطمأنينة والتوازن، كما توصل البحث إلى أن الصلاة أعظم الوسائل الشرعية المؤثرة في تعزيز الصحة النفسية، وتخفيف القلق والتوتر، وتحقيق الأمن النفسي والاستقرار الوجداني، وتعزيز التماسك الاجتماعي، وأكد البحث أن النظر المقاصدي للصلاة يكشف عن دورها المحوري في تحقيق المصالح النفسية التي أرادت الشريعة للإنسان في دنياه وأخراه.

الكلمات المفتاحية: الصلاة، الصحة النفسية، مقاصد الشريعة، التوازن النفسي.

يهدف البحث إلى دراسة أثر الصلاة في الصحة النفسية من منظور مقاصدي، من خلال بيان العلاقة بين هذه العبادة العظيمة، وبين تحقيق مقاصد الشريعة الإسلامية في حفظ النفس وبناء التوازن النفسي للإنسان.

وتنبع أهمية الدراسة من تزايد الاهتمام بقضايا الصحة النفسية في العصر الحديث، والحاجة إلى إبراز إسهام الشريعة الإسلامية وعباداتها في تحقيق الاستقرار النفسي والسكينة الداخلية، وبيان الأبعاد المقاصدية للصلاة، وأثارها التربوية والسلوكية والنفسية، واعتمد البحث على المنهجين الاستقرائي والتحليلي.

وقد تناول البحث مفهوم الصلاة ومشروعيتها فرضيتها والحكمة منها، كما عرض مفهوم الصحة النفسية ومؤشراتهما في ضوء التصور الإسلامي، ثم درس عناية الشريعة الإسلامية بالصحة النفسية، وأثر العبادات عموماً في تحقيقها، مع التركيز على المقاصد الشرعية للصلاة وعلاقتها بمقصد حفظ النفس، كما تناول تجليات هذه المقاصد في تحقيق

Prayer and Mental Health: A Maqasid-Oriented Analysis of the Psychological Dimensions of Worship

Researcher/ Shimaa Ayed Al Sultan

Abstract

This study examines the impact of prayer on mental health from a Maqasid-based perspective by exploring the relationship between this central act of worship and the objectives of Islamic law in safeguarding the human self and fostering psychological balance. The significance of the study stems from the growing contemporary interest in mental health and the need to highlight the contribution of Islamic Shariah and its devotional practices to psychological stability and inner tranquility. It also seeks to clarify the Maqasid-oriented dimensions of prayer and its educational, behavioral, and psychological effects. The study employs both inductive and analytical methodologies.

The research discusses the concept of prayer, the legal basis of its obligation, and the wisdom underlying its prescription. It further outlines the concept of mental health and its indicators from an Islamic perspective. Moreover, it examines the attention given by Islamic Shariah to mental well-being and the role of acts of worship in promoting it, with particular emphasis on the objectives of prayer and their connection to the overarching objective

of preserving the self (hifz al-nafs). The study highlights how these objectives contribute to cultivating tranquility and serenity, preventing anxiety, tension, and psychological distress, enhancing moral balance, reducing behavioral deviations, and strengthening social adjustment and interpersonal connectedness.

The study concludes that Islamic Shariah accords substantial attention to the psychological dimension within the objective of preserving the self, and that mental health in the Islamic worldview is grounded in the attainment of serenity, reassurance, and balance. It further finds that prayer is among the most effective Shariah-based means of promoting mental well-being, alleviating anxiety and stress, fostering psychological security and emotional stability, and reinforcing social cohesion. The study affirms that a Maqasid-based understanding of prayer reveals its pivotal role in realizing the psychological benefits intended by Islamic Shariah for human well-being in both this world and the Hereafter.

Keywords: Prayer; Mental Health; Maqasid al-Shariah; Psychological Balance

المقدمة

تُعدّ الشريعة الإسلامية شريعةً جاءت لتحقيق مصالح العباد في الدنيا والآخرة، ومن أعظم مقاصدها حفظ الإنسان لدينه ونفسه وعقله، حيث لم تقتصر توجيهاتها على إصلاح السلوك الظاهر فحسب، بل امتدت إلى بناء التوازن النفسي والطمأنينة الداخلية التي تمكن الإنسان من أداء دوره في الحياة أداءً سويًا. وتأتي العبادات في مقدمة الوسائل الشرعية التي تحقق هذا التوازن، إذ شرعها الله تعالى لما فيها من تزكية للنفس، وتهذيب للسلوك، وإيجاد حالة من السكينة والطمأنينة.

وتُعدّ الصلاة الركن الأعظم بعد الشهادتين، وهي العبادة المتكررة يوميًا، مما يجعل أثرها في النفس الإنسانية أثرًا متجددًا ومستمرًا، حيث تشتمل على معانٍ إيمانية وتربوية وسلوكية عميقة، تسهم في تخفيف الاضطرابات النفسية، وتعزيز الشعور بالأمن والاتزان النفسي، وتحقيق الطمأنينة التي أشار إليها القرآن الكريم في قوله تعالى: {أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ} [سورة الرعد: 28].

ومع ازدياد الدراسات المعاصرة التي تتناول الصحة النفسية من منظور طبي أو سلوكي، تبرز الحاجة إلى دراسة هذا الموضوع من منظور مقاصدي يبرز البعد الشرعي في تحقيق الصحة النفسية، وهو ما يسعى هذا البحث إلى بيانه من خلال دراسة مقاصدية لأثر الصلاة في الصحة النفسية.

أهمية البحث:

1. تتبع أهمية البحث من كونه يعالج موضوعاً يقع عند تقاطع الدراسات المقاصدية والدراسات النفسية، وهو مجال ما يزال بحاجة إلى مزيد من البحث والتأصيل .
2. يسهم البحث في سد فراغ علمي يتعلق بدراسة أثر الصلاة في الصحة النفسية من منظور مقاصدي .
3. يضيف البحث نموذجاً تطبيقياً لإعمال المنهج المقاصدي في دراسة آثار العبادات ومقاصدها .
4. يثري الدراسات البيئية التي تجمع بين العلوم الشرعية والعلوم الإنسانية .
5. يفتح البحث آفاقاً لدراسات لاحقة تتناول أثر العبادات الأخرى في الصحة النفسية من منظور مقاصدي .

أسباب اختيار البحث:

تم اختيار هذا الموضوع لعدة أسباب، من أهمها:

1. تزايد الاهتمام بقضايا الصحة النفسية، والحاجة إلى دراسة وسائل تعزيزها من المنظور الإسلامي.
2. الحاجة إلى تأصيل العلاقة بين الدراسات النفسية المعاصرة، ومقاصد الشريعة الإسلامية.
3. قلة الدراسات المقاصدية المتخصصة في أثر الصلاة على الصحة النفسية، رغم كثرة الدراسات التي تناولت الصلاة من جوانب أخرى.
4. الرغبة في بيان إسهام العبادات الشرعية، ولا سيما الصلاة، في تحقيق التوازن النفسي للإنسان.
5. تزايد الاضطرابات والضغوط النفسية المعاصرة، مما يبرز الحاجة إلى دراسة الوسائل الشرعية المعززة للصحة النفسية.
6. الحاجة إلى إبراز المقاصد الشرعية للعبادات، ولا سيما عبادة الصلاة، والكشف عن آثارها النفسية والتربوية التي أرادت الشريعة في بناء شخصية المسلم وتحقيق توازنه النفسي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. تأصيل مفهوم الصلاة وبيان مقاصدها الشرعية وآثارها المقصودة في حياة المسلم.
2. بيان مفهوم الصحة النفسية وبيان مظاهر عناية الشريعة الإسلامية بها.
3. دراسة أثر العبادات في تحقيق الصحة النفسية من منظور شرعي ومقاصدي.
4. الكشف عن أثر الصلاة في تعزيز الصحة النفسية، وبيان إسهامها في تحقيق التوازن والاستقرار النفسي.

مشكلة البحث:

على الرغم من كثرة الدراسات النفسية الحديثة التي تناولت وسائل تحقيق الصحة النفسية، إلا أن كثيراً منها يغفل البعد المقاصدي للعبادات في تحقيق التوازن النفسي، كما أن الدراسات الشرعية التي تناولت الصلاة غالباً ما ركزت على الأحكام الفقهية، أو الجوانب التعبدية دون إبراز أثرها النفسي في ضوء مقاصد الشريعة.

ومن هنا تتمثل مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس: ما أثر الصلاة في تحقيق الصحة النفسية من منظور مقاصدي؟

ويتفرع عنه عدد من الأسئلة، منها:

- ما المقصود بالصحة النفسية؟
- ما أثر العبادات على الصحة النفسية؟
- كيف تسهم الصلاة في تحقيق مقاصد الشريعة؟
- ما الأبعاد التربوية والنفسية التي تحققها الصلاة في حياة المسلم؟

حدود البحث:

- يقتصر البحث على دراسة أثر الصلاة دون غيرها من العبادات إلا عند الحاجة للمقارنة.
- يركز البحث على البعد المقاصدي للصحة النفسية دون التوسع في الدراسات الطبية التفصيلية.

الدراسات السابقة

1. أثر العبادات في الوقاية من الامراض النفسية - دراسة قرآنية - للدكتور عماد طه الراعوش الأستاذ المشارك بكلية أصول الدين جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية - مجلة العلوم الشرعية واللغة العربية بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.
 2. الصحة النفسية (العبادات انموذجاً) للباحثة افتهان عبد الفتاح الزبيري - جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية - بروناي دار السلام
 3. آثار العبادة النفسية والقلبية في السلوك - وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - التوعية الإسلامية.
- تشير هذه الدراسات الى وجود علاقة وثيقة بين الممارسات الدينية والصحة النفسية، غير أن معظمها تناول الموضوع من زاوية نفسية او تربوية او بصورة عامة، ولم تركز بصورة مستقلة على دراسة أثر الصلاة في الصحة النفسية في ضوء المقاصد الشرعية.

منهج البحث:

يعتمد البحث على:

- المنهج الاستقرائي: بجمع النصوص الشرعية المتعلقة بالصلاة وأثرها في النفس.
- المنهج التحليلي: في تحليل دلالات النصوص، وربطها بالمقاصد الشرعية.

منهجية البحث:

1. عزو الآيات القرآنية إلى سورها وبيان رقم الآية، معتمداً على مصحف المدينة.
2. وضع الأحاديث بين الأقواس الخاصة بها، وتخريجها من الصحيحين فقط إن وجدت فيهما، وإلا فمن باقي الكتب الستة، حيث وجدت فيها، وإلا فمن مظان وجودها من كتب السنن والمصنفات والمسانيد، والحكم عليها معتمداً على أمهات كتب التخريج، والمحدثين الأوائل المعتمدين في هذا المجال -إن تيسر- مع الاهتمام بذكر حكم المتأخرين ممن برزوا في مجال التخريج، والحكم على الأحاديث.
3. تخريج الحديث بذكر اسم الكتاب والباب والرقم إن كان في الكتب المصنفة على الأبواب، وإلا فبذكر الجزء والصفحة والرقم.
4. عدم التعريف بالأعلام الواردة في البحث، خشية الإطالة.
5. توثيق النصوص والأقوال التي نقلها المؤلف من مصادرها، مستخدماً منهج: ذكر اسم الكتاب، ثم اسم المؤلف، ثم المجلد والصفحة فقط، دون الإشارة إلى معلومات الكتاب الأخرى، مكتفياً بذكر معلومات الكتب في قائمة المراجع بالتفصيل.
6. ترتيب المصادر في الحاشية بحسب الأقدم وفاةً.
7. عند توثيق المصادر التي أخذ عنها المؤلف؛ إذا كان نقله حرفياً وضعت اسم المصدر مباشرة، وإذا كان بتصريف وضعت (يُنظر) قبل اسم المصدر للإشارة إلى أنه تصريف بالعبارة.

خطة البحث:

- اقتضت طبيعة البحث أن يكون في مقدمة، وتمهيد، ومبحثين، وخاتمة، وفهارس فنية.
- المقدمة: وقد تضمنت أهمية البحث، وأسباب اختياره، وأهداف البحث، ومشكلة البحث، والدراسات السابقة، وحدود البحث، ومنهج ومنهجية البحث، وخطة البحث.
- تمهيد: التعريف بمصطلحات البحث، وفيه مطلبان:
- المطلب الأول: الصلاة؛ مفهومها وفرضيتها والحكمة من مشروعيتها.
- المطلب الثاني: الصحة النفسية؛ مفهومها ومؤشراتها.

المبحث الأول: الصلاة والصحة النفسية في المنظور الشرعي والمقاصدي ، وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: عناية الشريعة الإسلامية بالصحة النفسية.

المطلب الثاني: أثر العبادات في تحقيق الصحة النفسية.

المطلب الثالث: المقاصد الشرعية للصلاة وعلاقتها بحفظ النفس.

المبحث الثاني: تجليات مقاصد الصلاة في تحقيق الصحة النفسية (دراسة تطبيقية) ، وفيه أربعة مطالب:

المطلب الأول: تحقيق الطمأنينة والسكينة النفسية.

المطلب الثاني: الوقاية من القلق والتوتر والضغط النفسي.

المطلب الثالث: تعزيز التوازن الأخلاقي والوقاية من الانحرافات السلوكية.

المطلب الرابع: الحد من العزلة وتعزيز التكيف والتواصل الاجتماعي.

الخاتمة: وتتضمن أهم النتائج والتوصيات.

الفهارس الفنية:

- فهرس المصادر والمراجع
- فهرس الموضوعات

تمهيد: التعريف بمصطلحات البحث، وفيه مطلبان

المطلب الأول: الصلاة؛ مفهومها وفرضيتها، والحكمة من مشروعيتها.

تعريف الصلاة لغة:

قال الزجاج: الأصل في الصلاة للزوم، يقال: قد صلي واصطلى: إذا لزم، ومن هذا: من يصلى في النار، أي: يلزم النار.

وقال أهل اللغة في الصلاة: إنها من الصلوتين، وهما مكتنفا الذنب من الناقة وغيرها؟

قال: والقول عندي هو الأول، إنما الصلاة لزوم ما فرض الله.⁽¹⁾

وصليت اللحم وغيره أصليه صليا، مثال رميته رميا، إذا شويته

ويقال أيضا: صلي بالأمر؛ إذا قاسى حرمه وشدته.⁽²⁾

قال ابن فارس: الصاد واللام والحرف المعتل أصلان: أحدهما النار وما أشبهها من الحمى، والآخر جنس من العبادة.

فأما الأول فقولهم: صليت العود بالنار.

والصلى صلى النار. واصطليت بالنار. والصلاء: ما يصطلى به وما يذكرى به النار ويوقد.

وأما الثاني: فالصلاة وهي الدعاء.⁽³⁾

وقد تكرر فيه ذكر "الصلاة والصلوات" وهي العبادة المخصوصة، وأصلها في اللغة الدعاء فسميت ببعض أجزائها. وقيل إن أصلها في اللغة التعظيم.

وسميت العبادة المخصوصة صلاة؛ لما فيها من تعظيم الرب تعالى.

وقوله في التشهد الصلوات لله: أي الأدعية التي يراد بها تعظيم الله تعالى، هو مستحقها لا تليق

بأحد سواه.⁽⁴⁾

(1) ينظر: تهذيب اللغة، الأزهري (12/ 166).

(2) ينظر: الصحاح، الجوهري (6/ 2403).

(3) ينظر: مقاييس اللغة، ابن فارس (3/ 300).

(4) ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير (3/ 50).

تعريف الصلاة شرعاً:

أما في الشرع: فهي التعبد لله تعالى بأقوال وأفعال معلومة، مفتوحة بالتكبير، مختتمة بالتسليم⁽¹⁾

فرضيتها:

والصلاة مشروعة في جميع الملل، قال الله تعالى: { يَمُرُّمُ أَقْنِي لِرَيْكَ وَأَسْجُرِي وَأَرْكَبِي مَعَ الْكَرْبِيِّ } [سورة آل عمران: 43]. وذلك لأهميتها، ولأنها صلة بين الإنسان وربه.

وقد فرضها الله عز وجل على هذه الأمة على رسوله محمد ﷺ ليلة عرج به بدون واسطة.

وتأمل كيف أقر الله تعالى فرضيتها إلى تلك الليلة إشادة بها، وبياناً لأهميتها لأنها:

أولاً: فرضت من الله عز وجل إلى رسوله بدون واسطة.

ثانياً: فرضت في ليلة هي أفضل الليالي لرسول الله ﷺ فيما نعلم.

ثالثاً: فرضت في أعلى مكان يصل إليه البشر.

رابعاً: فرضت خمسين صلاة، وهذا يدل على محبة الله لها، وعنايته بها، لكن خففت فجعلت خمسا بالفعل وخمسين في الميزان، فكأنما صلى خمسين صلاة. وليس المراد تضعيف الحسنة بعشر أمثالها؛ لأنه لو كان المراد الحسنة بعشر أمثالها؛ لم يكن لها مزية على غيرها من العبادات؛ إذ في كل عبادة الحسنة بعشر أمثالها، لكن الظاهر أنه يكتب للإنسان أجر خمسين صلاة بالفعل، ويؤيده: أن النبي ﷺ وهو إمام أمة. قبل فريضة الخمسين ورضيها، ثم خففها الله تعالى فكتب للأمة أجر ما قبله رسول الله ﷺ ورضيه، وهو خمسون صلاة.

ويدل لذلك: ما رواه البخاري من حديث أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: فراجعته - يعني: الله - فقال: هي خمسون وهي خمسون⁽²⁾، وفي رواية مسلم أن الله قال: يَا مُحَمَّدُ، إِنَّهُنَّ خَمْسُ صَلَوَاتٍ كُلُّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ، لِكُلِّ صَلَاةٍ عَشْرٌ، فَذَلِكَ خَمْسُونَ صَلَاةً⁽³⁾، وفي رواية النسائي: " فَخَمْسُ بِخَمْسِينَ،

(1) كشاف القناع، البهوتي (6/2) الشرح الممتع، ابن عثيمين (5/2)، دراسات أصولية، الحفناوي (ص215)، شرح مختصر أصول الفقه، الجراعي (1/ 227).

(2) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الصلاة، باب كيف فرضت الصلاة في الإبراء (1/ 135) رقم (342).

(3) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الإيمان، باب الإبراء برسول الله صلى الله عليه وسلم إلى السماوات وفرض الصلوات (1/ 145): رقم (162).

فَقُمْ بِهَا أَنْتَ وَأُمَّتُكَ⁽¹⁾، وهذا فضل عظيم من الله عز وجل بالنسبة لهذه الأمة، ولا نجد عبادة فرضت يومياً في جميع العمر إلا الصلاة، فالزكاة حولية، والصيام حولي، والحج عمري.

الحكمة من تشريع الصلاة:

الصلاة أعظم فروض الإسلام بعد الشهادتين، لحديث جابر: (بَيْنَ الرَّجُلِ وَبَيْنَ الشُّرْكِ وَالْكَفْرِ تَرْكُ الصَّلَاةِ)⁽²⁾.

وقد شرعت شكرًا لنعم الله تعالى الكثيرة، ولها فوائد دينية وتربوية على الصعيدين الفردي والاجتماعي.

فمن فوائدها الدينية: عقد الصلة بين العبد وربيه، بما فيها من لذة المناجاة للخالق، وإظهار العبودية لله، وتقويض الأمر له، والتماس الأمن والسكينة والنجاة في رحابه، وهي طريق الفوز والفلاح، وتكفير السيئات والخطايا، قال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ^(١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ^(٢)} [سورة المؤمنون: 1-2].

المطلب الثاني: الصحة النفسية: مفهومها ومؤثراتها.

تعريف الصحة النفسية:

يعرف علماء آخرون الصحة النفسية بأنها: حالة نفسية، يشعر فيها الإنسان بالأمن والطمأنينة، عندما يحقق التوازن بين قوى نفسه الداخلية، أو بين مطالب جسمه ونفسه وروحه، أو بين مصالحه الفردية ومصالح الجامعة التي يعيش فيها، أو بين هذه الجوانب جميعاً.

أفلاطون

ومن تعريفات تحقيق التوازن تعريف أفلاطون Plato الفيلسوف اليوناني الذي قسم نفس الإنسان إلى ثلاثة أنفس، هي: النفس العاقلة، ومكانها الرأس، وفضيلتها الحكمة، والنفس الغضبية ومكانها الصدر، وفضيلتها الشجاعة، والنفس الشهوية ومكانها البطن، وفضيلتها العفة. وتقوم صحة النفس وسلامتها على نجاح النفس العاقلة في تحقيق التوازن بين مطالب النفس الغضبية ومطالب النفس الشهوية.

وشبّه أفلاطون الإنسان بعربة يجرها حصانان: أحدهما النفس الغضبية والآخر النفس الشهوية، وتقودها النفس العاقلة. فإذا نجح قائد العربة في كبح جماح الحصانين، والسيطرة عليهما، سلمت

(1) رواه النسائي في سننه، كتاب الصلاة باب فرض الصلاة (1/ 221) رقم (450) قال المحقق: حكم الألباني: منكر.

(2) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الايمان، باب بيان إطلاق اسم الكفر على من ترك الصلاة (1/ 88) رقم (82)

العربية وسارت في طريقها، وإذا فشل في تحقيق ذلك تكسرت العربية. كذلك الصحة النفسية عند الإنسان تقوم على قدرة القوة العاقلة فيه على تحقيق التوازن بين هاتين القوتين. أما وهن الصحة النفسية فيدل على عجز القوة العاقلة عن تحقيق ذلك.

ويؤخذ على هذا التعريف خطأ أفلاطون في النظر إلى النفس، وتقسيمه لها إلى أنفس مختلفة متنافرة، وافتراضه حتمية الصراع بين هذه القوى، وبين النفس والجسم، وكأنه صراع فطري لا يمكن علاجه. فالإنسان بحسب هذه النظرة لا يستقر ولا يهدأ ولا يأمن، ما دام التنافر والصراع قائمين بداخله، ولا حل له. كما قال أفلاطون - إلا بالموت، وخروج النفس من الجسد الذي سُجنت فيه، وعودها إلى عالم المثل، عالمها الحقيقي الذي تنعم فيه بالمعرفة⁽¹⁾.

الغزالي

عرّف كثير من علماء المسلمين الصحة النفسية بتحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح، وبين مصالح الفرد ومصالح الجماعة، ويقوم تحقيق التوازن على الاعتدال في تحصيل المطالب، والجمع بين مزايا مطالب الجسم والنفس والروح، وبين مزايا مصالح الفرد والجماعة. كما يقوم تحقيق التوازن على الوسطية التي اعتمدها الإسلام منهجاً لحياة المسلم. قال تعالى: { وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا } [سورة الفرقان: 67]. وقوله تعالى: { وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا } [سورة الإسراء: 29].

وظهر تعريف الصحة النفسية بتحقيق التوازن عند الإمام الغزالي الذي قسم دوافع النفس إلى نوعين: دوافع الهوى (أو بواعث الدنيا)، ودوافع الهدى (أو بواعث الدين)

فدوافع الهوى شهوات وملذات مادية، حددها الله تعالى في قوله: { زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثُ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَتَابِ } [سورة آل عمران: 14].

وقد وضع الله هذه الشهوات في الإنسان لفائدة حفظ حياته، واستمرار نوعه في تعمير الأرض، مما يجعل تركها بالمرّة مذموماً، والاعتدال في طلبها من حلال محموداً. أما دوافع الهدى فهدفها ربط العبد بربه وإشباع حاجات روحه، وتحسين حياته في الدنيا والآخرة. من هذه الدوافع: التوكل على الله، وحب الله، وحب رسوله، وحب القرآن، والخوف والرجاء والذكر والشكر والصبر والحمد.

ويرى الغزالي أن الإنسان ميال بطبعه إلى شهوات أهوى وملذاتها، لكنه إذا عاش على هواه ضل وشقي وهلك. وقال: أما إذا صرف الإنسان همه في اتباع اللذات البدنية، يأكل كما تأكل الأنعام،

(1) ينظر: تصنيف نهج البلاغة، للييب ببيزون (ص 676)، التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية (ص 323).

فقد أصبح شيطاناً مريداً، وانحط إلى حضيض البهائم، فيصير إما غمراً كالثور، أو شرهاً كخنزير، أو ضريباً ككلب، أو حقوداً كجمل، أو متكبراً كنمر، أو ذا روغان كثعلب.

أما دوافع الهدى فنحتاج إلى تربية ومجاهدة لتنميتها. فهدف التربية الإسلامية في البيت والمدرسة والمسجد تقوية هذه الدوافع، والسيطرة على شهوات الجسم، وتوجيهها وتسخيرها فيما خلقت له، حتى يحدث الاعتدال في تحصيل دوافع الهدى وأخرى. وفي ذلك صحة النفس، والميل عنه سقم ومرض لها. ويقرر الغزالي أن القلب السليم (أي النفس المتمتعة بصحة نفسية) قلب نمت فيه بواعث الإيمان، وعُمر بالتقوى، وزكَّى بالرياضة، وطهر من الخبائث. أما القلب المخدول (أي النفس الشقية المهمومة) فمشحون بالهوى، خاضع للشهوات تذله وتشقيه⁽¹⁾.

ابن القيم

واتفق ابن قيم الجوزية مع الغزالي في تعريف الصحة النفسية بتحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح في حدود شرع الله.

وعرف القلب السليم بالقلب الصحيح (أي النفس المتمتعة بصحة نفسية) الذي سلم من كل شهوة تخالف ما أمر به الله، أو توافق ما نهى عنه.

هذا القلب ثبت فيه دوافع الهدى وسيطر على بواعث الهوى، فأخلص في العبودية، وضمنت له السعادة في الدنيا والآخرة، لأن من طبعه الإقبال على الهدى، والنفور من القبائح. أما القلب الميت فهو قلب قاسٍ، واقف عند شهوات الجسد ولذاته، يقبل عليها ولو كان فيها سخط الله، يعبد هواه، ويخضع له، غارق في مطالب الدنيا، تابع لكل شيطان مريد⁽²⁾.

الدكتور محمد نجاتي

وقد أوضح الأستاذ الدكتور محمد عثمان نجاتي: تحقيق التوازن كما جاء في القرآن الكريم، الذي أخبرنا أن الله خلق الإنسان من جسم وروح، وأودع في كل منها حاجاته التي تحفظه وتحميه وتنميه، ودعا الإنسان إلى تحقيق التوازن بين حاجات جسمه وروحه، ورزقه العقل ليميز به بين الخير والشر، وأعطاه الإرادة ليختار ويفاضل بين: طريق الهدى، وطريق الشهوات، وطريق الرهبانية، وجعل طريق الهدى في عمل الصالحات التي تشبع حاجات الجسم والروح باعتدال دون إفراط ولا تفريط، فقال سبحانه: { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً } [سورة النحل: 97].

(1) إحياء علوم الدين، الغزالي (9/3).

(2) ينظر: إغاثة اللهفان في مصائد الشيطان، ابن القيم (1/ 10-11).

أما من اتبع طريق الشهوات، وأغفل مطالب الروح، فقد خضع لهواه، وترك منهج الهدى، وأعرض عن ذكر الله، فضل وشقي، قال تعالى: { وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى } [سورة طه: 124]. وأما من اتبع طريق الرهبانية والزهد في متاع الحياة، وتركها بالمرّة، فهي رهبانية ابتدعوها لم يكتبها الله على الإنسان، لأن فيها إهداراً لمطالب الجسم، وقد حذر منها رسول الله ﷺ حين قال للثلاثة الذين عزموا على صيام الدهر، وقيام الليل، واعتزال النساء: "أَمَّا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَلَيْسَ مِنِّي ي" (1). واتفق نجاتي والغزالي وابن القيم على أن الشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية، صاحب قلب سليم، قادر على تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والروح، وقادر على إشباع حاجاتها باعتدال في حدود ما أمر الله. قال رسول الله ﷺ: «ينبغي للعاقل أن يكون له في النهار أربع ساعات: ساعة يناجي ربه، وساعة يحاسب نفسه، وساعة يأتي فيها أهل العلم فيبصرونه بأمر دينه وينصحونه، وساعة يخلو فيها بنفسه وبين لذاته فيما يحل ويجمل» (2).

أما الشخص غير السوي وأمن الصحة النفسية، فمخذول القلب أو ميت القلب أو قاسي القلب، يقهر حاجات روحه، باتباع أهوى، أو يقهر حاجات جسمه بالرهبانية (3).

ولم يقتصر تعريف الصحة النفسية في الإسلام على تحقيق التوازن داخل الفرد، بل امتد إلى تحقيق التوازن بين مطالب الفرد ومطالب الجماعة التي يعيش فيها، وذلك باعتدال في تحصيل كل منها. فقد أمر رسول الله ﷺ بالاعتدال في العبادات، وشمل حقوق الناس. فقال ﷺ لعبد الله بن عمرو رضي الله عنهما: "أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟"، فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأُفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنْ لَجَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لَعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لَزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لَزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» (4).

وعندما قال سلمان لأبي الدرداء: "إن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه". قال رسول الله: "صدق سلمان".

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح، باب الترغيب في النكاح (5/ 1949) رقم (4776)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه، رقم (1401).

(2) كنز العمال (16/ 217) رقم: 44237، عن الحارث الأعور أن علياً سأل ابنه الحسن عن أشياء من المروءة.

(3) القرآن وعلم النفس للدكتور محمد نجاتي (ص236)، تعريفات الصحة النفسية د. كمال مرسي (ص222).

(4) رواه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح، باب لزوجك عليك حق. (3/ 40). رقم (5199)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر (2/ 817)، رقم (1159).

وجعل الإسلام الفرد مسؤولاً عن الجماعة، وطالبه بحفظها وحمايتها ورعايتها، فقال رسول الله ﷺ: "مَا مِنْ عَبْدٍ يَسْتَرْعِيهِ اللَّهُ رَعِيَّةً، يَمُوتُ يَوْمَ يَمُوتُ وَهُوَ غَاشٌّ لِرَعِيَّتِهِ، إِلَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ" (1) وقال: "الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا" (2) وقال: "لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ" (3) وقال أيضاً: "كُلُّكُمْ رَاعٍ فَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَّةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فِكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ" (4).

هكذا جمع الإسلام بين المصالح الفردية والجماعية، وجعل مصلحة الفرد في مصلحة الجماعة، ومصلحة الجماعة في مصلحة الفرد، فلم يجعل الفرد ترساً في آلة أو عبداً في جماعة، كما فعلت الشيوعية التي ألغت الفردية، ولم يجعله حراً حرية تامة كما فعلت الرأسمالية، التي اعتبرت الفرد كل شيء، والجماعة لا شيء. فالإسلام حفظ للفرد حقوقه، وللجماعة حقوقها، وأمر الفرد ألا يجوز على الجماعة، وأمر الجماعة ألا تظلم الفرد. فلا ضرر ولا ضرار. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه لابن عمرو بن العاص والي مصر: "متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحراراً؟" (5). وقال علي بن أبي طالب كرم الله وجهه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من عامل الناس فلم يظلمهم، وحدثهم فلم يكذبهم، ووعدهم فلم يخلفهم، فهو ممن كملت مروءته، وظهرت عدالته، ووجبت أخوته وحرمت غيبته" (6).

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الاحكام، باب من استرعى رعية فلم ينصح (9/ 64) رقم: (7151)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب الايمان، باب استحقاق الوالي (1/ 125)، رقم (142)

(2) رواه البخاري في صحيحه، كتاب المظالم، باب نصر المظلوم (3/ 129) رقم (2446)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلوة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم (4/ 1999). رقم (2585).

(3) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الايمان، باب من الايمان ان يحب لأخيه ما يحب لنفسه (1/ 12) رقم (13)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب الايمان، باب الدليل على ان من خصال الايمان ان يحب لأخيه ما يحب لنفسه (1/ 67)، رقم (45)

(4) رواه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح، باب قوا أنفسكم واهليكم نارا رقم (3/ 150) رقم (2554)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب الأمانة باب فضيلة الامام العادل وعقوبة الجائر (3/ 1459)، رقم (1829)

(5) إسناده ضعيف رواها ابن عبد الحكم في (فتوح مصر)، ينظر (فتوح مصر وأخبارها) (ص114)، تخريج أحاديث وإثار كتاب في ظلال القرآن (ص197) رقم (383).

(6) أخرجه أبو نعيم في "أخبار أصبهان (2/ 300) من طريق داود ابن سليمان، والقضاعي في "مسند الشهاب" رقم (542). وضعفه الألباني في سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة للألباني (7/ 215) رقم (3228)

المبحث الأول: الصلاة والصحة النفسية في المنظور الشرعي والمقاصدي، وفيه ثلاثة مطالب المطلب الأول: عناية الشريعة الإسلامية بالصحة النفسية.

يجب على المكلف أن يحافظ على صحته النفسية لما في ذلك من دفع الأضرار البالغة على النفس والحياة، ودفع المفسد والأضرار واجب، وهي إحدى مقصودات الشرع العظيم، ولعموم قوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [سورة البقرة: 195].

والإياس والقنوط من المحرمات الشرعية لما لهما من المفسد العظيمة على المكلف وتقلبه في الحياة قال تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [سورة يوسف: 87]. وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ [سورة الحجر: 56].

وقد تؤثر الأحوال النفسية على الصحة فتتلف بعض الأعضاء (وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم)⁽¹⁾، وهذا النوع من الحزن محرم في شريعتنا.

وقد استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وغلبة الدين وقهر الرجال لما يترتب عليها من المفسد والأضرار على الحياة.

ونهى الله رسوله عن الحزن والتحسر والضييق، ولو كان حرصاً على إيمان بعض الكفار، والآيات كثيرة تدل على هذا {فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ} [سورة فاطر: 8]. {وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ} [سورة النحل: 127]. {لَعَلَّكَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ لَا تَكُونُ مُمِيقِينَ} [سورة الشعراء: 3].

وحارب الخوف والمخاوف في كثير من النصوص {إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ، فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ} [سورة آل عمران: 175]. {قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى} [سورة طه: 46].

ونهى عن الظنون {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ} [سورة الحجرات: 12].

وحارب الوسواس: {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْغِيَةِ وَالنَّاسِ ⑥} [سورة الناس: 1-6].

(1) يوسف آية (84)

ونهى عن التحسر بسبب اعتقاد فوت أمر، قال صلى الله عليه وسلم: " فَإِنَّ لَوْ تَفَتَّحُ عَمَلُ الشَّيْطَانِ" ⁽¹⁾

وعالج النفس البشرية بالاطمئنان والاسترواح والقناعة ودفع أضرارها، فقال تعالى: { فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا } [سورة النساء: 19].

ونهى عن مد البصر إلى ما في يد الغير لما يترتب عليه من الآثار السيئة، فقال تعالى: { وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ } [سورة طه: 131].

وبين حقائق الأمور التي قد ترى على خلاف ظواهرها، فقال تعالى: { فَلَا تَعْجَبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ فِيهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ } [سورة التوبة: 55].

وأمر بالإعراض عن الجاهلين دفعا للدخول معهم في دوامات من الصراع والألم، فقال تعالى: { خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ } [سورة الأعراف: 199]. وقال تعالى: { وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَمًا } [سورة الفرقان: 63].

المطلب الثاني: أثر العبادات في تحقيق الصحة النفسية:

من أثر العبادات على الصحة النفسية:

- 1 - الإشراق الروحي والنقاء النفسي. قال تعالى: { قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى } ^(١٤) وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ^(١٥) } [سورة الأعلى: 14-15].
- 2 - الاطمئنان القلبي والاستقرار العاطفي. قال تعالى: { أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } [سورة الرعد: 28].
- 3 - الهداية والتوفيق لما فيه خير المتعبد وسعادته في الدنيا والآخرة قال تعالى: { يَتَأْتِيهَا الْبُزْغَاءُ آمَنَاتٌ تَأْتُوا اللَّهَ لَنَجْعَلَ لَكُم مِّنْهُم مَّزَاجًا وَيُكْفَرُ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ } [سورة الأنفال: 29]. والمراد بالفرقان: ما يفرق به المرء بين الحق والباطل، وبين الخير والشر.
- 4 - الحصول على شرف ذكر الله لعبده وتكريمه له بإفاضة الرحمات عليه. قال تعالى: { فَادْكُرُوا اللَّهَ أَذْكُرْكُمْ } [سورة البقرة: 152]. وقال تعالى: { يَتَأْتِيهَا الْبُزْغَاءُ آمَنَاتٌ تَأْتُوا اللَّهَ أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا } ^(٤١) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

(1) رواه مسلم في صحيحه، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة، وترك العجز (4/ 2052) رقم (2664).

﴿هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾ (٤٣) {سورة الأحزاب: 41-43}.

5 - الحصول على نصر الله وتأبيده وتمكينه للمؤمنين في الأرض. قال تعالى: {وَلْيَنْصُرَكَ اللَّهُ مَنِ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ} (٤٠) الَّذِينَ إِنْ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَآمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ وَلِلَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ} (٤١) {سورة الحج: 40-41}.

6 - وجود الترابط الاجتماعي والتآخي الروحي، والتعاون بين المؤمنين العابدين. قال تعالى: {وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} {سورة التوبة: 71}.

7 - وحدة الصف، وجمع الكلمة، وقوة الأمة، وذلك بسبب اجتماع أفرادها كل يوم خمس مرات في الصلاة، وتعاطفهم وتراحمهم بأداء الزكاة، وتأمرهم وتشاورهم في الجمع والأعياد والحج ومواسم التجميع الرباني. ولو راجع المسلمون دينهم، ورجعوا إلى ربهم، وقاموا بواجبات التعبد لله كما أمروا لعادت لهم قوتهم ووحدتهم وعزتهم، واستخلصوا حقوقهم من أيدي أعدائهم بشرف الجهاد والتضحية والدماء الطاهرة، وما تخطوا عشرات السنين في متاهات وظلمات وخزي لا يرضاه لنفسه كريم أبي⁽¹⁾.

(1) تبسيط العقائد الإسلامية، حسن أيوب (ص 277).

المطلب الثالث: المقاصد الشرعية للصلاة وعلاقتها بحفظ النفس:

قال ابن القيم: " فإن منزلة الصلاة من القلب منزلة الغذاء والدواء فإذا تناول الجائع الشديد الجوع من اللقمة أو اللقمة كان غناؤها عنه وسدها من جوعه يسيرا جدا وكذلك المرض الذي يحتاج إلى قدر يغني من الدواء إذا أخذ منه المريض قيراطا من ذلك لم يزل مرضه بالكلية وأزال بحسبه فما حصل الغذاء أو الشفاء للقلب بمثل الصلاة وهي لصحته ودوائه بمنزلة غذاء البدن ودوائه ثم لما أكمل صلاته شرع له أن يقعد قعدة العبد الذليل المسكين لسيدته ويثني عليه بأفضل التحيات ويسلم على من جاء بهذا الحظ الجزيل ومن نالته الأمة على يديه ثم يسلم على نفسه وعلى سائر عباد الله المشاركين له في هذه العبودية ثم يتشهد شهادة الحق ثم يعود فيصلّي على من علم الأمة هذا الخير ودلهم عليه ثم شرع له أن يسأل حوائجه ويدعو بما أحب ما دام بين يدي ربه مقبلا عليه، فإذا قضى ذلك أذن له في الخروج منها بالتسليم على المشاركين له في الصلاة هذا إلى ما تضمنته الأحوال والمعارف من أول المقامات إلى آخرها فلا تجد منزلة من منازل السير إلى الله، ولا مقاماً من مقامات العارفين إلا وهو في ضمن الصلاة"⁽¹⁾

وللصلاة منزلة كبيرة في الإسلام، لا تصل إليها أية عبادة أخرى، فهي عماد الدين الذي لا يقوم إلا به، وفي الحديث الذي رواه معاذ بن جبل رضي الله عنه قال: قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أَلَا أُخْبِرُكَ بِرَأْسِ الْأَمْرِ كُلِّهِ وَعَمُودِهِ، وَذُرْوَةِ سَنَامِهِ؟" قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: "رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ، وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ، وَذُرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ"⁽²⁾.

مقاصد الصلاة:

- تحقيق مبدأ الامتثال والانقياد في نفس المصلي، وتعويدته على الطاعة والتعبد والانتظام في منهج التكليف والاستخلاف.

- إصلاح النفس وتهذيبها، وتخليصها من الفواحش والمنكرات والهواجس والأوهام، قال تعالى: {إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ} [سورة العنكبوت: 45].

- انشراح الصدر وطمأننة القلب وإراحة البال، ولذلك قال الرسول صلى الله عليه وسلم لبلال: " أَرِحْنَا بِهَا يَا بَلَالُ"⁽³⁾، كما شرعت الطهارة والصلاة للغضبان والمصاب والمكروب وغيرهم.

(1) شفاء العليل، ابن القيم (ص229).

(2) رواه الترمذي في سننه، كتاب الايمان، باب ما جاء في حرمة الصلاة (12/5) رقم (2616). قال الألباني: صحيح. ينظر: صحيح الجامع الصغير وزيادته (2/ 913).

(3) رواه أبو داود في سننه، كتاب الآداب، باب في صلاة العتمة (338/7) رقم (4985)، ورواه الطبراني في المعجم الكبير (6/ 277) رقم: (6215)، صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (م 13/ 4).

وتحقيق الآثار الاجتماعية والإنسانية وتنميته، على نحو الأخوة والتضامن والتواضع والمواساة، ونفي
الفرقة وتلميز والتفرقة بسبب الجنس، أو اللون، أو الغنى، أو الفقر، أو الجاه، أو المحسوبية، أو ما
شابه ذلك؛ فالكل موقوفون ومصطفون في مكان واحد بين يدي الله الواحد الأحد الفرد الصمد⁽¹⁾.
قال الشاطبي: أصل مشروعاتها الخضوع لله سبحانه بإخلاص التوجه إليه، والانتصاب على قدم
الذلة والصغار بين يديه، وتذكير النفس بالذكر له، قال تعالى: {وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي} [سورة
طه: 14].

وقال تعالى: {إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ} [سورة العنكبوت: 45].
وفي الحديث: "نَّ الْمُصَلِّي يُنَاجِي رَبَّهُ"⁽²⁾.

ثم إن لها مقاصد تابعة؛ كالنهي عن الفحشاء والمنكر، والاستراحة إليها من أنكد الدنيا كما
في الحديث: "أَرْحَنًا بِهَا يَا بَلَالُ"، وفي الصحيح: "وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"⁽³⁾ "وطلب الرزق بها، قال
الله تعالى: {وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا تَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى} [سورة طه: 132].

وفي الحديث تفسير هذا المعنى، وإنجاح الحاجات؛ كصلاة الاستخارة وصلاة الحاجة، وطلب
الفوز بالجنة والنجاة من النار، وهي الفائدة العامة الخالصة، وكون المصلي في خفارة الله، في
الحديث: "مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ"⁽⁴⁾، ونيل أشرف المنازل، قال تعالى: {وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ
يَهُ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا} [سورة الإسراء: 79]. فأعطي بقيام الليل المقام المحمود⁽⁵⁾.

(1) علم المقاصد الشرعية، الخادمي (ص171).

(2) رواه أحمد في مسنده (31/ 363) رقم: (19022)، ورواه للنسائي في السنن الكبرى، كتاب الاعتكاف، هل يعظ المعتكف، وذكر
اختلاف الناقلين للخبر في ذلك (3/ 387) رقم (3350)، صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (4/ 133) رقم: (1603)

(3) رواه أحمد في مسنده (21/ 433) رقم: (14037)، سنن النسائي، كتاب عشرة النساء، باب حب النساء (7/ 61) رقم: (3940)،
المعجم الأوسط (5/ 241) رقم (5203)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (7/ 859) رقم (3291).

(4) رواه مسلم في صحيحه، كتاب المساجد، باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة (1/ 454) رقم (657).

(5) الموافقات، الشاطبي (3/ 143).

المبحث الثاني: تجليات مقاصد الصلاة في تحقيق الصحة النفسية (دراسة تطبيقية)، وفيه أربعة مطالب

المطلب الأول: تحقيق الطمأنينة والسكينة النفسية.

الصلاة من اسمها صلة العبد بربه، عمود الإسلام، وأول ما يُحاسب عنه العبد يوم القيامة، فرضت في وقت مبكر من الدعوة، في السنة الثانية للبعثة، لا تسقط عن المسلم بحال، وذلك لأن لها تأثيراً مهماً على الإنسان منذ نشأته وطيلة حياته، لذلك يؤمر بها الصبي في السابعة ويضرب عليها في العاشرة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ، وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ"⁽¹⁾، وروي عن الحسن البصري: "إذا أردت أن يكلمك الله فاقراً القرآن، وإذا أردت أن تكلم الله فصل"⁽²⁾. وثبت في الكتاب والسنة فضلها في الدنيا والآخرة، وثبت بالتجربة أثرها على النفس. وعلماء النفس في العصر الحديث أكدوا هذا التأثير، وذكروا أن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب.

وهي تحدث نشاطاً روحياً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى، ويزداد هذا التأثير في أماكن العبادة، فهي تقي من كثير من الأمراض النفسية، وتجلب الطمأنينة والسكينة النفسية.

المطلب الثاني: الوقاية من القلق والتوتر والضغوط النفسية:

أحد أساليب العلاج النفسي أن يتاح للمريض أن يُفرغ ما في نفسه من هموم لطبيب، أو حبيب، أو أي إنسان يثق به، وثبت بالتجربة أن هذا يحد ذاته يُريح المريض ويُفرغ ما في نفسه من أفكار سلبية، والصلاة تحقق للإنسان هذا التأثير؛ لأنه يشعر أن يُفضي بما في نفسه لأعز حبيب، وخير من يثق به، إنه يُفضي بهوم لربه، وهذا يساعده على تفريغ ما في نفسه من هموم مكبوتة وانفعالات مشوشة، فإذا تفرغت هذه الرواسب المزعجة ارتاح الإنسان وتخلص من الاضطرابات والتوترات النفسية، وهذا يقي -عند تراكم هذه الانفعالات - من الإصابة بأعراض مرضية نفسية ربما تزداد شيئاً فشيئاً حتى تتحول إلى مرض نفسي خطير، (وما أسلوب الاسترخاء الذي يصفه الأطباء اليوم علاجاً لحالات التوتر العصبي سوى نمط متواضع من أنماط الراحة عموماً، ولن يحقق للإنسان ما يمكن أن يحققه الصلاة: فمناجاة العبد لخالقه أرقى مراتب الاسترخاء، فإذا ما واطب المرء على استرجاع فكره أثناء الصلاة واكتمال خشوعه يكون قد أطفأ شعلة التوتر والقلق المتأججة في كيانه)، قال تعالى: {إِنَّ الْأَذْيَانَ} ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ { [سورة البقرة: 277]. لا خوف عليهم فيما يستقبلهم من أحوال القيامة، ولا هم يحزنون بسبب ما تركوه

(1) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الصلاة، باب ما يقال في الركوع والسجود (350/1) رقم (482).

(2) كتاب الفوائد، ابن القيم (3/6).

في الدنيا ، فإن المنتقل من حالة إلى حالة أخرى فوقها ربما يحزن على بعض ما فاتته من الأحوال السالفة ، وإن كان مغتبطاً بالثانية لأجل إلفه وعادته ، فبين تعالى أن هذا القدر من الغصة لا يلحق أهل الثواب والكرامة.

هذا التأثير يزداد كلما كان الإنسان أكثر ثقة بربه ، وأكثر خشوعاً وتجرداً وطمأنينة وصفاء في أدائها ، قال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾} [سورة المؤمنون: 1-2]. والخشوع في الصلاة إنما يحصل لمن فرغ قلبه لها ، واشتغل بها عما سواها ، وأثرها على غيرها ، وحينئذ تكون راحة له وقرة عين ، كما قال النبي ﷺ : " وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ " (1).

تكرار الصلاة في اليوم خمس مرات يعطي الإنسان فرصة لأن يُفرغ قلبه من منغصات الحياة المستمرة والمتكررة قبل أن تتراكم وتستفحل ، قال تعالى: {وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} [سورة البقرة: 45].

"استعينوا بحبس أنفسكم عن الشهوات وقصرها على الطاعات ، وعلى دفع ما يرد عليكم من المكروهات" (2).

فإن الصلاة أكبر العون على الثبات في الأمر ، قال حذيفة ابن اليمان: "كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى" (3) ، وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: " ما كَانَ فِينَا فَارِسٌ يَوْمَ بَدْرٍ غَيْرَ الْمُقْدَادِ وَلَقَدْ رَأَيْنَا وَمَا فِينَا إِلَّا نَائِمٌ إِلَّا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَحْتَ شَجَرَةٍ يُصَلِّي وَيَبْكِي حَتَّى أَصْبَحَ " (4).

الاستعانة بالصلاة أدعى لتحقيق المأمول ، ولكن الصلاة التي تؤدي هذا التأثير شاقّة على النفس الأمارّة بالسوء ، لذا قال تعالى: {وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} [سورة البقرة: 45]. الخاشعين الذين يلتزمون بالصلاة ويتحلون بالصبر والأخلاق الحسنة.

من خواص الصلاة أنها تحقق الصبر ، وتنتهي عن الفحشاء والمنكر ، وتحت على الجود ، فالمصلي المقبول هو الذي لا يترك الحق شهوة أو طمعاً أو خوفاً.

(1) سبق تخريجه

(2) فتح القدير ، الشوكاني (92/1).

(3) رواه أبو داود في سننه ، كتاب تزيين أبواب التطوع ، باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم (35/2) رقم (1318) ، ورواه النسائي في السنن الكبرى كتاب الصلاة ، باب الجمع بين الصلاتين في السفر (227/3) رقم (5514) ، وحسنه الألباني في صحيح الجامع . ينظر : صحيح الجامع الصغير وزيادته (2 / 858) رقم (4703).

(4) رواه أحمد في مسنده (2 / 299) رقم (1023) ، ورواه النسائي في السنن الكبرى ، كتاب المساجد ، باب الصلاة الى الشجرة (406/1) رقم (825) رواية أخرى عن علي رضي الله عنه .

وحتى تحقق الصلاة هذا التأثير النفسي لابد من حصول الخشوع، وحتى يتحصل الخشوع لابد من الاستغراق في الصلاة والتركيز، ولن تؤدي الصلاة ثمرتها في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض إذا كانت حركات صورية لا تتبع من قلب حاضر ومتفاعل، ولذلك أول مراحل النهي عن الخمر كان النهي عن الصلاة حال غياب الوعي، قال تعالى: { يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَقْرُبُوْا الصَّلٰوةَ وَاَنْتُمْ سُكَرٰى } [سورة النساء: 43].

تحتاج الصلاة بجانب طهارة الروح، والانصراف عن الدنيا إلى طهارة البدن؛ ليشعر المسلم أنه يقف بين يدي الله وليس في قلبه تعلق بشيء من أمور الدنيا، ولا في بدنه ولا لباسه شيء من أوساخها، قال تعالى: { يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوْا بِرُءُوسِكُمْ وَاَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ وَاِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰى اَوْ عَلَى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَايِطِ اَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوْا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيْدُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَلٰكِنْ يُرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ } [سورة المائدة: 6].

أثبتت مجموعة من الدراسات العلمية أجريت على بعض مرضى اضطراب القلق العام ومرضى الاكتئاب أن المتدينين من هؤلاء المرضى يستفيدون - بشكل لا يقبل الجدل - عند إضافة بعض أساليب العلاج النفسي الديني لعلاجهم الدوائي، مقارنة بالمرضى غير المتدينين، وتلخصت أساليب العلاج الديني تلك في إسباغ الوضوء، وفي إطالة مدة الصلاة من خلال إطالة مدة الركوع ومدة السجود.

أجرى الأطباء عدة تجارب، فوجدوا أن أهم مقومات النوم- الصلاة، وهي أهم أداة عُرِفَتْ حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب، فالصلاة لا يتوقف فضلها على إزالة، أو تخفيف المرض، بل يمتد إلى منح الاطمئنان القلبي، والراحة النفسية، قال تعالى: { الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا وَنُطْمِنُ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمِنُ الْقُلُوْبُ } [سورة الرعد: 28]. بذكر الله وحده تطمئن قلوب المؤمنين، ومن خشيته يزول القلق والاضطراب.

لأجل الراحة التي تحققها الصلاة، كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمره صلى، وكان إذا أراد الصلاة يقول: " أَرْحَنًا بِهَا يَا بَلَال" (1).

(1) سبق تخريجه

المطلب الثالث: تعزيز التوازن الأخلاقي والوقاية من الانحرافات السلوكية:

الصلاة تقضي على نوازع الشر في نفس الإنسان، وتقيه من الوقوع في المحذورات، واقتراف المعاصي، والاعتداء على الآخرين، وتقيه من أمراض نفسية خطيرة كالسلبية، والعدوانية، والتطرف، وتقي المجتمع من آثار هذه الأمراض؛ لأنها تدعو إلى إصلاح النفس، وتنتهي عن الفحشاء والمنكر، قال تعالى: {وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ} [سورة العنكبوت:45]. والمقصود أذ الصلاة مستقيمة على الوجه الصحيح الذي أداه رسول الله ﷺ، وفرغ قلبك من كل شيء، واستحضر حواسك كلها، وأقبل على الله وحده، منيباً خاشعاً خاضعاً؛ فإنها إن كانت كذلك دعتك إلى الاستقامة، كما أقمتها، ونهتكم عن الفحشاء والمنكر؛ لما تحويه من صنوف العبادات من التكبير والتسبيح، والوقوف بين يدي الله، والركوع والسجود بغاية الخضوع والتعظيم، ففي أقوالها وأفعالها ما يومئ إلى ترك الفحشاء والمنكر.

والصلاة تدعو الفرد إلى إصلاح المجتمع، قال تعالى: {يَبْنِيْ اَقِمِ الصَّلَاةَ وَامُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ} [سورة لقمان:17]. "أقم الصلاة تكميلاً لنفسك، وأمر بالمعروف وانه عن المنكر تكميلاً لغيرك"⁽¹⁾.

الوقوع في المعصية يصيب الإنسان السوي باليأس والإحباط والقنوط، وهي أمراض خطيرة تعطل قوى الإنسان، وتسلمه للاكتئاب، وهي حالة مرضية خطيرة تفقد الإنسان مشاعر الرضا والسعادة والإيجابية، بل قد تفقده الرغبة في الحياة وتدفعه إلى التفكير بالانتحار، وليس هناك دواء هذه الحالة إلا شعور الإنسان بأن الله يحب عبده ويقبل توبته، ويغفر زلته، والعبادات عامة، والصلاة خاصة تُحرِّك هذا الشعور وتقويه، قال تعالى: {لَئِنْ أَقَمْتُمُ الصَّلَاةَ وَآتَيْتُمُ الزَّكَاةَ وَآمَنْتُمْ بِرُسُلِي وَعَزَرْتُمُوهُمْ وَأَقْرَضْتُمُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا لَّأُكَفِّرَنَّ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَلَأُدْخِلَنَّكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ} [سورة المائدة:12]. ؛ ولأجل ذلك هي مدعاة لعفو أصحاب الحقوق عمن تجاوزوا على حقوقهم، وهذا يُصلح ما فسد بين الناس، وبقي المجتمع والأفراد من أمراض نفسية كثيرة، قال تعالى: {فَإِذَا أَسْلَخَ الْأَشْهُرَ الْحُرُمَ فَاقْتُلُوا الْمُشْرِكِينَ حَيْثُ وَجَدْتُمُوهُمْ وَخُذُوهُمْ وَأَقْعُدُوا لَهُمْ كُلَّ مَرْصِدٍ إِن تَابُوا فَاتَّبِعُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [سورة التوبة:5]. وعن أنس رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إني أصبت خطأً فأقيمهُ عليّ، وحضرت الصلاة فصلّى مع

(1) أنوار التنزيل وأسرار التأويل، البيضاوي (4/ 215).

رسول الله ﷺ، فلما قضى الصلاة قال: يا رسول الله، إني أصبت حداً فأقيم في كتاب الله، قال: "هل حضرت الصلاة معناه؟" قال: نعم، قال: "قد غُفِرَ لك" (1).

في الصلاة يسأل العبد ربه حوائجه، ويبتله همومه، ويشكو له خصوماته، ويطلب منه العون والمغفرة، وهذه المصارحة التي تقع بين العبد وربّه تصنع في النفس الهدوء، وتزيل التوترات التي علقت بها، والشحنات السالبة والانفعالات الضارة، وتُحلّ محلها عناصر الراحة، وهذه أفضل طريقة للاسترخاء.

وقد ثبت أنها تحقق في الجسم آثاراً تكفي صاحبها للجوء إلى تلك الطرق المعقدة في التحليل النفسي المتبع حديثاً.

المطلب الرابع: الحد من العزلة وتعزيز التكيف والتواصل الاجتماعي:

صلاة الجماعة تنمي في المسلم روح الاجتماع والتعاون والوحدة، فعندما يقف المسلم مع إخوانه المسلمين صفّاً واحداً بين يدي ربهم لا تفرقهم عنصريات ولا طبقيّات، كلهم صف واحد متراصون، الكعب بالكعب، والكتف بالكتف، يحرص كل واحد منهم على سدّ الفجوة بينه وبين أخيه المصلي، إنها حالة رائعة تُشعر المصلي بالوحدة مع إخوانه والقوة بهم، وهذا كفيل بأن يزيل كل الأمراض النفسية التي تصيب الفرد كالحسد والحقد، والتي تصيب المجتمع كالتبعية والعنصرية؛ لأجل ذلك كان ﷺ يحرص على تنظيم الصفوف وحرصها، ويوجه أصحابه للتقارب، وعلى أن يُلين كل واحد يد أخيه، عن عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ قال: " قِيمُوا الصُّفُوفَ وَحَادُّوا بَيْنَ الْمَنَاصِبِ وَسُدُّوا الْخَلَلَ وَلْيُنْوَ بِأَيْدِي إِخْوَانِكُمْ - لَمْ يَقُلْ عَيْسَى بِأَيْدِي إِخْوَانِكُمْ - وَكَأ تَذَرُّوا فُرْجَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ وَصَلَ صَفّاً وَصَلَهُ اللَّهُ، وَمَنْ قَطَعَ صَفّاً قَطَعَهُ اللَّهُ " (2).

لصلاة الجماعة تأثير إيجابي ليس على الفرد فقط بل على المجتمع كذلك، ولذلك أمر الله بأداء الصلاة مع الجماعة؛ لأنها تنمي روابط الانتماء للأمة، وتحقق التضامن الاجتماعي.

وصلاة الجماعة تقي من أمراض نفسية فردية، مثل: شعور القوي بالفوقية، وشعور الضعيف بالدونية، وعلى أمراض نفسية اجتماعية كالتبعية، فعندما يقف المسلمون الغني والفقير، والصغير والكبير، والعبد والأمير في صلاة الجماعة صفّاً واحداً، تتخلص النفس من مرض الشعور بالفوقية أو

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الحدود، باب إذا أقر بالحد ولم يبين هل للإمام أن يستتر عليه (166/8) رقم (6823)، ورواه مسلم في صحيحه، كتاب التوبة، باب قوله تعالى: أن الحسنات يذهبن السيئات (2117/4) رقم (2764).

(2) رواه أبو داود في سننه، كتاب الصلاة، باب تغريغ أبواب الصفوف (178 /1) رقم (666)، صححه الألباني في صحيح الجامع الصغير وزيادته (260 /1) رقم (1187).

الدونية، ويتخلص المجتمع من مرض الطبقية، وعندما يقف الجار مع جاره تتقوى العلاقات الودية، وتتلاشى العلاقات النزاعية، وعندما يقف الخصم مع خصمه تتخلص النفوس من الحقد.

صلاة الجماعة فرصة يومية متكررة تعزز روح التعاون مع المحتاجين، وهي مظهر من مظاهر الصحة النفسية والاجتماعية، وهي فرصة للتخلص من آثار العلاقات السلبية على النفس والمجتمع، ووسيلة للوقاية من أمراض نفسية خطيرة، قال تعالى: {وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ} [سورة البقرة:43]. أي في جماعتهم، فإن صلاة الجماعة تفضل على صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة لما فيها من تظاهر النفوس في المناجاة.

والصلاة سبب لإقامة الأخوة والاجتماع مع الناس، قال تعالى: {فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا فِي الدِّينِ وَنُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ} [سورة التوبة:11]. أي هم لكم وعليهم ما عليكم، فعاملوهم معاملة الإخوان، وفيه من استمالتهم واستجلاب قلوبهم ما لا مزيد عليه.⁽¹⁾

(1) أثر العبادات في الوقاية من الامراض النفسية (ص110)

الخاتمة:

تناول هذا البحث موضوع: "الصلاة والصحة النفسية: دراسة مقاصدية في أثر العبادة على النفس"، وسعى إلى بيان العلاقة بين الصلاة والصحة النفسية في ضوء مقاصد الشريعة الإسلامية، والكشف عن الآثار النفسية التي تحققها الصلاة في حياة المسلم. وقد خلص البحث إلى عدد من النتائج والتوصيات، من أبرزها:

أولاً: النتائج

1. أن الشريعة الإسلامية أولت عناية بالغة بالجانب النفسي للإنسان، وجعلت حفظ النفس من المقاصد الكلية التي تقوم عليها أحكامها وتشريعاتها.
2. أن الصحة النفسية في المنظور الإسلامي لا تقتصر على الخلو من الاضطرابات النفسية، بل تشمل تحقيق السكينة والطمأنينة والتوازن النفسي والسلوكي والاجتماعي.
3. أن العبادات في الإسلام تؤدي دوراً مهماً في بناء شخصية الإنسان وتحقيق التوازن النفسي، من خلال تقوية الصلة بالله تعالى، وتركيز النفس، وغرس معاني الصبر والرضا واليقين.
4. أن الصلاة تمثل أعظم العبادات العملية أثراً في بناء النفس؛ لما تتضمنه من ذكر الله تعالى ومناجاته والخضوع له، مما يسهم في تعزيز الأمن النفسي والاستقرار الوجداني.
5. أن النظر المقاصدي للصلاة يكشف عن ارتباطها الوثيق بمقصد حفظ النفس، من خلال ما تحققه من مصالح نفسية وسلوكية واجتماعية تعود بالنفع على الفرد والمجتمع.
6. أن المحافظة على الصلاة تؤدي إلى تعزيز الطمأنينة والسكينة النفسية، وتخفيف مشاعر القلق والتوتر والضغط الحياتية، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للمسلم.
7. أن للصلاة دوراً فاعلاً في تهذيب السلوك وتقوية الوازع الأخلاقي، والحد من الانحرافات السلوكية؛ تحقيقاً لقوله تعالى: {وَيُؤَيِّدُ بِهِ} [سورة العنكبوت: 45].
8. أن للصلاة أثراً في تعزيز التكيف الاجتماعي وتقوية روابط الأخوة والتواصل بين أفراد المجتمع، ولا سيما من خلال صلاة الجماعة، وما يصاحبها من معاني التعاون والتكافل والتآلف.

ثانياً: التوصيات

1. العناية بإبراز الأبعاد النفسية والمقاصدية للصلاة في الخطاب الدعوي والتربوي، وربط الناس بالحكم والآثار الإيمانية والنفسية المترتبة عليها.
2. تعزيز التكامل المعرفي بين الدراسات الشرعية والدراسات النفسية؛ بما يسهم في إبراز شمولية الإسلام، وقدرته على تحقيق التوازن النفسي للإنسان.
3. تشجيع الباحثين على إجراء مزيد من الدراسات المقاصدية التطبيقية المتعلقة بآثار العبادات في الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية.

4. الاستفادة من القيم والآثار النفسية المستمدة من الصلاة في البرامج التربوية ، والإرشادية الموجهة لمختلف فئات المجتمع.
5. توجيه المؤسسات التعليمية والدعوية إلى ترسيخ مفهوم العبادة بوصفها وسيلة لبناء الإنسان المتوازن نفسياً وروحياً وأخلاقياً ، لا مجرد أداءٍ لشعائر تعبدية مجردة.

قائمة المصادر والمراجع:

1. أثر العبادات في الوقاية من الامراض النفسية دراسة قرآنية، مجلة العلوم الشرعية واللغة العربية جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، المؤلف عماد طه احمد الراعوش العدد 4، عام 2017م.
2. إحياء علوم الدين المؤلف: أبو حامد الغزالي الناشر: دار المعرفة، بيروت.
3. إغاثة اللهفان في مصائد الشيطان، المؤلف: أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية، حققه: محمد عزيز شمس، الناشر: دار عالم الفوائد - مكة المكرمة، الطبعة: الأولى، 1432 هـ.
4. تبسيط العقائد الإسلامية المؤلف: حسن أيوب، الناشر: دار الندوة الجديدة، بيروت - لبنان، الطبعة: الخامسة، 1403 هـ - 1983 م.
5. تخریج أحاديث وآثار كتاب في ظلال القرآن المؤلف: علوي بن عبد القادر السقّاف، الناشر: دار الهجرة للنشر والتوزيع، الطبعة: الثانية، 1416 هـ - 1995 م.
6. التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية، المؤلف: محمد منير مرسى، الناشر: عالم الكتب، عام 1425 هـ / 2005 م.
7. تصنيف نهج البلاغة، الكاتب: بيضون، لبيب، الناشر: مركز النشر، مكتب الاعلام الاسلامي، إيران، : 1408 - 1986 م.
8. تنبيه الغافلين بأحاديث سيد الأنبياء والمرسلين المؤلف: نصر بن محمد السمرقندي الناشر: دار الكتب العلمية، الناشر: دار ابن كثير، دمشق - بيروت، الطبعة: الثالثة، 1421 هـ - 2000 م.
9. تهذيب اللغة، المؤلف: محمد بن أحمد بن الأزهرى الهروي، أبو منصور، المحقق: محمد عوض مرعب، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت، الطبعة: الأولى، 2001 م.
10. الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، المؤلف: محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الناشر: دار طوق النجاة، الطبعة: الأولى، 1422 هـ.
11. دراسات أصولية في القرآن الكريم، المؤلف: محمد إبراهيم الحفناوي، الناشر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - القاهرة، عام النشر: 1422 هـ - 2002 م.
12. سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيئ في الأمة، المؤلف: محمد ناصر الدين الألباني، الناشر: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة: الأولى.
13. سنن أبي داود، المؤلف: أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني، المحقق: شعيب الأنزوط - محمد كامل قره بللي، الناشر: دار الرسالة العالمية، الطبعة: الأولى، 1430 هـ - 2009 م.

14. سنن الترمذي، المؤلف: محمد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، الطبعة: الثانية، 1395 هـ - 1975 م.
15. السنن الصغرى للنسائي، المؤلف: أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، النسائي، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، الناشر: مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب، الطبعة: الثانية، 1406 - 1986 م.
16. السنن الكبرى، المؤلف: أحمد بن الحسين البيهقي الناشر: دار الكتب العلمية، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، 1424 هـ - 2003 م.
17. السنن الكبرى، المؤلف: أحمد بن شعيب النسائي، الناشر: مؤسسة الرسالة - بيروت، الطبعة: الأولى، 1421 هـ - 2001 م.
18. الشرح الممتع على زاد المستقنع، المؤلف: محمد بن صالح العثيمين الناشر: دار ابن الجوزي، الطبعة: الأولى، 1422 - 1428 هـ.
19. شرح مختصر أصول الفقه، المؤلف: تقي الدين أبي بكر بن زايد الجراعي المقدسي الحنبلي، دراسة وتحقيق: عبد العزيز محمد عيسى محمد مزاحم القايد، عبد الرحمن بن علي الحطاب، د. محمد بن عوض بن خالد رواس، الناشر: لطائف لنشر الكتب والرسائل العلمية، الشامية - الكويت، الطبعة: الأولى، 1433 هـ - 2012 م.
20. شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل المؤلف: محمد بن أبي بكر ابن القيم ناشر: دار المعرفة، بيروت، لبنان، الطبعة: 1398 هـ/ 1978 م.
21. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، المؤلف: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، الناشر: دار العلم للملايين - بيروت، الطبعة: الرابعة 1407 هـ - 1987 م.
22. صحيح الجامع الصغير وزيادته، المؤلف: محمد ناصر الدين الألباني الناشر: المكتب الإسلامي
23. علم المقاصد الشرعية المؤلف: نور الدين بن مختار الخادمي، الناشر: مكتبة العبيكان، الطبعة: الأولى 1421 هـ - 2001 م.
24. فتح القدير المؤلف: محمد بن علي الشوكاني، الناشر: دار ابن كثير، دار الكلم الطيب - دمشق، بيروت، الطبعة: الأولى - 1414 هـ.
25. فتوح مصر وأخبارها، المؤلف: عبد الرحمن بن عبد الحكم، دار النشر: دار الفكر - بيروت - الطبعة الأولى، 1416 هـ/ 1996 م.
26. القرآن وعلم النفس، المؤلف: محمد عثمان نجاتي الناشر: دار الشروق.
27. كتاب الفوائد المؤلف: محمد بن أبي بكر ابن القيم، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الثانية، 1393 هـ - 1973 م.

28. الكتاب: السنن الصغرى للنسائي، المؤلف: أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، النسائي، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، الناشر: مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب، الطبعة: الثانية، 1406 - 1986م.
29. كشف القناع عن متن الإقناع، المؤلف: منصور بن يونس البهوتي الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت.
30. لسان العرب المؤلف: محمد بن مكرم ابن منظور الناشر: دار صادر، بيروت، عام ط. 3، عام 1414هـ.
31. المجموع شرح المذهب، المؤلف: يحيى بن شرف النووي الناشر: دار الفكر، بيروت.
32. مسند الإمام أحمد بن حنبل، المؤلف: أحمد بن حنبل، المحقق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، الناشر: مؤسسة الرسالة، الطبعة: الثانية 1420هـ، 1999م.
33. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، المؤلف: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت.
34. معجم مقاييس اللغة، المؤلف: أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين، المحقق: عبد السلام محمد هارون، الناشر: دار الفكر، عام النشر: 1399هـ - 1979م.
35. المقدمة في فقه العصر، المؤلف: يوسف القرضاوي، الناشر: الجيل الجديد ناشرون - صنعاء، الطبعة: الثانية، 1437 هـ - 2016 م.
36. الموافقات المؤلف: إبراهيم بن موسى الشاطبي، الناشر: دار ابن عفان، الطبعة: الطبعة الأولى 1417هـ / 1997م.
37. النهاية في غريب الحديث والأثر، المؤلف: مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير، الناشر: المكتبة العلمية - بيروت، 1399هـ - 1979م.



مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية

مجلة دولية شهرية علمية محكمة

الترقيم الدولي الإلكتروني: ISSN:2410- 521X

الترقيم الدولي الورقي: ISSN:2410- 1818

البريد الإلكتروني: journal@andalusuniv.net

المجلة مفهرسة في المواقع الآتية :



2025	2024	2023	2022	2021	العام
0.5978	0.3068	0.3759	0.1954	0.2692	معامل أرسيف
1.59	1.55	1.25	1.73	1.60	معامل التأثير العربي