

تدابير وقائيّة شرعيّة وطبيّة لذوي الإعاقة في ماليزيا من الأمراض النفسيّة
الشائعة نحو إشراكهم الفعّال في المجتمع

**LEGAL AND MEDICAL PREVENTIVE MEASURES FOR PEOPLE
WITH DISABILITIES IN MALAYSIA FROM COMMON
PSYCHOLOGICAL DISEASES TOWARDS THEIR EFFECTIVE
PARTICIPATION IN SOCIETY**

MUNEER ALI ABDUL RAB

Faculty of Sharia and Law
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
(Corresponding author) muneerali@usim.edu.my

HAMIDIN BIN AWANG

Faculty of Medicine and Health Sciences
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
hamidin@usim.edu.my

ABDUL MANAN ISMAIL

Faculty of Sharia and Law
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
manan@usim.edu.my

MAHMOUD MOHAMED ALI MAHMOUD EDRIS

Faculty of Sharia and Law
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
mahmoud.mohamed@usim.edu.my

BAIDAR MOHAMMED MOHAMMED HASAN

Faculty of Sharia and Law
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
baidar1984@usim.edu.my

MESBAHUL HOQUE

Faculty of Quran and Sunnah
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
mesbahul@usim.edu.my

ABSTRACT

Cases of mental disorders are increasing in Malaysia societies among children, adolescents, the elderly, and people with disabilities. These widespread disorders include anxiety, depression, bipolar, psychogenic epilepsy, to mention few, and a large percentage of patients do not receive useful treatment for them. Towards people's effective participation in the society, this research aimed to reveal legal and medical preventive measures for people with disabilities in Malaysia from common psychological diseases. The researcher shall adopt the inductive and analytical approach. The study concluded that preventive measures against mental illness include

seeking Islamic knowledge, belief in God and the Last Day, patience and seeking reward, good deeds, Good companionship, reading the Qur'an, contemplating on it, and acting on it, remembering God and thanking Him, praying for the Messenger of God, supplication, and seeking treatment with Shariah ruqyah and psychiatry, striving to remove the causes that bring worries, and to obtain the causes that bring joy. The study recommended cooperation between religious scholars and psychologists in researching contemporary mental illnesses and ways to prevent them, by holding ongoing conferences and seminars, and intensifying training courses for workers in the psychological field, through psychological experts, whether from inside or outside the country, and providing them with modern services and technologies that are appropriate for the present era, contributing to the treatment of psychiatric patients and their effective involvement in society.

Keywords: Measures, Psychological disorders, People with disabilities, Sharia, Medicine.

المُلخَص

تزداد حالات الإصابة بالاضطرابات النفسيّة في ماليزيا بين فئات المجتمع؛ أطفال، ومراهقين، وكبار سنّ، وذوي الإعاقة، ومن هذه الاضطرابات المنتشرة: القلق، والاكتئاب، وثنائي القطب، والصّرغ النفسي، وغيرها، وحيث إنّ نسبة كبيرة من المرضى لا يحصلون على علاج نافع لها؛ لذا هدف هذا البحث إلى الكشف عن تدابير وقائيّة شرعيّة وطبيّة لذوي الإعاقة في ماليزيا من الأمراض النفسيّة الشائعة نحو إشراكهم الفعّال في المجتمع، وسوف يسلك الباحث النهج الاستقرائي والتحليلي. وخلصت الدراسة إلى أنّ التدابير الوقائيّة من الأمراض النفسيّة، تتمثّل في الآتي: طلب العلم الشرعي، والإيمان بالله واليوم الآخر، والصبر والاحتساب، والأعمال الصّالحة، والرّفقة الصّالحة، وقراءة القرآن وتدبّره والعمل به، وذكر الله وشكره والصّلاة على رسول الله، والدّعاء، والتّداوي بالرّقية الشرعيّة وبالطبّ النفسي، والسّعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسّرور. وأوصت الدراسة بالتّعاون بين علماء الدّين، وأطبّاء النفس في بحث الأمراض النفسيّة المعاصرة، وطرق الوقاية منها، عن طريق عقد المؤتمرات والندوات المستمرّة، وتكثيف الدّورات التّدريبية للعاملين في المجال النفسي، عن طريق خبراء نفسانيين، سواء من داخل البلد أم

من خارجها، وتزويدهم بخدمات وتقنيات حديثة تتناسب مع العصر الحاضر، تسهم في معالجة المرضى النفسانيين، وإشراكهم الفعّال في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: تدابير، الاضطرابات النفسية، ذوو الإعاقة، الشريعة، الطبّ.

المقدمة

حالات المرضى المصابين بالأمراض النفسية تزداد في ماليزيا، في المجتمع عامّة، وفي ذوي الإعاقة خاصّة، فقد وصلت حالات المرضى المصابين بالأمراض النفسية إلى أكثر من مليون ماليزي، فوق ستّ عشرة سنة، سائدة بشكل متزايد في أمكنة العمل الإنتاجية (Faizul, 2018)، ممّا تسبّب في فقدان الإنتاجية سنويًا، ثمّ ضعف الاقتصاد (Wesley et al., 2013). كما كشفت دراسة بأنّ نسبة كبيرة من المجتمع الماليزي يعانون من اضطرابات الاكتئاب والقلق، وهي أكبر مشكلة صحّية تؤثر على الماليزيين بعد أمراض القلب (Mohd Zulkifli, 2020)). وحيث إنّ هذه الأمراض النفسية منتشرة في المجتمع الماليزي، سواء في المعاقين أو في غيرهم، وأنّ نسبة كبيرة من المرضى لا يحصلون على علاج نافع لها، لذا فهذا الموضوع جدير بالدراسة.

أهداف البحث

هدف هذا البحث إلى بيان الطّرق والأساليب الوقائية والعلاجية للأمراض النفسية عند علماء الشريعة، ثمّ استنتاج أنسبها في منظور الطبّ والشّرع، مدعومة بأراء الأطباء النفسانيين.

منهج البحث

يقتضي موضوع الدراسة أن يكون المنهج المناسب لتحقيق أهدافها، هو المنهج الاستقرائي، والمنهج التحليلي، والاستنباطي؛ الذي يلتزم فيها الباحث بجمع البيانات المتعلقة بالأمراض النفسية من مصادر ومراجع معتمدة وموثوقة، كالكتب التراثية، والحديثة، والأطروحات الأكاديمية، والبحوث والمقالات العلمية، والمجلات والمواقع على شبكة الإنترنت، وسيتم استخدامها للتعرف على الأساليب والطرق التقليدية للوقاية من الأمراض النفسية، والقيام بتحليلها بطريقة دراسة المحتوى، ثم استنباط أفضل وأنسب أساليب الوقاية من الأمراض النفسية في منظور الطب والشرع، مدعمة بآراء أطباء النفس المعاصرين.

الدراسات السابقة

لم يجد الباحث -حسب اطلاعه- دراسة تناولت هذا الموضوع من كل جوانبه. بعض علمائنا السابقين أشار في مؤلفاته إلى بعض التدابير الوقائية لبعض الأمراض النفسية؛ لكنها مبعثرة ومشتتة في صفحات كتبهم، فتحتاج إلى جمع وتقصي، على سبيل المثال: ابن تيمية (ت728هـ) في (مجموع فتاواه)، وفي (أمراض القلوب)، وغيرهما، وابن القيم (ت751هـ) في كتبه (الداء والدواء، والروح، وزاد المعاد، وطريق الهجرتين وباب السعادتين، ومفتاح دار السعادة، وروضة المحبين ونزهة المشتاقين)، وغيرها. وهناك بحوث معاصرة ذات صلة بموضوع الدراسة، لكنها لم تتناوله أيضاً من كل الجوانب، كما هو واضح من عناوينها، على سبيل المثال: الذكر والدعاء والعلاج بالرقى من الكتاب والسنة، للشيخ سعيد بن وهف القحطاني (ت1440هـ)، وله مؤلف آخر عنوانه: العلاج بالرقى من الكتاب والسنة. وكذلك العلاج والرقى بما صح عن المصطفى،

للباحث د. خالد بن عبد الرحمن الجريسي، وهناك دراسات تناولت بعض الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع الماليزي عمومًا، معاقين وغير معاقين، وبعضها أدرجت الأمراض النفسية تحت الأمراض العقلية، لكنها لم تتناول هذا الموضوع، منها ما يلي:

- دراسة حول انتشار الاكتئاب بين المراهقين في ماليزيا Prevalence and correlates of depression among adolescents in Malaysia، للباحث (Jasvinder Kaur 2014)، وآخرين. هدفت الدراسة إلى تحديد انتشار الاكتئاب وارتباطه بين المراهقين في ماليزيا، وتحليل بيانات المسح الصحي في المدارس العالمية في ماليزيا. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أنّ 17.7% من المشاركين لديهم أعراض الاكتئاب، كما أظهر التحليل أنّ الشعور بالوحدة في العرق الهندي تتراوح بين 1.21-3.47. وتوصلت إلى أنّ عدم إشراف الوالدين، وتعاطي الكحول، واستخدام التبغ، تعتبر من الأسباب المسببة لهذه الأمراض. وهذه الدراسة اقتصر على عوامل وأسباب انتشار الاكتئاب بين المراهقين في ماليزيا، ولم تتحدث عن طرق الوقاية منها.

- دراسة حول انتشار الاكتئاب وأعراضه والتفكير في الانتحار بين طلاب جامعات الطب Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students، للباحث (Rotenstein, 2016) وآخرين. وضحت الدراسة أنّ طلاب جامعات الطب معرضون لخطر كبير للاكتئاب والتفكير في الانتحار، مع ذلك، فإنّ تقديرات انتشار هذه الاضطرابات تختلف بين الدراسات، وقد تراوحت تقديرات الانتشار عبر طرائق التقييم من 7.4% إلى 24.2%. وأنّ التفكير في الانتحار كان بنسبة 11.1%، كما أنّ الاكتئاب والانتحار يختلفان باختلاف الجامعة والجنس والخصائص الأخرى. وأوصت الدراسة بالحاجة الماسة إلى

معالجة هذه الاضطرابات. وسوف تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طرق وأساليب علاجية ووقائية من هذه الأمراض من منظور شرعي وطبي.

- دراسة حول الصّحة العقليّة وجائحة كورونا: أدلة ملحوظة من ماليزيا Mental Health and the COVID-19 Pandemic: Observational Evidence from Malaysia للباحث (Eugenie, 2023) وآخرين. هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير جائحة Covid-19 على الصّحة العقليّة لعامة السّكان في ماليزيا، وأجريت دراسة مستعرضة شملت 1246 مشاركًا، وتمّ استخدام استبانة تمّ التحقق من صحتّها، للكشف عن سلوكيّات الاكتئاب، والقلق، والتوتر. وتوصّلت الدراسة إلى أنّ عمليّة الحظر أّثر على الصّحة النفسيّة والعقليّة تأثيرًا كبيرًا لعامة السّكان في ماليزيا أثناء وباء كورونا، فأصاب النّاس القلق والاكتئاب والتوتر، ومن عوامل التّأثير عدم الاستقرار المالي، وقلة الدّخل السنوي، وكبر السنّ (العمر). ولم تتحدّث الدراسة عن سبل الوقاية من هذه الأمراض، لذا سيكون محلّها في الدراسة الحاليّة. لذا؛ فدراسة هذا الموضوع من الأهميّة بمكان، وهو بحاجة إلى دراسة متخصصة ومتعمّقة؛ لا سيّما وأنّه لا توجد دراسات سابقة محكّمة تناولته من هذه الزّاوية.

واقترضت طبيعة البحث أن يُدرس في ثلاثة مباحث؛ الأوّل: في التعريف بالأمراض النفسيّة وأنواعها، والثّاني في تحليل الطّرق والأساليب التي عالج بها علماءنا الأمراض النفسيّة التي ظهرت في عصورهم، والثّالث: في استنتاج أنسب الطّرق والأساليب العلاجيّة والوقائيّة من الأمراض النفسيّة المعاصرة في ماليزيا من منظور الشريعة والطّب النفسي.

المبحث الأوّل: التعريف بالأمراض النفسيّة وأنواعها

أولاً: تعريف المرض: يراد بالمرض في اللغة: السُّقم، والمصاب به يقال له: مريض للذكر، ومريضة للأنثى، وجمعه: مرضى، وأمراضه: أعلّه ((Ibn Manzur, 1414H. قال ابن دريد: وأصل المرض: الضَّعف ((Ibn Duraid, 1987. أما تعريفه اصطلاحاً: فقد وردت فيه تعاريف عديدة، سوف أذكر أهمّها: عرفه البيضاوي بقوله: حقيقة المرض: ما يصيب البدن، فيخرجه عند حدّ الاعتدال ((Al-Baidhawi, 1418H، وقال النُّجيبِيّ: المرض: ضعف في القوى، يترتّب عليه خلل في الأفعال ((Al-Tujibi, 1997. نخلص ممّا سبق بأنّ تعريف المرض في اللغة: السُّقم والضَّعف، وفي الاصطلاح: كلّ داء أو علّة تصيب البدن، فتخرجه عن حدّ الاعتدال.

ثانياً: تعريف المرض النفسيّ:

عرّفته بعض معاجم اللغة المعاصرة بأنه مجموعة من الأعراض التي تصحبها سلوكيات شاذة وغريبة، وتنشأ عن عوامل نفسيّة (Ahmad Mukhtar, 2008). ويعرّفه الباحث بأنه اضطراب نفسيّ المنشأ، يبدو منه أعراض نفسيّة، لها تأثير على الصّحة النفسيّة للإنسان؛ حيث يؤثر على شعوره، وتفكيره، وسلوكه، ويظهر في مستويات متفاوتة من الشدّة، وهي كثيرة، وسوف نتناول في هذا البحث أهمّ الأمراض النفسيّة الشائعة في ماليزيا، بين ذوي الإعاقة وغيرهم، والتي تصاحبها أعراض متشابهة؛ كضيق الصّدر، والحزن، والتوتّر، والانفعال، والخوف، والشكوك، والأوهام، والانعزال (العزلة)، وغيرها.

ثالثاً: أنواع المرض النفسيّ

ظهرت في زمننا الحاضر أمراض نفسيّة كثيرة، سوف نبين أهمّ هذه الأمراض في ماليزيا، سواء أكانت كثيرة الانتشار أم قليلة، وسواء أكانت نفسيّة محضة، أم

عقلية ناتجة عن أعراض نفسية، أو لها تأثير على الصحة النفسية للإنسان، وهي كما يأتي: **القلق**: الشعور بالقلق من حين لآخر لسبب ما شيء طبيعي، فإذا تكرّر دون سبب حقيقي، فهذا يسمّى اضطراب القلق، وهذا له تأثير في قدرة المصاب به. والأشخاص المصابون به، غالبًا ما ينتابهم قلق وخوف شديدان ومفرطان، مصحوبين بأعراض سلوكية، قد تفسد حياتهم. وهذا المرض من أكثر الأمراض انتشارًا في العالم؛ ففي عام 2019 أصاب ما يقارب ثلاثمائة مليون شخص في العالم. وله أنواع مختلفة، ومن أعراض هذا المرض: آلام في البطن، والتوتر، وخفقان القلب، والشعور بالخطر أو الهلاك، واضطراب النوم. وتبدأ هذه الأعراض غالبًا في مرحلة الطفولة أو المراهقة، وتستمرّ حتى مرحلة البلوغ، والنساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال (world health organization, 27/9/2023). ويعدّ اضطراب القلق من أكثر الأمراض شيوعًا في ماليزيا، وفقًا للمسح الوطني الرابع للمراضة الصحية (NHMS-IV, 2011)، وتتراوح معدلات انتشاره بين 1% - 67.6% (Jamilah Hanum, 2019) وآخرون.

والاكتئاب: وهو اضطراب نفسيّ شائع، ويعاني نحو 280 مليون شخص في العالم منه، ومن أعراض هذا المرض: تكدر المزاج؛ فيشعر المكتئب بالحزن، ويكون سريع الغضب، واليأس من المستقبل، ويحصل له اضطراب في النوم، وضعف الشهية للطعام، والتفكير في الموت أو الانتحار (world health organization, 31/3/2023). والاكتئاب من الأمراض النفسية المنتشرة في ماليزيا بعد اضطراب القلق؛ حيث بلغ عدد المصابين به في عام 2020 إلى 2.3%، يمثلون ما يقرب من نصف مليون بالغ ماليزي، تبلغ أعمارهم ستة عشر عامًا فأكثر (NHMS, 2019). فهو إذن من الأمراض النفسية الشائعة الخطيرة، كسابقه، يؤثر على حياة المصابين به، ويسبب لهم شعورًا بانعدام أيّ رغبة في الحياة، ويؤدّي إلى مشاكل جسدية وعاطفية عديدة. **والوسواس**: وهو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق، يعاني المصاب به من أفكار ومخاوف وتخيّلات غير منطقية، تؤدّي إلى

تصرفات إلزامية وقهرية، وتدفع إلى سلوكيات تكرر فيها فعل الأشياء. ومن أعراضه: الخوف من عدوى الأمراض عند مصافحة الآخرين، أو ملامسة أغراضهم، وشكوك حول فعل الأشياء، كغلق الأبواب، وإطفاء موقد النار، وتخيلات حول إلحاق الأذى بالأولاد، وأفكار عدوانية أو مروعة حول فقدان السيطرة وإيذاء النفس أو الآخرين، وغيرها ((Web Teb, 2011-2024). وهذا المرض النفسي من الأمراض السائدة في ماليزيا، ومعدل انتشاره بين 1% إلى 2% ((Eusoff Fitri, 2022) وآخرون).

والفصام: وهو حالة من الاضطراب في السلوك، والانعزال، وعدم التكيف مع الواقع، نتيجة الانفصال أو الانقطاع بين النواحي العقلية للشخصية والنواحي الوجدانية (Ahmad Mukhtar, 2008). وهذا الاضطراب النفسي أقل شيوعاً من الاضطرابات النفسية الأخرى؛ فتأثيره كان على أربعة وعشرين مليون شخص تقريباً أو على شخص واحد من كل ثلاثمائة شخص (0.32%) في جميع أنحاء العالم، وغالباً يتأخر ظهوره إلى سن المراهقة. ومن أعراضه: اللامبالاة، والعزلة والانطواء، والأوهام الراسخة، والأفكار المضطربة (world health organization, 12/1/2021). ولهذا المرض أنواع عديدة، وهو من الأمراض الأقل انتشاراً في ماليزيا من غيره، ونسبة المصابين به 0.5-1%، وقد تم الإبلاغ عن معدل الإصابة به بحوالي 0.04%. ((Freddy Franklin, 2024) وآخرون. **والتوحد:** مشتق من وحد، والوحدة: الانفراد (Al-Jawhari, 1987)، وفي حديث ابن الحنظلية: وكان رجلاً متوحداً: أي منفرداً، لا يخالط الناس، ولا يجالسهم ((Ibn Manzur, 1414H). واضطرابات طيف التوحد: هي مجموعة من الاعتلالات المتنوعة التي تنسم بصعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي (العزلة)، كما أن لها سمات أخرى تتمثل في أنماط من الأنشطة والسلوكيات؛ كصعوبة الانتقال من نشاط إلى آخر، وردود الفعل غير الاعتيادية على الأحاسيس، وغالباً ما يعاني المصاب بها من الاكتئاب، والقلق. والتوحد له درجات متفاوتة، منها الشديدة، ومنها الخفيفة (world

في ماليزيا ((Shiang, Y. E, 2020) وآخرون. (health organization, 29/3/2023). ويلاحظ من أعراضه أنه مرض نفسي وعضوي في الوقت ذاته، وهو أيضاً من الأمراض النفسية والعصبية المنتشرة بين الأطفال في ماليزيا ((Shiang, Y. E, 2020) وآخرون.

وثنائي القطب: وهو من الأمراض النفسية المنتشرة في العالم، وقد بلغ عدد المصابين به في عام 2019م أربعين مليوناً، ومن أعراضه: الاكتئاب، والحزن، وسرعة الغضب والانفعال، وقلة النوم، وغيرها من الأعراض (world health organization, 8/6/2022). وتوجد أنواع لهذا الاضطراب، وعادة ما يظهر اضطراب ثنائي القطب في فترة المراهقة أو مرحلة البلوغ المبكرة، ولكن يمكن أن تظهر في مرحلة الطفولة، أو في مرحلة البلوغ. وفي ماليزيا يكون متوسط عمر الظهور بين سبعة عشر إلى واحد وعشرين عاماً ((Malaysian Psychiatric Association, 2007، وهناك دراسات ماليزية حديثة درست هذا النوع من الاضطراب، مما يدل على استمرار انتشاره (Jaelyn Tan Ai Chin, 2019). **والصرع النفسي:** وهو مرض قديم وحديث؛ قال ابن القيم: والصرع نوعان: صرع من الأرواح الخبيثة، وصرع من الأخلط الرديئة، وبحثنا في النوع الثاني، الذي تكلم فيه الأطباء. وعرفه ابن القيم بأنه علة تمنع الأعضاء النفسية عن الأفعال والانتصاب والحركة منعاً غير تام (Ibn Al-Qayyim, 1996). وتصاحب الصرع أمراض نفسية؛ كالاكتئاب، والفصام، والقلق، وضيق الصدر. ومن أعراضه: فقدان الوعي، تصرفات نادرة، وعدم القدرة على الاستجابة، وغيرها ((Web Teb, 2022. وهو من الأمراض المنتشرة في ماليزيا، فقد أثبتت دراسة حديثة بأن معدل انتشاره 7.8 لكل 1000 شخص (Si-Lei Fong, 2021)، وآخرون. وهناك العديد من الاضطرابات النفسية الأخرى ذات الأعراض المختلفة، التي تتسم -غالباً- بوجود مزيج من التصورات والعواطف والأفكار والسلوكيات الشاذة، والعلاقات غير الطبيعية مع الآخرين، وتصاحبها أعراض نفسية، اقتصرنا على أهمها في هذا المبحث.

المبحث الثاني: الطرق والأساليب الوقائية والعلاجية للأمراض النفسية عند علماء الشريعة

لقد ذكر علماءنا طرقًا وأسبابًا كثيرة للوقاية من أمراض القلوب والنفوس، وعلاجها، وهي مبنوثة في ثنايا كتبهم، وقد حاول الباحث أن يتتبعها، ويتقاصها، وسوف نذكر نصوصهم التي تضمنت هذه الطرق أو الأساليب: قال ابن القيم: ومن أعظم أسباب شرح الصدور: الهدى والتوحيد، وهما يقابلان الضلال والشرك، اللذين يعتبران من أعظم أسباب ضيقها وانحراجها (Ibn Al-Qayyim, 1996)، قال تعالى: (أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ) (Al-Quran. Al-Zumar: 22)، قال الطبري: أفمن فسح الله قلبه لمعرفته، والإقرار بوحدانيته، والإذعان لربوبيته، والخضوع لطاعته، متبعا لأمر الله، مجتنبًا عما نهاه عنه، فهو على علم وبصيرة مما هو عليه ويقين، بتنوير الحق في قلبه، كمن ألقى الله قلبه، وأخلاه عن ذكره، وضيقه عن استماع الحق، واتباع الهدى؟! (Al-Tabari, 1999)، لا يستويان.

قال ابن القيم: ومنها: النور الذي يقذفه الله في قلب العبد، وهو نور الإيمان، فبه ينشرح الصدر، ويوسع، ويفرح القلب، فإذا فقد هذا النور من القلب ضاق وحرَج، وصار في أضيْقِ سجنٍ وأصعبه، ويكون للعبد نصيب من انشراح الصدر، بحسب نصيبه من هذا النور. ومنها: العلم: فإنه من أسباب شرح الصدور، ونور القلوب، وكلما اتسع علم العبد، انشرح صدره، واتسع قلبه، وليس هذا لكل علم، بل هو للعلم الشرعي، الموروث عن النبي -صلى الله عليه وسلم-، وهو العلم النافع، فأهله أشرح الناس صدورًا، وأوسعهم قلوبًا، وأحسنهم أخلاقًا، وأطيبهم عيشًا. ومنها: الإنابة إلى الله، ومحبتته بكل القلب، والإقبال عليه، والتنعم بعبادته، فلا شيء أشرح لصدر العبد من ذلك، وللمحبة تأثير عجيب في انشراح

الصدر، ونعيم القلب، لا يعرفه إلا من له حسُّ به، وكلّما كانت المحبّة أقوى وأشدّ، كان الصّدْر أفسحَ وأشرحَ. ومنها: دوامُ ذكره تعالى على كلّ حالٍ، وفي كلّ موطنٍ؛ فللذكر تأثيرٌ عجيبٌ في انشراحِ الصدر، ونعيمِ القلب. ومنها: الإحسان إلى الخلق، ونفعُهم؛ فإنّ الكريم المحسن أشرحُ النَّاسَ صدرًا، وأطيبهم نفسًا، وأنعمهم قلبًا. ومنها: الشّجاعة؛ فإن الشّجاع منشرحُ الصدر، واسعُ البطان، بخلاف الخائف والجبان (Ibn Al-Qayyim, 1996). فالمؤمن يجد النّعيم والسّرور في قلبه بالعلم الشرعيّ، حيث يمكن صاحبه من حفظ القرآن وتدبره والعمل به، وبه شفاء القلوب من الأمراض، وانشراح الصّدور، كما أنّ محبّة الله، وطاعته، ودوام ذكره، من أعظم أسباب تنوير القلوب، وجلاء الأحزان والهموم. وقال ابن القيم في موضع آخر: كما أنّ الدّعاء من أنفع أدوية القلوب وأمراضها، وهو عدوّ البلاء، يدفعه، ويعالجه، ويمنع نزوله، ويرفعه، أو يخفّفه، وهو سلاح المؤمن، وينبغي على المؤمن الإلحاح في الدّعاء (Ibn Al-Qayyim, 1996).

وقال ابن حزم الظاهريّ: فصل في مداواة النّفوس: فطرد الهمّ لا يداويه إلا التّوجّه إلى الله -سبحانه وتعالى- بالعمل للأخرة، والعاقل لا يرى لنفسه ثمنًا إلا الجنّة، والسّعيد من أنست نفسه بالفضائل والطّاعات، ونفرت من الرذائل والمعاصي (Ibn Hazm, 1987). وقال ابن تيميّة: إنّما يحصل شفاء القلوب بالقرآن، قال تعالى: (وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) (Al-Quran. Al-Isra: 82)، ووضع دواء القرآن على داء القلوب، فمرض القلب يكون بالحبّ والبغض الخارجين عن الاعتدال، وهي الأهواء (Ibn Taymiyyah, 2004). وذكر هذا الدّواء -أي القرآن- ابن الجوزي في كتابه "نمّ الهوى"، في فصل: ذكر ما ينفي عن القلوب صداها (Ibn Al-Jawzi, 1418H). فالقرآن يستشفى به من أمراض القلوب، وكذلك من أمراض الأبدان، وكم سمعنا وشاهدنا أناسًا استشفوا بقراءة القرآن من أمراضهم الحسيّة والمعنويّة.

وقال ابن تيميّة في موضع آخر: كما أنّ الرّقية من أعظم الأدوية، فإنّها دواء (Ibn Taymiyyah, 2004). وهذا ملاحظ ومشاهد أيضاً، فهي من أعظم أسباب شفاء الأمراض النّفسيّة؛ كضيق الصّدر، والقلق، والخوف، والاكتئاب، وكذلك الأمراض البدنيّة، وقصّة سيّد القوم، الذي لدغ، ثمّ رقاه أحد صحابة رسول الله بالفاتحة، لأكبر دليل على ذلك (Al-Bukhari, 1422H)

وقال عبدالرحمن السّعديّ: من أعظم أسباب سعادة القلوب: الإيمان والعمل الصّالح، قال تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (Al-Quran. Al-Nahl: 97)، فأخبر سبحانه تعالى، ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصّالح بالحياة الطّيبة في الحياة الدّنيا، وبالجزاء الحسن في هذه الدّار، وفي دار القرار (Al-Sa'di, 1409H). وتتنفى عنهم أسباب القلق والضيق، والهّم والاكتئاب والأحزان. وقال رحمه الله: ومن أسباب دفع القلق النّاشئ عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض المكدرات: الاشتغال بعمل من الأعمال الصّالحة أو علم من العلوم النّافعة؛ فإنّها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته، وتنسيه تلك الأسباب التي أوجبت له الهّم والغمّ، فتفرح نفسه، ويطمئن قلبه، ويزداد نشاطه. ومن أكبر أسباب انشراح الصّدر وطمأنينته: الإكثار من ذكر الله -تعالى-، فإنّ لذلك تأثيراً عجبياً في انشراح الصّدر وطمأنينته، وزوال همّه وغمّه، قال تعالى: (الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (Al-Quran. Al-Ra'd: 28)، فلذكر الله -جلّ وعلا- أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصّيته، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره. كذلك التّحدّث بنعم الله الظّاهرة والباطنة؛ فإنّ معرفتها والتّحدّث بها يدفع الله به الهّم الغمّ، والعبد إذا قابل نعم الله عليه، التي لا تعدّ ولا تحصى، وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النّعم نسبة (Al-Sa'di, 1409H)

ومن الأسباب الموجبة للسرور، وزوال الهموم والغموم: السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم والأحزان، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى عليه العبد من المكاره، وعدم الاشتغال بها؛ فإنّ الاشتغال بها من باب هدر الوقت، والعبث والمحال، فيجاهد قلبه عن التّفكّر فيها، وعن قلقه لما يستقبله؛ لأنّ الأمور المستقبلية مجهولة، وما يقع فيها من خير وشرّ وآمال وآلام، فهي بيد العزيز الحكيم -سبحانه وتعالى-، ليس للعبد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضرّاتها (Al-Sa'di, 1409H). كما أنّ قوّة القلب، وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، من أعظم العلاجات لأمراض القلب النفسيّة والعصبية، وللأمراض البدنيّة؛ لأنّ الإنسان إذا استسلم لهذه الأوهام والخيالات النّاجمة عن الأفكار السيئة، كتوقّع حدوث المكاره، وزوال المحابّب، والخوف من الأمراض، والانفعال من الأسباب المؤلمة، أوقعته في الانهيار العصبيّ، وفي الأمراض النفسيّة، كالهموم والغموم والاكتئاب، بل قد توقعه في الأمراض البدنيّة (Al-Sa'di, 1409H). فقوّة القلب التي تتجلّى بالإيمان بالله -سبحانه-، وبالتوكّل عليه، والثقة به، لا تؤثر فيه هذه الأوهام، ولن يجد الهمّ والقلق والاكتئاب إلى قلبه سبيلاً.

المبحث الثالث: أنسب الطرق والأساليب العلاجية والوقائية من الأمراض النفسية المعاصرة في ماليزيا من منظور الشريعة والطب النفسي

بعد أن عرفنا أهمّ الطرق والأساليب الوقائية والعلاجية للأمراض النفسية عند علمائنا الأجلّاء، سوف نكشف في هذا المبحث عن أفضل وأنسب الطرق العلاجية والوقائية من الأمراض النفسية، في منظور الشريعة الإسلاميّة، مدعومة بآراء أطباء النفس؛ لتكون بمثابة نموذج علاجيّ ووقائيّ من الأمراض النفسية المعاصرة في ماليزيا، بل وفي سائر بلاد المسلمين، لذوي الإعاقة ولغيرهم. للأمراض النفسية واضطرابات أنواع عديدة من العلاج، تتمثل فيما يلي:

أولاً: العلم الشرعي: إنّ العلم الشرعيّ، المستمدّ من القرآن والسنة، فضله عظيم؛ فهو أصل كلّ شيء، وأساس كلّ عبادة، فلا صلاة ولا زكاة ولا صيام ولا حجّ ولا جهاد دون علم، ولن يصل الإنسان إلى مبتغاه من السعادة والكمال، إلا في ظلّ معرفة الله، وطاعته، ومحبّته، ولا سبيل لذلك إلا بالعلم الشرعيّ، لذا وجب طلب العلم، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «**طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ**» (Ibn Majah, 1430H)، وهو ميراث الأنبياء كما ثبت في الحديث (Abu Dawud, 1422H)، وبه يعرف العبد ربّه، بأسمائه وصفاته، ويعبده على بصيرة، وبه يعرف طريق الهداية والفلاح، والفوز والنّجاة، ويعرف طريق الضلالة والشقاء، والخسارة والهلاك، لذا فهو الحماية لصاحبه من الغفلة والأهواء، وسبيل النّجاة من الأمراض والأسقام.

ثانياً: الإيمان بالله (الهدى والتوحيد): الذي يعدّ أكبر مُعين لتخطّي حواجز القلق والاكتئاب، والهمّ والحزن، والوساوس والأوهام، والتوتّر والتوّحد، واضطراب ثنائي القطب والصّرع النّفسيّ، وغيرها من الأمراض النّفسيّة، بل والعضويّة؛ فإيمان المؤمن بالله حقّ الإيمان، ومعرفته حقّ المعرفة، وتعظيمه حقّ التعظيم، والإقرار بوحدانيّته، والإذعان لربوبيّته، ومحبّته، والإنابة إليه، يحقّق سعادة القلب وطمأنينته؛ لأنّه يعلم بأنّ الله -تعالى- أرحم به من نفسه وأبيه وأمه، وأنّ كلّ شيء في الكون يقع بقدره جلّ وعلا، فهي ممّا قدرها الله على الإنسان قبل أن يبرأ الأنفس ويخلقها، فإيمان مرضى القلوب والنّفوس بالله -تعالى- حقّ الإيمان، يبعث في أنفسهم الرّاحة والطمأنينة في حاضرهم ومستقبلهم، ويخفّف عنهم عناء حصول ما يكرهون؛ لا اعتقادهم بأنّ كلّ شيء بقدر، وما أصابهم لم يكن ليخطئهم، وما أخطأهم لم يكن ليصيبهم، وإذا رسخت هذه العقيدة في نفوسهم، فلا يبقى للقلق والاكتئاب، والوساوس والأوهام، مكان في نفوسهم وقلوبهم؛ لأنّ القلب هو مستقرّ

العقائد، والدّين بعقائده السّليمة علاج لكلّ الأمراض سواء أكانت جسديّة أم عقليّة أم نفسيّة، فيعيشون حياة بعيدة وخالية من الأمراض.

ثالثاً: الإيمان باليوم الآخر: إنّ إيمان المؤمن باليوم الآخر يورثه الأمن التّام، والصّحة النفسيّة من جهة حصول الطّمانينة بالحياة الأبدية الطّيبة، في جنّة عرضها السّموات والأرض، بفضل الله ورحمته وإحسانه، بعد عبور الدّنيا الفانية، المليئة بالمكدرات والمنغصات. فإذا آمن مرضى النفوس باليوم الآخر، وتيقّنوا بأحوال هذا النّبأ العظيم؛ بكلّ ما يكون بعد الموت، من وحشة القبور، ومن بعث ونشور، وجزاء وحساب، وجنّة ونار، عظمت عندهم الآخرة، وآثروها، واشتدّت رغبتهم في فعل الطّاعات؛ احتساباً للأجر والثّواب، وهانت عندهم الدّنيا ومصائبها، وصبروا على الأذى والمصائب، وانشرحت صدورهم، وتنوّرت قلوبهم.

رابعاً: الصّبر والاحتساب: الصّبر صفة، اتّصف بها الأنبياء -عليهم السّلام-، وهو حلية الأصفياء، ومفتاح للخيرات، حتّى عليه القرآن في أكثر من موضع، فقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) (Al-Quran. Al-Baqarah: 153)، وله مرتبة عظيمة في الإسلام؛ ففي الأثر: والصّبر نصف الإيمان (Al-Baihaqi, 1421H)، ... وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ " (Al-Bukhari, 1422H). وفيه أجر عظيم، فقال تعالى: (إِنَّمَا يُؤَفِّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) (Al-Quran. Al-Zumar: 10)، وهو سرّ سعادة الإنسان، ومصدر العافية عند البلاء، وعلاج حاسم لأمراض البدن والقلوب.

خامساً: الأعمال الصّالحة: الأعمال الصّالحة طريق للشفاء، من الأمراض النفسيّة بأنواعها؛ لأنّها تربّي شخصيّة الإنسان، وتزكّي نفسه، وتجعله يتحلّى بكثير من الصّفات والخلال الحميدة؛ فمن ثمار الصّلاة: تنهى عن الفحشاء

والمنكر، قال تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (Al-Quran.)
والاطمئنان، فالنفس لا تطمئن إلا بالاتصال بالله -تعالى-، وقد كان نبينا -عليه
الصلاة والسلام- يقول لبلال: ... فَمَ يَا بِلَالُ، فَأَرْحَنَا بِالصَّلَاةِ « (Abu
Dawud, 1422H)، وهي نور وسرور، تفرّج الهموم والأحزان والكروب،
وكان النبي -صلى الله عليه وسلم- إذا حزبه أمرٌ صلى (، Abu Dawud, 1422H)
وهي حصن حصين للمسلم من الآفات والأمراض، قال رسول الله
-صلى الله عليه وسلم-: "مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ، ... (Muslem, 1374H)
وقال ابن القيم: ولا ريب أنّ الصلاة قرّة عيون المحبّين، ولذة أرواح
الموحّدين، ومحكّ أحوال الصّادقين، وميزان أحوال السّالكين، ... (Ibn
Al-Qayyim, 2019).

ومن ثمار الزّكاة، أنّها تطهّر القلوب، وشفاء من أمراض النفوس، قال رسول الله
-صلى الله عليه وسلم-: "داؤوا مَرَضَكُمْ بِالصَّدَقَةِ (Al-Baihaqi, 1422H).
ومن ثمار الصّيام: تهذيب النفوس، وتنقيتها من الشوائب والأمراض، قال تعالى:
(يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)
(Al-Quran. Al-Baqarah: 183)، قال السّعديّ: والصّيام من أكبر أسباب
التّقوى؛ لأنّ فيه امتثال أمر الله، واجتناب نهيه، ويدرّب الصّائم على مراقبة الله
-تعالى-، ويضيق مجاري الشّيطان (Al-Sa'di, 1420H)، وهو جنة من أدواء
الرّوح والقلب والبدن، وله تأثير عجيب في حفظ الصّحة، وهو يدخل في الأدوية
الرّوحانيّة والطّبيعيّة، فهو لجام المتّقين، وجنة المحاربين، ورياضة الأبرار
والمقرّبين، ... (Ibn Al-Qayyim, 2019)، به تزول الآلام والأمراض
والأسقام، وتندفع الأوهام والأحزان، وقد عولج به اليوم كثير من الأمراض
النفسية؛ كالقلق، والاكتئاب، والفصام، وغيرها كما سيأتي ذكره.

ومن ثمار الحجّ: الاستسلام والانقياد لأمر الله -تعالى-، والرّضا بالابتلاء من الأمراض والأوجاع وغيرها، وتعظيم حرّمات الله، وتدريب الحاجّ على مجاهدة نفسه والشيطان، فالحجّ جهاد، فعن عائشة، قالت: قلت: يا رسول الله على النساء جهاد؟ قال: "نعم، عليهنّ جهاد، لا قتال فيه: الحجّ والعمرة" (Ibn Majah, 1430H). كما أنّ التّحلي بالأخلاق الحسنة؛ كالصدق، والتواضع، والأمانة، والشجاعة، والوفاء، والكرم، والمحبة، والإحسان إلى الناس، والتعاون، والعدل، والتسامح، وغيرها، من الأعمال الصّالحة التي تقي صاحبها من الأمراض النفسيّة، فيها تسعد القلوب، وتنشرح الصدور. فهذه الأعمال الصّالحة وغيرها، تنقي النفوس من شوائبها، وتخلصها من أدرانها، وتشفيها من أمراضها، وبها الحياة الطيّبة، والسعادة الدائمة، وراحة النفس، وطمأنينة القلب، قال تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً) (Al-Quran. Al-Nahl: 97)

سادساً: الرّفقة والصّحبة الصّالحة: الصّحبة الصّالحة إذا كانت تجتمع على محبة الله، فهي طريق إلى السعادة، وتحقيقها عبادة الله، بل من كمال الإيمان، وبها يتذوق المرء حلاوة الإيمان، فعن أبي أمّامة، عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنّه قال: «مَنْ أَحَبَّ لِلَّهِ، وَأَبْغَضَ لِلَّهِ، وَأَعْطَى لِلَّهِ، وَمَنَعَ لِلَّهِ فَقَدْ اسْتَكْمَلَ الْإِيْمَانَ» (Abu Dawud, 1422H)، وفي حديث آخر: "مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَجِدَ طَعْمَ الْإِيْمَانَ، فَلْيُحِبِّ الْعَبْدَ، لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ -عزّ وجلّ- " (Ahmad, 2001). كما أنّ الصّحبة الصّالحة تستجلب محبة الله، وتورث السعادة القلبيّة، فلا قلق، ولا اكتئاب، ولا أوهام، ولا فصام، ولا صرع، ولا شعور بالوحدة والعزلة، بل سكينّة، ومحبة، وتعاون، وتكافل، ورحمة، وإيثار؛ لأنّ من طبيعة الإنسان أن يكتسب من البيئّة التي يعيش فيها، وبمجالسة الصّالحين، تنبعث روائح الإيمان، وترسل للقلب آثار الطّاعة والإحسان، فتنشرح الصدور، وتطمئنّ القلوب، وتنزاح الهموم والغموم.

سابعاً: قراءة القرآن وتدبره والعمل به: فالقرآن الكريم أعظم علاج للقلوب، وأنفع دواء للنفوس، به يستجلب كل خير، وبه يستدفع كل شر، لمن قرأه وتدبره وعمل به، كيف لا؟! وهو كلام ربّ الأرباب، ومسبب الأسباب، قال تعالى: (يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) (Al-Quran. Yunus: 57)، قال الطبري: جعله الله للمؤمنين شفاءً، يستشفون بمواعظه من الأدواء العارضة لصدورهم من وساوس الشيطان وخطراته، فيكفيهم ويغنيهم عن كل ما عداه (Al-Tabari, 1999)، وقال الشوكاني: ومن أقوال أهل العلم في قوله "شفاء"، أنه شفاء من الأمراض الظاهرة بالرقى والتعوذ ونحو ذلك (Al-Shawkani, 1414H)، وقال ابن تيمية: القرآن شفاء للصدور، مزيل لأمراض الشهوة والشبهة المفسدة للعلم والتصور والإدراك، يغذي القلب ويزكيه ببيناته وقصصه وحكمه ومواعظه (Ibn Taymiyyah, 2004). وقال ابن القيم: والقرآن أعظم شفاء في إزالة الداء، ولم ينزل الله -تعالى- شفاء قطّ أعمّ ولا أنفع ولا أنجع منه في ذلك؛ فهو الشفاء التامّ من جميع الأدوية القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، ... (Ibn Al-Qayyim, 2019). وقال السعدي: فالقرآن مشتمل على الشفاء، وهو عام؛ لشفاء القلوب والأبدان من آلامها وأسقامها (Al-Sa'di, 1420H).

وهناك نصوص دلّت على فضل آي وسور القرآن في هذا الجانب؛ فعلى سبيل المثال، قوله عليه الصلاة والسلام لمن قرأ سورة الفاتحة على سيّد القوم الذي لدغ، وقام كأنما نشط من عقال: "وَمَا يُدْرِيكَ أَنَّهَا رُقِيَةٌ" ((Al-Bukhari, 1422H، وقوله: "... اقرءوا سورة البقرة، فإن أخذها بركة، وتركها حسرة، وَلَا تَسْتَطِيعُهَا الْبَطْلَةُ -أي السحرة-")) (Muslim, 1374H، وقوله عليه الصلاة والسلام: "الآيتين من آخر سورة البقرة، من قرأهما في ليلة كفتاه" ((Al-Bukhari, 1422H، Muslim, 1374H)) قال النووي: قيل معناه:

كفتاه من قيام الليل، وقيل: كفتاه من الشيطان، وقيل: كفتاه من الآفات، ويحتمل كفتاه من الجميع ((Al-Nawawi, 1392H)، وقصة أبي هريرة -رضي الله عنه- مع الشيطان: " ... قَالَ لِي إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ}، وَقَالَ لِي: لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، ... فَقَالَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ" ((Al-Bukhari, 1422H). فالقرآن الكريم شفاء تام لجميع الأمراض العقلية والنفسية والقلبية، شفاء من الشرك والكفر والنفاق، شفاء من الحسد والكبر والبخل، شفاء من القلق والاكتئاب، شفاء من الهموم والكروب والأحزان، شفاء من الفصام والتوحد، لمن أقبل عليه بلسانه وقلبه؛ لأنه كلام رب العالمين، وهو مسبب الأسباب، سبحانه وتعالى.

ثامناً: ذكر الله وشكره والصلاة على رسول الله: المداومة على ذكر الله -تعالى-، من أعظم أسباب انشراح الصدور، ونعيم القلوب، وزوال الهموم والغموم، قال تعالى: (الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (Al-Quran. Al-Ra'd: 28)، قال السعدي: "لا شيء ألد للقلوب، ولا أشهى ولا أحلى من محبة خالقها، والأنس به ومعرفته" (Al-Sa'di, 1420H). إن الدوام على ذكر الله -سبحانه وتعالى- حصن حصين، وحبل من الحق متين، ودرع واق للمؤمن من الأمراض النفسية؛ لاشتمالها على توحيد الله -تعالى-، والتوكل عليه، والاعتصام به. وقد وردت أذكار صحيحة تقي الإنسان من الشرور والأمراض الظاهرة والباطنة، منها: قوله صلى الله عليه وسلم: " مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، ... وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِيَ، الْحَدِيثُ" ((Al-Bukhari, 1422H, Muslim, 1374H)، وفي رواية: "...وَكَانَ يَوْمَهُ ذَلِكَ فِي حِرْزٍ مِنْ كُلِّ مَكْرُوهٍ" (Al-Nasa'i, 1421H)، ومنها: "مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي

الأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَيَضُرُّهُ شَيْءٌ" (Al-Tirmithi, 1395)، وقال عليه الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: "مَنْ قَالَ، يَعْنِي، إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ: بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ: كُفَيْتَ، وَوُقِيَتْ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ" (Al-Tirmithi, 1975). كذلك شكر الله -تعالى- بعد كلِّ نعمة، وحمده حمداً مطلقاً، والتحدّث بنعم الله المسداة، الظاهرة منها والباطنة، والدنيوية والدنيوية، ممّا يشرح الصدور، ويدفع عن القلوب ضيقها، وعن النفوس أمراضها.

كما أنّ كثرة الصَّلَاة على نبيّنا -صلى الله عليه وسلّم- تذهب الهموم والغموم والكروب؛ ففي الحديث " قَالَ أَبِي: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثِرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ، قَالَ: قُلْتُ: الرَّبْعَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: النَّصْفَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قَالَ: قُلْتُ: فَالثَّلَاثِينَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ: إِذَا تَكْفَى هَمَّكَ، وَيُغْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ" (Al-Tirmithi, 1975). و"كَانَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَدْعُو عِنْدَ الْكَرْبِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ" ((Al-Bukhari, 1422H,)) Muslim, 1374H. فينبغي على مرضى القلوب والنفوس، سواء أكانوا من ذوي الإعاقة أم من غيرهم، ملازمة ذكر الله -تعالى-، قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم، وتحري الأذكار المقيدة والمطلقة، التي حثنا عليها نبيّنا -عليه الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ-؛ المقيدة بدخول الخلاء، والبيوت، والخروج منها، وعند إرادة النوم والاستيقاظ منه، وعند تناول الطعام والشراب، وعند الصَّعود والنزول، وعند هبوب الرياح، ونزول الأمطار والصَّواعق، وسماع أصوات الحمير، والدِّيكَة، وعند دخول الأسواق، ورؤية المرضى، وعندما يأتي الرّجل أهله، والمقيدة بالصَّباح والمساء، وغيرها، والمطلقة في سائر الأوقات والأمكنة الطاهرة،

ومنها: التَّهْلِيلُ، والتَّسْبِيحُ، والتَّحْمِيدُ، والتَّكْبِيرُ، والْحَوْقَلَةُ، والاستغفار، فهي شفاء من كلِّ الأمراض والأسقام بإذن الله -تعالى-.

تاسعاً: الدَّعَاءُ: إنَّ الدَّعَاءَ من أفضل العبادات وأجلِّها؛ فهو سرُّ العلاقة بين العبد وربِّه، وهو ابتهاج إلى الله -تعالى- بالسؤال، ورغبة فيما عنده من الخير، وتضرُّع إليه في تحقيق المراد والمطلوب، ونجاة من الشُّرور ومن كلِّ مرهوب، وهو شفاء لأدواء النفوس والصدور، من الهموم والأحزان والغموم، وسبب لدفع البلاء والوباء، فعن ثوبان، قال: قال رسولُ الله -صلى الله عليه وسلم-: «... وَلَا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ» (Ibn Majah, 1430H). ومن الأدعية الواردة الصحيحة في علاج الأمراض النفسية، محلُّ البحث، وغيرها، ما يأتي: «كَانَ النَّبِيُّ -صلى الله عليه وسلم- يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ» ((Al-Bukhari, 1422H، ومنها قوله عليه الصلاة والسلام: " مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ -عزَّ وجلَّ- هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا" (Ahmad, 2001).

ومنها: "دَعْوَةُ ذِي النُّونِ؛ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ" (Al-Tirmithi, 1975)، وكان عليه الصلاة والسلام يقول عند الكرب: « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ » ((Al-Bukhari, 1422H، Muslim, 1374H، وَلَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ يَدْعُ هُوَ لِأَنَّ الدَّعَوَاتِ، حِينَ يُمَسِّي،

وَحِينَ يُصْبِحُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي»، وَقَالَ عُمَانُ: «عَوْرَاتِي وَأَمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي» (Abu Dawud, 1422H)، وغيرها من الأدعية الكثيرة. فالدعاء حرز للمؤمن من كل سوء ومكروه، ووقاية له من الأمراض والشُرور، إذا قالها بلسان صادق، وقلب موقن، وتحرى المأثورة منها، وآدابه.

عاشراً: التداوي بالرقية الشرعية وبالطب النفسي: الأصل في حكم التداوي أنه مشروع، سواء أكان بالرقى الشرعية، أم بالطب النبوي كما سيأتي في الأحاديث، أم باستشارة الأطباء النفسانيين وغيرهم، أم بالطب البديل عن طريق الأعشاب الطبيعية وغيرها، من نوي الخبرة والصّلاح، ما لم يكن بحرام؛ للأدلة الواردة في ذلك؛ منها: قوله عليه الصّلاة والسلام: "مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً، إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً" (Al-Bukhari, 1422H)، وقوله: "تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ- لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ" (Abu Dawud, 1422H)، وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- قَالَ: "الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةَ عَسَلٍ، وَشَرْطَةَ مَحْجَمٍ، وَكَيْتَةَ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ" (Abu Dawud, 1422H)، وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَاهُ، فَقَالَ: فَعَلْتُ، فَقَالَ: صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا، فَسَقَاهُ فَبَرَأَ" (Al-Bukhari, 1422H, Muslim, 1374H)، ولما في التداوي من حفظ النفس؛ حيث يجلب لها السلامة والصّحة، ويدراً عنها الأمراض والأسقام، وهو أحد مقاصد الشريعة الإسلامية الكبرى.

إنَّ في التَّدَاوي جَلْبًا لِلسَّلَامَةِ والمصَالِحِ، ودرءًا لِلأسْقَامِ والمفاسدِ، قال العزَّاب بن عبد السَّلَام: "الطَّبُّ كالشَّرْع؛ وَضِع لَجَلْبِ مَصَالِحِ السَّلَامَةِ والعَافِيَةِ، وَلِدْرءِ مَفَاسِدِ المَعَاظِبِ وَالأسْقَامِ" (Izzuddin ibn Abdissalam, 1991). فَيَبَاحُ لِلْمَرِيضِ النَّفْسِيِّ أَن يَتَدَاوَى بِالأَدْوِيَةِ المَشْرُوعَةِ الَّتِي تَجْلِبُ الشِّفَاءَ بِإِذْنِ اللَّهِ -تَعَالَى-، كَتَنَاوَلِ العَسَلِ، وَفَعَلَ الحِجَامَةَ، وَوَقَدَ وَرَدَ فِيهِمَا أُدْلَةٌ كَمَا تَقَدَّمَ، وَالزَّنْجَبِيلِ، وَزَيْتِ الزَّيْتُونِ، وَلَبَنِ البَقْرِ، فَقَدْ أَثْبَتَ الطَّبُّ مَنَافِعَهَا الحِمَّةَ، وَوَقَدَ ذَكَرَ الزَّنْجَبِيلَ فِي القُرْآنِ، فَقَالَ تَعَالَى: (وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْأَجُهَا زَنْجَبِيلًا) (Al-Quran. Al-Insan: 17)، وَذَكَرَ زَيْتَ الزَّيْتُونِ فِي القُرْآنِ وَالسَّنَةَ، فَقَالَ تَعَالَى: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالأُدْهَنِ وَصَبْغٍ لِلأَكْلِينَ) (Al-Quran. Al-Mumenoon: 20)، وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُوا الزَّيْتَ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ» (Al-Tirmithi, 1975).

وَذَكَرَ اللَّبَنَ فِي القُرْآنِ فِي مَوْضِعَيْنِ، سَنَقْتَصِرُ عَلَى أَحَدِهِمَا، وَكَذَلِكَ ذَكَرَ فِي السَّنَةِ؛ فَقَالَ تَعَالَى: (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرِبِينَ) (Al-Quran. Al-Nahl: 66)، وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: «عَلَيْكُمْ بِالأَبَانِ البَقْرِ، فَإِنَّهَا تَرْمُ -تَأْكُلُ وَتَجْمَعُ- مِنْ كُلِّ شَجَرٍ، وَهُوَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ» (Al-Hakem, 1411H)، وَكَذَلِكَ التَّصَبُّحُ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ، فِي الحَدِيثِ "مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ اليَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ" ((Al-Bukhari, 1422H, Muslim, 1374H)، وَأَكَلَ الحَبَّةَ السُّودَاءَ، قَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: «إِنَّ هَذِهِ الحَبَّةَ السُّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلاَّ مِنَ السَّامِ» ((Al-Bukhari, 1422H, Muslim, 1374H)، وَكَذَلِكَ اسْتِشَارَةُ أَهْلِ الصَّلَاحِ مِنَ الأَطْبَاءِ النَّفْسَانِيِّينَ؛ لِمَا لَدِيهِمْ مِنْ خِبْرَةٍ، وَوَسَائِلِ تَشْخِيسِ، مَا يَخْفَى هَذِهِ الأَمْرَاضِ، سَيِّمًا إِذَا كَانَتْ الأَمْرَاضُ عَضْوِيَّةً أَوْ عَصْبِيَّةً أَوْ عَقْلِيَّةً نَاتِجَةً عَنِ أَعْرَاضِ نَفْسِيَّةٍ، أَوْ لَهَا تَأْثِيرٌ عَلَى الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ لِلإنْسَانِ، وَكُلَّ ذَلِكَ

أسباب؛ لأنّ الشافي هو الله - سبحانه وتعالى-، وهي لا تنافي التوكل، بل هي من
تمامه؛ لأنّ الشارع أمر بأخذها.

ومن ضوابط التداوي، ألا يكون بحرام؛ لقول ابن مسعود في السكر: "إنّ الله لم
يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم" (Al-Bukhari, 1422H)، كما لا يجوز
التداوي عند السحرة والكهنة (العرافين)؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: "من أتى
عرافاً فسأله عن شيء، لم تقبل له صلاةً أربعين ليلةً" (Muslem, 1374H)،
وقوله: "من أتى حائضاً، أو امرأةً في دبرها، أو كاهناً، فصدقه بما يقول، فقد كفر
بما أنزل على محمدٍ" (Ibn Majah, 1430H). وعن ابن مسعود: "من أتى
عرافاً أو ساحراً أو كاهناً فسأله فصدقه بما يقول، فقد كفر بما أنزل على محمدٍ"
(Abu Ya'la, 1434H). فيحرم إتيان هؤلاء، وسؤالهم عن نوع المرض، أو
تصديقهم فيما يزعمون؛ لما يترتب عليه من وعد عظيم؛ فتارة جاء الوعيد
بالتكفير، وتارة بعدم قبول الصلاة! كما يترتب على ذلك الإعانة على معصية الله
-تعالى-، ودفع الأموال إليهم، وفي ذلك تعاون على الإثم والعدوان.

كما تضافرت الأدلة على جواز التداوي بالرقي الشرعيّة، فهي جليلة النفع،
يستشفى بها من كافة الأمراض، سواء أكانت حسية أم معنوية، وكان عليه
الصلاة والسلام إذا اشتكى، رقيه جبريل -عليه السلام-، وقال: "باسم الله يُبريك،
ومن كلّ داءٍ يشفيك، ومن شرّ حاسدٍ إذا حسد، وشرّ كلّ ذي عينٍ" (Muslem, 1374H)،
وكان عليه الصلاة والسلام يقول للمريض: "باسم الله تُربّة أرضنا،
بريقة بعضنا، يُشفى سقيمنا، بإذن ربنا" (Al-Bukhari, 1422H)، (Muslem, 1374H)
وقال صلى الله عليه وسلم في حديث آخر: "من عاد
مريضاً، لم يحضر أجله، فقال عنده سبع مرار: أسأل الله العظيم ربّ العرش
العظيم أن يشفيك، إلا عافاه الله من ذلك المرض" (Abu Dawud, 1422H)،

وقال عليه الصلّاة والسّلام: "اعرضوا عليّ رُقاكم، لا بأس بالرقّي، ما لم يكن فيه شرك" (Muslem, 1374H).

وتكون الرّقية إمّا بسورة الفاتحة كما تقدّم، أو بسورة البقرة، أو بآية الكرسي، أو بآخر سورة البقرة، أو بالمعوذتين، أو بكلّ ما تقدّم، أو بجمع من السّور الأخرى، أو بجمع من الآيات التي ذكر فيها الشفاء والحفظ، أو بجمع من السّور والآيات، فالقرآن كلّهُ شفاء، ولا حرج أن تكون الرّقية على ماء طهور، يوضع منه على موضع المرض، ويشرب ما تبقى منه، أو يغتسل به، أو على زيت يدهن به على البدن، أو على عسل يؤكل منه. ويستحبّ الجمع في الرّقية بين القرآن والأدعية والتعوذات النبويّة؛ فقد "كَانَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يُعَوِّذُ بَعْضَهُمْ، يَمْسَحُهُ بِيَمِينِهِ: أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبِّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا" (Al-Bukhari, 1422H, Muslem, 1374H)، وقال عليه الصلّاة والسّلام: "إِذَا نَزَلَ أَحَدُكُمْ مَنْزِلًا، فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، فَإِنَّهُ لَا يَضُرُّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْهُ" (Muslem, 1374H)، وكان يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: "إِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ، أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ" (Al-Bukhari, 1422H).

وشكا عثمان بن أبي العاص إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وجعًا يجده في جسده منذ أسلم، فقال له: "ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ: بِاسْمِ اللهِ ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ" (Muslem, 1374H)، فكثرة الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم طاردة للوسوس، والأوهام، والشياطين، والسحرة. وينبغي على الرّاقى أن يتحرّى ضوابط الرّقية التي ذكرها أهل العلم؛ قال ابن حجر: "وقد أجمع العلماء على جواز الرّقى عند اجتماع ثلاثة شروط: أن يكون بكلام الله -تعالى- أو بأسمائه وصفاته، وباللسان العربيّ أو بما

يعرف معناه من غيره، وأن يعتقد أنّ الرّقية لا تؤثر بذاتها، بل بذات الله -تعالى-". (Ibn Hajar, 1379H). وينبغي على الرّاقى أن يتدبّر معناها؛ كي تؤتى منفعتها في معالجة الأمراض.

الحادي عشر: السّعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم والأحزان، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسّرور؛ وهو ما ذكره علماؤنا في المبحث السّابق، والذي يتمثّل في غضّ الطّرف عمّا مضى من الأحداث والمكاره، وعدم الانشغال بها؛ فإنّ الانشغال بها يجلب القلق والاكتئاب،... إلخ، كما هو الحال في الوسوسة؛ فإنّه يجب عدم الاسترسال فيها، والإعراض عنها، ودفعها بالكليّة، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا، حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ، فَلَيْسَتْ عِزُّ بِاللَّهِ وَلَيْسَتْ عِزُّ» (Al-Bukhari, 1374H. Muslem, 1422H)، قال النووي: "فمعناه الإعراض عن هذا الخاطر الباطل، والالتجاء إلى الله -تعالى- في إذهابه، قال المازري: ظاهر الحديث، أنّه صلى الله عليه وسلم أمرهم أن يدفعوا الخواطر، بالإعراض عنها، والرّدّ لها، من غير استدلال، ولا نظر في إبطالها" (Al-Nawawi, 1392H). كذلك يجب على المرء الإعراض عن كلّ ما يجلب الهموم والأحزان، من الأوهام والخيالات والمعتقدات والأفكار السيّئة، سواء أكان ذلك في الماضي أم في الحاضر أم في المستقبل، وأن يقوّي قلبه بالإيمان بالله، والتّوكّل عليه، فلا يستسلم لها؛ لأنّ ذلك ممّا يشرّد العقل، ويوهن القلب، ويجعله مرتعاً للأمراض النّفسيّة.

**شهادات لبعض الأطباء المختصّين بالأمراض النّفسيّة وغيرهم لهذه التدابير
العلاجيّة والوقائيّة من الأمراض النّفسيّة**

1- قال الطَّبیب محمد عبد الخالق شحاته، استشاري الأمراض النفسیة بالقصر العيني بمصر، عندما سأله شخص بأنّه ينتابه خوف وتوتر أعصاب، فأجابه الطَّبیب -بتصرّف من الباحث- بأنّ القلق من المشاعر النفسیة المضطربة، التي ينتج عنها -في الغالب- آثار سيئة، ثمّ بيّن للسائل أسباب القلق، ووضّح علاجه بعدّة وسائل، أهمّها: تقوية الإيمان بالخالق -سبحانه وتعالى-، والحرص على الانتفاع بثمار العبادات المختلفة، والإحسان إلى الخلق، والصدقة، والمداومة على الأذكار الشرعیة الماثورة من الكتاب والسنة، وقراءة القرآن. وفي استشارة أخرى؛ سأله فتاة أنّه تنتابها حالات غريبة، وتشعر في أثنائها بالضيق والتوتر والقلق، فأجابه بأنّ الأعراض التي تعاني منها، خليط من علامات القلق والاكتئاب، وأرشدها إلى تقوية الصلّة بالله -سبحانه وتعالى-، وأداء الفروض، وقراءة القرآن، وبكثرة ذكر الله؛ فهو علاج نفسيّ لأعراض القلق والتوتر، كما نصحتها بالتداوي؛ بزيارة طبيب نفسيّ، ووصف لها وصفة تتضمّن طبّاً نبويّاً، وهي تناول اللبن الساخن، والزنجبيل، والأدهان بزيت الزيتون (Islamtoday, 1431H)

2- وقال عالم النفس الأمريكيّ وليم جيمس: إنّ الإيمان لا شكّ أنّه أعظم علاج للقلق؛ فالرجل المتديّن حقّاً عصيّ على القلق، محتفظ أبداً باتزان، مستعدّ دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف (Qasem, 1990)

3- وقال كارل يونج، المحلّل النفسانيّ: إنّ المرء المتديّن حقّاً، لا يعاني قطّ مرضاً نفسياً (Qasem, 1990)

4- وتوصّل باحثون في جامعة هارفارد إلى أنّ الأشخاص الذي يتحلّون بالأخلاق الحميدة، كانوا أقلّ عرضة للإصابة بالأمراض النفسیة، كالاكتئاب والتوتر والقلق؛ فعندما أجروا دراسة في عام 2019، وجدوا أنّ الأشخاص الذين أجروا اختبارات عالية في البوصلة الأخلاقيّة، كانوا أقلّ عرضة للإصابة بالاكتئاب، بنسبة تصل إلى 50%. وأكدت ذلك الدكتورورة دوروتا ويزياك بيالولسكا، عالمة الأبحاث في جامعة هارفارد، في بيان لها؛ حيث قالت: إنّ

النتائج أثبتت أنّ الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وفقاً لمعايير أخلاقية عالية، لديهم احتمالات أقلّ للإصابة بالاكتئاب (Al-Yaum Al-Sabe', 2022)

5- وأشار المؤرّخ أرنولد توينبي إلى أنّ الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في هذا العصر، إنّما ترجع في أساسها إلى الفقر الروحيّ (Qasem, 1990)

6- وقال الدكتور أمجد العجروديّ، استشاريّ الأمراض النفسيّة بالمجلس الإقليميّ للطبّ النفسيّ: التّعود على الصّبر، يقوّي نفسيّة الشّخص، ويحميه من الأمراض النفسيّة، التي تصيب الإنسان بسبب التّوتر، والإفراط فيه. قال: وينصح الأطباء المتخصّصون في علم النفس بالصّبر والتّحمّل؛ لأنّه يساعد الإنسان على تحمّل الهموم والمصاعب، وكلّ ما لا تطيقه النفس البشريّة، وتضعف أمامه (Al-Yaum Al-Sabe', 2012)

7- وسألت امرأة الطّبيب سيّد زكي خريبة، استشاري صحّة نفسيّة، بأنّ زوجها يعاني من كثرة الشّكوك، فوضّح لها بأنّ هذا السلوك يسمّى بـ (الوسواس القهري)، وأرشدها بالتّداوي عند طبيب نفسي أو معالج نفسي، وأن تثق بالله -تعالى-، وترضى بما قدّره الله -تعالى-، وتصبر على سلوك زوجها (Islamtoday, 1431H)

8- عالج الدكتور يوري نيكولايف Yuri Nikolayev مدير وحدة الصّوم في معهد موسكو النفسي أكثر من سبعة آلاف مريض نفسيّ باستخدام الصّوم، حيث استجاب هؤلاء المرضى لدواء الصّوم، فيما فشلت وسائل العلاج الأخرى، وكانت معظم النتائج مبهرّة وناجحة! واعتبر الطّبيب أنّ الصوم هو الدّواء النّاجع لكثير من الأمراض النفسيّة المزمنة؛ مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق، وغيرها (Ayyub, 2015).

9- وكشفت دراسات كثيرة بأنّ الصّيام يعتبر وقاية من الأمراض النفسيّة بأنواعها، وكذلك العقليّة (Al-'Afani, 1431H)

10- وقال الشّيخ الطّبيبيّ، المعالج بالرّقية الشرعيّة والأعشاب والطّبّ البديل: للرّقية الشرعيّة تأثير بالغ على مرض التّوحّد، أشدّ من العقاقير الطّبيّة، إذا كان

سببه مرضًا روحيًا؛ كالعين والسحر والحسد، كذلك لها تأثير سريع في شفاء مرضى التوحد الناتج عن الأسباب الطبيّة والعلميّة، كالمرض الوراثي، وقد جرّب ذلك على أطفال مصابين به، فكانت النتائج مبشرة؛ حيث أثرت على مستوى الإدراك والتمييز، وعلى المشاكل الصحيّة كالإمساك والإسهال، وكذلك الأمراض النفسيّة، كالخوف والفرع (Al-Ttebi, 2020)

11- وسئل الطّبيب والمستشار النفسيّ عبد العزيز أحمد عمر عن رجل أدمن على رؤية الأفلام الإباحيّة، فأصيب بثنائي القطب، وبالوساوس الشديدة، وكان يعيش في حالة اكتئاب رهيبه تارة، وحالة من الفرح والزّهو تارة أخرى، وأحيانًا تظهر منه تصرفات غريبة، فشرح له الطّبيب الاضطراب الوجدانيّ (ثنائي القطب)، وبيّن بأنّ معظم الأوصاف تنطبق على مرض الاكتئاب، والوساوس القهري، ونصحه بالتداوي عند مريض نفسيّ، ودلّه على الرّقية الشرعيّة من القرآن والسنة، وأكد بأنّها من الأسباب المعمول بها شرعًا (Islamweb.net, 2016)

12- وهناك دراسة أجراها الباحث فاندر هوفن الهولندي حول تأثير القرآن على الأمراض النفسيّة، فتوصّل إلى أنّ المسلمين الذين يداومون على قراءة القرآن باللّغة العربيّة، قادرون على حماية أنفسهم بشكل كبير من الأمراض النفسيّة، مقارنة بغيرهم. كما أجريت دراسة ثانية في جامعة سالفورد في بريطانيا؛ حيث خضع ثلاثون طالبًا مسلمًا لبعض البرامج العلاجيّة في الجامعة، ممّن كانوا مداومين على قراءة القرآن، وبالتحديد سورتي: الرّحمن والشرح، فتوصّلت الدّراسة إلى تأثير القرآن في الحفاظ على انتظام مستوى ضغط الدّم والتوتر. وهناك دراسات أجريت في المستشفيات الإيطاليّة، حول تأثير كلّ من القرآن والموسيقى على المرضى الأجانب، الذين لا يتحدّثون باللّغة العربيّة، فوجدوا أنّ نسبة الشفاء للمرضى الذين استمعوا القرآن الكريم وصلت إلى 95%، بخلاف المرضى الذين استمعوا إلى الموسيقى، حيث لم يجدوا لها أثرًا ملموسًا (Hassunah, n.d)

وهناك دراسات وشهادات كثيرة في ذلك، وما ذكرناها غيضاً من فيض، لكنّها تكفي لمصادقية هذه التدابير العلاجيّة والوقائيّة من الأمراض النفسيّة، لذوي الإعاقة، وغيرهم.

الخاتمة (النتائج والتوصيات):

حلّلت الدّراسة الحاليّة الطّرق والأساليب الوقائيّة والعلاجيّة التي ذكرها علمائنا الأجلّاء في ثنايا كتبهم، ثمّ كشفت عن أنسب هذه الطّرق الوقائيّة، وتوصّلت الدّراسة إلى نتائج كثيرة، أهمّها ما يلي:
الأولى: للأمراض النفسيّة تأثير على الصّحة النفسيّة للإنسان، سواء أكان من ذوي الإعاقة أم من غيرهم، حيث يؤثر على شعوره، وتفكيره، وسلوكه، ويظهر في مستويات متفاوتة من الشّدّة.

الثّانية: من أهمّ الأمراض النفسيّة الشّائعة في ماليزيا: القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، والفصام، والتّوحد، وثنائي القطب، والصّرغ النفسي.

الثّالثة: ذكر علمائنا طرقاً وأسباباً كثيرة للوقاية من أمراض القلوب والنّفوس، وعلاجها، وهي: الهدى والتّوحيد، والإيمان، والعلم، والإنابة إلى الله، ومحبتّه، والتّنعّم بعبادته، ودوام ذكره، والإحسان إلى الخلق، والشّجاعة، والدّعاء والإلحاح فيه، والتّوجّه إلى الله بالفضائل والطّاعات، والقرآن، والرّقية، والتّحدّث بالنّعّم الظّاهرة، والسّعي في إزالة الأسباب الجالبيّة للهموم، وتحصيل الأسباب الجالبيّة للسّرور.

الرّابعة: من أنسب الطّرق والأساليب العلاجيّة والوقائيّة من الأمراض النفسيّة، في منظور الشّريعة الإسلاميّة، والطّبّ النفسي: العلم الشرعي، والإيمان بالله،

والإيمان باليوم الآخر، والصبر والاحتساب، والأعمال الصالحة، والرفقة والصحة الصالحة، وقراءة القرآن وتدبره والعمل به، وذكر الله، وشكره، والصلاة على رسول الله، والدعاء، والتداوي بالرقية الشرعية، وبالطب النفسي، أو البديل، والسعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور.

الخامسة: لا يجوز معالجة هذه الأمراض النفسية بالحرام، كما لا يجوز التداوي عند السحرة والكهنة (العرافين)؛ لما يترتب عليه من وعد عظيم، والإعانة على معصية الله -تعالى-.

السادسة: هناك دراسات كثيرة، وشهادات لأطباء نفسانيين وغيرهم، أكدت جدوى هذه الطرق والأساليب، ومصداقيتها، للوقاية من الأمراض النفسية، وعلاجها.

التوصيات:

في ختام هذا البحث، يوصي الباحث:

- التعاون بين علماء الدين، وأطباء النفس في ماليزيا، في بحث الأمراض النفسية المعاصرة، وطرق الوقاية منها، عن طريق عقد المؤتمرات والندوات المستمرة.

- تكثيف الدورات التدريبية للعاملين في المجال النفسي في ماليزيا، عن طريق خبراء نفسانيين، سواء من داخل البلد أم من خارجها، وتزويدهم بخدمات

وتقنيات حديثة تتناسب مع العصر الحاضر، تسهم في معالجة المرضى النفسيين، وإشراكهم الفعّال في المجتمع.

REFERENCE

Al-Quran Al-Kareem

Abdullah, M. Z., Othman, A., Solat, N., Saidon, S & Anuar, A. (2020). Psychosocial Factors and Mental Illness Among Employees in Private Development Companies in Malaysia, *Journal of Contemporary Social Science Research*, 4(2), 29–39.

Abu Dawud, S, A, A. (1323H). Sunan Abi Dawud. Al-Hind: Al-Matba'ah Al-Ansariyyah.

Abu Ya'la, A, A, A. (1434H). Musnad Abi Ya'la. Al-Qahirah: Dar Al-Hadeeth.

Ahmad, M, H. (2001). Al-Musnad. Beirut: Muassasat Al-Risalah.

Al-'Afani, S, H, A. (1431H). Nida Al-Rayan fee Fiqh Al-Sawm wa Fadhl Ramadhan. Juddah: Dar Majid 'Aseeri.

Al-Baidhawi, A, O. (1418H). Anwa'r Al-Tanzeel wa Asrar Al-Taweel. Beirut: Daru Ihya Al-Turath Al-'Arabi.

Al-Baihaqi, A, A, E. (1422H). Al-Sunan Al-Kubra. Al-Qahirah: Markaz Hajar li Al-Buhuth wa Al-Dirasat Al-'Arabiyyah wa Al-Islamiyyah.

Al-Baihaqi, A, A, E. (1421H). Shu'ab Al-Eeman. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Imiyyah.

Al- Bukhari, M, I, I. (1422H). Saheeh Al Bukhari. Beirut: Dar Tawq Annajat.

Al-Hakem, M, A. (1411H). Al-Mustadrak 'ala Al-Saheehain. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Imiyyah.

Al-Jawhari, I, H. (1987). Al-Sihah Taj Al-Lughah wa Sihah Al-'Arabiyyah. Beirut: Dar Al-'Ilm Lilmalaeen.

Al- Nasa'I, A, S. (1421H). Al-Sunan Al-Kubra. Beirut: Muassasat Al-Risalah.

Al-Nawawi, Y, S. (1392H). Al-Menhaj Sharh Saheeh Muslem ibn Al-Hajjaj. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-'Arabi.

Al-Sa'di, A, N, A, N. (1409H). Al-Wasayel Al-Mufeedah li Al-Hayat Al-Sa'eedah. Al-Su'udiyah: Al-Madinah Al-Munawwarah.

Al-Sa'di, 'A, N, A. (1423H). Bahjat Qloob Al-Abrar. Al-Su'udiyah: Wizarat Al-Shuoon Al-Islamiyyah wa Al-Awqaf wa Al-Da'wah wa Al-Irshad.

Al-Sa'di, A, N, A, N. (1420H). Taiseer Al-Kareem Al-Rahman fi Tafseer Kalam Al-Mannan. Beirut: Muassasat Al-Risalah.

- Al-Shawkani, M, A, M. A. (1414H). Fath Al-Qadeer. Beirut: Dar Al-Kalem Al-Tayeb.
- Al-Tabari, M, J. (1999). Jame' Al-Bayan 'an Taweel Aai Al-Quran. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Imiyyah.
- Al-Tirmidhi, M, 'I, S. (1395H). Sunan Al-Tirmidhi. Mesr: Syarikat Maktabat wa Matba'at Mustafa Al-Babi Al-Halabi.
- Al-Tujibi, A, A. (1997). Turath Abi Al-Hasan Al-Haralli Al- Marakishi. Al-Ribat: Manshurat Al-Markaz Al-Jami'i Lilbahth Al-'Ilmi.
- Ayyub, A, S. (2015). Mawsu'at Mahasen Al-Islam wa Raddi Shubuhah Al-Leyam. Al-Kuwait: Dar Iylaf Al-Duwaliyyah.
- Faizul, H., Naffisah, M. H., Suzila, K., & Iskandar, H. (2018). Issues and Challenges of Mental Health in Malaysia, International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 8(12), 1685–1696.
- Freddy, F., Arutchelvan, R., Wei, K. P., Chandramathi, S. R & Et al. (2024). Establishing associated risk factors, including fungal and parasitic infections among Malaysians living with schizophrenia, Scientific Report, 14, 385.
- Ibn al-Jawzi, A, A. (1984). Nuzhat al-A'un Al-Nawadhir fi 'Ilm Al-Wojoh wa al-Nadhair. Beirut, Lebanon: Muassasat al-Risalah
- Ibn Al-Qayyim, M, A. (2019). Al-Dda wa Al-Ddawa. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Ibn Al-Qayyim, M, A. (2019). Al-Fawaed. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Ibn Al-Qayyim, M, A. (2019). Al-Kalam 'ala Masalat Al-Sama'. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Ibn Al-Qayyim, M, A. (2019). Ighathat Al-Lahthan fi Masayed Al-Shaitan. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Ibn Al-Qayyim, M, A. (1996). Zad Al-Ma'ad. Beirut: Muassasat Al-Risalah.
- Ibn Duraid, M, A, A. (1987). Jamharatu Al-Lugha. Beirut: Dar Al-'Ilm Lilmalayeen.
- Ibn Hajar, A, A, H. (1379H). Fath Al-Bari. Beirut: Dar Al-Ma'rifah.
- Ibn Hazm, A, A, S. (1987). Rasayel Ibn Hazm. Beirut: Al-Muassasah Al-'Arabiyah li Al-Dderasat wa Al-Nashr.
- Ibn Majah, M, Y. (1430H). Sunan ibn Majah. Beirut: Dar Al-Risalah Al-'Imiyyah.
- Ibn Manzor, J, M, M. (1414H). Lisan al- 'Arab. Beirut: Dar Sadir.

- Ibn Taymiyya, A. A. (2004). *Majmu' Al-Fatawa. Al-Madinah Al-Munawwarah: Majma' Al-Malik Fahd Liteba'at Al-Mushaf Al-Shareef.*
- Institute for Public Health. The fourth National Health and Morbidity Survey 2011 (NHMS IV 2011) Vol. II: Non-communicable diseases [Internet]. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia; 2011 [Retrieved 2024 March]. Available from: <https://iku.nih.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2011-VolumeII.pdf>
- Izzuddin ibn Abdissalam, A. A. (1991). *Qawa'ed Al-Ahkam fee Masaleh Al-Anam. Al-Qahirah: Maktabat Al-Kullyat Al-Azhariyah*
- Jaclyn, T, A, C, Geetha, G., Mohd Hanafi, A, D., Chan, L, F., L, J, L & Goon, J. A. (2019). Oxidative Status in Bipolar Disorder (BD) and Its Correlation with Age, Gender and Body Mass Index (BMI), *Sains Malaysiana*, 48(5), 1083–1095.
- Kaur, J., Cheong, S. M., Mahadir, B., Kaur, G., Manickam, M. A., Mat Noor, M., & Rosman, A. (2014). Prevalence and correlates of depression among adolescents in Malaysia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 26(5_suppl), 53S–62S.
- Malaysian Psychiatric Association, M.P.A. (2007). *Malaysian Consensus Statement for the Treatment of Bipolar Disorder.*
- Mukhtar, A. A. (2008). *Mu'jam Al-Lughah Al-'Arabiyah Al-Mu'asirah. Al-Qahirah: 'Alam Al-Kutub.*
- Muslem, M, A, A. (1374H). *Saheeh Muslem. Beirut: Dar Ehya At-Turath Al-'Arabi.*
- National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Vol. I: NCDs – Non-communicable Diseases: Risk Factors and Other Health Problems. [Retrieved 2024 March]. Available from: https://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf
- Qasem, H, M. (1990). *Manar Al-Qari Sharh Mukhtasar Saheeh Al-Bukhari. Demashq: Dar Al-Bayan.*
- Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., & Mata, D, A. (2016). Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Jama*, 316(21), 2214–2236.
- Shiang, Y. E., Wan, Y. G., Poh, Y. L., Hamidin, A & Zalilah, M, H. (2020). Factors associated with autism severity among Malaysian children with Autism Spectrum Disorder, *Research in Developmental Disabilities*, 100, 103632
- Si, L, F., Kheng, S, L., Lee, A, T., Nabilah, H, Z., Jun, H, H & Et al. (2021). Prevalence study of epilepsy in Malaysia, *Epilepsy Research*, 170, 106551.

- Tan, E. S. S., Chin, S. A. F. X, Sathapan, M. S. P., Dewi, A. D & Et al. (2023). Mental Health and the COVID-19 Pandemic: Observational Evidence from Malaysia, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(5), 40-46.
- Wesley P. McTernan, Maureen F. Dollard & Anthony D. LaMontagne. (2013). Work & Stress, Depression in the workplace: An economic cost analysis of depression-related productivity loss attributable to job strain and bullying, *An International Journal of Work, Health & Organisations*, 27(4), 321-338.
- Al-Ttebi, (2020). Treating autism with the Holy Quran, herbs, and alternative medicine, <https://sq-om.com/treating-autism-with-the-holy-quran-herbs-and-alternative-medicine>, 14/11/2020, 10/07/2024.
- Al-Yaum. (2022). Good morals protect against depression and heart disease, <http://surl.li/fyrexo>, Retrieved on 10/7/2024.
- Scientists and students of science. (1431H). Fatwas and consultations of the site of Islam today, <http://www.islamtoday.net>, Retrieved on 10/07/2024.
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>, 27/9/2023, 21/3/2024
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/depression>, 31/3/2023, 22/3/2024
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>, 12/1/2021, Retrieved on 28/3/2024
- <https://www.webteb.com/mental-health/diseases/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82>.
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>, 29/3/2023
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>, 8/6/2022
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>, 12/1/2022, Retrieved on 2/5/2024.
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>, 29/3/2023, Retrieved on 2/5/2024.
- <http://surl.li/sbijw>, 24/11/2016, Retrieved on 2/5/2024.