



مَجَلَّةُ الْمَحَسَنَةِ الْعِلْمِيَّةِ

## الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها عند البلخي(\*)

الدكتور محمود الحاج قاسم محمد

طبيب أطفال - الموصل

### الملخص :

يستعرض البحث مذكره أبو زيد أحمد بن سهل البلخي ( ٢٣٥هـ / ٨٤٩ م - ٣٢٢هـ / ٩٣٤ م ) في كتابه مصالحي الأبدان والأنفس حول الموضوع من خلال :

❖ البلخي : هو أبو زيد أحمد بن سهل ، ولد في قرية من قرى بلخ عام ٢٣٥هـ / ٨٤٩ م ، متكلم أديب ، من حكماء الإسلام وفصحائه وبلغائه ( اليهقي ، تاريخ حكماء الإسلام ص ٤٢ ) . كان فاضلا في سائر العلوم وأتبع في تصانيفه طريقة الفلاسفة . وقد تضاربت الأقوال فيه مع ترجيح تعديل الرجل ولاسيما بعد أن إستقام وعاد عن إعتناق سذهب الأئمة . كان والده معلما ، أثر فيه ذلك فعمل فيما بعد معلما للصبيان . ومن المفترض أن عمله التدريسي وطلبه للعلم على الشيوخ كان في مدينة بلخ . وبعد أن إكتسب شهرة علمية قرر السفر إلى العراق وهو في مقتبل العمر ليكمل ما بدأه من مسيرته العلمية في العلوم الشرعية ، ثم أخذت ميوله اتجاها جديدا بعد لقائه الكندي ولاسيما ما يتعلق منها بالفلسفة وعلم المنطق والعلوم الكونية ، ثم طوف في البلدان المتاخمة . ولما قضى وطره من العراق وصار في كل فن من العلوم قوة قصد العود إلى بلده ، ولما وصل إلى بلخ نشر علمه فيها .

صنف البلخي في علوم شتى وقد ذكر له المؤرخون ٦٤ كتابا لا نعرف عنها غير أسمائها ، ولم يصل إلينا منه سوى كتابين هما صور الأقاليم ومصالح الأبدان والأنفس . وتوفي سنة ٣٢٢هـ / ٩٣٤ م .

( أوجزت السيرة من كتاب مصالحي الأبدان والأنفس ، لأبي زيد أحمد بن سهل البلخي : تحقيق الدكتور محمود المصري ، القاهرة - ٢٠٠٥ ) .

أولا : العلاقة بين الأمراض النفسية والعضوية ( البدنية ) عند البلخي :  
كان البلخي من أوائل من قرروا أن نفس الإنسان تتعرض للمرض  
كما يتعرض له جسمه ، وبناءً على ذلك أوجب رعاية مصالح النفس  
ووقايتها من الاضطراب . وصرح بالعلاقة المتبادلة بين صحة النفس  
وصحة البدن ، وهذا الذي عبر عنه هو ما نسميه اليوم بالطب النفسي  
الجسمي Psychosomatic medicine .

ثانيا : مسببات الاضطراب النفسي :

كان البلخي هو الرائد الأول لعلم الصحة النفسية ، فلم يعرف أحد  
قبله جعل الطب النفسي والصحة النفسية فرعاً من فروع الطب ، وقد جاء  
بنظرية متكاملة في تصنيف العوامل المسببة للاضطراب النفسي ، يتوافق  
مع تصنيفنا اليوم لمسببات الاضطراب النفسي .

ثالثاً : طب النفس الوقائي عند البلخي :

بين البلخي أن حفظ الصحة على النفس مقدم على إعادة الصحة  
إليها . وهذا التقديم للوقاية على العلاج يزداد تأكيده اليوم في الطب الحديث  
بعد مرور أكثر من عشرة قرون على ما كتبه البلخي .

رابعا : معالجة الأمراض النفسية عند البلخي :

١ - نظريات البلخي في العلاج النفسي :

إن ما ذكره البلخي من شيوع الأعراض النفسية وأن تواترها على  
الإنسان أكثر من الأعراض البدنية أمر واقعي ملموس . وإن نظريته  
في العلاج النفسي التي استندت الى محوري العلاج من داخل النفس ،  
والعلاج من خارج النفس نجد صداها في المعالجة النفسية الحديثة

## ٢ - نماذج من معالجة البلخي للأمراض النفسية :

النموذج الأول : الغم : عد البلخي الغم رأس الأعراض النفسية ، لذلك يؤكد أن تدبير مصالح الأنفس يقوم على الاجتهاد في كشف الغم عنها ، واجتلاب السرور إليها .

النموذج الثاني : في تدبير صرف الغضب وقمعه : يشير إلى كيفية تدبير الغضب بطريقتين : من خارج النفس وداخلها ، ويقترح لذلك أنواعا من ( الوسائل الدفاعية ) التي يسميها الحيل .

النموذج الثالث : في تسكين (معالجة ) الخوف والفرع : اقترح عددا من الحيل النفسية الدفاعية التي يمكن أن يتخذها الإنسان لتسكين خوفه وفرعه .

النموذج الرابع : في تدبير دفع الحزن والجزع : بعد تعريفه الحزن والجزع وأسبابهما ذكر الطرق التي يتخلص منهما المريض وهي مقبولة في الطب الحديث .

النموذج الخامس : في الاحتيا ل لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس : بعد تعريفه الوسواس بأنها أحاديث النفس التي تعتلج في صدر الإنسان ، ذكر ما يميز الوسواس من الأعراض النفسانية الأخرى كالغم ، والغضب ، والخوف . وقسمه إلى نوعين أصلي وعارض يطرأ على الإنسان ، من دون أن يكون ملازما . وإن مبدأ العلاج الذي اقترحه البلخي والحيل التي يستعان بها لدفع الوسواس من خارج الجسم وداخل النفس ، قسمها إلى حيل معدة لوقت الصحة ، وأخرى معدة لوقت العلة . وجاءت أفكاره متناغمة مع الطب النفسي الحديث .

## المقدمة :

الأمراض النفسية قديمة قدم الإنسان ، وإذا كان للطب النفسي مكانة كبيرة في عالم اليوم لانتشار الأمراض النفسية بشكل هائل ، فإن المجتمع العربي الإسلامي لم يخلُ منه . ومن المدهش حقاً أن نجد الأطباء العرب والمسلمين - منذ أوائل عصر التأليف الطبي في نهاية القرن الثالث الهجري ، قد اهتموا بحفظ صحة النفس كاهتمامهم بحفظ صحة البدن .

ولقد أطلق الأطباء والفقهاء المسلمون على هذا الفرع من فروع الطب اسم ( طب القلوب أو الطب الروحي ) . وقد تناولنا في كتابنا (( الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها في الطب العربي الإسلامي )) آراء الأطباء والعلماء العرب والمسلمين حول الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها بشكل تفصيلي ، في مقالنا هذا سنركز الحديث على ما ذكره البلخي حول الموضوع من خلال الفقرات الآتية :

**أولاً : العلاقة بين الأمراض النفسية والعضوية ( البدنية ) عند البلخي :**

كان البلخي من أوائل من قرروا أن نفس الإنسان تتعرض للمرض كما يتعرض له جسمه ، بل إن الأعراض النفسية أكثر ملازمة للإنسان ، وبناءً على ذلك أوجب رعاية مصالح النفس ووقايتها من الاضطراب . وصرح بالعلاقة المتبادلة بين صحة النفس وصحة البدن ، وتأثير كل منهما في الآخر ، ونظر إلى الشخص من زاويته الجسمية والنفسية في وقت واحد وقرر أن حفظ الصحة لا يتحقق إلا بالنظر إليهما على أنهما وحدة متكاملة . وقد اتضحت التداخلات النفسية الجسمية التي ذكرها البلخي في الأبواب : المساكن والمياه والأهوية والنوم ، والباه ، والسمع ، والغضب والخوف والحزن والوسواس من كتابه (( مصالح الأبدان والأنفس )) .

وعندما صرح البلخي بالعلاقة المتبادلة بين صحة النفس وصحة البدن ، وتأثير كل منهما في الآخر ، عبر عن ذلك بقوله ، اشتباك أسباب البدن بأسباب النفس فيقول : (( فإن الإنسان إنما قوامه بنفسه وبدنه ، وليس يتوهم له بقاء إلا باجتماعهما ، لتظهر منه الأفعال الإنسانية ، فهما يشتركان في الأحداث النائية ، والآلام العارضة ، وكما أن البدن إذا سقم وألم وعرضت له الأعراض المؤذية ، منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرهما أن تفعل أفعالها على وجهها ، ويتفرغ معها الإنسان للقيام بما يفلقها ويؤذيها كان في ذلك ما يشغل الإنسان عن الاستمتاع باللذات البدنية وأخذ كل شيء منها على سبيله ، ووجد عيشه مكدره ، وحياته متغصّة عليه ، بل ربما أداه تحامل الآلام النفسانية عليه إلى الأمراض البدنية ))<sup>(١)</sup>.

وهذا الذي عبر عنه هو ما نسميه اليوم بالطب النفسي الجسمي Psychosomatic medicine وهو الذي ينظر إلى الشخص من زاويته الجسمية والنفسية في وقت واحد ، ويبين العلاقة العلية (المرضية) بين الأعراض النفسية والجسمية ، ويبحث بشكل خاص العوامل النفسية المسببة للاضطرابات العضوية ، أو التي تسهم في ظهور تلك الاضطرابات<sup>(٢)</sup>. وهذا ما يدخل في التصنيف الحديث للأمراض النفسية تحت محور . Biopsychosocial model

(١) البلخي ، أبو زيد أحمد بن سهل : مصالح الأبدان والأنفس ، تحقيق الدكتور محمود المصري ، القاهرة ٢٠٠٥ ، ص ٥٠٨ - ٥٠٩ .

(٢) الخولي ، وليم : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف - القاهرة ١٩٧٦ ص ٣٧٦ .

## ثانيا : مسببات الاضطراب النفسي :

(( المقالة الثانية من كتابه مصالح الأبدان والأنفس )) وهي (( حفظ صحة النفس )) تشهد أن البلخي هو الرائد الأول لعلم الصحة النفسية ، فلم يعرف أحد قبله جعل الطب النفسي والصحة النفسية فرعاً من فروع الطب ، وفي الوقت نفسه أعطاه استقلاله وتميزه من الفروع الأخرى . كما أن تحريره لعلم الصحة النفسية من علوم ما وراء الطبيعة ، ووضعها في صف العلوم التطبيقية يعد نقلة تاريخية في مسيرة هذا العلم ، وقد جاء البلخي بنظرية متكاملة في تصنيف العوامل المسببة للاضطراب النفسي ، يتوافق مع تصنيفنا اليوم لمسببات الاضطراب النفسي على النحو الآتي :

- ١ - أسباب نفسية وتطورية تقابل ما ذكره من تأثير الأعراض الداخلية للإنسان على قواه النفسية .
- ٢ - أسباب اجتماعية وبيئية تقابل ما ذكره من تأثير الأعراض الخارجية المحيطة بالإنسان على قواه النفسية.
- ٣ - أسباب حيوية تقابل إرجاعه بعض الاضطرابات النفسية إلى تأثيرات مادية في الجسم ، كما في الحزن والوسواس إنها نظرية متكاملة في تصنيف العوامل المسببة للاضطرابات النفسية .

## ثالثا : طب النفس الوقائي عند البلخي :

تناول البلخي في الباب الثاني من المقالة الثانية أهمية حفظ صحة النفس الذي نسميه طب النفس الوقائي وبين أن حفظ الصحة على النفس مقدم على إعادة الصحة إليها الذي هو طب النفس العلاجي . وهذا التقسيم

للوفاية على العلاج يزداد تأكيده اليوم في الطب الحديث بعد مرور أكثر من عشرة قرون على ما كتبه البلخي . وعلى الرغم من حداثة الظهور المنهجي لعلم الصحة النفسية ، فإن هذا العلم يحتل اليوم مكانة مرموقة بالنسبة للعلوم الطبية الأخرى .

يقول البلخي : (( فكما أنه يجب أن يبدأ في باب مصلحة البدن بحفظ صحته عليه ، ثم يتبع ذلك بإعادة صحته إليه إذا فقدت ، كذلك يجب في مصلحة النفس أنه يبدأ بحفظ صحتها عليها إذا وجدت ، وإذا كانت صحتها إنما هي في سكون قواها كما وصفنا ، فينبغي لمن أراد حفظ الصحة أن يجتهد في استدامة قوى نفسه ، وألا يهيج به منها هائج )) . ثم يقول : (( كذلك النفس إنما تحفظ صحتها عليها من وجهين :

أحدهما : أن تصان عن الأعراض الخارجية التي هي ورود ما يرد عليها من الأشياء التي يسمعها الإنسان أو يبصرها ، فتقلقه وتضجره ، وتحرك منه قوة غضب أو فزع أو غم أو خوف وما أشبه ذلك .

والآخر : أن تصان عن الأعراض الداخلية التي هي التفكير فيما يؤديه إلى شيء مما وصفنا من هذه الأعراض ، فيشتغل قلبه ، وينقسم ضميره )) .

(( وليس يتهاى له ذلك إلا لمعنيين : أحدهما : أن يشعر قلبه وقت سلامة نفسه وسكون قواها ما أسست وجبلت عليه أحوال الدنيا من أن أحدا لا يصل فيها إلى تحصيل إرادته ، ونيل شهواته على سبيل المثال ما يتمناه ويهواه ، من غير أن يشوب كلا من ذلك شائبة تنغص وتكدر ، أو يعرض له فيه عارض أذى أو مكروه ، ويعلم أن هذا هو ما استمر عليه الطباع ،

وجرت به العادة ، فلا يطلب من دنياه ما ليس في أصل بنيتها ، ويدع لمعرفته لذلك الاستقصاء في وجوه معاملاته ومعاشراته لمن هو فوقه أو مثله أو دونه ، ويتغافل عن كثير من الأمور التي ترد عليه بخلاف مراده ومحبه ما وسعه ذلك ، وجاز أن يغضي عنه ، ولا يعود نفسه أن يضجر لكل صغير من الأمور يسمعها أو يبصرها ، ويسير من الحوادث التي تقع بكراهمته ، فإنه إذا عود احتمال الصغير ومقارّة النفس عليه صار ذلك عادة له في احتمال ما هو أجلّ شأنًا وأعظم خطبًا ، من المهمات التي تبدل له ، والمكارة التي ترد عليه . . . .

(( والمعنى الآخر : أن يعرف بنية نفسه ، ومبلغ ما عندها من الاحتمال للأمور الملمة الواردة عليه ، فغن لكل إنسان مقدار من قوة القلب أو ضعفه وسعة الصدر أو ضيقه )) .

(( فإذا عرف الإنسان طبيعته ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالأمور ، بنى على حسب ذلك تدبيره في مطالبه ومقاصده ، ملكا كان أو سوقة ، فإن وجد نفسه مستقلة بعظائم الأمور ، مقوية بجلائل الخطوب ، تعرض لذلك وإن أحس منها برقة بنيته ، أو ضعف تركيب في أغراضه ومقاصده ، تجنب وجوه المخاطر وأنواع التغيرات وما يتعاطاه ذوو الأنفس القوية والصدر الواسعة ، والطبائع المستحصفة ، وجعل غرضه فيهما غرض من يكون تحصيل سلامة النفس ودعتها وراحة القلب وطمانينته - مع فوت كثير من الآمال والرغائب - أحب إليه ، وآثر عنده من نيل أوفر الحظوظ منها مع ركوب المخاطرة ، وحمل النفس على التغير والتعرض لما إن دفع في عقباه إلى خلاف ما يحبه ، ضاق به صدره ، وقلقت له نفسه ولم يأمن إيصاله بضرر عظيم ينال في نفسه وبدنه .

فإنه متى لزم هذا المذهب في البابيين وصفناهما طابت عيشته ودامت راحته ، وحصل الحظ الأوفر من سلامة نفسه ، وحفظ عليها صحتها ، واستكمل بذلك السعادة الدنيوية لأن كمال هذه السعادة إنما هي صحة البدن والنفس وراحتهما ، واندفاع الآفات والمكروه عنهما مدة الحياة في هذه الدنيا . ومتى خالف هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه حياته وتكررت عيشته واجتلب إلى نفسه الأمراض النفسانية التي تضجره وتقلقه (( <sup>(٣)</sup> .

#### رابعا : معالجة الأمراض النفسية عند البلخي :

معالجة الأمراض العقلية والنفسية عند الأطباء العرب والمسلمين ، تشكل معلما بارزا في سجل تاريخ الطب النفسي ، حيث أنهم لجئوا في ذلك إلى طرق فيها الكثير من الابتكار والمهارة ، كما استندت الى فهمهم وإدراكهم لحالة المريض وكسب ثقته ومحاولة التأثير فيه في ميدان العلاج النفسي وتحقيق الكثير في وقت كانت الاضطرابات النفسية قد انفصلت عن الطب ودخلت في نطاق الشعوذة والدجل والسحر في العالم الغربي . وحسب ما يقتضيه المقال سوف نكتفي هنا بذكر آراء البلخي حول معالجة الأمراض العقلية والنفسية<sup>(٤)</sup> .

---

(٣) البلخي : مصالح الأبدان والأنفس (المصدر نفسه ) ص ٥١١-٥١٤ .

(٤) للمزيد من التفصيل يراجع كتابنا ( الطب عند العرب والمسلمين ... تاريخ ومساهمات ) - الدار السعودية للنشر ، جدة ، ١٩٨٧ ، فصل ( الأمراض النفسية والعصبية ) . وكتابنا ( الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها في الطب العربي الإسلامي ( تحت الطبع ) .

## ١- نظريات البلخي في العلاج النفسي :

إن ما ذكره البلخي من شيوع الأعراض النفسية وأن تواترها على الإنسان أكثر من الأعراض البدنية أمر واقعي ملموس . وهذا الأمر هو الذي جعل الأطباء اليوم ينادون بتوجيه العناية إلى الصحة النفسية ، ويعطونها مكان الصدارة . وإذا كان البلخي قد ذكر أثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الإنسان في عدم استقرار قوى النفس . فإن هذا العامل قد ازداد أثره في واقعنا اليوم أضعافا مضاعفة .

يقول البلخي : (( وكما أن معالجة البدن إذا عرض له عارض كآلم أو سقم إنما يكون بشيء جسماني يجانسه من أصناف الأغذية والأدوية يستصلح به ذلك الفساد ، وينفي ذلك الأذى ، كذلك معالجة النفس إذا عرض لها عارض هيجان من إحدى قواها إنما يكون بشيء من داخل كالاحتماء والامتناع مما يجب تناوله ، ومد اليد إليه ، وإما أن يكون بشيء من خارج مثل ما وصفناه من الأغذية والأدوية ، وكذلك معالجة النفس مما يعرض لها إما أن يكون شيء من داخل وهو فكرة يثيرها الإنسان من نفسه ، فيقمع بها ذلك العارض ، ويسكن ذلك الهائج ، وإما أن يكون بشيء من خارج وهو كلام يعظه به غيره فينجع فيه ، ويعمل في تسكين الهائج وإصلاح الفاسد من قوى نفسه .

ثم يقول (( كذلك الحكم في الأعراض النفسانية من أن المعونة التي تلحقه من خارج بالعظة والتذكير توجد أنجع وأعمل فيه ، وأرد بالنفع والفائدة عليه لمعينين :

أحدهما : أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه ،  
وذلك أن رأيه في كل الأحوال مغلوب بهواه وأحدهما ممتزج بالآخر .  
والثاني : أن الإنسان في وقت احتياج عارض من الأعراض  
النفسانية به مشغول بما يقاسيه من ذلك العارض ، مقهور على عزمه  
ورأيه ، مفتقر إلى من يلي على تدبير أمره ، وإصلاح فساده ))<sup>(٥)</sup>.  
( (إن نظرية البلخي هذه في العلاج النفسي التي استندت إلى  
محوري العلاج من داخل النفس ، والعلاج من خارج النفس نجد صداها  
في المعالجة النفسية الحديثة من خلال ما يأتي<sup>(٦)</sup> :

#### أ - المعالجة النفسية الداعمة Support psychotherapy :

تركز على دعم مقدرة الشخص ، ومصادر قوته ، فتعزز دفاعاته  
السليمة ، وتركز بشكل أساسي على العلاقة بين المعالج والمريض . وهذه  
المعالجة تقابل ما اقترحه البلخي من العلاج من خارج النفس الذي يعتمد  
على مساعدة الطبيب ، والذي سوف نرى تطبيقاته بصورة واضحة في  
تدبير الحزن والوسواس ويدخل في هذا النوع من المعالجة الطمأنينة  
Reassurance ، وهي إعادة الثقة للمريض ، وتحريره من الخوف  
والقلق . وكذلك إزالة الهموم Unburdening التي تفيد المشاركة

---

(٥) البلخي : مصالحي الأبدان والأنفس ( مصدر سابق ) ، ص ٥١٥ - ٥١٧ .

(٦) المصدر نفسه ص ٢٤٧ ، ٢٤٨ ، ٣٢٠ ( نقلا عن ماينك ورو ، المبادئ الأساسية

في الطب النفسي ، ط ١ ، ١٩٩٣ ، ص ١٢٣ ) .

Sharing فتساعد في تخفيف حدة المشاعر وفيما بعد سوف يشير البلخي إلى ذلك في مساعدة الطبيب للمريض )) .

(( وسوف يشير البلخي إلى ذلك في مساعدة الطبيب للمريض . وكذلك يدخل في هذا النوع تعديل المحيط أو المناورة على المحيط Environmental manipulation وهو ما سيعبر عنه البلخي بالحيل كما يدخل فيه الإقناع persuasion ، وهو نوع من الإيحاء ، أو التحريض يستعمل للتأثير على سلوك المريض وهو واضح في كثير من الحيل النفسية التي سيقدمها البلخي ، ويدخل أيضا الإيضاح Clarification ، وهو عملية يساعد بها الطبيب المرضى من أجل فهم مشاعرهم وسلوكهم ، وهو ما سيعبر عنه البلخي بالتبصير )) .

إن أفكار البلخي التي مرت معنا بخصوص العلاج الداعم في مجال الصحة النفسية نجد صداها في كلام فرنسيس بيكون الذي قال : (( إن النور الذي يتلقاه شخص ما من نصيحة شخص آخر نجده أكثر موضوعية وتجريدا من ذلك النور الذي يأتي من خلال فهم ذلك الشخص ومحاكمته للأمور ، حيث نتشرب وتتسبع دوما بعواطفه وعاداته ))<sup>(٧)</sup> . وهذا يتفق تماما مع ما ذكره البلخي من أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه ، لأن رأيه مغلوب بهواه .

---

(٧) ماينك ورو : المبادئ الأساسية في الطب النفسي ( مصدر سابق ) ص ١١٧ .

## ب - المعالجة السلوكية Behavior therapy :

هي تعديل الاستجابات من خلال تطبيق مبادئ التعلم الموضوعة تجريبيا ، فهي تتضمن تنمية للسلوك الملائم ، وإنقاصا من السلوك غير الملائم ، إذ ينظر للاضطرابات النفسية أنها نتيجة للتعليم الخاطئ<sup>(٨)</sup> .

وهذا النوع طبقه البلخي في تدبير الخوف والوسواس من خلال نزع الحساسية Desensitization ، والعلاج بالتعرض Exposure treatment .

إن المعالجة السلوكية التي تنسب اليوم إلى بافلوف Pavlov وواتسون Watson ، وجونس Jones كانت جذورها واضحة عند البلخي بتطبيقه للإزالة الممنهجة للحساسية كما تقدم .

## ج - المعالجة المعرفية Cognitive therapy :

تهدف إلى إنقاص النتائج غير المنطقية لأنظمة الاعتقاد غير المنطقي ، فهي تصحح التفكير الخاطئ للشخص حول نفسه وحول بيئته . وتكون إعادة بناء الكيان المعرفي هي النتيجة المرجوة من المعالجة وهذا النوع من المعالجة طبقه البلخي في تدبير الخوف كما سيأتي .

إن المعالجة المعرفية التي تنسب إلى إليس Ellis وبيك Bech وجدت جذورها واضحة في الحيل النفسية من الداخل التي اقترحها البلخي كما سيأتي .

---

(٨) المصدر نفسه ص ١٢٧ .

٢ - نماذج من معالجة البلخي للأمراض النفسية<sup>(١)</sup> :

النموذج الأول - الغم رأس الأعراض النفسية المؤذية :

عد البلخي الغم رأس الأعراض النفسية ، لأنه كالأصل لها ، ولأنه مقدمة لجميعها . فالغضببان يغتم من الأمر ثم يغضب بسببه ، وكذلك الجزع والخائف . وبناءً على ذلك فتدبير مصالح الأنفس يقوم على الاجتهاد في كشف الغم عنها ، واجتلاب السرور إليها .

يقول البلخي : (( إن الذي يرأس هذه الأعراض المؤذية ، وهو لها كالأصل إنما هو الغم وهو مقدمة لجميعها ، وموجود مع كل منها كالغضببان ، فإنه يغتم من الأمر ، ثم يغضب بسببه وكذلك الجزع والخائف .

و ضد الغم السرور ، فإنه أصل لكل ما يوجد له الإنسان مرتاحاً ومهتزاً له ، فالغم من أعراض النفس موضوع بإزاء كل مكروه يخلص إلى الإنسان ، والسرور موضوع بإزاء كل محبوب يناله ، فالغم أقوى أسباب مرض النفس والسرور أقوى أسباب صحتها ، ولذلك يجب على المعني بمصالح نفسه أن يجتهد في نفي الغم عنها ، واجتلاب السرور إليها ، كما يجب على المعني بمصلحة بدنه أن يجتهد في نفي الأسقام عنه ، واجتذاب الصحة إليه )) .

ثم يقول : (( ونقول بعد ذلك ، إن من أعراض قوى النفس التي تتولد من الغضب ، وهو عرض يبلغ في تهيج الإنسان وأخلاقه وإثارة

---

(١) البلخي : مصالح الأبدان والأنفس ( مصدر سابق ) ص ٥٢٠ ، ٥٢١ ، ٥٢٢ ،

٢٥٢ ، ٢٣٩ ، ٢٥٣ .

الدم في جسده وتغيير لونه وتحريك بدنه بالحركات المضطربة الموحشة ما لا يبلغه غيره من أعراض النفس ، حتى يخرج به إلى مثل صورة المجنون ، فربما يسخن الجسد في حال الاستثارة له - تسخيناً يعقب الحمى والحرارة المستتبطة للقلب المستولية عليه )) .

ويقول (( ثم من قوى أعراض النفس الفزع ، وهو عرض يعتري الإنسان من شيء ، ومخافته إياه ، فالخوف مقدمة للفزع ، والفزع إفراطه وإذا قوي ربما وقع على الإنسان منه القلق ، حتى يصفر لونه لغرور الدم من ظاهر جسده إلى باطنه ، وترتعش أطرافه من بين يديه ورجليه حتى لا يماسك ، وتتعلل عن أفعالها ، ويدهش الإنسان ويحيره ، حتى يعجز عن وجه الاختيار للتخلص من الشيء الذي يخيفه ويفزعه ، فربما عرضت له في مثل تلك الحالة علة بدنية قوية لتموج أخلاط بدنه واضطرابها ، وزوال كل منها عن سبيل الاعتدال .

وإنما يعتري الإنسان هذا العرض الذي هو الفزع ومقدمته الخوف - من شيء يفكر فيه ويروعه تخيله في نفسه ، أو من شيء ينظر إليه ، فيهوله منظره ، أو من شيء يسمعه ، كصوت شديد يتأدى إلى سمعه فلا يحتمله لشدة وجهارته ، فينتحب قلبه ، أو خبر يرد عليه يكون تحته أمر مكروه ومخيف ، فيرتاع لذلك وتتغير منه نفسه ، حتى يتأدى إلى الحالة التي وصفناها ، وما يشابهها )) .

(( ومن قوى أعراض النفس الجزع وهو عرض يعتري الإنسان من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء يحل موقعه منه ، فيكون عزيز عليه ، محبباً إليه ، فتألم نفسه لفقده ، ويعتريه لذلك حزن ، ثم يشتد ذلك

الحزن حتى يصير جزعا . فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف ، وذلك أن الفزع إنما هو شدة الحزن ، كما أن الفزع إنما هو شدة الخوف . والجزع عرض يؤثر في الإنسان آثارا موحشة من الأخلاق ، وإعدام الصبر ، حتى يتخيل الذي يغلب عليه العرض في عين الناظر إليه - بأوحش هيئة ، ويقدم على أفعال تحاكي الجنون من مثل لطم الوجه ، ونف الشعر ، والصراخ وتمزيق الثياب وأمور ليس لها نظائر دالة على ارتفاع حكم العقل والحياء عن صاحبها ، وكثيرا ما يؤدي ذلك متعاطيه إلى علل بدنية تهتاج به ، وتثور في تلك الحال حتى يصعب عليه تلافيتها ، ويشد عليه معالجتها - )) .

(( ومن قوى أعراض النفس الوسواس الذي يعتلج في صدر الإنسان ، ويثير منه الخواطر الرديئة ، وينغص عليه عيشه ، ولا يكاد ينهيا معها بلذة من لذات بدنه ، حتى تناولها على وجهها . وهذا العرض هو الذي يدعى حديث النفس ، وهو من قوى أعراضها )) .

(( ما أكد البليخي من أن الأعراض النفسانية تؤدي إلى القلق يتوافق وما نعرفه اليوم من أن عصاب القلق Anxiety neurosis يكون في كثير من الأحيان استجابة للكرب الداخلي أو ال خارجي .

وتشير بعض الدراسات إلى أن ٧٠ % من مرضى الاكتئاب يصابون بالقلق ، وأن الاكتئاب المستبطن يكون سببا للقلق في نحو ٢٠ - ٣٠ % <sup>(١٠)</sup> . كما تشير الدراسات إلى أن القلق يحدث أيضا في الاضطرابات الرهابية عندما يواجه الشخص الشيء الذي يسبب له

(١٠) قميحة ورفاقه : الطب النفسي ، دمشق - دار الكتب العربية ، ١٩٩٣ ص ٢١٩ .

الخوف ، وكذلك يحدث القلق في اضطرابات الوسواس<sup>(١١)</sup> . وهذا كله يشير إلى دقة ما ذكر البلخي من علاقة القلق بكل من الخوف والحزن والوسواس .

كما أنه (( من المعروف اليوم أن هناك نوعين من القلق : الأول داخلي المنشأ Endogenous يحدث عفويا من دون التعرف على أي كرب مؤهب ، ولا يوجد اضطراب طبي أو نفسي يفسر أعراضه .

والثاني خارجي المنشأ Exogenous تعجل بحدوثه الكروب المحيطة<sup>(١٢)</sup> ، وهذا يتوافق وما ذكره البلخي من أن أسباب الخوف والفرع داخلية متخيلة في النفس ، وخارجية تتعلق بالضغوط النفسية .

وأخيرا من المعروف أن اضطرابات القلق Anxiety disorders المترافقة بالرهاب ، أو الكآبة أو الوسواس تؤدي إلى أعراض جسمية تتمثل بالشحوب ، والرعاش ، والآلام المختلفة وأعراض نفسية تتمثل بالهلع والهيجان<sup>(١٣)</sup> ، وهذا يوافق ما عدده البلخي من الأعراض الجسمية والنفسية .

وهكذا فإن علم الصحة النفسية يهدف إلى الحفاظ على التكيف بشكل مناسب ، ووقايته من الاضطراب والاختلال . واستعمال الحيل النفسية باعتدال في عملية التوافق يساعد على حماية مشاعر الإنسان ، وتخفيف توتره مما يجعله قادرا على مواجهة المزعجات وتجميع قواه النفسية من أجل إعادة النظر في أهدافه ووسائله إلى تلك الأهداف .

---

(١١) ماينك ورو ( مصدر سابق ) ص ١٦١ .

(١٢) قميحة ورفاقه : الطب النفسي ( مصدر سابق ) ، ٢١٩ .

(١٣) قميحة ( المصدر نفسه ) ص ٢٢٢ .

النموذج الثاني - في تدبير صرف الغضب وقمعه<sup>(١٤)</sup> :

يؤكد البلخي أنَّ أهمية الغضب تأتي من بين الأعراض النفسانية بسبب شيوعه ونفسيه في مختلف شرائح الناس ، وبسبب عواقبه الوخيمة التي يجب تجنبها . ويرجع الغضب إلى سببين أحدهما كثرة احتكاك الناس ببعضهم . والآخر كثرة الضجر ، وسرعة الإهتياج عند الإنسان . ويشير إلى كيفية تدبير الغضب بطريقتين :

الأول : تدبير الغضب من خارج النفس :

يكون باتخاذ الغضبان بطانة مهمتها : وعظه ، وتذكيره بفضيلة الصلح . والشفاعة لمن يريد الغضبان معاقبته .

والثاني : تدبير الغضب من داخل النفس :

ويقوم تدبير الغضب من داخل النفس على اتخاذ حيل تحد من أجل استرجاعها في الوقت المناسب للانعاط بها ، فلا يتطور الغضب إلى شكله المرضي .

ويقترح البلخي أنواعا من هذه الحيل ( الوسائل الدفاعية ) نلخصها

بما يأتي :

١. أن يفكر بأن ضبط الغضب يسهل عليه في أول اهتياجه ، بخلاف ما إذا تركه يتمكن منه ، فيرجع إلى هذه الفكرة في أول ما يحس من نفسه حركة الغضب .

---

(١٤) البلخي : مصالحي الأبدان والأنفس ( مصدر سابق ) ص ٢٥٥-٢٥٨ ،

٢. أن يفكر بالآثار السلبية للغضب على النفس والبدن ، وهي آثار ربما أدت إلى ما يصعب شفاؤه من الأمراض ، فيكون الألم الذي يلحقه بنفسه جراء الغضب أكبر من شفاء غيظه والإساءة إلى غيره .
٣. أن يفكر في أن غضبه قد يعود عليه بالندم ، كما كان ذلك من أمر كثير ممن عاد بأعظم الضرر الديني والدنيوي ، فلم يتهياً لهم تدارك ما جنوه .
٤. أن يفكر في فضيلة الحلم ، وأنه أشرف المناقب التي يوصف بها العظماء الذين استعملوا العفو والصفح ، فيقارن بين ما يقضيه من وطر الغضب والانتقام ، وما تكسب نفسه من فضيلة الحلم . فهذا مما ينفعه استرجاعه وقت هيجان الغضب .
٥. أن يفكر في أن شدة الانتقام تنفر قلوب الرعية ، وأن الانقياد الظاهر لا يكسب إلا الأحقاد ، في حين يوجب العفو خلاف ذلك من المحبة . والطاعة من داخل هي المطلوبة لأنها طاعة المحبة ، وهي المجدية في علاقات الناس ، بينما الطاعة من خارج هي طاعة الرهبة . وهذه لا تجدي نفعاً .
٦. أن يفكر بأن من يغضب عليه من رعيته إذا كان متمكناً منه ، فإنه يتهياً له عقابه من أحب ، فليس لإيذاء نفسه بالغضب معنى ، فالأجدى أن يسكن غضبه وينتظر فتوره ، ثم يفكر بعين الإنصاف فيستفيد ، بتحصيل رتبة الحلم ، وبلوغ المراد في التغيير والإنكار متى أحب .

٧. أن يفكر في أن رعاياه لا يمكن لهم أن يقصدوا الإساءة إليه . وإنما غلبتهم شهوتهم وتقصيرهم ، وهذا لا يخلو منه أحد ، فعليه أن يرحم ضعف نفوسهم .

٨. أن يفكر في أنه إذا عاد إلى نفسه ، فسوف يجد أن التقصير الذي من أجله يغضب على غيره هو من نوع من أنواعه ، فليس من الإنصاف أن يشتد غيظه على ما هو شريك لغيره فيه .

٩. أن يفكر فيما إذا كان للمغضوب عليه سالف إحسان ، فيشفع سابق الإحسان للالحق بالإساءة .

١٠. تجنب لقاء من أغضبه والنظر في وجهه ، حتى تخف حدة الغضب مع الزمن )) .

(( يمكن تصنيف الحيل النفسية ( وسائل النفس الدفاعية ) التي

اقترحها البلخي لتدبير الغضب من الداخل في زمر خمس :

أ - حيل تعتمد على عقد مقارنات بين استعمال الغضب وعدم استعماله ترجح عدم استعماله :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان في فضيلة الحلم فيقارن بين ما يقضيه من وطر الغضب بالانتقام ، وهذا المبدأ الدفاعي نسميه اليوم بالرد المعاكس Reaction formation ، ويقصد به تكوين ردود أفعال معاكسة أو أنماط تكون على النقيض تماما ، مما يحمله صاحبها من دوافع أو نزعات<sup>(١٥)</sup>.

---

(١٥) الحاج ، فائز محمد : الصحة النفسية ، بيروت ودمشق ، المكتب الإسلامي ،

#### ب - حيل تعتمد على النظر في العواقب :

يدخل تحت هذه ما ذكره من أن يفكر الإنسان بأن ضبط الغضب يسهل عليه في أول احتياجه ، بخلاف ما إذا تركه يتمكن منه ، وهذا المبدأ من أشكال الدفاع الأولية المعروفة التي تقوم بها النفس ، وهو ما نسميه بالكظم Suppression ونعني به النفي المقصود لدافع يعد ظهوره غير مرغوب فيه للإنسان (١٦).

#### ج - حيل تعتمد على الاعتبار بالآخرين :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان في أن غضبه قد يعود عليه بالندم ، كما كان من شأن غيره ، فيكبت غضبه اتعاضا بغيره . وهذه الوسيلة للتكيف نسميها اليوم بالكبت Repression ، وهي تظهر عندما يمر الإنسان بحالات تبرز فيها لديه دوافع لا يناسبه أن تظهر أمام الآخرين ، فيقوم بإبعاد الدافع عن ساحة الشعور (١٧).

#### د - حيل تعتمد على بعد النظر :

يدخل تحت هذه الزمرة ما ذكره من أن يفكر الإنسان بأن رعاياه لا يمكن أن يقصدوا الإساءة إليه ، وإنما غلبتهم شهوتهم وتقصيرهم . وهذا لا يخلو منه أحد ، فعليه أن يرحم ضعف نفوسهم ، فيستبدل بنظرة السخط نظرة الرحمة . وهذه الوسيلة الدفاعية تسمى اليوم بالتسامي Sublimation ، وهو نوع من التحويل ، يحول فيه الإنسان دوافعه من

---

(١٦) الحاج : الصحة النفسية ( المصدر نفسه ) ص ١٥٣ .

(١٧) الحاج : الصحة النفسية ( مصدر سابق ) ص ١٥٥ .

مبادئ لا يرضى عنها المجتمع إلى غايات سامية يوافق عليها ، وينظر إليها نظرة احترام<sup>(١٨)</sup>.

هـ - حيل تعتمد على التدبير السلبي :

ومن ذلك تجنب لقاء من أغضبه والنظر في وجهه ، حتى تخف حدة الغضب مع الزمن .

ويلاحظ أن الحيل النفسية التي استعملها البلخي تقوم على أساس ما نسميه اليوم في الصحة النفسية بمبدأ الكف Inhibition ، ومبدأ الكف هو أن الإنسان لا ينتقل من فعالية إلى أخرى انتقالاً فجائياً إلا على أساس الكف عن الأولى ، والسير في الثانية . كما تقوم على مبدأ التحويل Desplacement ، وهو نقل الموضوع الذي يثير الانفعال من موضوعه الأول إلى موضوع آخر . والتحويل يتم كوسيلة دفاعية تعتمد على وجود صلة بين الموضوع الأول والثاني<sup>(١٩)</sup> .

النموذج الثالث - في تسكين الخوف والفرع<sup>(٢٠)</sup> :

تعريف الخوف والفرع وأسبابهما :

الفرع عند البلخي بأنه فرط الخوف ، وفرق بين الخوف والفرع . كما فرق البلخي بين الخوف مما يتوقع الإنسان نزوله به من قرب ، والخوف مما يخشى وقوعه بعد مدة افتراضية . فهذا الأخير يؤدي

---

(١٨) الحاج : الصحة النفسية ( مصدر سابق ) ص ١٧٠ .

(١٩) الحاج : الصحة النفسية ( المصدر نفسه ) ص ١٦٧ .

(٢٠) البلخي : مصالحي الأبدان والأنفس ( مصدر سابق ) ص ٢٥٩-٢٦٢ ،

إلى الغم كتفكير الإنسان في الهرم والفناء من دون أن يقلق لذلك ، ويشتد خوفه .

ثم ذكر بعد ذلك نماذج مما يمكن أن يخافه الإنسان ، كخوف السلطان والفقر ، وبين أن أشد الخوف هو الخوف على النفس من التلف ، أو الألم . وتعرض إلى الخوف من منظر القتل ، والجرحى ، والخوف من خبر مكروه ينزل به قريبا .

أنواع الخوف والفرع : فرّق البلخي بين نوعين من الخوف ، الأول : الخوف الذي هو من فعل الطبع ، ولا سبيل إلى الاحتياط لدفعه ، ويحدث هذا النوع عند رقيق الطبع الذين يرتاعون إذا ورد عليهم ما يباغتهم ، ويتفاوت فيه الناس . والثاني : الخوف الذي يمكن ترويض النفس على دفعه .

**معالجة الخوف والفرع :** تناول البلخي ذلك في كتابه مصالح الأبدان والأنفس في الباب السادس ( في تسكين الخوف والفرع ) ويمكن إيجاز ما ذكره بما يأتي : (( لقد اقترح البلخي عددا من الحيل النفسية الدفاعية التي يمكن أن يتخذها الإنسان لتسكين خوفه وفرعه :

١. أن يفكر في أن توقع المكاره كثيرا ما يكون أشد من وقوعها ، وأن أكثرها غير ضار وهذا ملموس للإنسان . فيتذكر الأحوال القاسية التي مرّ بها سابقا ووجد نفسه وجلة منها قبل وقوعها ، وكيف أنه لا يكون ذلك في أثناء وقوعها ، فيقيس على هذا أحوال المستقبل .

٢. أن يفكر في أن الشيء المخوف إذا كان مما يمكن صرفه ، فإن شدة الخوف تدهشه فتعيقه عن صرفه .

٣. أن يستعمل قوة الغضب عنده في دفع الخوف ، فيفكر في أن إظهار الخوف من خور النفس ، فيأنف أن تكون نفسه كذلك ، ويغضب عليها .

٤. أن يفكر في أن استشعار الخوف الشديد هو من فعل الغر الذي لا تجربة له ، ولا يعرف الأشياء على حقيقتها ، فإذا خبرها قل خوفه . وضرب لذلك أمثالا عديدة ، منها أن الذين لم يعتادوا الحروب إذا أبصروا القتلى والجرحى هالهم ذلك ، وإذا مارسوا الحرب لم يكذبوا فيهم ، ورد ذلك إلى فعل التجارب واعتياد الحواس .

وكذلك فإن العلم بالشئ يدفع الخوف عن الإنسان بخلاف الجهل به ، فالعالم بأسباب الكسوف والزلازل لا يروعه ذلك كالجاهل بعلمها .

ثم بين أن التجربة تزيد الخوف ، كما في فزع الطير من الأشباح ، فإذا أدنيت إلى ما تنفر منه حتى تألفه ، ذهب نفارها ، وأصبحت تدنو غير مكترثة به ، أما الآفة التي تعتربها من الجهل بالشئ فلا تزول . ونصح البلخي بتعويد الإنسان نفسه على رؤية ما يكره وسماعه ، وحملها على ذلك حتى تألفه ، فيقل اكترائها به ، وهذه رياضة لنفسه ، كما تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط لتدنو ممن تنفر منه حتى تألفه .))

ولو دققنا النظر فيما ذكره البلخي وجدنا توافقا بين أقواله وبين ما يؤكداه علماء النفس اليوم وكما يأتي :

١. إن النماذج التي ذكرها البلخي عن الرهاب كخوف السلطان والفقر ، ومنظر القتلى تنطبق على ما نسميه اليوم بالرهاب البسيط Simple phobia الذي هو خوف الشخص المستمر من حالة أو شيء محدد (٢١).

٢. فرق البلخي بين الخوف الطبيعي عند الإنسان ، والخوف المرضي الذي هو المقصود بالتدبير . وهذا يتوافق وتقربنا اليوم بين القلق الطبيعي ( الشدة ) ( normal anxiety ( stress ) الذي يكون فيه مصدر الخوف حقيقيا وواقعا ، والأنواع الأخرى من الخوف التي تعد مرضية (٢٢).

٣. تقوم المعالجة النفسية الداعمة في حالات الخوف على تنمية آليات الدفاع السلوكية بإظهار خاصية التكيف لدى الإنسان ، ففي حالات الخوف التي لا ترتبط بسبب معين يقوم المريض مثلا بعملية الإنكار Denial ، فيتجاهل أهمية المشاعر والانفعالات في حدث ما ، ويعتمد التدبير على مساعدته بإيجاد آليات دفاعية أقل تثبيطا له ، كمحاولة فصل العاطفة وعزلها Isolation ، وليس إنكارها (٢٣) ، وهذا يوافق ما ذكره البلخي من تدبير الخوف بالحيل النفسية التي اقترحها .

---

(٢١) ماينك ورو ( مصدر سابق ) ص ١٧١ .

(٢٢) ماينك ورو ( المصدر نفسه ) ص ١٧١ .

(٢٣) قمحية ( مصدر سابق ) ص ٢٢٨ .

٤ . كذلك من المعالجات النفسية الداعمة اختبار الواقع Reality testing الذي يعتمد على تشجيع الخائف على التقويم الموضوعي للمحيط<sup>(٢٤)</sup>. وهذا يوافق ما ذكره البلخي من تدبير الخوف بالتفكير بأن أكثر المخاوف لا تضر بالإنسان ، وأن توقعها أشد عليه من وقوعها ، فيتعامل معها على هذا الأساس .

٥ . من التدبير الناجح للرهاب اليوم الإزالة المنهجية للحساسية Systemic desensitization عن طريق العلاج السلوكي ، إذ يطلب من المريض أن يتخيل أوضاعاً متدرجة مثيرة للقلق من أجل تخفيف الاستجابات المثيرة للقلق لديه<sup>(٢٥)</sup>، وكذلك تعريض المريض للمواقف التي تقلقه ويخافها ( المعالجة بالواجهة ) Exposure therapy<sup>(٢٦)</sup>. وهذا يتوافق وما قرره البلخي من أن التجربة تزيل الخوف ، ومن ضرورة رياضة النفس بحملها على ما تكره حتى تألفه .

٦ . وكذلك فإن ما يسمى اليوم بالمعالجة المعرفية Cognitive therapy التي تهدف إلى إنقاص النتائج غير المنطقية لأنظمة الاعتقاد غير المنطقي استخدمت بنجاح في تدبير الخوف<sup>(٢٧)</sup>. ويقوم هذا النوع من

---

(٢٤) قمحية ( المصدر نفسه ) ص ٢٣٠ .

(٢٥) عاقل ، فاخر : معجم العلوم النفسية ، بيروت - دار الرائد العربي ، ط ١ - ١٩٨٨ ، ص ٣٨٢ .

(٢٦) قمحية ( مصدر سابق ) ص ٢٢١ .

(٢٧) ماينك ورو ( مصدر سابق ) ص ١٦٧ .

المعالجة على التعاون الفعال بين المعالج والمريض ، لإنجاز الأهداف العلاجية تجاه المشاكل الحالية وحلها . وهذا يتوافق تماما وما ذكره البلخي من أن المخاوف التي تعترى النفوس نتيجة جهلها بالأشياء لا تزول بالمعالجة بترويض النفس ( المعالجة السلوكية ) ، وغنما لا بد من العلاج بإزالة الجهل بهذه الأشياء )) .

النموذج الرابع - في تدبير دفع الحزن والجزع<sup>(٢٨)</sup> :

تناول البلخي ذلك في الباب السابع من كتابه مصالح الأبدان والأنفس ، نذكر فيما يلي موجزا لأقواله .

(( عرف البلخي الجزع بأنه فرط الحزن وشدته ، وفرق بين الحزن والجزع . كما بين شدة التأذي النفسي والبدني الذي يمكن أن يحدث من الحزن والجزع . وذكر بأنه من مظاهر الحزن إتهاك البدن ، وتغيير قوى شهوات النفس ، وفقد نشاطها وحيويتها .

وسبب الحزن عنده فوت الشيء المحبب للإنسان ، فيختلف عن الخوف بأنه يتولد من مكروه ماض ، بينما ينشأ الخوف من مكروه مستقبل . ويبين بأنه إذا اجتمع الحزن مع الخوف تدهورت الحالة النفسية . كما ويؤكد بأنه لا يخلو إنسان من الحزن والخوف ، لأن الدنيا دار أحزان ومخاوف بخلاف الآخرة التي وُصف أهلها بأنهم (( لا خوف عليهم ولا هم يحزنون )) تعبيراً عن توفر كل محبوب وزوال كل مكروه . وهذا النوع من الأحزان والمخاوف حسب قناعته هو الذي يكون ملازماً للدنيا ولا سبيل إلى دفعه .

---

(٢٨) البلخي : مصالح الأبدان والأنفس ( مصدر سابق ) ص ٢٦٣-٢٦٦ .

ويقسم أنواع الحزن إلى نوعين :نوع معروف السبب :  
ينشأ عن فقد محبوب من أهل أو مال أو غيره . ونوع مجهول السبب :  
كالغم الذي يجده الإنسان في الأوقات عامة ، ويعيقه عن النشاط اليومي ،  
ويعطل عليه الاستمتاع بالذات ، من غير أن يعرف لذلك سببا .

وفي تدبير الحزن المجهول السبب : يرجح البلخي الحزن المجهول  
السبب إلى تغيرات مادية في الجسم .لذا فإنه بناءً على ما تقدم ، يبين أن  
تدبير هذا النوع يكون بالعلاج الجسماني بتصفية الدم وترقيقه بالغذاء  
والدواء ، كما يكون التدبير بالعلاج النفساني بما يجلب السرور ، وينفي  
الغم من طيب المحادثة ، والمؤانسة ، وطيب السماع .

وفي الحزن المعروف السبب يقوم التدبير حسب رأيه على حيل  
من خارج النفس ، وحيل من داخلها . والحيل التي من خارج النفس تعتمد  
على الوعظ والتذكير الذي هو نظير أدوية الطبيب في الأمراض  
البدنية . أما الحيل من داخل النفس فتعتمد على فكر يعدها الإنسان ، ليقابل  
بها ما يمكن أن يعتريه من الحزن الناجم عن فقد محبوب ، أو تعزز  
مطلوب ، ومن هذه الحيل :

١. أن يفكر فيما يتبع الحزن المفرط من العلل البدنية التي تعود عليه  
بالضرر أكبر ، فالمحوبات الفائتة التي حزن لأجلها فرع ، والمحبوب  
الأعظم الذي هو النفس أصل ، والإنسان ما رغب بهذا الفرع إلا  
إرضاء للأصل ، فليس من الحكمة أن يتلف الأصل ثم أصل الفرع .
٢. أن يفكر في أن الأصل الذي بنيت عليه الحياة الدنيا ألا يصفو لأحد  
فيها عيش ، فمن الطبيعي ألا تتحقق فيها كل رغبات الإنسان ، وما  
يتحصل منها هو غنيمة .

٣. أن يفكر في أن فقد الصبر بلية أعظم من فقد ما حزن من أجله .
  ٤. أن يفكر في أن الاستسلام للحزن والجزع شأن ضعفاء الطبائع كالنساء وأن التجلد مذهب أهل الحزم والكمال الذين قادهم صبرهم إلى المجد .
  ٥. أن يفكر في أن له سلوة بالآخرين الذين اشتركوا معه في البلاء نفسه .
  ٦. أن يفكر في أن أي شيء يصيبه هناك ما هو أعظم خطرا منه ، فإذا صرف عنه الأعظم بما هو أيسر فهذه نعمة تستحق الشكر .
  ٧. أن يفكر فيما بقي له من النعم التي لم تفته ، ويتأمل في عظمها فإن ذلك يحيل أحزانه إلى فرح وسرور .
  ٨. أن يفكر في أن الأيام تنقص المكروه الذي يعانيه ، حتى يرتفع عنه في المستقبل ، فيكون لا تفكير في رفع المكروه مدعاة لاستجلاب السرور .
- ولو قارنا أقوال البلخي بما يقوله علماء النفس الحديثون نجد توافقا يكاد يكون قريبا في أكثر ما قاله فعلى سبيل المثال :
١. ما أشار إليه البلخي من اقتران الحزن بالخوف تؤكد الدراسات الحديثة ، فالخوف يترافق بإفراز الأدرنالين من الكظر ، وهذا يتعلق بالنورأدرنالين الذي يتعلق بدوره بالاكْتئاب<sup>(٢٩)</sup>
  ٢. ما ذكره البلخي من إرجاع الحزن المجهول السبب إلى تغيرات مادية في الجسم يتوافق والدراسات البيولوجية الحديثة التي تشير إلى

(٢٩) ماينك ورو ( مصدر سابق ) ص ١٦٢ .

انخفاض مستوى الـ Serotonin والـ Norepinephrine في الاكتئاب . وهاتان المادتان تتقلان إشارات في الجملة العصبية<sup>(٣٠)</sup>.

٣. يعد النصيح والإرشاد من المعالجات النفسية الداعمة التي يجب الاهتمام بها في مجال تدبير الحزن والجزع<sup>(٣١)</sup>. وقد رأينا البلخي يوجه إلى الحيل من خارج النفس في نوع الحزن المعروف السبب .

٤. ما ذكره البلخي من أن الاستسلام للحزن من شأن ضعفاء الطبائع كالنساء . تؤيده الدراسات الحديثة التي تشير إلى أن الاكتئاب الكبير يزيد ظهوره مرتين في النساء على الرجال<sup>(٣٢)</sup>.

٥. تعد النظريات الاستعرافية من أحدث النظريات في العلاج النفسي ، وهي تؤكد دور طريقة تفكير الفرد والبيئة في إحداث الاكتئاب ، فالإكتئاب ينجم عن سلسلة من الإدراكات الخاطئة ، وتركز هذه المدرسة الفكرية في المعالجة على هذه الإدراكات الخاطئة ، وتشجع المريض على التفكير بشكل صحيح ، وتشير التقارير إلى كفاءة هذه النظرية<sup>(٣٣)</sup> . وهذه النظرية تتوافق تماما وأنواع الحيل التي اقترحها البلخي ، ليقابل بها الإنسان ما يعتره من الحزن ، إذ تقوم في كثير من الأحيان على تصحيح الإدراكات الخاطئة كما رأينا )) .

---

(٣٠) فمحية ( المصدر سابق ) ص ١٣٨ .

(٣١) فمحية ( المصدر نفسه ) ص ٢٣٠ .

(٣٢) فمحية ( المصدر نفسه ) ص ١٢٩ .

(٣٣) فمحية ( المصدر نفسه ) ص ١٥٠ .

النموذج الخامس - في الاحتياال لدفع وساس الصدر وأحاديث النفس<sup>(٣٤)</sup> :

تناول البلخي ذلك في الباب الثامن من كتابه مصالح الأبدان والأنفس حيث (( عرّف البلخي الوساس بأنها أحاديث النفس التي تعسّج في صدر الإنسان ، وتثار منها الخواطر الرديئة التي تنغص على الإنسان عيشه . ثم ذكر ما يميز الوساس من الأعراض النفسانية الأخرى كالغم ، والغضب ، والخوف . ونلخص ما ذكره في نقاط أربع :

النقطة الأولى : عد البلخي الوساس أقوى الأعراض النفسانية تأثيرا وأكثرها إيذاء ، وأشدّها ملازمة للإنسان.

النقطة الثانية : لا تنتج الوساس عن سبب معروف كما هو شأن الحزن والخوف والغضب التي يكون لها سبب معروف ، وتزول بارتفاعه غالبا .

النقطة الثالثة : مشاركة الأعراض البدنية للأعراض النفسانية بشكل واسع في الوساس ، حتّى أن البلخي لم يعد الوساس عرضا نفسانيا خالصا بسبب شركة الأعراض البدنية .

النقطة الرابعة : تعد الوساس عرضا متميزا من بقية الأعراض النفسانية بأن الإنسان ربما لا يصاب به طول حياته ، بخلاف الأعراض النفسانية الأخرى التي لا يخلو منها إنسان في حياته اليومية .

وقسم البلخي الوساس باعتبار زمن نشوئها إلى نوعين اثنين :

---

(٣٤) البلخي : مصالح الأبدان والأنفس ( مصدر سابق ) ص ٢٦٧-٢٦٨ ، ٢٦٩-٢٧٩ .

النوع الأول - أصلي : ويتميز بأنه يقع عند المولد ، ويكون ألزم للإنسان في مراحل عمره ، لكونه أسلم أثرا ، واخف وطأة . النوع الثاني - عارض : يطرأ على الإنسان ، من دون أن يكون ملازما له ، وهو أشد وطأة ، وأوخم عاقبة .

ويعلل البلخي هذه الفروق بين النوعين بأن الذي يعرض للإنسان غريبا عنه يعرض بقسوة وصعوبة ، فلا يحتمله ، وأما الذي يقع له بالطبع فيكون معتادا عليه ، ويزول عنه بالأشغال المهمة التي تعترض دونه .

### الصورة السريرية للمصاب بالوسواس :

جاء كلام البلخي على الأعراض التي يتميز بها صاحب الوسواس متناثرا في أنحاء الباب . ويمكن جمع الصورة السريرية التي كان يشير إليها على النحو الآتي :

١. وجود الوسواس المسيطرة على المريض . وقد قسمها من حيث طبيعتها إلى قسمين : الأول ما وافق منها ما يحبه الإنسان ويتمناه ، فيصرف فكره إليه دائما ، وينشغل به عن أعماله ، وعن ممارسة حياته اليومية . والثاني : ما وافق منها ما يخشاه الإنسان ويخافه ، كتحديث الإنسان نفسه بأمر مخيف سيحل به قريبا ، فيستولي على فكره وقلبه ، ولاسيما فيما يتعلق بنفسه وحياته ، وهو أصعب من الأول ، لاقتترانه بالألم النفسي ، في حين يتقرن الأول بشيء من اللذة .

٢. إن المصاب بالوسواس تقيم له نفسه الشيء الذي يخافه ، وهو بعيد عنه ، مقام الشيء القريب ، فيكون كالمذعور في ملاحظة تلك الأشياء ، وتوقع حلولها به في كل ساعة ، فلا يلذ له عيش .
٣. لا يستطيع صاحب الوسواس استكمال شيء من الأمور التي يباشرها ولا يستطيع الإصغاء إلى حديث بشكل كامل ، لأنه كلما أراد الانشغال بأمر من الأمور جفلت نفسه إلى وساوسه ، فأفسدت عليه ما هو فيه .
٤. تنتقل حالة القلق والرعب وسيطرة الأفكار الرديئة التي يعيشها صاحب الوسواس إلى نومه فتحرمه طيب المنام ، وتجعله يستيقظ مذعورا .
٥. يعاني كذلك صاحب الوسواس من أحاديث اليقظة التي يكون مضمونها الأفكار الرديئة والخواطر المتوهمة .
٦. يكون صاحب الوسواس سيء الظن في كل ما يعرض له من الأمور التي يمكن أن تحمل على وجهين ، فينصرف وهمه إلى الوجه الذي هو أصعب وأخوف .

#### تدبير ( أو علاج ) الوسواس :

إن مبدأ العلاج الذي اقترحه البلخي يقوم على الأسس الآتية :

١. يجب على الإنسان أن يعلم أن نفسه تصاب بالمرض كما يصاب بدنه ، وتجب معالجة مرض النفس كما هو الحال في مرض البدن .
٢. أن يعلم الإنسان أن لكل داء دواء ، والدواء إما أن يزيل المرض ، وإما أن يقلل من مكروهه .
٣. يجب أن تكون المعالجة مناسبة لطبيعة المرض ، فالداء الجسماني يعالج بالأدوية الجسمانية ، والداء النفسي يعالج بالأدوية النفسانية .

٤. يمكن تصنيف الحيل التي يلجأ إليها صاحب الوسواس من أجل دفع الوسواس عنه إلى زمريتين اثنتين :

#### أ - الحيل التي يستعان بها لدفع الوسواس من خارج الجسم :

يمكن تلخيص الحيل التي يستعان بها من خارج النفس ، كما ذكرها البلخي على النحو الآتي :

١. تجنب الوحدة والانفراد : لأن ذلك مما يهيج أحاديث النفس وشرها . وقد علل البلخي ذلك بأن قوى نفس الإنسان لا بد من أن تعمل عملها ، إما من داخل ، وإما من خارج . فأما عملها من خارج فالاشتغال بقاء الناس ، ومخاطبتهم ، ومفاوضتهم ، وأما من داخل فالإقبال على الفكر في الأشياء التي تخطر في نفسه ، وتهجس على ضميره . فإذا لم يكن لها عمل من خارج ، فلا بد لها من الاشتغال بالفكر ، ولاسيما إذا كانت النفس ذكية رفيقة الطبع .

٢. تجنب الفراغ : لأن الإنسان دائم الاشتغال بأمر ما ، فمن لم يكن له شغل من خارج اشتغلت نفسه من الداخل ، وبذلك يضاعف الفراغ على صاحبه التأذي بالوسواس .

وهكذا فقد وجه البلخي صاحب الوسواس إلى إشغال الحواس بالذات ، مع مراعاة الاستجداد منها ، لتكون أشغل لقلبه ، إذ من طباع صاحب هذا المرض أن يكون ملولا .

٣. أن يعد لنفسه من خاصته من يثق بهم : ويطلعهم على ما في نفسه ويستمتع لنصحهم وتوجيههم ، فيعرفونه ببطان ما تحدثه به نفسه .

## ب - الحيل التي يستعان بها من داخل النفس :

وأما بالنسبة للحيل التي يستعين بها صاحب الوسواس من داخل النفس فهي أن يعد فكراً يقابل بها الوسواس إذا عرضت له حتى يبطلها عن طريق المحاجة . وهذه الحيل على نوعين :

الأول : الحيل المعدة لوقت الصحة :

١. أن يفكر في أن ما يخطر ببال الإنسان مما يخيفه — ولا يعرف له موجبا كالأمرض الصعبة ، والحروب ... وهو نوع من الوسواس معلوم البطلان عند العقلاء ، ويجب عدم الركون إليه . وقد أرجعها البلخي إما إلى النفس لغلبة المرة عليها ، وإما إلى وسوسة الشيطان .
٢. المجاهدة بقوة العقل ، لنفي الوسواس عن ضميره ، فيفكر في أن كل شيء يعرض له في خلد من سوء الظن بنفسه وبأسباب حياته ، ولا يجد أحوال الناس مشابهة لحاله في إشغال قلوبهم ، فلا أصل له ، وهو نوع من الوسواس وبذلك يقيم الحجة على نفسه .
٣. أن يفكر في أن كل ما يعرض له ، وليس له في الظاهر سبب معروف ، ثم يخالفه ويعاوده في أوقاته عامة ، فإن منشأه طبعه ومزاج بدنه ، وما امتزج بطبيعة الإنسان من الأعراض النفسانية ، فهو خلق ألا يلتفت إليه ولا يكثرث به .
٤. أن يفكر في أن الله - تعالى - جعل لكل ما يكون ، ويفسد مما يخلقه عللا وأسباباً ، فلا يصلح شيء منها إلا لسبب يكون مقدمة لصاحبه ، ولا يفسد شيء منها إلا لسبب يكون مقدمة لفساده ، وهذا هو الأصل الذي رتب عليه العالم ، فيقابل بهذه الفكرة الخواطر الرديئة المتعلقة بخوفه على حياته .

٥. أن يفكر بأن كل ما تكون بأسباب وعلل يعتمد في طول المدة التي أسس عليها أو قصرها على وجود علامات من نفس تركيبه . وهناك علامات من قبل البدن وأخرى من قبل النفس تدل على ما يؤمل له من البقاء .

### ثانيا : الحيل المعدة لوقت العلة :

١. أن يفكر بأمر الطبيعة وقوتها وأن الله - عز وجل - لما دبر أمر الخليقة من بقاء كل شخص للمدة المقدرة له ركب الأنفس في الأبدان بإحكام ، وشبك بينهما ، فنفس كل حي تألف البدن الذي تحله ، وعلى الرغم من الكوارث التي يتعرض لها البدن ، فإنه يبقى متعايشا معها بسبب قوة ألفة الروح للجسد . ويؤكد البلخي أن المريض لا يستعش من مرضه بعلاج الطبيب ، بل بمعونة الطبيب الطبيعة ، واجتهادها في دفع الأذى عن ذاتها حتى يبرأ ذلك السقيم . وبذلك يوجب عدم الاعتقاد بأن العلل العارضة تتلف صاحبها ، ويوصي بإعداد هذه الفكرة للاستظهار بها وقت العلة .

٢. أن يفكر بأن الله تعالى أراد عمارة الدنيا إلى المدة التي قدرها جعل أسباب السلامة أغلب من أسباب الهلاك بالحكم الأعم ، وكذا حكم من يسلم من المرض بالنسبة لمن يهلك .

٣. أن يفكر في أن سنة الله تعالى - أنه لا يسلم الإنسان من أدواء تعرض له في نفسه وبدنه ، وسنته أن لكل داء دواء ، ويكون عنده الشفاء عادة .

وإنما يرجع عدم الشفاء إلى واحد من هذه الأوجه : كونه سيء الأدب في مراعاة بدنه وقت الصحة . وأنه إذا عرضت علة لا يبادر إلى علاجها . ولا يسمع رأي الطبيب ونصحه . وبعد كل ما سبق لو أردنا أن نقارن آراء البلخي بما يقوله علماء النفس اليوم نقول :

١ - إن تعريفه جاء فضفاضاً بالنسبة لما نعرف به العصاب الوسواسي اليوم ، كما أن فكرة القسرية الملازمة للعصاب الوسواسي لا تتضح في تعريفه ، وربما أشار إليها البلخي بشكل غير مباشر من خلال عدم رضى المريض عن تلك الوسواس ، وبذل الجهد للتخلص منها .

٢- ما ذكره البلخي عما يمتاز به الوسواس من باقي الأعراض النفسانية من كونه أكثر إيذاءً ، ومن كونه مجهول السبب ، وأكثر اشتراكاً مع الأعراض الجسمية نفسية المنشأ ، وأنه لا يصيب الإنسان بشكل عادي كباقي الأعراض النفسية ، كل ذلك لاشك في صحته حسبما نعرفه اليوم .

٣- ميز أبو زيد بين نوعين من الوسواس : أحدهما : أصلي المنشأ أو تكويني Constitutional ، والآخر : عارض أو مكتسب Acquired . ونحن نعلم اليوم أن الوراثة تؤدي دورها في ٣ - ٧ % من حالات القראה من الدرجة الأولى (٣٥).

وقد وسم البلخي النوع التكويني بأنه ألزم للإنسان لكنه أخف وطأة بسبب التكيف معه ، وهذا لا يتفق وما نعرفه من صفات هذا النوع ، فهو الأشد والأسوأ إنذاراً ، وهو يسود الشخصية من جميع النواحي

بصفة واضحة مستديمة ، بخلاف النوع الثاني السذي تبدو فيه الأعراض كأنها دخيلة ، وغير مستمرة ، بل مترددة على أرضية من شخصية شبه سوية <sup>(٣٦)</sup>.

٤- إن الصورة السريرية التي وصفها البلخي للمرض تميزت بالوصف المفصل والدقيق . والخبرة المتميزة التي تومئ إلى مشاهدة العديد من الحالات . والتوسع في فهم الوسواس . فمن خلال الصورة السريرية التي عرضها البلخي يتضح أن مفهوم الوسواس الذي قدمه مفهوم واسع يشمل كل نوع من أحاديث النفس غير السوية .

فالبلخي - مثلاً - يدخل في الصورة السريرية الشعور بالقلق تجاه شر مرتقب ، مع تخيل ، وتصور للشؤم ، واستيلاء حالات من الذعر المفاجئ على المريض من دون سبب ظاهر . وهذا ينسجم مع ما نسميه اليوم بعصاب القلق Anxiety . وبذلك يتفق البلخي والنظرة الحديثة إلى العصاب الوسواسي على أنه نوع من اضطرابات القلق التسعة <sup>(٣٧)</sup>.

وكذلك فإن الخوف غير المنطقي الذي يرتبط بأشياء محسوسة وأفكار معينة مع إدراك المريض لسخف مخاوفه نسميه اليوم بالعصاب الرهابي Phobic Anxiety ، وقد أدخله البلخي في الصورة السريرية للوسواس كما رأينا .

وكذلك فإن ما يدعى بتوهم المرض Hypochondriasis اختلط بالصورة السريرية للوسواس ، واحتل منها مكان الصدارة عنده .

---

<sup>(٣٦)</sup> الخولي ، وإليم : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي (مصدر سابق) ص ٧٠ .

<sup>(٣٧)</sup> شيخو ، معلا : الطب النفسي ، حلب / جامعة حلب ، ١٩٨١ ، ص ٣٤ .

والواقع أن توهم المرض عبارة عن نوع من قلق الإنسان تجاه صحته ، فيدخل في المجال الوجداني للوسواس . غير أنه عند البلخي مجرد أفكار يحدث بها نفسه بما سيحل به من مكروه من دون أن يتوهم وجود أعراض عضوية (٣٨).

كما ربط البلخي الوسواس بالعلل والأمراض الجسمية . وهذا ما نعهده اليوم أحد الأسباب المسرعة في حدوث المرض (٣٩) . وكذلك فإن البلخي أشار إلى ما نعرفه اليوم من اتصاف شخصية المريض بالذكاء ، وفرط الحساسية الذي يقوده إلى سوء التأويل لأحداث اليقظة والنام .

كما أشار إلى معرفة المريض خطأ الأفكار والانفعالات التي تستحوذ عليه ، وإلى أن المريض يحاول الامتناع عن الاستجابة لتلك الدوافع ومقاومتها ، وهذا يتفق ومعرفتنا اليوم بأن صاحب الوسواس يحتفظ باستبصاره تماما (٤٠) .

غير أننا نلاحظ عدم تطرق البلخي إلى ذكر الأعمال الوسواسية Obsessional كما هو الحال في ذكر التفكير الوسواسي ، والمخاوف الوسواسية ، فهو لم يتعرض إلى الاستجابة النمطية القسرية Compulsions لتلك الأفكار والمخاوف الوسواسية التي تشكل بديلا واقيا عن رغبات وأفكار رديئة معارضة ومختبئة (٤١) .

---

(٣٨) طه ، الزبير بشير : الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي ، المجلة العربية للطب

النفسي ، المجلد ٤ ، العدد ٢ ، ١٩٩٣ ، ص ١٢٩

(٣٩) شيخو ( المصدر نفسه ) ص ٤٠ .

(٤٠) الخولي : الموسوعة المختصرة (مصدر سابق ) ص ٣١٩ .

(٤١) الخولي : الموسوعة المختصرة ( المصدر نفسه ) ص ٣١٩ .

وهكذا فإن الصورة السريرية عنده تتسع من جهة أنه يدمج بين مرض الوسواس ، والشخصية الوسواسية ، لتضييق من جهة إغفاله للأعمال الوسواسية .

٥ - أما خطة المعالجة التي اقترحها البلخي فقد تميزت بما يأتي :

أ - تقوم الأسس التي انطلق منها البلخي في المعالجة على الآتي : الفهم العميق لطبيعة النفس الإنسانية ، فمعرفة لما جبلت عليه من الملل السريع مثلاً قادته إلى أن يوجه صاحب الوسواس إلى استجداد الذات ، وعدم الاختصار على نوع واحد . وعلى الفهم السليم لطبيعة المرض مما دفعه إلى التعامل معه بواقعية وبساطة . وكذلك الفهم الدقيق لدور الطبيب فقد عده مساعدا للطبيعة التي فطر الله عليها الإنسان في التخلص من الشدة الجسمية والنفسية .

ب - مراعاة المناسبة بين المرض النفسي والمعالجة النفسية : والمرض الجسدي والمعالجة الجسمية.

ج - الاهتمام بتتمية عامل التكيف والتلاؤم Adaptation عند المصاب بالوسواس ، ولاسيما إذا كان من النوع الأصلي الممتزج بطبيعة الإنسان فهو خليق ألا يكثرث به كما قال البلخي . وهذا يوصي به اليوم لازاروس<sup>(٤٢)</sup>.

د - استعمال مبدأ الكف Inhibition ، وهو أول الآليات الدفاعية البسيطة ذلك أن الإنسان لا ينتقل من فعالية إلى أخرى انتقالاتاً فجائياً إلا على أساس الكف عن الأولى والسير في الثانية . وهذا ما لمسناه عند البلخي في كلامه على المجاهدة بقوة العقل لنفي الوسواس .

---

(٤٢) طه : الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي ( مصدر سابق ) ، ص ١٢٩

هـ - نلاحظ أن البلخي اعتمد على العلاج السلوكي Behavior therapy من خلال التركيز على تصرفات الشخص وسلوكه في بعض الحيل النفسية التي أشار إليها .

و - اعتمد البلخي على المعالجة بالبصيرة Insight psychotherapy ، بأن يعد صاحب الوسواس لنفسه من يثق به ، ليطلع على ما في نفسه ، فيوجهه بناء على ذلك .

ز - إن أغلب الحيل النفسية التي اقترحها البلخي تقوم على أساس المعالجة المعرفية Cognitive التي تعتمد على تصحيح الإدراكات الخاطئة . وأخيراً نقول إن هذا التنوع في أساليب المعالجات النفسية عند البلخي يفيد في زيادة نسبة الاستجابة للمعالجات النفسية حسب استعداد كل شخص لتلقي نوعية معينة من المعالجة . وإننا لا نجد هذا التنوع في المعالجات النفسية الحديثة ، فهو يثري أساليب العلاج النفسي ، ويوسع مجالاته . وقد ظهرت مؤخراً بعض المدارس النفسية التي تطالب باعتماد أكثر من طريقة للمعالجة النفسية ، وتطبيق الطريقة المناسبة حسب حالة المريض (٤٣) .

٦- كان البلخي ينظر إلى الإنسان بدناً ونفساً على أنه وحدة متكاملة لا تتجزأ ، واتضح ذلك مما يأتي :

أ - تشبيه الأمراض البدنية الأصلية والعارضات بالأعراض النفسية الأصلية والعارضة ، وتأکید أن النفس تصاب بالمرض كما يصاب به البدن .  
ب - الكلام على ظهور أعراض جسمية نفسية المنشأ في سياق الإصابة بالوسواس ، مثل نقص الشهية والشهوة المشار إليهما .

ج - ربط الوسواس بنوعيتها بما يسمى بالمرّة السوداء ، والتميّز بين النوعين الأصلي والعارض حسب علامات خاصة بكل من المزاجين ، وربط ذلك مباشرة بإنذار المرض . وهذا له أهمية كبيرة كما نعلم ، فإنّراك المريض للمنشأ العضوي لإحساساته الجسميّة تجعله قادراً على التعايش معها بطريقة توافقية وموضوعية (٤٤).

د - قرن البلخي الأعراض الجسميّة بالأعراض النفسيّة التي تميّز شخصيّة صاحب المزاج السوداوي ، سواء منه الأصلي أو العارض .

هـ - قرن البلخي في العلاج النفسي إشغال ظاهر البدن - في تعامله مع الناس - بدفع الوسواس عن باطنه ، فاستفاد من العلاقة بين الظاهر والباطن ، ووظفها في المعالجة ، إذ الازدياد في جهة منهما يعدّ عملياً نقصاً في الجهة الأخرى .

و - أفرد البلخي في المعالجة النفسيّة الكلام على الفكر التي يعدها صاحب الوسواس وقت طروء العلة في بدنه ، مما يشير إلى معرفته بعلاقة الأمراض البدنيّة الخطيرة والشدة الجسميّة بإثارة وتسريع الوسواس ، فعبّر بذلك عن معرفته بالعلاقة المتبادلة بين البدن والنفس ذهاباً ، وإياباً في الاتجاهين ، وليس فقط باتجاه واحد . فاضطراب النفس يؤدي لاضطرابات بدنيّة موافقة ، واضطراب البدن يؤدي إلى اضطرابات نفسيّة موافقة .

---

(٤٤) طه : الصحة النفسيّة لدى أبي زيد البلخي ( مصدر سابق ) ص ١٢٧ .