

MENTAL HYGIENE ACCORDING TO ABU ZAYD AL-BALKHY

ELZUBEIR BESHIR TAHA

الصحة النفسية لدى أبو زيد البلخي

الزبير بشير طه

ملخص

في كتاب مصالحي الأبدان والانسف تناول أبو زيد البلخي (٢٣٦ - ٣٢٠هـ) أساسيات الصحه النفسية مبيناً في بدايتها أن الصحه النفسية هي في الأساس التوافق بين النفس وميولها الداخليه ومهامها الخارجييه. ثم عرض البلخي الى أربعة انفعالات باعتبارها منشأ للمشكلات النفسية : الغضب ، الخوف ، الحزن والوسواس مشيراً الى خصائصها النفسجسميه ومبيناً كيف أنها تؤثر وتتأثر بالصحه الجسميه . ثم أفضي بعد ذلك الى عرض تكنيكات الارشاد والعلاج النفسي التي هي فيما يبدو مستمده من واقع ممارساته الاكثنيكيه موضحاً كيف تؤدي هذه التكنيكات مفعولها- ويلاحظ في ذلك كله :

- أولاً : منهج البلخي الشمولي في التعامل مع الاعراض النفسجسميه.
- ثانياً : تبنيه للاتجاه المعرفي والمعرفي السلوكي في العلاج النفسي .
- ثالثاً : سبقه حتى في ذلك الزمن الغابر في استخدام اساليب الارشاد والعلاج المعتمده في الوقت الراهن مثل اسلوب الازالة المنظمه واسلوب الكف المتبادل .

ABSTRACT

In his book (The management of organic and mental hygiene) Abu Zayd Al-Balkhy devoted almost half of this volume elucidating his views on the nature of mental hygiene, psychological adjustment, abnormal psychology as well as the management of irritability, fear, depression and obsessions. The book, authored over 1200 years ago,

seems to appeal to modern psychiatric thinking in more than one way. For one thing al-Balkhy's book advances the thesis of holistic and psychosomatic medicine in an extremely lucid and progressive style. Furthermore, the book identifies anxiety and mood disorders and the factors precipitating them in a way which could not be more familiar to 20th century psychology. Finally al-Balkhy adopts a cognitive behaviorist stance in his psychotherapy with methods similar to those of Wolpe and Lazarus.

البلخي موضوعات الكتاب في المقالتين - حيث لا تخلو موضوعات الصحة العضوية في المقالة الأولى من إشارات متكررة الى التداخلات النفسجسميه بلغت حداً صريحاً وموسعاً في تدبير النوم والوظيفه النسليه (الباه) والسماع من أبواب مقاله الأولى ، وأبواب الغضب والخوف والحزن والوسواس في المقالة الثانيه . وفي حقيقة الأمر فإن منهج الكتاب بأكمله يقوم على الاعتقاد بأن [إضافة تدبير مصالحي الأنفسي إلى تدبير مصالحي الأبدان صواب بل هو مما تمس الحاجه إليه... لإشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفسي... فهما يشتركان في الأحداث النائبه والألام العارضه ، وكما أن البدن اذ سقم وألم ... منع ذلك قوى النفس .. بل ربما أداهُ تحامل الألام النفسيه عليه إلى الأمراض البدنيه]^(١).

وإذ يصادر البلخي على التفاعلات في الصحة والمرض فإنه يتبع منهجاً واحداً في معالجة

أبو زيد أحمد بن سهل البلخي عالم متقدم وموسوعي ، وُلِدَ عام ٢٣٦ هـ / ٨٥٠ م وتُوفِي في ٣٢٠ هـ / ٩٣٤ م ، شملت كتاباته الفلسفه والرياضيات والتاريخ والجغرافيا والأدب ، وليس من أقلها شأنًا كتاباته الطبيه .

يعتبر كتابه مصالحي الأبدان والأنفسي من أقدم الصروح الطبيه العربيه ويحتوي على مقالتين: الأولى في تدبير مصالحي الأبدان قسمت الى أربعة عشر باباً ، والثانيه في تدبير مصالحي الأنفسي وقد شملت بدورها ثمانية أبواب . وفي البدايه لا يملك المرء إلا أن يتوقف عند طبيعه المعالجه الشمولية للصحة في هذا الكتاب الذي مضى على تأليفه ماينيف على إثني عشر قرناً . ولكن تقسيم الكتاب إلى مقالتين على النحو المذكور قد يحمل على الاعتقاد أن البلخي لم يعتن بالظواهر النفسجسميه حيث تتداخل العوامل العضويه والنفسيه في الحالة الواحدة . غير أن مثل هذا الاعتقاد لا يلبث أن يزول بقليل من المراجعه للطريقه التي عالج بها

والآخر أن تصان من الأعراض الداخلة التي هي التفكير فيما يؤديه الى شيء مما وصفنا من هذه الاعراض فيشتغل قلبه وينقسم ضميره^(٣) .

وتتضح أساسيات التوافق النفسي (Adjustment) لدى البلخي من خلال قاعدتين ذهبيتين : أولهما تتضمن عناصر التوافق مع العالم الخارجي ، والأخرى تتضمن عناصر التوافق مع العالم الداخلي .

القاعده الأولى [ألا يطلب من دنياه ما ليس في أصل بنيتها ... (فلن) يصل فيها الى تحصيل إرادته ونيل شهواته .. من غير أن يشوب كلاً من ذلك شائبه]^(٤) . وينصح البلخي الى أن يعود الانسان نفسه ألا يضجر لكل صغير من الأمور [فإنه إذا (تعود) إحتمال الصغير ... صار ذلك عادة له في إحتمال ما هو أجل شأننا ... ويكون حاله في ذلك حال من يمرن نفسه على احتمال اليسير من الحر والبرد وآلام النكبات .. فيصير احتمال اليسير منها سبباً لاحتمال ما هو أكثر .. فإن هذه هي السبيل في رياضة الأبدان وهي السبيل في رياضة النفس]^(٥) .

والقاعدة الثانيه أن يعرف الانسان قدراته وحدوده ويسعى في تحديد أهدافه وإشباع

تعريفات الصحة الجسميه والنفسيه وفي تشخيص وتدبير الأعراض بنوعيهـا .

في تعريف الصحة النفسيه:-

يقول أبو زيد البلخي [إن لنفس الانسان صحة وسقماً كما أن لبدنه صحة وسقماً ، فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنه ولا يهيج به شيء من الأعراض النفسانيه كالغضب أو الفزع أو الجزع وما نحن ذاكروه من [هذه الأعراض]^(١) . وقد ذكر البلخي من تلك القوى النفسيه الفهم والمعرفه والذاكره فضلاً عن السمات الاخلاقيه والانفعالات ، حيث يرى أن الصحة النفسيه تكمن في ثبات هذه القوى وتوافقها [فينبغي لمن أراد حفظ الصحة أن يجتهد في استدامة سكون قوى نفسه وأن لا يهيج به منها هياج]^(٢) .

وقبل أن يتناول البلخي حالات هيجان الانفعالات وطرق تدبيرها كل على حده يبين على نحو عام الكيفيه التي يتم بها تأمين التوافق للقوى النفسيه . فالنفس كالبدن إنما [يحفظ صحتها عليها من وجهين : أحدهما أن تصان من الأعراض الخارجيه التي هي ورود ما يرد عليها من الأشياء التي يسمعها الانسان أو يبصرها فتقلقه وتضججه وتحرك فيه قوة غضب أو فزع أو غم أو خوف ...

التوافق مع النفس والبيئة . [انظر مرسي ، ١٩٨٨] وهو تعريف يكاد ينعقد عليه الاجماع بين علماء النفس في الظرف الراهن . والتعريفان لا يتنافيان بل ينسجمان ويختلفان فقط في مستوى التجريد .

وعلى أية حال فإن الصحة النفسية بمعنى التوافق مع النفس والبيئة يتجلى بكل وضوح في القاعدتين اللتين تبناهما أبو زيد البلخي .

ولئن كان إتباع هاتين القاعدتين - فيما يرى البلخي - يؤمن ببناءً نفسياً متوافقاً إلا أن هذا البناء النفسي يحتاج الى صيانته مستمره . فالمشكلات التي تقلق الانسان كثيره ، ولا يكاد يمضي [بالانسان يوم لا يرد عليه فيه ما يحرك منه قوة غضب أو ضجر أو حزن]^(٤) . فكيف يتم تدبير أمر هذه الصيانه النفسيه عند البلخي؟

هنا أيضاً يقترح البلخي قاعدتين أساسيتين. فيرى أن الصيانه تتم إما بالموارد النفسيه الذاتيه لدى الفرد أو بالارشاد النفسي الذي يطلبه من الآخرين . أما الموارد الذاتيه فهي نمط من التفكير والاستدلال على الانسان أن ينمي في بناء شخصيته في الظروف الطبيعیه تحسباً لظروف التوتر. [وهي فكرة يثيرها الانسان في نفسه فيجمع بها ذلك

حاجاته في ضوء ذلك. [فمن الأنفس ما يوجد فيه محتمل للخطوب العظيمة ... ومتسع لاشغال كثيرة مهمة حتى يتفرغ لكل منها ويقابلها بما يخفف عنها من الحيل، ومنها ما يوجد فيه من الانخزال لكل ما يفاجئه من الهموم حتى تدهشه وتحيريه وتجعله وشيك إنحلال القوة ... حتى .. تضيق عليه مذاهب التصرف والاحتيايل وحتى تؤديه الى حالة تعقبها علة في البدن ... فإذا عرف الانسان طبيعته ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالأمور بنى على حسب ذلك تدبيره في مطالبه ومقاصده]^(٥) .

ويرى البلخي أن اتباع هاتين القاعدتين كاف لتحصيل [الحظ الأوفر من سلامة (النفس) وحفظ صحتها]^(٦) . وأن الذي يخالفها ربما [اجتلب الى نفسه الأمراض النفسانيه التي تضجره وتقلقه]^(٧) .

وهكذا يتضح أن معالجة البلخي لتعريف الصحة النفسية تتضمن مستويين يتفاوتان في درجتيهما من التجريد : المستوى الأول هو الخلو من الاضطراب ، وهو تعريف وإن كان مرجعياً وله أنصاره المحذون [انظر ، Sod- dy and Ahrenfeld 1955] - إلا أنه لا يضيف الكثير. والمستوى الثاني وهو تحقيق

[مشغول بما يقاسيه من ذلك العارض مقهور على عزمه ورأيه] (٦) .

الأعراض النفسانية :-

يستخدم البلخي هذا المصطلح ليس تماماً بالمعنى المتعارف عليه اليوم والمرتبط بالضرورة بالمرض (Symptoms) وإنما الأعراض عنده تقابل الإستجابات الإنفعالية والتي تؤثر سلباً على الوظائف العضوية [والمقصود ... هو الأعراض التي تحدث وتزول لأنها هي التي تصل بأسباب البدن فتقلقه وتغيره أو تؤثر فيه آثاراً كثيرة .. ترجع بالضرر عليه] (١) . ويسوق البلخي أمثلة على هذه المداخلات النفسجسميه في حالات الغضب والفرع (الخوف الشديد) والجزع (الحزن الشديد) والوسواس .

ففي حالة الغضب الشديد يحدث [الإختلاط والإرتعاش للبدن وإصفرار اللون] (٢)

أما الغضب فينتج عنه [إثارة الدم] (لدى الغضب) وتغيير لونه وتحريك بدنه بالحركات المضطربة ... (و) ربما يسخن الجسد في حال الإستشاشطة له تسخيناً يعقب الحمى] (٣) . وأما الفرع فإنه [إذا وقع على الإنسان يصفر لونه

العارض (من التوتر) ويسكن بها الهايج (من الانفعال)] (٣) .

فالاعتماد على الموارد الذاتية أمر لاغنى عنه للفرد للتعامل الناجح مع مشكلاته مهما تهيأ لذلك الفرد من إرشاد وتوجيه الآخرين. مثل هذا التصور يجد تأييداً قوياً من المدافعين حالياً عن العلاج المتمركز حول العميل (client centred) وبصفه خاصه روجرز ومؤيدوه.

وأما الإرشاد النفسي الذي يطلبه الانسان من غيره فهو [كلام يعظه به غيره فينجح فيه ويعمل في تسكين الهايج وإصلاح الفاسد من قوى نفسه] (٤) . ويضيف البلخي هنا أن الإرشاد الذي يوفره الآخرون ربما كان أنفع للإنسان من جهوده الفرديه للتعامل مع ظروف التوتر وذلك لأسباب مختلفه منها أن [الإنسان يتقبل من غيره أكثر مما يتقبل من نفسه] (٥) .

ومنها أن رأي الإنسان عن مشكلته هو في (كل الأحوال مغلوب بهواه) فقد لا يكون تقييمه للظروف التي تواجهه تقييماً موضوعياً بما فيه الكفايه لتحقيق القدر الأمثل من التكيف. ثم إن الإنسان الذي يعايش مشكلة نفسيه قد يستهلك كثيراً من طاقته النفسيه بحيث لا يتوفر له منها ما يكفي لمزيد من المهام النفسيه فهو

الإضطراب أو الغضب الناجمه عن ذلك] (٣) . ويشمل الإحباط الصراع لأن الصراع لا يعبر أن يكون أحد مصادر الإحباط (انظرHilgard ص : ٤١٧).

ومع أن هذه الأعراض النفسانية أو الإنفعالات أصلها واحد هو الغم أو الإحباط إلا أن كل واحدة منها لها خصائصها التي تستلزم أسلوباً ملائماً في التدبير (management) ، وفيما يلي عرض لإنفعالات الغضب ، الجزع ، الفزع والوسواس وأساليب تدبيرها كما يراها أبو زيد البلخي . وتجدر الإشارة هنا إلى أن أساليب التدبير هنا تشمل في كل حالة نوعين: التدبير بواسطة الموارد الذاتية ، والتدبير عن طريق الإرشاد من الآخرين .

الغضب :-

[عَرَضُ كَثِيرًا ما يعترى الإنسان ويناله أذاه حتى ربما عرض له في أوقاته المتقاربة من أيامه لا سيما إذا كان الإنسان بطباعه ضجوراً قليل الإحتمال سريع الإهتياج] (٤) . وكل الناس محتاجون (للتحرر من فلتات الغضب) وأكثرهم حاجة لذلك الذين يمثلون قمة النظام الإجتماعي : الملوك (٥)، والرؤساء (٦)،

لفوران الدم ، وترتعش أطرافه من يديه ورجليه حتى لا يتماسك وتتعطل عن افعالها ... وتدهش الإنسان وتحيره حتى يعجز عن وجه الإختيار للتخلص من الشيء الذي يخيفه .. فربما عرضت له في مثل تلك الحالة علة بدنيه قوية] (٤) . وأما الوسواس فهو عند البلخي يؤثر سلباً على الوظائف العضوية مثل الشهية والنوع والباه [ولا يكاد يتهيأ بلذة من لذات بدنه لإتناولها] (٥) .

ويرى البلخي أن الأصل في جميع هذه الإنفعالات هو الغم [إن الذي يروس هذه الأعراض المؤذيه وهولها كالأصل انما هو الغم وهو مقدمه لجميعها وموجود مع كل منها كالغضببان فإنه يغتم من الأمر ثم يغضب بسببه وكذلك الجزع والخايف] (٦) .

ويُوصف الغم في مصطلح البلخي بأنه [موضوع بازاء كل مكروه يخلص الى الإنسان] (٧) . وهو بذلك يقابل في المصطلح المعاصر مفهوم الإحباط في معناه الواسع . فالإحباط (Frustration) يُعرف على أنه [الإستجابة الطبيعيه لمنغصات الحياه اليوميه] (٨) . والإحباط قد يطلق على الحدث نفسه الذي يعوق مسعى الإنسان نحو تحقيق رغباته كما يطلق أيضاً على (حالة الإنزعاج ،

الغضب يتبع مساراً زمنياً يتصاعد منذ بدايته باضطراب سريع . وعليه فإن المجهود الذي يبذله في التحكم في بدايته هو بالضرورة أقل . ويضرب البلخي مثلاً لذلك بالنار التي يمكن أطفائها بأقل جهد [فإذا تُركت حتى تعظم وتضطرم صعب الأمر بعد ذلك في اطفائها ولعله لا يقدر على ذلك حتى تأتي بالإحراق على ما تقع عليه] (٢).

٢. إستحضار ما يعرفه عن تأثيرات ثورات الغضب المتكررة على صحته الجسمية والنفسية [من الأعراض الرديئة التي ربما هيجت فيه أمراض يصعب عليه معالجتها] (٣) . ويضيف البلخي في هذا السياق أن الذي يستشيط غضباً على شخص بغرض الإساءة إليه فإنه دون أن يدري يكون تلقائياً قد وجه الإساءة إلى نفسه قبل توجيهها لغيره ، وعلى الرغم من أن البلخي لم يفصل تلك الأمراض المترتبة على ثورات الغضب - إلا أن من المجمع عليه حالياً أن الإنفعالات الغضبية الشديدة والمتكررة ترتبط إرتباطاً جوهرياً بأعراض الشريان التاجي ، وضعف نظم المناعة وغيرهما من المشكلات العضوية .

ولذلك يكتب البلخي عن أساليب التحكم في الغضب مع تركيز على أهمية تلك الأساليب للرؤساء بصفه خاصه .

وتجدر الإشارة في هذا المقام إلى أن منهج البلخي هنا يمثل حتى في ذلك الزمن الغابر اتجاهاً معرفياً (cognitive) مكتمل العناصر . فالإتجاهات المعرفيه الصريحه (انظر Ellis, 1962) والمعرفيه السلوكيه (انظر Lazarus) تستخدم ذات الإستراتيجيه من حيث تمكين الإنسان من التعامل مع المشكلات والأزمات النفسيه بالأعتماد النسبي أو الكلي على أساليب الإدراك والتفكير ، وقد قام لازروس مثلاً بإعداد قائمة من عشرة تكنيكات للتعامل مع حالات الإكتئاب (انظر Lazarus, 1971).

وأيا كان فإنه يمكن تلخيص أساليب البلخي لتدبير الغضب في تسعة تكنيكات ، فقد ركز البلخي على ضرورة إعداد "حيل من الفكر في وقت سكون نفسه" (١) ، يستحضرها الإنسان عند الحاجة إليها حين تثور ثائرة الغضب لسبب من الأسباب ، والتكنيكات في كتاب مصالح الأبدان والآنفس هي كما يلي :-

١٠ أن يبادر الإنسان بإستخدام هذه التقنيات في بداية شعوره بالغضب . فانفعال

٣. التماس الأعذار الممكنة لتبرير تصرفات الآخرين المزعجة ، فقد تنشأ تلك التصرفات من ظروف قهرية [شهوهِه غالبه لا يضبط معها نفسه] (٤) . فليست التصرفات الخاطئة كلها بالضرورة ناجمة عن قصد وسبق إصرار مع الوعي الكامل بتبعاتها . ويستخدم لازاروس تكتيكاً مشابهاً مع مرضاه الذين يصيبهم الإكتئاب من جراء إساءة الآخرين لهم : أن ليس كل من ارتكب خطأ في حقنا شرير (انظر Taha , 1985) .

٤. الوعي بأن التصرفات التي تزعجنا من الآخرين يمكن أن تصدر عنا أيضاً فكل ابن آدم خطأ .

٥. أن يحرص الغضبان أن [لا يقع بصره على من أغضبه] (١) . فإن الغضب يتسارع مع إمعان النظر إليه . والأفضل أن يترك أمر المحاسبه بعد مرور الأيام [فإن مرور الأيام ... على غضب (يقلل) منه] (٤) .

والتكنيكات الأربعة التاليه موجهة بصفه خاصه للملوك والرؤساء :-

٦. استعراض الحالات في التاريخ التي سلك

فيها أحد الرؤساء سلوكاً غاضباً عاد (بأعظم الضرر عليه في دينه وديناه) ، ولم يكن بوسعه أن يتدارك الآثار السلبيه التي ترتبت على ذلك السلوك فأعقب ذلك الحسرة والندامة (٢) .

٧. استعراض الحالات في التاريخ التي تمكن فيها البعض من الرؤساء من كف (سورة الغضب واستعملوا الصفيح) كيف أن ذلك عاد عليهم بالسمة الطيبه والإحترام (٤) .

٨. استحضار حقيقة أن هيجان غضب الرؤساء وسرعة مؤاخذتهم لمؤسسيهم قد تستتبع خضوعاً ظاهرياً لكن ذلك لا يؤمن قيادة ناجحة لهم . لأن القيادة الناجحة هي التي تضمن الولاء الداخلي من المؤسسين وليس الولاء الظاهري .

٩. الوعي بأن الرئيس يجب ألا يحكم على المؤسسين أثناء "استشاشة الغيظ" وأنه عليه أن يطمئن نفسه أنه بوسعه معاقبة من أغضبه في أي وقت يشاء . فليختار وقت فتور الغضب . مثل هذا التفكير يصيب عصفورين بنفس الحجر ، فهو أولاً يساعد في تحصيل الطم وثانياً يضمن اصدار الأحكام بعين الإنصاف .

شعور مبالغ فيه وأن أكثر ما تخافه لا يضيرك ، ولاستحضار هذا المعنى بكل وضوح في الوعي استخدم البلخي مثالا قوي الدلالة وهو الخوف من الضباب ، خاصة لمن لا عهد له به . فالذي يبصر الضباب من بعيد يعتقد أنه جسم كثيف ، يندم فيه التنفس والرؤية ، ولكن تلك المخاوف تزول حينما يتوسط الإنسان الضباب . وكذلك المخاوف فهي وإن كانت أحوالاً مكروهه لكنها ليست بالضرورة كوارث نهائية .

٢. زيادة الوعي بأن الخوف لا يحمل المشككة بل يزيدا تعقيداً .. فإن التكامل الناجح مع الظروف المخيفة يحتاج الى قدر من الحضور الذهني وبدونه يشعر الإنسان بالعجز أمام المشككة التي تواجهه فيزداد خوفه منها أكثر وأكثر ، وهكذا يتغذى الخوف على نفسه [إن استشعار الإنسان الخوف الشديد ... يحيره ويمنعه من طلب حيله لدفعه ، فيجتهد في أن لا يمكن من نفسه شيئاً يكون هو سبب وقوعه فيما يخافه ويحذره] (٤) .

٣. الإستعانة على الخوف باحياء مشاعر الغضب [ومنها أن يستظهر على نفسه في

وتحمل هذه التكنيكات الأخيره أهمية خاصه في العلاقات الأسريه والمهنيه حيث ينتظم الناس من حيث المسئولية في شكل هرمي ، وحيث يكون ذلك التنظيم البشري مستقراً نسبياً والأدوار محددة والإحتكاكات واردة . ولكنها تكنيكات في مجملها صالحه لترشيد العلاقات البشريه في أي وضع كانت.

في تسكين الخوف والفرع :-

يبدأ البلخي هذا الباب بتصنيف أنواع الخوف حسب موضوعاتها (١) . فهناك الخوف مما يهدد الأمن النفسي مثل "خوف ذي سلطان من العزل" ، وهناك الخوف مما يهدد سلامة البدن مثل "التلف والألم الشديد" . هذا فضلاً عن الخوف من المباحته من صوت هايل كالهزات والرعود" ، وأخيراً الخوف المرضي من الأخطار المتوهمه مثل "خبر مكروه يتوهمه نازلاً به عن قريب" ، وهي نفس التصنيفات المعتمده في أمهات كتب علم النفس المعاصر (٢)

وبعد التصنيف يصف البلخي أربعة

تكنيكات لتسكين الخوف (٣) . كما يلي :-

١. استحضار اليقين بأن الخوف هو دائماً

في العقد السادس من هذا القرن على يد
ولبي (انظر: Wolpe, 1969).

٤ . استكثار العلم بماهية الأشياء المخيفه .
فالخوف من أسبابه الأساسية الجهل.
[ذلك انا نرى الجاهل لماهية الشيء الذي
يهول النظر أو السمع يناله من (مخافته)
ما لا ينال العالم بعله ذلك الشيء] (٣) . وهنا
يسوق البلخي أمثلة كثيرة قوية الدلالة من
تجارب الحياة المألوفة توضح أن المعرفة
التي يكتسبها الإنسان من الإحتكاك
المستمر مع مصادر الخوف تجعله مطمئناً
في تعامله معها .

ومن تلك الأمثلة الجنود الذين تهولهم
مشاهد القتلى والجرحى في المعارك التي
يخوضونها في بداية تجاربهم القتالية [وإذا
طالت ممارستهم للحروب ... قل ارتياحهم بعد
ذلك] (٤) . وينطبق نفس المثال على الجراحين
والملاحين في عمق البحار (٥) .

ويحتار الكثيرون لماذا يصر سكان مناطق
الزلازل على البقاء في مناطقهم زلزالاً بعد
زلزال ولكنهم [لما اعتادوها صاروا لا يكثرثون
لها] (١) . وينطبق نفس القول على اعتياد
الإنسان لنوع من الأمراض الشديده التي
تنتابه من وقت لآخر .

دفع آفة الخوف عنها بقوة الغضب ...
فإنه لا سلاح للإنسان أبلغ في هذا
الباب... من استعانه بقوة الأنفه] (١) .

وهذا بالطبع هو الأساس لما يسمى في
الوقت الحالي بالعلاج عن طريق توكيد
الذات (Assertive training) (٢) . إن
الممارسين الإكلينيكين المعاصرين
ينجحون كثيراً في درء الخوف بالغضب
وتعتمد هذه الممارسه على منطلق محدد .
إذ أن الظروف التي تولد الخوف تتضمن
بالضرورة قدراً من الإحباط ، والإحباط
يولد الغضب . ففي كل موقف مخيف
يتولد قدراً وإن كان ضئيلاً من الغضب ،
وحيث أن هنالك تنافر وتناسب عكسي بين
الخوف والغضب فإن علماء النفس
الإكلينيكي يشيرون على مرضاهم الذين
يتملكهم الخوف في ظروف معينه بالإنتباه
إلى عنصر الغضب في بواخلهم والتركيز
على بلورته وإنمائه حتى يتسنى لهم أن
يكفوا به خوفهم إلى الحد الذي يشعرون
معه بالإرتياح . وينظر إلى هذا التكنيك
حالياً على أنه أحد أشكال الممارسات
التي تقوم على مبدأ الكف المتبادل
(Reciprocal inhibition) الذي تبلور

الحيوانية : مثل [نفور الخيل ... وكثير من الطير من الأشباح التي تنصب لها .. ونرى التجارب تعمل فيها فانها إذا ادنيت الى الشيء الذي تنفر منه مراراً ويعرض عليها حتى تعتاده وتآلفه أذهب ذلك نفارها وأمن خيفتها حتى تدنو منه غير جافة ... ولا تكثره... كما يوجد ذلك في طباع الإنسان فقيما وصفناه ما دل على أن أبلغ الحيل في تقليل عرض الخوف والفرع من الأشياء ، انما هو استكثاره من العلم والمعرفة بالأشياء ، ثم بتعويده حاستي سمعه وبصره النظر إلى ما يهوله نظره ، وسماع ما يكره سماعه ، وحمله نفسه على مشقة ذلك مرات حتى يألفه ويعتاده] (٢) .

وهكذا يتبلور في هذا التكنيك الرابع ما يعرف بأسلوب العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive behavior therapy) .

في تدبير الحزن والجزع :-

الحزن عند البلخي هو المرحلة الأولى من الحزن [لذلك فالجزع هو أشد لأنه يبدأ قوياً كالنار الملتهبه والجزع هو كالجمر الباقي بعد سكون اللهب] (١) . وأعراضه كما يرى البلخي نفسيه وبدنيه تمنع [من النشاط واطهار السرور وصدق الإستمتاع بشيء من اللذات

وهناك أيضا مثال الظاهرات الطبيعیه كالكسوف والخسوف يخافها الجاهل ولا يكثر لها لاعالم بأسبابها . ومن رعونات الخوف المألوفه الخوف من الرعد . فمن عاش حتى يسمع صوت الصاعقة فقد نجا منها . والرعد في حقيقة الأمر هو صفارة الأمان .

إن سوق الأمثله قوية الدلالة على هذا النحو لا شك يجعل تكنيكات البلخي في تسكين الخوف غنيه وفعاله . واستخدام الأمثله القويه في تدبير الأعراض النفسيه أمر يعول عليه الكثير من الممارسين الاكلينكيين في العصر الحديث وعلى أية حال فإن فعالية هذا الأسلوب المعرفي في علاج الخوف هي وظيفه لنوعيه وعدديه ووضوح المعلومات الموضوعيه عن مصدر الخوف . وقد أثبتت الدراسات أن تنوير المرضى عن أساليب العلاج أو الجراحه التي يحتاجونها تخفف كثيراً من خوفهم وقلقهم وتوترهم أثناء العلاج (٢) .

ولا تقتصر أهمية هذا التكنيك الرابع على كثرة الأمثله والأسلوب المعرفي البحث بل تتسع عند البلخي حتى تشمل مكوناً سلوكياً يعرف حالياً باسم إزالة الحساسيه (desensitization) وفي بلورته لهذا المكون السلوكي يستفيد البلخي أولاً من التجارب

وجه فالحزن المعروف السبب ينشأ من فقد محبوب أو تعذر مطلوب . وأما الحزن المجهول السبب عنده فهو [يرجع الى الأعراض البدنية .. وحيطة دفعه ... من طريق العلاج الجسماني... من الأغذية والأدوية] (٣) . وهذا ينسجم مع الاتجاهات المعاصرة في تشخيص وعلاج هذا النوع من الإكتئاب (انظر DSM III 1987) .

ومع أن البلخي يوصي أيضاً بالعلاج النفساني في هذه الحالة كإجراء إضافي إلا أنه في حالة الحزن المعروف السبب يوصي في المقام الأول بالعلاج النفساني . وجرياً على عاداته فإنه يعتمد الأسلوب المعرفي في معالجة الإكتئاب سواء إن كان بيناء الشخص دفاعاته الذاتية في مواجهة الظروف الكئيبة أو بإرشاد من الآخرين . وفي كلا الحالتين فإن الأسلوب المعرفي يتضمن تمكين المصاب من بلورة عادات في التفكير تساعده على التكيف مع واقع التجربة المرضية التي تعتريه . (انظر Ellis) . وقد وصف البلخي هنا تسعة من القواعد التفكيرية يستعين بها الشخص [ويجعلها سلاحاً وعدة لصرف الغم والحزن] (١) . وهي على النحو التالي:-

والشهوات] (٢) . وعضويه [وهو أعمل شيء في تهتك البدن وتغيير قوى الشهوات] (٣) .

ويتحدث البلخي عن نوعين من الحزن :-

أولاً:- الحزن الذي يحدث جزءاً من الحياة العادية ولا تخلو منه [هذه الدنيا لأنها دار لا تخلو من الأحزان] (٤) . وهو حزن [لا يعدم الإنسان صبره ... ولا الى دفعه سبيل] . وهذا ما يشار اليه حالياً بالاكئاب الطبيعي (-normal depression) . وهو ليس من قبيل الأمراض ولا يحتاج الى رعاية طبية .

ثانياً:- الحزن الذي يهيم كطبيب [غير أنه إنما نريد .. من ذكر .. الحزن في هذا الموضع ما قرب من الإنسان ... فأقلقه وأعدمه الصبر] (٥) . وهذا بدوره ينقسم الى نوعين: معروف السبب، ومجهول السبب.

وهذان ينطبقان بكل تأكيد على التصنيفات المعاصرة للاكتئاب الداخلي (Endogenous depression) والإستجابي (reactive depression) وتتأكد هذه المقابلة بين تصنيفات البلخي والتصنيفات المعاصرة بأكثر من

١. النفس هي المحبوب الأعظم والحزن المفرط فوق أنه لا يجديها شيئاً فهو يرجع بالضرر عليها . فالذي يتلف نفسه بالحزن على فقدان [أهل أو مال أو شيء مما يضر ... يكون كمن يبيع ربحاً يفوته برأس ماله كله وذلك هو أعظم الخسران][٢] .
٢. النفس هي الأصل فاذا مر الإنسان بمصيبة أفقدته ما يحب ومن يحب ، وعاش بعد ذلك ليحزن على هذه الخسارة فليذكر على الأقل أنه عاش ، وأن نفسه إذا سلمت له فكل ما سواها يهون .
٣. إذا فقد الإنسان الصبر على مصيبة فقد وقع في مصيبة أكبر منها [فإن الدنيا مملوءة من الحوادث والنواب][٣] . فاذا كان يضيق بكل مصيبة [لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه][٤] .
٤. (إن إسلام النفس الى الحزن والجزع في النوازل .. من فعل .. أهل الفشل الضعاف ... وأن التصبر من مذاهب أهل الحزم والكمال ... الذين بقيت (مواقفهم الصبورة مآثر .. بعدهم يثني بها عليهم) فأیهم تريد أن يكون لك قدوة : الفاشلون أم الناجحون؟ .
٥. الدنيا من طبيعتها لا تصفو دائماً لأحد ويستحيل أن يعيش فيها الإنسان دون أن يفقد محبوباً ، ويستحيل أن ينال منها كل ما يصبو إليه . وعلى ذلك فإن كل ما يحصله الإنسان فيها فهو فائدة وغنيمة ، فليستطيع الإنسان بما ناله ولا يأس على ما فاته .
٦. ما أصاب الإنسان من مصيبة إلا وقد [أصابته خلقاً كثيراً سواه من الذين تقدموه والذين هم معه في عصره][١] . فالشر ليس مقسوماً للمصاب وحده ، بل له شركاء في البلاء .
٧. ما من مصيبة تقع على الإنسان إلا وبإمكانه أن يتخيل أن أكبر منها يمكن أن يصيبه فليحمد الله على كل حال [فإن الذي منى به قد قام مقام نعمة يلزمه الشكر عليها إذا وقى به ما هو أعظم][٢] .
٨. مهما كان القدر في مصيبته ما - فإنه دائماً يتبقى للإنسان بعض النعم . فليكثر من التفكير فيما بقي له عسى أن يسليه عن المفقود . وبالمقارنة فإن أصحاب مدرسة العلاج المعرفي السلوكي يعولون كثيراً على تذكير المكتئبين من عملائهم بضرورة النظر الى ما يقعون فيه من

قلبه به ويصرف فكره في كل الأوقات] (٣) .
 وعلى هذا فإن أمثال جميل بثينه وكثير عزه
 وعطيل كانوا من المصابين بالوسواس
 والوسواس الثاني [هو مثل تحديث نفس
 الانسان .. بأمر مخوف لعله يحل به عن قريب
 واشد ذلك تحديثها إياه بمكروه (قد) ينزل به
 في بدنه وحياته، وهذا أصعب المخاوف
 وأشدّها تمكناً من القلب واستيلائها عليه] (٤) .
 وقد يرى بعض الباحثين أن مفهوم الوسواس
 لدى البلخي يتداخل مع مفهوم توهم المرض أو
 ما يسمى تراثيا بداء المرق أو الشرسوفية
 (Hypochondriasis) . ولعل في ذلك بعض
 الصواب على الأقل لان هذا الاخير يشمل
 القلق على الصحة . ولكن الوسواس لدى
 البلخي يقتصر فقط على الافكار النمطية
 المتكرره التي يحدث فيها المريض نفسه بأمر
 مخيف أو مؤلم أو مكروه يوشك أن يحل به دون
 أن يتوهم هذا المريض فعليا اعراضا عضوية
 بذاتها وهي بذلك افكار وسواسية
 (obsessions) مثل تلك التي تصاحب مرض
 الوسواس القهري المسيطر . غير ان
 الوسواس لدى البلخي لا يتضمن تلك
 الاستجابات النمطية القهريه التي يطلق عليها
 حالياً (Compulsions) .

مصائب بمنظار واقعي مع تجنب التهويل
 من الأمور وأنه ينبغي أن لا يجعل
 الإنسان من الحبه قبه
 (انظر 1985, Taha) .

٩ . المصيبة [أصعب أوقاتها وقت حدوثها] (٣) .
 فليتذكر الإنسان في هذه الظروف أنه مع
 شروق شمس كل يوم سوف يخف الألم
 [والتفكير في ارتفاع المكروه يعقب سروراً
 عاجلاً] (٤) .

الإحتيال لدفع الوسواس:-

يرى البلخي باديء ذي بدء أن الوسواس
 وحديث النفس مثل الحزن منه ما هو طبيعي
 يحدث لكل إنسان في أوقات كثيره، وهذا لا
 يستدعي القلق بشأنه لأنه لا يشغل الإنسان
 عن أمور حياته [أحاديث النفس ووسواسها ..
 شيء مشترك لجميع الناس] (١) . أما الوسواس
 الذي يمنع الإنسان [عن التفكير فيما سواه
 ويشغله عن أكثر أعماله وعن قضاء أوطاره] (٢)
 . فهو من الأعراض النفسيه التي لا بد من
 الإحتيال لعلاجها . ويقسم البلخي هذا
 الوسواس المرضي من حيث موضوعاته الى
 نوعين : الوسواس المتعلق بما يحبه الانسان
 ويتمناه [وهو عشق الانسان لشيء يهواه فيعلق

(Compulsions) التي هي جزء من الوسواس القهري المسيطر .

ومهما يكن من أمر فإن معدلات الاصابه بهذا المرض كما يرى البلخي ليست عاليه مقارنة بأعراض الحزن والخوف (ذلك أن الأعراض النفسانيه .. مثل الغم والغضب والخوف لا يخلو أحد من أن يصيبه شيء منها في الوقت بعد الوقت . أما هذا العرض الوسواس الذي هو حديث النفس بانه عرض خاص وربما سلم منه كثير من الناس حتى لا يصيبه شيء من أذاه في ... أعمارهم^(١) .

في تدبير الوسواس :-

ويستعرض البلخي في تدبير الوسواس برنامجاً علاجياً يتكون من عشرة بنود منها ما هو متعلق بالشخصيه والعادات وبعضها ترشح أساليب معرفيه في الاستدلال والتفكير بعضها تفيد المصاب على التكيف مع أزماته النفسيه وبعضها نصائح سلوكيه وصحيه . ولقد جاءت هذه البنود في كتاب مصالح الابدان والانفس على النحو التالي :-

١ . أن يعلم أنه يعاني من عرض هو الوسواس ، وأن الناس من معارفه يشهدون بأنها وسواس باطله وأنها لا

ويرى البلخي أن الوسواس [عرض ليس بمعروف السبب وليس بالحقيقه عله توجه وانما هو شيء يقع في طباع بعض الناس من قبل مولده]^(٥) . ولذلك فإن هناك سمات عضويه ونفسيه مصاحبه له ، وأنما السمات الشخصيه للموسوسين فمناها [أنهم يوجدون سييء الظنون بأنفسهم في خيفتهم عليها ما لا يجب أن يخاف ، كذلك يوجدون سييء الظنون في مجمل أمورهم فلا يعرض لهم أمر من الأمور الممكنه التي تتصرف على وجهين إلا ذهبت أوهامهم ... الى الوجه الذي هو أصعب وأخوف]^(٦) . فهم دائماً يتوقعون أسوأ الاحتمالات (Worriers) ويجد هذا الطرح ما يؤيده في المعارف المعتمده لدى الاكلينيكيين حالياً حيث يصنف عصاب الوسواس القهري (obsessive compulsive neurosis) بانه ضمن اضطرابات القلق ، ولا تعرف أسبابه على جه التحديد ، ولكن عوامل الشخصيه تلعب دوراً بارزاً في تفسير الاصابه به . ومما هو معروف حالياً أن شخصيات الموسوسين هي في الاساس شخصيات تعاني من مستويات من القلق أعلى من غيرهم (انظر DSM III 1987R) . هذا مع الاعتراف بأن مصطلح الوسواس لدى البلخي لا يتضمن الاستجابات النمطيه القهريه

إن حرص البلخي على رفع وعي الموسوسين بالمنشأ العضوي للوسواس يطمئنهم في الأساس على عقولهم ومن المعلوم أن مرضى العصاب يساورهم القلق دائماً على عقولهم ، فكأنه يقول لهم إنهم لم يفقدوها ، هذا فضلاً عن أن البلخي يحرص على طمأنته هذا النوع من المرضى بالتاكيد على أن الوسواس هو أولاً وأخيراً مجرد فكرة وأن التجربه تثبت أنه لا يتحقق [وأنه شيء لا مكروه عليه منه وذلك شبيه بحال من يتأذى بالأحلام التي يخاف سوء تأويلها ... إذا صار رؤيه الأحلام (المخيفه) عادة ولم يتعقب (ذلك) .. مكروهاً وجب عليه أن لا يكثرث بعد معرفته بأن ذلك شيء وقع له بالطبع والمزاج .. فتكون هذه الفكرة إحدى الفكر التي يقابل بها وساوسه الرديئة^(١) .

٣. أن يفكر أنه إذا كان الجسم هو طبيب نفسه وأن النفس هي أفضل طبيبه لنفسها .. وأن [الله ركب الأنفس في الأبدان تركيباً على غاية الأحكام والإتقان .. فلذلك ترى نفس كل حي تألف البدن الذي تحله .. حتى أن الانسان لتصيبه .. الآلام والأوجاع والنكبات من

تستتبع أي ضرر بل هي مجرد أفكار سخيقة ، عليه ألا يلتفت اليها ، فهو وإن كان لا يمكنه التخلص منها فيمكنه أن يتعامل معها بعدم المبالاه . وكما يقول لازاروس في مثل هذه الحالات أن القلق الناجم من توقع بعض الاحداث المؤذيه سوف لن يساعد في دفع تلك الاحداث ، هذا على افتراض أن تلك الاحداث محتملة الوقوع . فلماذا يضيع الانسان وقته سدى في القلق وما لا طائل تحته . (انظر Lazarus, 1971).

٢. [أن يفكر في أن كل عرض يعرض للنفس من الظنون السيئة والفكر الرديئة مما لا يكون له في الظاهر سبب معروف .. فإنه شيء (من) .. مزاج بدنه] فهو بالتالي استجابات نفسيه لطبيعه معادلته الكيمائية (مزاجه) ، وليس نتيجة لمرض عضوي مباشر . وقد دلت التجارب المعاصرة أن الانسان إذا كان مدركاً للمنشأ العضوي لاحساساته الجسميه فإنه بذلك يكون أكثر قدرة على أن يتعايش معها بطريقه توافقيه وموضوعيه مقارنة بمن يكون غافلاً أو جاهلاً لذلك المنشأ العضوي. (انظر Schacter, 1962).

والمنتوق .
 ٥. [أن يفكر .. أن الله تعالى .. جعل بلطفه لكل داء دواء وفرق بين تلك الأديه في أصناف النبات وأجزاء أبدان الحيوانات وسخر خلقاً من عباده لتتبع تلك الأديه... وتجلبها من البلدان النائيه في البر وجزاير البحار وشاطيء الانهار ورووس الجبال ومن بطون الأوديه والبحر .. الى.. الأسواق ... ثم ألهم خلقاً آخرين باستنباط صناعة الطب ... حتى ركبوا ... تلك الأديه بأوزانها ... ومقاديرها .. (ليس عبثاً) .. بل تسخير من الله عز وجل لينفع خلقه] ولكن كل هذه الرعاية الالهيه لا تستلزم التواكل بل لا بد للانسان أن يتخذ الأسباب للحفاظ على صحته بتناول الأغذيه في أوقاتها وبمقاديرها الصالحة وأن يبادر بالمعالجه من الأعراض حتى لا تتعمدئ وأن يلتزم إرشادات الطبيب الغذائيه وفي كل ذلك هو يخضع لقوانين المرض والشفاء التي أودعها الله في الطبيعه .

٦. أن يفكر أن المرض له أسبابه والصحة لها أسبابها ، وكما أن البنين القائم لا ينهدم هكذا بغتة من تلقاء نفسه والمصباح

الضرس والجرح والكسر والمرض والقحط .. فتحتمل ذلك وتعيش معه وكذلك ...
 (٢) [الأعراض].

وليس كل علة تصيب الانسان تهلكه أو حتى تدوم معه ، وكأن البلخي يقول لصاحب الوسواس الذي يخشى من المرض : هب أن المرض الذي تتوهم أنه سيصيبك .. هب أنه أصابك بالفعل ، وهب أنك لم تجد طبيباً يداويك ، فهل يعني هذا نهاية العالم ؟ الجسم يداوي نفسه أفضل من الطبيب والمرض لا يقتل وإنما تقتل الأجال ، والأجال في الغيب ، ولا يعلم الغيب إلا الله .

٤. أن يفكر [أن الله تبارك وتعالى ... أراد... عمار هذه الدنيا وبقاء أهلها فيها الى المدة التي قدرها .. كذلك جعل أسباب السلامة فيها أغلب من أسباب الهلكه] (١).
 ولذلك نجد القاعدة في الناس والأشياء والأحوال هي السلامة فالمتعاقين والمرضى والمعوزين هم دائماً أقلية والمرضى أغلبهم يتمثلون للشفاء ولو بعد حين ، ما عدا حالات الأوبئة وهي نادرة والناذر لا حكم له . فلو أصابت الانسان عله فهي تخضع للحكم العام وأن الشفاء منها هو الأرجح

الطبيعة الهامة والتي تستلزمه الضرورة مثل ترتيب مصالح الرعية عند الحكام ، واستنباط الاحكام الشرعيه لدى الفقهاء والتعبد لدى النساك [فما خلا هذه الوجوه من أبواب الانفراد فمذموم] (٢).

٩. الحرص على شغل أوقات الفراغ ، فاذا كان المصاب بالوسواس من عامة الناس فليضاعف سعيه في الكسب وطلب الرزق، وإن كان من الحكام فعليه [بالإقبال على مصالح سلطانه وإرتياد الآراء وإبرام التدبير وإيراد ما يورده وإصدار ما يصدر منها] (٣). ومع ذلك فإن البلخي لا يفوته أن يوصي هؤلاء المصابين بالترفيه عن النفس لمن استطاع الى ذلك سبيلا .

١٠. أن يستعين المريض بمن يثق في مودتهم له وشفقتهم عليه فيعينوه على تكذيب الوسواس.

وهكذا تلقف اسهامات أبي زيد البلخي في موضوعات الصحة النفسية عاتيه تتحدى الزمن . فهي وان مضى عليها اثنا عشر قرنا - إلا أنها لم تفقد مناسبتها للممارسه الإكلينيكيه حتى يومنا هذا خاصة في مجتمعات المسلمين .

المضيء لا ينطفئ فجأة وبدون مقدمات ، فكذلك الجسم لا يموت إلا بمقدمات معقوله . وكأن البلخي يقول هذا لمن استولت عليه وسواس مرض الموت إذا أثبت الفحص الطبي أن لا يوجد عنده مرض قاتل وإذا [تدبر نفسه في غذائه ومشاربه ورافق حياته التدبير الأفضل] (٤) . فليطمئن أنه لن يموت بالمرض ، ويسارع البلخي مستدركاً أن الموت بالحوادث أو بالهرم والفناء هو أمر وارد في جميع الأحوال ، ولكن هذا النوع من الوسواس لا يرتبط بهما لحسن الحظ.

٧. يستحضر المريض يقينه [بأن الله تبارك وتعالى جعل لكل داء يعرض للابدان والأنفس نواء] (٥) . وأن النواء إما أن يزيل المرض أو يخفف أعراضه . ونواء الأعراض النفسيه يكون [إما من مواعظ وتذكيرات ، وإما من فكر يروض بها الانسان نفسه ويجعلها سلاحاً وعدة] .

٨. أن يحرص المريض بالوسواس على تجنب [الوحدة والانفراد لأن من شأن الوحدة أن تهيج على الانسان ... أحاديث النفس] (٦) . والانفراد في الأصل ليس مما يستحبه الشرع ويجوز فقط للأعمال التي ذات

برنامج علاجي أشبه ما يكون بأساليب تربويه طويله المدى ، وهو أسلوب متوقع من مسكويه نظراً لمقاصده الفلسفيه . ولقد ولد البلخي بعد مسكويه وتوفي قبله ، وليس من السهل تحديد ما إذا كان أحدهما أكثر تأثيراً على الآخر ، أم أن كليهما تأثرأ بالبيئة الثقافيه التي نشأ فيها . ولكن مما لا شك فيه أن كليهما قد ترك أثراً ملحوظاً على الغزالي ، فكتابات الغزالي في الصحه النفسيه - وإن كانت منفرده في مادتها وأسلوبها - إلا أنها استأنست بالكثير من أفكار الرجلين . ففي (إحياء علوم الدين) تبرز آثار البلخي ومسكويه واضحة جلية .

ولقد عاش البلخي في نفس الفترة مع أحمد بن محمد بن يعقوب الملقب بمسكويه والذي يكبر البلخي ربما بحوالي احدى عشرة سنه . وقد كتب مسكويه في موضوعات الصحه النفسيه من زاوية الفلسفه الاخلاقيه ، ومع ذلك فهناك متوازيات لصيقه بين العالمين. إذ نجد أن مسكويه يعتبر الاسباب المولده للأمراض النفسيه هي الغضب والخوف والحزن^(٤) . ومن ذلك فقد كان لكل من الرجلين طريقته المميزه في تدبير هذه الأمراض . فبينما يميل البلخي الى التعامل مع الاعراض مباشرة وهذا هو المتوقع منه كطبيب ، يفضل مسكويه من الجانب الآخر البحث في المكونات الخلقيه في شخصيه المريض والتعامل مع تلك المكونات في

----- المراجع -----

أولاً : المراجع العربية :-

١. والاسلامي (يصدرها فؤاد سركيه) جامعة فرانكفورت ، ألمانيا .
٣. مرسي ، كمال ابراهيم (١٩٨٨) ، تعريفات الصحه النفسيه في الاسلام وعلم النفس. مجلة المسلم المعاصر (٥١ ، ٥٢) ص: ١٥٣-١٨٦ .

١. أبو حويج ، مروان (١٩٨٨) ، الارشاد النفسي التربوي في الفكر الإسلامي دراسة تحليليه لأسس الصحه النفسيه عند مسكويه . المجله العربيه للعلوم الإنسانيه ، ٣١ (٨) ١٣١-٦٣ .
٢. البلخي ، أبوزيد (١٩٨٤) مصالحي الأبدان والآنفس . معهد تاريخ العلوم العربيه

----- *References* -----

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

1. Coleman, J.C. Butcher, J.N. and Carlson, R.C. (1980) Abnormal Psychology and Modern Life. London : Scott, Foresman and Company.
2. DMS III - R (1987) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington D.C. APA. Third Edition.
3. Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
4. Hilgard R.H., Atkinson, R.C. and Atkinson, R.M. (1979) Introduction to Psychology. New York : HBJ, Inc.
5. Lazarus, A.A. (1971), Behavior Therapy and Beyond. New York : McGraw-Hill.
6. Omstein, R. (1988). Psychology, the Study of Human Experience. HBJ Publishers. Second Edition.
7. Schacter, S., and Singer, J.E. (1962) Cognitive Social and Physiological Determinants of Emotional State. Psychological Review, 69, 379-99.

د. الزبير بشير طه

قسم علم النفس - جامعة الامارات
العربية المتحده - الامارات .