

## فوائد العبادات على الحالة النفسية والمزاجية



«العبادات الإسلامية لها تأثيرات إيجابية على الحالة النفسية والاجتماعية للإنسان، فهذه العبادات كما نفهم من أهدافها ومقاصدها الشرعية التي يتحدث عنها بصورة أعمق علماء الدين تستهدف إصلاح الإنسان من الداخل وضبط علاقاته بالآخرين، ولو نظرنا لكل فريضة على حدة لوجدنا أن لها مكاسب ومنافع عديدة من الناحية الروحية والصحية، وعندما أقول "الصحة" أعني الصحة النفسية والصحة البدنية والفوائد أو المكاسب التي تعود على الصحة النفسية أكثر من الفوائد البدنية.

الصلاة مثلاً تهذب سلوكيات الإنسان وتربطه بخالقه وتصرفه عن سلوكيات خاطئة كثيرة، وهذا سر قول الحق سبحانه وتعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْذِرُكَ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (العنكبوت/ 45)، والفحشاء والمنكر جرائم سلوكية لا أخلاقية، ولذلك نادراً ما تجد إنساناً يصلي بانتظام، وله علاقات نسائية محرمة، أو يصلي ويسب الناس، أو يصلي ويسهر في مكان مشبوه.

أمّا الصيام فهدفه كما جاء في القرآن الكريم (التقوى) والتقوى كلمة شاملة جامعة لحالة سلوكية ومزاجية نادرة، والإنسان الذي يتحلى بصفة التقوى تلتقي فيه كل الفضائل ويعيش في سعادة حقيقية فهو قانع بما رزقه الله به، وهو مدرك لرسالته في الحياة ويعرف أنها مجرد رحلة وسوف تنتهي في يوم من الأيام، ولذلك لا يظلم ولا يفسق ولا يسيء إلى الآخرين ومثل هذا الإنسان يعيش حالة نادرة من التوازن النفسي.

أيضاً من يحرص على أداء الزكاة والعطف على الفقراء والمحتاجين هو إنسان خير يعيش حالة من الرضا الداخلي ويحظى بحب واحترام وتقدير الناس. والحج هو الآخر رحلة روحية يضحى فيها الإنسان بماله وراحته ويبدل كل جهده لإرضاء خالقه، ولو دققنا النظر في المحاذير الشرعية التي تحيط بهذه الفريضة وقائمة الممنوعات التي تحيط بالحج لتأكدنا أن هدف الحج هو الارتقاء النفسي والسلوكي بالإنسان، ولهذا لو عقدنا مقارنة بين الحالة النفسية للحج قبل وبعد عودته من هذه الرحلة المباركة لوجدنا farkاً كبيراً.

من هنا فإنّه ليس من قبيل الدجل والشعوذة الطبية أن يعتمد كثير من أطباء الأمراض النفسية والعصبية المسلمين على البعد الديني في دراساتهم لأحوال مرضاهم والتعامل مع الالتزام الديني كأحد أدوات العلاج التي تحقق نتائج مبهرة.►