

متلازمتا الهراع والكآبة في المصادر الدينية

من أحدث المدارس النفسية المعاصرة : ما يعرف بمدرسة العلاج النفسي السلوكي المعرفي التي يقدر عمرها بعشرين سنة تقريباً ، وهي تهتم بالأفكار الواعية وتعتبرها محور الأعراض المرضية ، وتقرر أن سبب الاضطراب النفسي يكمن في محتوى التفكير وأسلوبه ، و يتجه العلاج فيها إلى تعديل النظم المعرفية التي طرأ عليها التشويه .
وقد تلتقي هذه المدرسة النفسية من بعض الوجوه مع الطب النفسي الذي نستقرئه في المصادر الدينية ، مع تباين المنطلق بينهما ، لأن الغالب على هذه المدرسة الفكر المادي المعرفي ، أما طب النفس في المصادر الدينية فينطلق إلى فكر معرفي روحي يتصل بالمادة من جهة نتائجه السلوكية .

والبحث يعرج سريعاً على متلازمتين نفسييتين هما : (الهُراع) (والكآبة) ، ومن خلالهما نعرض شيئاً عن طب النفس في المصادر الدينية .
وقد اخترت من المصادر الدينية بعضاً من نصوص القرآن والحديث النبوي ، ومقتطفاتٍ من مما هو بين أيدينا من الأناجيل العربية المطبوعة .

أولاً - الهراع أو ما يسمى باللاتينية الهيستريا (Hysteria) :
الدلالة اللغوية للهراع - الاسم العربي لهذه الحالة المرضية - تعبر عن المرض ، أما التسمية اللاتينية (Hysteria) فهي من الموروثات اللفظية القديمة التي ثبت بطلان دلالتها .
فأصل الكلمة اللاتيني يوناني هو : (hystera) ، ويعني نسبة المرض إلى رحم المرأة ، إذ كان الاعتقاد القديم إصابة المرأة بالمرض دون الرجل ، وأنه يحصل عند انقلاب رحمها ، ثم تبين أن هذه المتلازمة تصيب الذكور كما تصيب الإناث .

وفي دلالة التسمية العربية : (الهُراع) توصيف المرض ، فالهيرع في لغتنا هو الضعيف الجزوع الذي لا يتماسك (١) ، والهَرعُ : سريع البكاء (٢) ، وأهْرَعُ : أرعد من الغضب .
وفي التوصيف النفسي المعاصر لهذه المتلازمة يذكر : أنها تصيب شخصية تتصف بالضعف وتغطي ضعفها بسرعة الانفعال والغضب لأسباب لا توجب ذلك الانفعال - وتُظهر بسبب ضعفها ازواجية الموقف ، تتصف بالأنانية وتهرب من الجماعية ، ومع شدة ضعفها تكثُر امتداح الذات وترغب في جذب انتباه الآخرين - وقد تُظهر في صورة أمراض تزيد من جذب الانتباه(٣) ، وربما وصلت بصاحبها إلى الكآبة والإحباط لأن ما يتطلع إليه لا يتحقق في الغالب .
فالشخصية الهُراعية التي ينبت الهُراع عليها إذا هي شخصية تتسم بعدم النضوج وتعاني من نقص في البناء (٤) .

ثانياً - الكآبة (depression):

ويعبر عنها أيضاً بالخمود ، والاكتئاب ، والغم .
وهي حالة مرضية تكون عادة بعد تعب عاطفي شديد أو توتر انفعالي مديد ، أو تراكم لعددٍ من المحن والمصائب وقد تحصل بمفارقة الأوطان والهجرة بعيداً عنها (٥) .
مظهرها : العزلة ، والتشاؤم ، والحساسية النفسية الشديدة ، ويصحبها في العادة اتهام للآخرين ، وربما تصل بصاحبها إلى الرغبة في الموت أو الإقدام على الانتحار .
والخلاصة :

أن أزمة الهراع هي أزمة نقص في بناء الشخصية .

أما أزمة الكآبة فهي عن أحد أمرين :

١ - نقص في بناء الشخصية .

٢ - أو شدة لم تؤهل لتحملها الشخصية التامة .

وبجمع المتلازمتين تختصر أسباب الأزمة فيهما إلى أمرين :

١ - نقص في بناء الشخصية .

٢ - نقص في تأهيل الشخصية بعد بنائها لتحمل الشدة والمحنة .

وطب النفس الناجح هو الذي يقدم طب الوقاية أولاً ، ثم يقدم عند الإصابة الدعم والتدبير المناسب دون أن يترك على المصاب آثاراً سيئة .

والذي يميز محتوى المصادر الدينية أنه يقدم ما ذكرناه من طب الوقاية النفسي ، ثم يقدم بعد ذلك طباً علاجياً نفسياً ، ودعماً متميزاً للمريض عند حصول المحنة أو الشدة .
وما سنذكره في هذا البحث في المصادر الدينية يتلخص في أربعة أمور ، اثنان منها في الوقاية ، واثنان في التدبير والعلاج .

الوقاية :

- ١ - بناء الشخصية بناء نفسياً صحيحاً .
- ٢ - تأهيلها لتحمل الشدة قبل وقوعها .

التدبير والعلاج :

- ١ - تدبير سلوكي عملي .
- ٢ - معالجة فكرية معرفية .

أولاً - الجزء الأول من الوقاية : (بناء الشخصية) :
وهو يقي من الإصابة بالهراع ، ويخفف من الإصابة بالكآبة .

أ - اختيار الأب والأم الفضلين للكائن الإنساني القادم ذكراً كان أو أنثى :

القرآن الكريم :
(إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ عَلَى الْعَالَمِينَ ، ذُرِّيَّةً بَعْضُهَا مِن بَعْضٍ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) (٣٣-٣٤ آل عمران
وذكر في الآيات بعدها الجدة (امرأة عمران) والأم (مريم) والحفيد (السيد المسيح) الآيات ٣٥-٤٩ آل عمران .
الحديث النبوي :
(قيل: يا رَسُولَ اللَّهِ من أكرم الناس ؟ قال: يوسف نبي الله بن نبي الله بن نبي الله بن خليل الله .) (٦) .
وفيه أيضاً : (تزوجوا في الحجر الصالح فإن العرق دساس) (٧) .
وفي حديث آخر (تخيروا لنطفكم .) (٨) .

ب - العناية الوالدية به :

١ - اختيار الاسم الحسن :

وله دور كبير في بناء الشخصية فالاسم القبيح يوقع مسماه في الشعور بالنقص الدائم :
القرآن : (يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَىٰ لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِن قَبْلُ سَمِيًّا) (٧ مريم
الحديث النبوي :
(إِنَّكُمْ تُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَسْمَائِكُمْ وَأَسْمَاءِ آبَائِكُمْ فَأَحْسِنُوا أَسْمَاءَكُمْ) (٩) .
(وكان النبي صلى الله عليه وسلم يغير الاسم القبيح ، قال له أحدهم : اسمي ضرار فقال له بل أنت مُسَلَّمٌ وكان لعمر ابنة يقال لها عاصية فسمها جميلة) (١٠) .

٢ - الإرضاع الوالدي :

وله أثر كبير في تحصيل العاطفة .

القرآن الكريم : (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) (٢٣٣ البقرة .
الحديث النبوي : طلبت امرأة من النبي صلى الله عليه وسلم رجمها بعد حملها غير الشرعي فأمهلها حتى ولادتها وقال لها : (اذْهَبِي فَأَرْضِعِيهِ حَتَّى تَقْطِئِيهِ) (١١) .

٣ - تحقيق الأمان :

بإبعاد الطفل عن الخصومات الوالدية ، وتحاشي الطلاق :

القرآن الكريم :
(وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) (١٩ النساء
الحديث النبوي :

(أيما امرأة سألت زوجها الطلاق من غير ما بأس ، فحرام عليها رائحة الجنة) (١٢) .

٤ - الاحتواء النفسي بالعاطفة والحنان :

القرآن : (وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَدُرِّيَّاتِنَا فَرَّةً أُعْيِنَ) (٧٤ الفرقان

الحديث النبوي :
(جاء أعرابي إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: تقبلون الصبيان ؟ فما نقبلهم ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : (أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة) (١٣) .
وفيه أيضاً :

(ليس منا من لم يرحم صغيرنا؛ ويوقر كبيرنا) (١٤) .

٥ - المساواة بين الأولاد :

وهو يقي الشخصية من الأنانية والرغبة في الانتقام .
القرآن : جاء بسورة كاملة هي سورة يوسف ومن حكمها الانتباه إلى المساواة بين الأولاد .
الحديث النبوي :

(إن الله تعالى يحب أن تعدلوا بين أولادكم ، حتى في القبل) (١٥) .

ج - إشباع الطفولية :

وهو يقي الشخصية بقاءها في الطفولية النفسية .
القرآن : (أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ) (١٢ يوسف
الحديث : (كان رسول الله ﷺ يقول: "الهُوا والعُبا فإني أكره أن يرى في دينكم غلظة) (١٦) .

د - إشباع الخيال :

القرآن : حكايات المغيبات الكثيرة وما فيها من قصص الجنة وغيرها .
الحديث : قال النبي صلى الله عليه وسلم لِعَائِشَةَ وَقَدْ رَأَى بَيْنَ لُجْبِهَا فَرَسًا لَهُ جَنَاحَانِ مِنْ رِقَاعٍ :
(مَا هَذَا ؟ قَالَتْ فَرَسٌ ، قَالَ وَمَا هَذَا الَّذِي عَلَيْهِ ؟ قَالَتْ جَنَاحَانِ ، قَالَ فَرَسٌ لَهُ جَنَاحَانِ ؟ قَالَتْ أَمَا سَمِعْتَ أَنْ لِسُلَيْمَانَ خَيْلًا لَهَا أُجْنِحَةُ ، قَالَتْ : فَضَحِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى رَأَيْتُ نَوَاجِدَهُ) (١٧) .

هـ - تشجيع المواهب :

وهو يقي الشخصية من الضعف والجبن ويضمن إثبات الذات .
القرآن : إقرار مبدأ التنافس (وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) (٢٦ المطففين
(ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِيَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ) (٥ الحج
الحديث :
(شهد النبي صلى الله عليه وسلم مصارعة غلامين قبيل غزوة أحد) (١٨) .

(وشجع صلى الله عليه وسلم شاباً على الرمي بقوله : "ارم فداك أبي وأمي أيها الغلام الحزور" - أي القوي) (١٩) .
وكتب عمر بن الخطاب إلى أهل الشام: (علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية) (٢٠) .

و – بناء السلوك الجيد .

القرآن : (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِّنْهَا) ٩٠ النمل
الحديث :

(عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي فِي الطَّرِيقِ إِذْ وَجَدَ غُصْنَ شَوْكٍ فَأَخْرَهُ فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ فَغَفَرَ لَهُ") (٢١) .

ز – تهذيب العادات :

القرآن : (وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ) ١٩ لقمان
الحديث : عن عمر بن أبي سلمة قال:

(كنتُ غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم فكانتُ يدي تطيشُ في الصحيفة ، فقال لي رسولُ الله صلى الله عليه وسلم: "كُلُّ مِمَّا يَلِيكَ") (٢٢) .

ح – التأديب والتعليم :

وهي وظيفة قد يقوم بها الوالدان ، أو يقوم بها المؤدب من غيرهما :
القرآن الكريم :

(وَكَلَّمَهَا زَكَرِيَّا) ٣٧ آل عمران

(قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون) ٩ الزمر .

(يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات) ١١ المجادلة .

الحديث النبوي :

(الولد سيد سبع سنين وعبد سبع سنين ووزير سبع سنين فإن رضيت مكانفته لإحدى وعشرين وإلا فاضرب إلى جنبه فقد أعذرت إلى الله عز وجل) . (٢٣)

(إنما العلم بالتعلم) (٢٤) .

ط – تحديد الهدف :

القرآن الكريم : (وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ)
{ ١٥٣ الأنعام

الحديث النبوي : (من جعل الهموم هما واحداً كفاه الله هموم الدنيا والآخرة) (٢٥) .

وفيه : (مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ) (٢٦) .

وفي الأنجيل متى ولوقا ومرقس : قال السيد المسيح :

ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه (٢٧) ؟

وفي انجيل لوقا : قال السيد المسيح :

(كيف يمكنك أن تقول لأخيك يا أخي دعني أخرج القذى الذي في عينك وأنت لا ترى الخشبة التي في عينك) (٢٨) .

ي – الرقابة الذاتية :

وهو يقيه الرغبة في جذب انتباه الآخرين .

القرآن الكريم : (وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ، الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ) ٢١٧ - ٢١٨ الشعراء

الحديث النبوي : (احفظ الله تجده أمامك) (٢٩)

وفي انجيل مرقس في الوصية الأولى التي كان السيد المسيح يذكر بها :

إن الرب إلهنا هو الرب الأحد فأحبيب الرب إلهك بكل قلبك وكل نفسك وكل ذهنك وكل قوتك (٣٠) .

ثانياً - الجزء الثاني من الوقاية : (التأهيل لتحمل الشدة النفسية قبل حصولها):
 عن أبي هريرة قال : قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) (٣١) وهو يعنى الدعوة إلى قوة البدن وقوة النفس .
 وفي حديث آخر يحدد مفهوم القوة بأنها ما كان في النفس :
 (ليس الشديدُ بالصَّرَعَةِ ، إنما الشديدُ الذي يملكُ نفسه عند الغضب) (٣٢).
 (ومرو النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى امرأة تَبْكِي عند قَبْرِ (وكانت تَبْكِي عَلَى صَبِي لَهَا) فقال :
 (اتقي الله واصبري) فقالت : إِيكَ عني فَإِنَّكَ لَمْ تَصِبْ بِمَصِيبَتِي- ولم تعرفه - فقيل لها إنه النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَأَتَتْ بابه .. فقالت : لم أعرفك! فقال : (إنما الصبر عند الصدمة الأولى) (٣٣).
 وتحصيل هذا التأهيل النفسي للشدة يكون بأمر منها :

١ - التدريب على تجنب المثير :

القرآن الكريم : (وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) { ٣٦ } الإسراء
 الحديث : (لَا يُبَلِّغُنِي أَحَدٌ مِنْ أَصْحَابِي عَنْ أَحَدٍ شَيْئًا ، فَإِنِّي أَحِبُّ أَنْ أُخْرَجَ إِلَيْكُمْ وَأَنَا سَلِيمُ الصَّدْرِ) (٣٤).
 ونقل المناوي أن العلماء من أهل التقوى قد شددوا في وجوب غض البصر عن أبنية المتكبرين و عدد المبالغين في اللباس والمراكب .
 ولا يخفى أنه يجنب الإنسان نوعاً من الشدة النفسية بطلب ما لا يكون .

٢ - اجتناب الظن أو توهم إساءة الآخرين :

القرآن الكريم : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) .
 الحديث النبوي : (حسن الظن من حسن العبادة) (٣٥).

٣ - الرياضة الروحية :

القرآن الكريم : (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) { ١٨٤ } البقرة
 الحديث النبوي : (صوم شهر الصبر ، وثلاثة أيام من كل شهر ، يذهبن وحر الصدر) (أي حقه أو غيظه) (٣٦).
 وفي انجيل متى : قال السيد المسيح :
 (طهر أولاً داخل الكأس ليصير الظاهر أيضاً طاهراً) (٣٧).
 وفيه أيضاً قال :
 (طوبى لأطهار القلوب) (٣٨).

٤ - التأهيل للاعتقاد بوجود اليوم الآخر يخفف من الشدة المحتملة عاجلاً :

القرآن الكريم : (وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى) (٤ الضحى .

الحديث النبوي : كان من دعائه : (وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنا) (٣٩).
 وقال السيد المسيح : إنما هي معبرة فاعبروها ولا تعمروها (٤٠).

٥ - التأهيل للاعتقاد بكفاية الخالق لخلقهم :

القرآن الكريم : (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ، فَوَرَبَّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطِفُونَ) (الذاريات - ٢٢ - ٢٣ .
 (وكأين من ذاببة لا تحمّل رزقها الله يرزقها وإيناكم وهو السميع العليم) العنكبوت - ٦٠ .
 الحديث النبوي : (لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً) (٤١).

وفي انجيل متى : قال السيد المسيح :
أنظروا إلى طيور السماء كيف لا تزرع ولا تحصد (٤٢).

وفيه أيضاً يقول السيد المسيح :
ومن منكم إذا اهتم يستطيع أن يضيف إلى حياته مقدار ذراع واحدة ، ولماذا يهتمكم اللباس ؟
اعتبروا بزنايق الحقل كيف تنمو فلا تجهد ولا تغزل ، أقول لكم إن سليمان نفسه في كل مجده لم
يلبس مثل واحدة منها ، فإذا كان عشب الحقل وهو يوجد اليوم وي طرح غداً في التنور يلبسه الله
هكذا ، فما أحرأه أن يلبسكم يا قليلي الإيمان ! (٤٣).

ثالثاً – الجزء الأول من التدبير والعلاج :

(التدبير السلوكي العملي) :

١ - تدبير سلبي :

وهو انسحاب وتراجع ينصح المصاب به عند هجوم الغضب والانفعالات عليه :
وينفع في الهراع .

القرآن الكريم : (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) { ١٣٤ } آل عمران
الحديث النبوي : (إذا غضب أحدكم فليسكت) (٤٤).

وفيه أيضاً : (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله سبحانه على رؤوس الخلائق يوم
القيامة ..) . الحديث (٤٥).

٢ - تدبير ايجابي :

وهو ينفع في الهراع ، ويدخل فيه نصح المعالج باستعمال قول ونصحه باستعمال فعل :

القرآن الكريم : (وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) { ٢٠٠ } الأعراف
الحديث النبوي : (عن معاذ بن جبل قال : " استنّب رجلاً عند النبي صلى الله عليه وسلم حتى
عُرف الغضب في وجه أحدهما ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب
غضبه أعود بالله من الشيطان الرجيم) (٤٦).

وفيه أيضاً (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب ، وإلا فليضطجع)
(٤٧).

وفيه أيضاً : (ألا إن الغضب جمره توقد في جوف ابن آدم ؛ ألا ترون إلى حمرة عينيه ، وانتفاخ
أوداجه ؟ فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فالأرض الأرض) (٤٨).

وفيه أيضاً : (إنّما تُطفأ النارُ بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) (٤٩) .

رابعاً – الجزء الثاني من التدبير والعلاج :

(المعالجة الفكرية المعرفية) :

١ - التذكير بسلطة هي أقوى من سلطة المهتاج أو التعريف بها :

كسلطة الله عليه ، وسلطة السلطان العادل عليه .

وهو ينفع في الهراع .

القرآن الكريم : (قَالَ إِنَّمَا أُوتِيئُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ
هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا) { ٧٨ } القصص

الحديث النبوي : (قَالَ أَبُو مَسْعُودٍ الْبَدْرِيُّ : كُنْتُ أَضْرِبُ غُلَامًا لِي بِالسَّوْطِ ، فَسَمِعْتُ صَوْتًا مِنْ
خَلْفِي اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ " فَلَمْ أَفْهَمْ الصَّوْتَ مِنَ الْغَضَبِ ، قَالَ : فَلَمَّا دَنَا مِنِّي ، إِذَا هُوَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَإِذَا هُوَ يَقُولُ : " اعْلَمْ ، أَبَا مَسْعُودٍ اعْلَمْ ، أَبَا مَسْعُودٍ " قَالَ : فَأَلْقَيْتُ السَّوْطَ مِنْ يَدَيَّ ،
فَقَالَ : " اعْلَمْ ، أَبَا مَسْعُودٍ أَنَّ اللَّهَ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ عَلَىٰ هَذَا الْغُلَامِ " قَالَ فَقُلْتُ : لَا أَضْرِبُ مَمْلُوكًا
بَعْدَهُ أَبَدًا (٥٠).

٢ - تذكير المهتاج بمكرمة الصفح والعفو أو تعريفه بها :

وهو ينفع في الهراع .
 القرآن الكريم : (وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) { ٢٢ } النور.
 الحديث النبوي : (ثلاث أقسم عليهن : وفيها : ولا عفا رجل عن مظلمة ظلمها إلا زاده الله تعالى بها عزا، فاعفوا يزدكم الله عزا ..) (٥١).
 وفي انجيل متى : سأل بطرس السيد المسيح (كم مرة يخطأ إلي أخي وأغفر له أسبع مرات؟)
 فأجابه : (لا أقول لك سبع مرات بل سبعين مرة سبع مرات) (٥٢).
 وفي انجيل لوقا يقول : (أعفوا يعف عنكم) (٥٣).

٣- تذكير المهتاج بنموذج أثير فسكن أو التعريف به :

القرآن الكريم : (وَكَلَّا تَقْصُ عَلَيْنِكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ) { ١٢٠ } هود .
 الحديث النبوي : عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : قسم النبي صلى الله عليه وسلم قسما، فقال رجل : إن هذه لقسمة ما أريد بها وجه الله، فأتيت النبي صلى الله عليه وسلم فأخبرته، فغضب حتى رأيت الغضب في وجهه ، ثم قال : (يرحم الله موسى ، قد أودي بأكثر من هذا فصبر) (٥٤).

٤ - تذكير المهتاج بأن في نفسه مثل الذي أهاجه أو التعريف به :

القرآن الكريم : (أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ) { ٤٤ } البقرة
 الحديث النبوي : (إذا أردت أن تذكر عيوب غيرك فاذكر عيوب نفسك) (٥٥).

٥ - تذكير المكتتب بمكرمة الصبر وثوابه أو التعريف به :

وهو ينفع في الكآبة .
 القرآن الكريم : (إِمَّا يُوقَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) { ١٠ } الزمر
 الحديث النبوي : (من يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيرا وأوسع من الصبر) (٥٦).

٦ - توجيه المعرفة عند الشدة إلى مفهوم آخر يطلبه العقل :

وهو ينفع في الكآبة .
 القرآن الكريم : (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) ٢١٦ البقرة .
 الحديث النبوي : (ما من مصيبة تصيب المسلم إلا كفر الله بها عنه، حتى الشوكة يشاكها) (٥٧).

٧ - أثر التذكير بالقضاء والقدر أو التعريف به في تحمل الشدة :

وهو ينفع في الكآبة .
 القرآن الكريم : (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) { ٢٢ } لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) { ٢٣ } الحديد .
 الحديث النبوي : (كل شيء بقدر، حتى العجز والكيس) (٥٨).
 وفي انجيل متى يقول السيد المسيح :
 كيف تتم الكتب التي تقول إن هذا ما يجب أن يحدث (٥٩).

يظهر مما تقدم أن المصادر الدينية – لاسيما المصادر الإسلامية - كنز ثمين ينبغي على الأبحاث المعاصرة أن تستفيد منه ، والبحث الذي قدمناه يفتح الباب لدراسة الأمراض النفسية الأخرى تحليلاً وتدقيقاً من المصادر الدينية ، ولم لا ومن أعظم ما يقدمه الدين تهذيب النفس وترويضها والارتقاء بها إلى أحسن الأحوال .

د. محمود أبو الهدى الحسيني