

## التدابير النبوية في الوقاية من الأمراض النفسية لدى كبار السن

### (*Prophetic guidelines in preventing psychological illnesses among the elderly*)

Mesbahul Hoque

*Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia*

Mohd Zahir Abdul Rahman

*Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia*

Shah Rizul Izyan Zulkipli

*Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia*

Kauthar Abd Kadir

*Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia*

Shumsudin Yabi

*Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia*

#### ملخص البحث

Article Progress  
Received: 23 April 2024  
Revised: 07 May 2024  
Accepted: 10 May 2024

مع تقدم الإنسان في العمر يواجه العديد من الأمراض والمشاكل المزمنة التي تؤثر في صحته الجسدية كما تؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض النفسية التي لها تأثير كبير على الحياة اليومية لدى كبار السن. حيث لا يوجد لهذه الأمراض النفسية علاج حقيقي في المستشفيات الصحية الحديثة، وما يقدمون في بعض منها من الوصفات لمعالجتها لا يوجد لها أثر كبير، أدى ذلك إلى استغلال أهل الشعوذة والمنحرفين عن الدين بمعالجتها باسم الدين بما هو مخالف للدين ليأكلوا أموال الناس بالباطل، ومن هنا يهدف هذا البحث لمناقشة التدابير الواردة في السنة النبوية الصحيحة للوقاية من الأمراض النفسية عند كبار السن. واستخدم المنهج الاستقرائي والمنهج الوصفي والتحليلي للوصول إلى ذلك الهدف. ومن نتائج هذا البحث أن قراءة القرآن الكريم وكذلك الرقى الشرعية والأذكار والأدعية الماثورة ومجالسة الصالحين ومصاحبهم من أهم التدابير التي أشار النبي صلى الله عليه وسلم لحفظ الإنسان من الأمراض النفسية.

الكلمات المفتاحية: السنة النبوية، المرض النفسي، كبار السن، الإسلام

#### Abstract

In ageing, people face numerous chronic diseases and problems that affect their physical health and lead to the emergence of many psychological diseases that have a significant impact on the daily life of the elderly. Unfortunately, there is no real treatment for these psychological illnesses in modern health hospitals, and the treatments they offer for them do not have a significant effect. As a result, charlatans and those deviating from Islam have exploited these conditions by treating them in the name of Islam but in a way that contradicts Islamic teachings. Therefore, this research aims to discuss the guidelines in the authentic Sunnah of the Prophet to prevent psychological illnesses among the elderly. The research utilised an inductive, descriptive, and analytical approach to achieve this objective. The results of this research indicate that reciting the Quran, practising legitimate spiritual healing (Ruqyah), reciting authentic supplications and prayers, associating with righteous individuals, and keeping their company are among the most important guidelines that the Prophet Muhammad SAW indicated to protect people from psychological diseases.

Keywords: Sunnah Nabawiyah, Psychological diseases, Elderly, Islam

## 1. تمهيد

يلاحظ انتشار العديد من الأمراض النفسية بشكل واضح في فئة كبار السن إلى جانب الأمراض البدنية، مثل الاكتئاب والقلق والتوحد والزهايمر وغيرها. وتتجلى مظاهر هذه الأمراض من خلال القلق والخوف والوسوس والأوهام والشعور بالنقص وفقدان الثقة بالذات، وتوجد أسباب متنوعة وراء هذه الأمراض مثل الحوادث والتجارب المؤلمة، والمشاكل الأسرية، والظلم والاضطهاد، والعزلة وألم الفراق عن أحب الأشخاص وغير ذلك (منظمة الصحة العالمية، 2023). ويُعدّ غياب الوازع الديني وضعف التربية الدينية من بين أهم الأسباب لانتشار تلك الأمراض النفسية والاضطرابات، حيث ظهرت أغلب تلك الأمراض النفسية في مجتمعاتنا عندما تم تجاهل الدين وترك القيم الدينية والأخلاق الفاضلة، وبدأ تركيز الناس واهتمامهم على الجانب المادّي والشهوات النفسية (وليد سرحان وآخرون، 2001). ويُؤكّد ذلك انتشار الكثير من الأمراض النفسية في المجتمعات الغربية الكافرة وارتفاع معدلات الانتحار في تلك المناطق، على الرغم من ثراء تلك البلدان وتوفرها للعديد من وسائل الرفاهية. وتأتي هذه الدراسة لإلقاء الضوء على التدابير النبوية في معالجة الأمراض النفسية عند كبار السن، حيث إن السنّة النبوية فيها أسوة ونموذج لمعالجة مشاكل الحياة البشرية، كما قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأحزاب، آية: 21). فكيف الرسول صلى الله عليه وسلم يكون أسوة وقدوة كاملة إذا لا تضمن سننّه الإرشادات والتماذج للحفاظ من الأمراض النفسية.

## 2. مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في زيادة نسبة المرضى الذين يعانون من الأمراض النفسية خاصة من كبار السن (منظمة الصحة العالمية، 2023)، وعدم توفر علاج حقيقي لأمراضهم في المستشفيات، وما تقدمها المستشفيات الحديثة من الأدوية والتمرينات تقلّل حدّة هذه الأمراض وتسكّنها فقط لفترة محدودة ( <https://www.mayoclinic.org> ). فهذا الواقع يدفع العديد من المرضى نحو اللجوء إلى أشخاص غير مؤهلين ومتاجرّين بالدين كالسحرة والكهنة أو يدفعهم حتى إلى التفكير في الانتحار (منير علي وآخرون، 2024)، وكل هذا مخالف لشرع الله وشرع نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وقد قال عليه السلام: (( عَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمَهْدِيِّينَ، تَمَسَّكُوا بِهَا، وَعَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِدِ )) ( أبو داود، 2019)، وقال عليه السلام ((مَنْ أَتَى عِرْفًا أَوْ كَاهِنًا فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ، فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)) ( أبو داود: 2019).

## 3. أسئلة البحث

بناء على المشكلة التي أشرنا إليها تطرح في الذهن الأسئلة الآتية:

أولاً: ما هي الأمراض النفسية التي تواجهها كبار السن ؟

ثانياً: كيف عالجت السنّة النبوية هذه الأمراض النفسية؟

#### 4. أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى أمرين:

- i. وصف أهم الأمراض النفسية التي يواجهها كبار السن.
- ii. الكشف عن التدابير النبوية في الوقاية من الأمراض النفسية عند كبار السن

#### 5. منهج البحث

للوصول إلى هديتي البحث نستخدم عدة مناهج، منها المنهج الوصفي؛ لوصف الأمراض النفسية التي يواجهها كبار السن، والمنهج الاستقرائي والتحليلي؛ لاستقراء السنة النبوية المرتبطة بالأمراض النفسية ودراستها وتحليلها بغية الكشف عن التدابير النبوية للوقاية من الأمراض النفسية عند كبار السن. ويشتمل البحث على مقدمة وثلاثة مطالب وخاتمة، المطلب الأول مفهوم الأمراض النفسية وأنواعها والمطلب الثاني في وصف الأمراض النفسية التي يواجهها كبار السن، والمطلب الثالث التدابير النبوية في الوقاية من الأمراض النفسية لكبار السن، والخاتمة فيها خلاصة البحث ونتائجه.

#### 6. المطلب الأول: مفهوم الأمراض النفسية

الأمراض النفسية هي عبارة عن أنواع من المرض النفسي، ويتركب مصطلح (المرض النفسي) من لفظين اثنين هما (المرض) و(النفسية)، وفيما يلي تعريف كل لفظ على حدة، ثم التعريف كمصطلح مركب:

1. المرض: بمعنى السقم، أي ما يخرج به الإنسان عن حد الصحة، يقال أمرضه أي أعله (ابن فارس، 1979). عرّف العلماء المرض بتعاريف عدة، حيث عرفه ابن الجوزي بأنه فساد يعرض للبدن فيخرجه عن الاعتدال والصحة (ابن الجوزي، 1984)، وعرفه البيضاوي بما يعرض للبدن فيخرجه عن الاعتدال الخاص به، ويوجب الخلل في أفعاله (البيضاوي، 1998)، وعرفه التجيبي أنه ضعف في القوى يترتب عليه خلل في الأفعال (التجبي، 1997). ويفهم من هذه التعريفات بأن المرض عبارة عن حالة تعرض للبدن، فتضرب به، وتخرجه عن حالته الطبيعية، وهي الصحة والاعتدال.

2. النفسي: كلمة نفسي اسم منسوب إلى النفس، قال ابن منظور النفس بمعنى الروح، يقال مريض نفسي والطب النفسي، وهناك من فرق بين النفس والروح. ويأتي لمعان أخرى حسب السياق مثل الذات والشخص والفرد، يقال: رأي فلاناً نفسه، وجائني بنفسه، والجمع من كل ذلك أنفس ونفوس (ابن منظور، 1994). ويقصد العلماء من النفسي هي الأشياء المتعلقة بباطن الجسم كالعواطف والحواس والشعور والميول وغير ذلك.

#### 3. مفهوم المرض النفسي كمصطلح مركب:

يُعرف المرض النفسي في الاصطلاح بأنه اضطراب نفسي يؤثر على الشعور والتفكير وسلوك الفرد، ويمكن أن يكون الاضطراب مؤقتاً أو مزمناً وكما يمكن أن يكون متفاوت الشدة حسب طبيعة المرض. وبحسب منظمة الصحة العالمية المرض النفسي هو حالة صحية تتعلق بالاضطرابات العقلية والعاطفية والسلوكية التي تؤثر على الوظائف العقلية والاجتماعية للفرد (كنديلار وآخرون، 2011)، وعرف الأستاذ الدكتور أحمد جمال ماضي أبو العزائم المرض النفسي بأنه مجموعة

مضطربة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات والعلاقات مع الآخرين (أبو العزائم، 2024). ويُعرف المرض النفسي أيضا بأنه مجموعة من الأعراض التي تصاحبها سلوكيات غريبة وشاذة ناشئة عن عوامل نفسية (أحمد مختار، 2008). فيمكن أن نقول إن المرض النفسي هو المرض الذي له تأثير على الصحة النفسية للإنسان، وهو متفاوت في الشدة حسب طبيعة المرض، ويعدّ المرض النفسي خطراً جسيماً في التصرف والسلوك السلبي والضآر حال استمراره لمدة طويلة. ومن أمثلة الأمراض النفسية: الشعور بالخوف والقلق والضيق والاكتئاب والحزن والانفعال والتعب والهواجس والوسوس والأوهام والصرع وقلة النوم وفقدان الشهية وغيرها.

## 7. المطلب الثاني: أهم الأمراض النفسية التي يتعرض لها كبار السن

هناك أمراض نفسية عديدة تصيب الإنسان عند كبر سنه، وذلك لأسباب عديدة من أهمها تغيير البيئة الاجتماعية والبيئة المعيشية وضعف الطاقة الجسمانية والقدرة الاقتصادية فكلما يكبر الإنسان ينتقل من مرحلة إلى مرحلة أخرى من حيث البيئة الاجتماعية والمعيشية ويشعر بالعزلة عن البيئة التي تعود عليها، وكذلك يزداد عنده الضعف في الطاقة البدنية فيقلل التحركات اليومية ويواجه التحديات من الناحية الاقتصادية والمالية ومن هنا يظهر عليه بعض الأمراض النفسية إلى جانب الأمراض الجسمانية، وفيما يلي بعض أشهر الأمراض النفسية التي يتعرض لها كبار السن.

### أولاً: الاكتئاب (Depression)

الاكتئاب هو اضطراب في المزاج يتسبب دائماً في الشعور بالحزن وفقدان الاهتمام. ويُعرف أيضاً باسم الاكتئاب الكبير أو الاكتئاب السريري، ويؤثر على المشاعر والتفكير والسلوك. قد يسبب الاكتئاب مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية، ويمكن أن يتسبب الصعوبة في أداء الأنشطة اليومية العادية والشعور بأن الحياة أسوأ من الموت (جود وين، 2006)، تشير الدراسات إلى أن الاكتئاب هو واحد من أكثر أنواع الاضطرابات النفسية شيوعاً بين كبار السن، حيث يعاني حوالي 5% منهم من الاكتئاب (منظمة الصحة العالمية، 2023). وعادةً ما يكون لدى أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة حالة اكتئابية مترافقة.

ومن أعراض الاكتئاب لدى كبار السن الشعور بالحزن، أو الاكتئاب، أو الشعور بالذنب، أو الشعور بالفراغ. كما قد يترافق الاكتئاب التعب الشديد وصعوبة النوم أو النوم بشكل مفرط، والشكاوى من آلام جسدية غير مبررة، وصعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات، والانفعال أو التهيج السريع الموت (جود وين، 2006). على الرغم من أن الشعور ببعض هذه الأعراض لفترة قصيرة قد يكون طبيعياً، إلا أن استمرار هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين يشير إلى ضرورة الحصول على العلاج لها.

### ثانياً: الزهايمر (Alzheimer)

وهو مرض دماغي متقدم يتسبب في تدهور خلايا المخ وتدميرها، مما يؤثر على ذاكرة المصاب وقدرته على التفكير وسلوكه، وتتأثر حياته بمرور الوقت، وعادة ما يؤدي إلى فقدانه للقدرة على التفاعل مع الحياة (سيلبا وآخرون، 2019). يمر المصاب

بمخمس مراحل متتالية. المرحلة المبكرة الأولى حيث لا يشعر المريض بالأعراض ولا يدرك إصابته بالمرض. ثم يحدث تغيرات طفيفة في الذاكرة والقدرة على التفكير دون تأثير كبير على حياته وعلاقاته، وتعتبر هذه المرحلة الثانية. يأتي بعدها المرحلة الثالثة وهي مرحلة الخرف البسيط، حيث يواجه المريض صعوبة كبيرة في الذاكرة والتفكير مع تغيرات في شخصيته. تليها مرحلة الخرف المتوسط أو المعتدل، التي تتضمن اضطرابات أكثر في الذاكرة والإدراك، ويصبح المريض غير قادر على أداء المهام اليومية والأمور الأساسية دون مساعدة. تنتهي المراحل الخمس بمرحلة الخرف الشديد، حيث يفقد المريض القدرة على التحكم في حركته والتواصل والعناية الشخصية (برجيا، وكرامن، 2020). ومن المثير للقلق على أن نسبة كبيرة من كبار السن مصابون اليوم بالزهايمر في الآونة الأخيرة.

### ثالثا: القلق (Anxiety)

وهو الخوف الشديد من موقف أو شيء محدد يفقد الشخص القدرة على التعامل معه، وهذا الشعور ينتج عنه آثار نفسية خطيرة مثل التوتر والخوف والانفعالات الشديدة، ويمكن أن يؤثر على صحته العضوية مثل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وغيرها، ويتوافق هذا القلق مع معظم تصرفاته اليومية (المختار وآخرون، 2019). يعتبر القلق من بين الاضطرابات النفسية الخطيرة التي تصيب كبار السن، وهو ثاني أكثر الاضطرابات شيوعًا بعد الاكتئاب، حيث يعاني حوالي 3.8% من كبار السن من هذا الاضطراب. وفي كثير من الحالات يؤدي القلق لظهور أعراض جسدية خطيرة لدى كبار السن، مثل ارتفاع معدل ضربات القلب، الدوخة، تشنج العضلات، ومشاكل في الجهاز الهضمي (منظمة الصحة العالمية، 2023). على الرغم من أنه من الطبيعي أن يشعر كبار السن بالقلق والعصبية في بعض المواقف، إلا أن الأمر يصبح مقلقًا عندما يستمر القلق لفترة طويلة.

### رابعا: الخرف (Dementia)

يُستخدَم مصطلح "الخرف" لوصف مجموعة من الأعراض التي تصيب قدرات الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية. يعدُّ الخرف من الأمراض النفسية الشائعة بين كبار السن، ويؤثر على جميع جوانب الحياة اليومية للفرد، حيث يشمل فقدان الذاكرة، وتراجع مهارات اللغة، والصعوبة في التنظيم العاطفي، والعجز عن حل المشكلات (فيندر ليت وآخرين، 2014). يُقدَّر أن هناك حوالي 35.6 مليون شخص يعانون من الخرف في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن يتضاعف عدد المصابين بالخرف خلال العشرين سنة القادمة، حيث سيصل عدد الحالات إلى 65.7 مليون شخص يعانون من الخرف بحلول عام 2030م. ومن المحتمل أن يزداد هذا العدد إلى 115.4 مليون حالة بحلول عام 2050م (منظمة الصحة العالمية، 2023).

## 8. المطلب الثالث: التدابير النبوية في معالجة الأمراض النفسية عند كبار السن

لم يذكر النبي صلى الله عليه وسلم العلاج للأمراض النفسية في أحاديثه بشكل خاص وكما لا يوجد دواء سحري لجميع الأمراض النفسية، ولكن النبي صلى الله عليه وسلم أرشد إلى مجموعة من التدابير والطرق التي يمكن أن تساعد في الوقاية منها والتعامل معها، وفيما يلي شرح بعض منها:

### أولاً: قراءة القرآن الكريم يومياً

إن أعظم دواء جعله الله - سبحانه وتعالى - للشفاء والوقاية من الأمراض النفسية هو قراءة القرآن وتلاوته بتدبر وخشوع. فمن يمارس هذا العمل ويستمر عليه جعل الله له من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ومن كل مرض عافية وشفاء. يقول تعالى في القرآن الكريم: ﴿وَتُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء، آية: 82). قد وردت في كتب العلماء السابقين معلومات وأدلة تثبت أن آيات القرآن تحتوي على حصن يحمي من المخاوف وتساعد في الشفاء من الأمراض النفسية، حيث قال الإمام الجرجاني في تفسير هذه الآية: "والمعنى ونزل من هذا الجنس الذي هو القرآن ما هو شفاء، فجميع القرآن شفاء للمؤمنين، واعلم أن القرآن شفاء من الأمراض الروحانية، وشفاء أيضاً من الأمراض الجسمانية" (الجرجاني، 1979). وقال الإمام ابن تيمية: "والقرآن شفاء للصدور، مزيل لأمراض الشبهة والشهوة المفسدة للعلم والإدراك والتصور، مغذي للقلب ومزكيه؛ بما فيه من بينات، وما يحتويه من مواعظ وحكم وقصص" (ابن تيمية، 1995). وقد أكد الإمام السعدي أيضاً أن القرآن يحتوي على الشفاء للقلوب ويزيل الشبهة والجهل والريب. كما توصلت دراسات علمية أجنبية حديثة إلى أن تلاوة القرآن وقراءته لها تأثير فعال على الأمراض النفسية، حيث تشير إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة سالفورد البريطانية إلى أن تلاوة القرآن وتلاوته لها تأثير إيجابي فعال. وتمت هذه الدراسة على ثلاثين طالباً مسلماً يلتزمون بتلاوة القرآن الكريم وتلاوته. أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي فعال في الحفاظ على مستويات التوتر وضغط الدم بشكل منتظم لديهم. (<https://www.ts3a.com>) هذه النتيجة تؤكد أن قراءة القرآن الكريم لها فوائد إيجابية على الصحة العامة وتعزز فهمنا للعلاقة بين تلاوة القرآن والصحة النفسية. ولبعض السور والآيات من القرآن الكريم فضلٌ وفضائل محددة مذكورة في الأحاديث مثل سورة الفاتحة، وسورة البقرة، والمعوذتين، وآية الكرسي وغير ذلك، حيث قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: ((اقرأوا سورة البقرة، فإن أخذها بركة، وتركها حسرة، ولا تستطيع البطولة أن تقرأها)) (مسلم، 2001). وقال أيضاً: ((الآيتان من آخر سورة البقرة، مَنْ قَرَأَهُمَا فِي لَيْلَةٍ كَفَتَا)) (البخاري، 2001، مسلم، 2001).

### ثانياً: الرقية الشرعية

تعتبر الرقية الشرعية من العلاجات العظيمة والمفيدة للغاية، حيث يمكن استخدامها لعلاج جميع أنواع الأمراض، سواء كانت جسدية أو روحية. وقد توفرت الأدلة الشرعية على جواز الرقية الشرعية حيث كان جبريل عليه السلام يرقى النبي صلى الله عليه وسلم عندما يشعر بالمرض ويقول: "بِاسْمِ اللَّهِ يُبْرِكُ، وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ، وَمَنْ شَرَّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ، وَشَرَّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ" (مسلم، 2001). وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: ((كَانَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يُعَوِّذُ

بَعْضُهُمْ يَمْسَحُهُ بِمِمينِهِ: أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبِّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُعَادِرُ سَقَمًا)) (البخاري، 2001)، وفي رواية: (( أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَرْقِي بِهَذِهِ الرَّقِيَّةِ: أَذْهَبِ الْبَاسَ، رَبِّ النَّاسِ، يَبِيدُكَ الشِّفَاءُ، لَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا أَنْتَ (مسلم، 2001)، وقال عليه الصلاة والسلام: ((إِذَا نَزَلَ أَحَدُكُمْ مَنْزِلًا، فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، فَإِنَّهُ لَا يَضُرُّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْهُ)) (مسلم، 2001)، وكان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: ((إِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَاقِمَةٍ (البخاري، 2001). وشكا عثمان بن أبي العاص إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وجعا يجده في جسده منذ أسلم، فقال له: ((ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي نَأَى مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ: بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْدُ وَأُحَادِزُ)) (مسلم، 2001)، وكان عليه الصلاة والسلام يقول للمريض: ((بِاسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا، بِرِيقَةِ بَعْضِنَا، يُشْفَى سَقِيمُنَا، بِإِذْنِ رَبِّنَا)) (البخاري، 2001)، وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في حديث آخر: ((مَنْ عَادَ مَرِيضًا، لَمْ يَحْضُرْ أَجَلُهُ، فَقَالَ عِنْدَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ، إِلَّا عَافَاهُ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ)) (أبو داود: 2019).

وبدل هذه الأحاديث على أن الرقية لها فضل عظيم، طالما لم يتضمن أي شرك، والأفضل أن يتم الجمع بين القرآن الكريم والأدعية النبوية في الرقية وذلك باستخدام سورة الفاتحة أو سورة البقرة أو سورة الفاتحة والمعوذتين أو آية الكرسي أو أي آية أخرى من القرآن الكريم إلى جانب الرقية النبوية. كما يمكن أيضًا استخدام ماء طاهر للرقية، حيث يوضع على موضع المرض ويشرب الباقي منه، أو يمكن استخدام الزيت لدهن الجسم أو العسل للرقية الشرعية.

واشترط بعض أهل العلم شروطًا للرقية؛ منها: أن تكون خالية من الشرك، وأن تكون بكلام الله أو بأسماء الله وصفاته، وبلسان عربي أو بما يعرف معناه من غيره من الألسن، مع الاعتقاد الجازم بأن الشافي هو الله - سبحانه وتعالى - وحده، وأن هذه الرقية ما هي إلا سبب من الأسباب المشروعة، وأن لا يكون الرقي ساحرًا أو كاهنًا أو مشعوذًا، أو متهمًا بهذه الأوصاف، قال ابن حجر: "وقد أجمع العلماء على جواز الرقى عند اجتماع ثلاثة شروط: أن يكون بكلام الله - تعالى - أو بأسمائه وصفاته، وباللسان العربي أو بما يعرف معناه من غيره، وأن يعتقد أنّ الرقية لا تؤثر بذاتها، بل بذات الله - تعالى - (ابن حجر، 1960)، وينبغي على الرقي أن يتدبر معناها؛ كي تؤتي منفعتها في معالجة الأمراض.

### ثالثًا: الأذكار الماثورة

إن الأذكار والأدعية الماثورة تمثل درعًا للمؤمن حيث تحميه من الشرور التي تظهر علانية وتكون مستترة، سواء كانت في الحياة الاجتماعية أو الفردية. فهذه الأذكار والأدعية تجمع بين توحيد الله والتمسك به، وتسليم الأمور إليه والرضا بقضاء الله وقدره، ومن هذه الأذكار والأدعية الثابتة عن النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ما يأتي: ((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 يُمَسِّيَ، (الحديث)) (البخاري، 2001)، وفي رواية: ((... وَكَانَ يَوْمَهُ ذَلِكَ فِي حِرْزٍ مِنْ كُلِّ مَكْرُوهٍ)) (النسائي، 1986)، وثبت عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: {مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ

مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَيَضُرُّهُ شَيْءٌ (الترمذي، 1998)، وقال عليه الصلاة والسلام: ((مَنْ قَالَ، يَعْني، إِذَا حَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ: بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ: كُفَيْتَ، وَوُقِيَتْ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ)) (الترمذي، 1998). كما أن كثرة الصلاة على رسول الله -صلى الله عليه وسلم- تذهب الهمم والغم والكرب؛ ففي الحديث، ((قَالَ أَبِي: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ، قَالَ: قُلْتُ: الرَّبُّعَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: النِّصْفَ، 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، وَيُعْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ)) (الترمذي، 1998)، وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- قَالَ: ((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)) (البخاري، 2001).

ومن الأذكار أيضًا: ما رواه الترمذي عن سعدٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: ((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)) (الترمذي، 1998)، و((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، ... الحديث)) (أبو داود: 2019). وغيرها من الأدعية الكثيرة التي هي سبب لاطمئنان القلوب، كما قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، آية: 28). فالأذكار والأدعية لها تأثير كبير في الحفاظ من الأمراض النفسية.

#### رابعاً: مصاحبة الصالحين ومجالستهم

إن الإنسان بطبيعته اجتماعي، حيث ينبثق لديه غريزة الاقتراب والتواصل مع بني جنسه في جميع جوانب حياته واحتياجاته، سواء في المنزل، أو المدرسة، أو الجامعة، أو السوق، أو مكان العمل، وغيرها. ويعود لهذا الاجتماع فوائد عظيمة، فهو يساهم في بناء الألفة والمحبة، ويجلب البركة والقوة والعزة. كما يساعد على تجنب العزلة المدمومة التي قد تؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية المتقدمة مثل الوسواس، والاكتئاب، والقلق، واضطراب ثنائي القطب، وغيرها من الاضطرابات النفسية والسلوكية (سنا محمد، 2014). فالتفاعل مع الآخرين يعزز روح المنافسة ويحفز الأفراد على التفوق وإظهار مهاراتهم وقدراتهم، مما يساعدهم على الشعور بالراحة والاطمئنان والثقة في المواقف الاجتماعية.

ومن المهم أن يكون هذا الاجتماع مع رفقة صالحة، حيث يتأثر الإنسان بأخلاق وعادات وسلوكيات البيئة التي يعيش فيها. فالتواصل مع الأشخاص الصالحين يعزز في الفرد الأخلاق الكريمة و الجماعية، ويشجعه على محاكاة تلك القيم واكتسابها، كما أن في مجالستهم حماية من المعاصي والآثام، ووقاية من الأمراض النفسية؛ لأن مجالستهم تخلو من الذنوب، وتنزل عليها السكينة والرحمة، وتحقق الملائكة؛ فعن أبي هريرة، عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قَالَ: ((... وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، الْحَدِيثُ)) (مسلم، 2001)، قال الأمير الصنعائي: " ويلحق بالمسجد في تحصيل هذه

الفضيلة، الاجتماع في بيت أو رباط ونحوهما (الأمير صنعاني، 2012). كما شبه النبي -صلى الله عليه وسلم- الجليس الصالح بالمسك، وجليس السوء بالكبير، وهي منفخة الحدادين، فقال -صلى الله عليه وسلم-: ((مَثَلُ جَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمَسْكِ وَالنَّافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ إِذَا مَآ أَنْ يُخْدِيكَ، وَإِذَا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِذَا أَنْ بَجَدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِذَا مَآ أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِذَا أَنْ بَجَدَ رِيحًا خَبِيثَةً)) (البخاري، 2001). فهذا الحديث يشير إلى فضيلة مخالطة الأشخاص الصالحين وأهل الخير والأخلاق الرفيعة والتقوى والعلم والأدب، وحذر من جلوس أهل الشر وأهل البدع والمتنمرين على الناس أو المثبرين للفتن والسوء.

## 9. خاتمة

هذا البحث محاولة لعرض التدابير النبوية في الوقاية من الأمراض النفسية لدى كبار السن، واستند البحث إلى كتب الأحاديث النبوية وشروحاتها بالإضافة إلى المصادر والمواقع الطبية المعتمدة. وتوصل البحث إلى عدة نتائج هامة، من بينها: أولاً: المرض النفسي يؤثر على الصحة النفسية للإنسان ويتفاوت في شدته، ويمكن أن يكون خطراً جسيماً إذا استمر لفترة طويلة وتسبب في سلوك سلبي وضار.

ثانياً: هناك أنواع متعددة من الأمراض النفسية التي تصيب كبار السن وتؤثر على قدراتهم وسلوكياتهم ومشاعرهم، من أشهرها الاكتئاب، والقلق، والزهايمر، والخرف.

ثالثاً: وردت في السنة النبوية توجيهات وتدابير للوقاية من الأمراض النفسية، ومن بين هذه التدابير: التداوي، تلاوة القرآن، الرقية الشرعية، الأذكار والأدعية المأثورة، ومصاحبة الصالحين ومجالستهم.

فالباحث يركز على أهمية تلك النتائج في فهم وتطبيق التوجيهات النبوية في الحفاظ على الصحة النفسية لكبار السن وتعزيز رفاهيتهم العام.

## 10. شكر وتقدير:

هذا البحث تحت المشروع المسجل لدى قسم البحوث والدراسات بجامعة العلوم الإسلامية الماليزية، رقم الكود

PPPI/USIM-INDUSTRI/FPQS/USIM/12824

## REFERENCES

- Abul azayaem, Ahmad. (2024). <https://abouelazayem.com/>.
- Ahmad Mukhtar, Ahmad Mukhtar Abdulhameed. (2008). Mu'jam Al-Lughah Al-'Arabiyah Al-Mu'asirah. 'Alam Al-Kutub.
- Al Amir Al-San'ani, Muhammad Bin Isma'il. (2012). Al-Tahbeer Li'idah Ma'ani Al-Taiseer. Maktabat Al-Rushd, Al-Riyadh.
- Al-Baidhawi, Nasiruddin Abdullah Bin Omar. (1998). Anwa'r Al-Tanzeel wa Asrar Al-Taweel. Beirut: Daru Ihya Al-Turath Al-'Arabi.

- Al-Jurjani, Al-Husain Bin Al-Hasan Bin Muhammad. (1979). *Al-Minhaj fi Shu'ab Al-Iman*. Darul Fikr.
- Almokhtar A. Adwas et al. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars J Med Sci*; Vol-2, Iss-10 (Oct, 2019): 580-59
- Al-Tirmidhi, Muhammad bin Isa. (1998). *Sunan al-Tirmidhi*. Tahqiq: Bashar Awad Maarouf. Beirut, Lebanon: Darul Garb Al Islami.
- Al-Tujibi, Abu Al-Hasan Ali Bin Ahmed. (1997). *Turath Abi Al-Hasan Al-Haralli Al- Marakishi*. Al-Ribat: Manshurat Al-Markaz Al-Jami'i Lilbahth Al- 'Ilmi.
- An Nasai, Ahmad ibnu Soaib (1986). *Al Sunan Al Sugra*. Syria, Maktabatul Matbuaat Al Islamiyah.
- Breijyeh Z, Karaman R. Comprehensive Review on Alzheimer's Disease: Causes and Treatment. *Molecules*. 2020 Dec 8;25(24):5789. doi: 10.3390/molecules25245789. PMID: 33302541; PMCID: PMC7764106.
- Goodwin, G. M. (2006). Depression and associated physical diseases and symptoms. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(2), 259–265. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.2/mgoodwin>.
- How does reading and listening to the Qur'an affect the body and soul? (2024) (<https://www.ts3a.com>).
- Ibn Hajar, Ahmad ibnu Ali Al Asqalani (1960). *Fathul Bari Sarh Sahihul al Bukhari*. Beirut. Darul Marifah.
- Ibnu al-Jawzi, Jamaluddin Abu Al-Faraj Abdulrahman Bin Ali. (1984). *Nuzhat al-A'un Al-Nawadhir fi 'Ilm Al-Wojoh wa al-Nadhair*. Beirut, Lebanon: Muassasat al-Risalah.
- Ibnu al-Qayyim, Abu Abdillah Muhammad Bin Abi Bakr. (2019). *Madarij Assalikin fi Manazil Assaireen*. al-Riyadh: Daru Ata'at al-'Ilm.
- Ibnu Faris, Abu al-Husain Ahmed Bin Zakariya. (1979). *Mu'jam Maqaees al- Lughah*. Beirut: Darul Fikir.
- Ibnu Taimiyyah, Abu al- Abbas Ahmed Bin Abdulhaleem. (1995). *Majmu' al-Fatawa*. al-Madinah al-Nabawiyah: Majma' al-Malik Fahd Leteba'at al-Mushaf al-Shareef.
- Kendler K. S., Zachar P., Craver C. (2011). What kinds of things are psychiatric disorders? *Psychological Medicine*, 41(6), 1143–1150. <https://doi.org/10.1017/S0033291710001844>.
- Mental-illness/diagnosis-treatment.<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974>
- Muneer Ali Abdul Rab et al (2024). The Islamic sharia approach in the prevention of contemporary mental illness: an analytical study. *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*. July Issue Vol. 33 No. 3 - 2024.
- Muslim Al-Hajjaj Al-Nisaburi (2001). *Sahih Muslim*. Tahqiq: Mohamed Fouad Abdul-Baqi. Beirut, Lebanon: Dar Iihya Al turath Al arbi.

- Sana Muhaamad Soliman. (2014). Psychology of human communication. Aalamul kutum . Cairo, Egypt.
- Silva, M.V.F., Loures, C.d.M.G., Alves, L.C.V. (2019). Alzheimer's disease: risk factors and potentially protective measures. J Biomed Sci 26, 33 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12929-019-0524-y>.
- Van der Linde, R. M., Denning, T., Matthews, F. E., Brayne, C. (2014). Grouping of behavioural and psychological symptoms of dementia. International Journal of Geriatr. Psychiatry 29 (6), 562–568. doi: 10.1002/gps.4037.
- Walid Sarhan, Jamal AL khatib & Muhammad Habasenah. (2001). Salukiyat ( Al Iktiyab). Dar Majdelawi, Amman, Jordan.
- World Health Organization (WHO). (2023). <https://www.who.int/>

Mesbahul Hoque  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: mesbahul@usim.edu.my

Mohd Zahir Abdul Rahman  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: zahir@usim.edu.my

Shah Rizul Izyan Zulkipli  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: izyanzulkipli@usim.edu.my

Kauthar Abd Kadir  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: kauthar@usim.edu.my

Shumsudin Yabi (Corresponding author)  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: shumsudin@usim.edu.my