



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

النّباتات العطريّة في القرآن والسنة وآثارها على الصّحة النّفسيّة

خالد محمد عبد القادر الحروب

رسالة ماجستير

القدس \_ فلسطين

١٤٣٦هـ \_ ٢٠١٥م

# النباتات العطرية في القرآن والسنة وآثارها على الصحة النفسية

إعداد

خالد محمد عبد القادر الحروب

إشراف

د. خالد سالم صوالحة

د. سعيد سليمان القيق

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الدراسات

الإسلامية المعاصرة من كلية الدراسات العليا في جامعة القدس

القدس \_ فلسطين

١٤٣٦هـ \_ ٢٠١٥م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج ماجستير الدراسات الإسلامية

إجازة الرسالة

النباتات العطرية في القرآن والسنة وآثارها على الصحة النفسية

اسم الطالب: خالد محمد عبد القادر الحروب

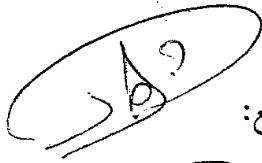
الرقم الجامعي: (٢١٠١١٣٠٩)

المشرف : د. خالد سالم صوالحة

د. سعيد سليمان القيق

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: ٤ / ٥ / ٢٠١٥ م من أعضاء لجنة المناقشة

المدرجة أسماؤهم وتوقيعهم وهم :



التوقيع:

رئيس لجنة المناقشة

١\_ د. خالد سالم صوالحة



التوقيع:

مشرف ثانٍ

٢\_ د. سعيد سليمان القيق



التوقيع:

ممتحناً داخلياً

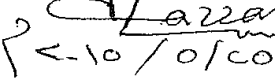
٣\_ د. موسى إسماعيل البسيط



التوقيع:

ممتحناً خارجياً

٤\_ د. مهند محمد جزار



القدس \_ فلسطين

١٤٣٦ هـ \_ ٢٠١٥ م

## الإهداء

إلى الذين نذروا أنفسهم لله الحيّ القيوم وضحوّوا بالغالي والتّفيس من أجل الله

إلى الذين اتّبَعوا سبيلَ الحقّ والرّشاد أصحاب العقيدة السّليمة

إلى والديّ حفظهما الله ورعاهم

إلى الزوجة الصّابرة التي تحمّلت معي أعباء هذه الدراسة

إلى أبنائي وإخواني اللذين يتحمّلون معي متاعب الحياة

إلى كلّ عزيزٍ قريبٍ وبعيد

إلى الأحبة والأقارب والأصدقاء جميعاً

أهدي جهدي المتواضع هذا

الباحث

خالد محمد عبد القادر الحروب

## إقرار

أقرُّ أنا مُعدُّ الرسالة بأنَّها أُعدت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنَّها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأنَّ هذه الرسالة، أو أيَّ جزءٍ منها، لم يقدم لنيل درجةٍ عليا لأيِّ جامعةٍ أو معهدٍ آخر.

خالد محمد عبد القادر الحروب

التوقيع :

التاريخ : ٤ / ٥ / ٢٠١٥ م

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين: أتوجه إلى الله العليّ القدير بالحمد والشكر والثناء على فضله وكرمه لبلوغي هذه المرحلة من العلم، يا رب لك الحمد على أن أعنتني ووهبتني القدرة والصبر على إنجاز هذا العمل رغم الصعوبات الجمة، ولا يسعني بعد إتمام هذه الرسالة إلا أن أعترف بالجميلِ فأتقدمُ بجزيلِ الشكر وعظيمِ الامتنان للدكتور خالد سالم صوالحة، وللدكتور سعيد سليمان القيق، أهل العلم والفضل، وسعة الصدر، والذي كان لتوجيهاتهما القيمة عظيم الأثر في إنجاز هذه الرسالة، ويشرفني أن أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى السيدين عضويّ لجنة المناقشة اللذين تطفأ بقبول هذه الرسالة وهما الدكتور موسى إسماعيل البسيط، والدكتور مهند محمد جزّار، كما وأتقدم بالشكر لأعضاء الهيئة التدريسية الأفاضل، وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور مشهور الحبّازي منسق البرنامج، والأستاذ الدكتور محمد أبو طه أستاذ الفيزياء، والدكتور مصطفى أبو صوي عميد كليّتي الدعوة والقرآن، والدكتور حسين الدراويش، والدكتور عماد البرغوثي، وجميع الأساتذة الأفاضل، كما وأتقدم إلى الدكتور ياسر صافي الحروب لتفضله بتدقيق هذه الرسالة لغوياً ونحويّاً، كذلك الشكر للدكتور محمود خليل شريتح لقيامه بترجمته ما ورد في الدراسة من اللغة الإنجليزية إلى العربية وبالعكس، وأخيراً فالشكر والعرفان موصولان إلى جميع من أسهم في إخراج هذا العمل ممّن ذكرت وممّن لم أذكر، وجزاهم الله عنّا خير الجزاء في الدنيا والآخرة .

## المُلخَص

هدفت هذه الدراسة إلى بيان أهمية النباتات العطرية التي وردت في القرآن والسنة، ومشتقاتها من زيوت وروائح عطرية لما لها من دلالاتٍ عظيمةٍ جديرةٍ بالاهتمام والمتابعة والبحث في الجوانب التفسيرية والعلمية، والفوائد الإيمانية، والعقائدية، والفوائد النفسية والجسمية، وما يمكن للإنسان أن ينتفع بها في جميع مجالات الحياة الأخرى .

ولقد شهدت النباتات العطرية ومشتقاتها اهتماماً ملحوظاً عبر التاريخ، وإقبالاً كبيراً في الفترة الأخيرة في القرن العشرين، والحادي والعشرين، باستخداماتٍ مختلفةٍ باختلاف النوع والشكل والرائحة، فقد استعملت بشكلها الطبيعي لإعطاء قوةٍ نفسيةٍ ودافعيةٍ للمشاهدين والمستشقين لشذاها وعبيرها المميز والجذاب، وللزيوت العطرية المستخرجة من النباتات نصيبٌ من الاهتمام من خلال مشاركتها في صناعة العطور والبخور واستخدامها في صناعة وتراكيب الأدوية الطبية والعشبية، ومساهمتها في العلاجات النفسية .

والذي دفعني إلى اختيار هذا الموضوع : ورود النباتات العطرية في القرآن والسنة، وتواجدها في بيئتنا الفلسطينية، وحاجة الناس لاستخدامها في التداوي من الأمراض النفسية المختلفة .

وتكمن مشكلة البحث: في قلة المعرفة العلمية والدينية في دور النباتات العطرية ومشتقاتها في المساهمة في حل المشاكل النفسية عند الإنسان مثل الاكتئاب، والقلق، والتوتر العصبي، والخوف، والحزن، والوسواس، والإرهاق، والتعب الجسدي، والغضب، وبيان توافق العلم مع استخدامها والاستفادة منها .

وقد اتبعت الدراسة المنهج: الاستقرائي، والوصفي، والاستنباطي، وتناول هذا البحث في إطاره المكاني: الإنسان في المجتمع الفلسطيني، ضمن الإطار الزمني: في الوقت الحاضر (الثالث الأول من القرن الخامس عشر الهجري )

وقد بيّنت الدراسة أهمية الصحة النفسية ومؤشراتها الإيجابية والسلبية، وبينت الآيات والأحاديث التي ذكرت النباتات العطرية، ومجالات استخدامها، وفوائدها، وكذلك أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية، وطرق استخدامها في مجال التدليك، والاستنشاق، والكمادات، والتبخير، وماء الاستحمام .

## النتائج والتوصيات :

الصّحة النّفسيّة أساس يقوم عليه الإنسان، والنّباتات العطرية ومشتقاتها شركاء في علاجها في حال إصابتها بالأمراض النّفسيّة، ولذلك يوصى بالاهتمام الحكومي والشعبي والفردي بها، وتطويرها وفق التطور العلمي الحديث، وجعلها مصدراً للتداوي إلى جانب الأدوية الأخرى .



**Title: Aromatic Plants in Quran and Sunna its effect on psychological health**

**Prepared by : Khaled Mohammad Abed Al-Qader Al-Hroub**

**Subervisor : Dr Khaled Swalha and Dr Sa'ed Al Qeq**

**Abstract**

The study aimed at identifying the importance of the aromatic plants and its oil derivatives of oils and aromatic odors that were mentioned in the Quran and Sunna and its great significances in the fields of scientific explanations and faith, physiological and psychological profits which enable human to use them in the different fields of life.

The aromatic plants and its derivatives witnessed a prominent concern through the history and mainly at the end of the 20<sup>th</sup> and 21<sup>th</sup> century which were varied in sort, shape and perfume. It maintained its normal shape to attract people by its distinguished odor. Meanwhile, the essential oils extracted from plants had also a portion in perfumes and incenses industries and in the industry of medical and herbal medicines. It was also used in psychological therapy.

The mentioning of the aromatic plants in the Quran and Sunna , their usage within in the Palestinian environment and being used in the treatment of various psychological diseases were through the motivations for selecting this subject.

The research problem was the ignorance of the scientific and religious knowledge in regard of the role of the aromatic plants and its derivatives which contributed in solving many human psychological problems such as depression, anxiety, tension, phobia, obsession, fatigue, and anger and their compatibility with science to be useful for humans.

The study adopted the inductive, descriptive and deductive methods. The spatial frame of the study was the human in the Palestinian society whereas the temporal frame was (the first third of the 15<sup>th</sup> Hijri century).

The study reviewed the importance of the psychological health and its positive and negative indications. It also discussed the verses and hadiths that were mentioned in regard to the aromatic plants, their usages and benefits. Moreover, it explained the effect of the essential oils on the psychological

health and its usage in the fields of massage therapy, inhalation, compresses, vaporization and adding it in bath water.

The researcher came to the conclusion that the psychological health formed a main basis for humans. In addition the aromatic plants and its derivatives contributed in treating many psychological problems and diseases. The researcher recommended that the government should support such field of treatment and to promote it so as to keep up with the scientific development and to make it a source of treatment along with other medications.

## المقدمة:

إنّ الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتد، ومن يضل فلا هادي له، الحمد لله خالق كل شيء، والعالم بكل شيء، وليس كمثلته شيء، وله كل شيء، وأشهد أنّ لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أنّ محمداً عبده ورسوله .

فإنّ النباتات العطريّة ومشتقاتها قد وجدت طريقها بين الناس بمختلف ألوانهم وأجناسهم عبر العصور وذلك من خلال حاسة الشم، وحاسة السّم هي نفسها عند جميع الناس، ولا تختلف باختلاف العرق، والجنس، والزمن، فمنذ بدء الحياة والإنسان يستفيد بطريقةٍ أو بأخرى من تلك النباتات، وتعتمد الاستفادة على فطرته، وثقافته، وعلمه، وخبرته، اتجاه تلك النباتات التي أوجدها الله سبحانه وتعالى وجّهها على الأرض قبل قدوم الإنسان والحيوان إليها، ليعيش بأمنٍ واطمئنانٍ كما شاء الله سبحانه له، وحتى تتحقق مشيئته في خلقه .

## أهداف البحث :

هدفت هذه الدراسة إلى حصر الآيات والأحاديث التي ذكّرت النباتات العطريّة والوصول إلى المقصود من ذكرها، والتأكيد على التوجه العلمي والعالمي نحو النباتات الطبيعيّة، وخصوصاً العطريّة منها واستخداماتها في علاج الأمراض النفسيّة، وبيان أهميتها في إحداث الاستقرار النفسي المنشود، والتّعرف على قدرتها في إحداث تغييرات على نفس الإنسان وجسمه إلى أن يصل إلى حياة هادئة ومستقرة .

## أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في هذا الموضوع : في التركيز على استخدام النباتات العطريّة في العلاج النفسي للمرضى لأسبابٍ متعددة، ثم الكشف عن الأسرار الكامنة وراء آلية عمل هذه النباتات لفتح آفاقٍ جديدةٍ أمام الدارسين والباحثين للاستفادة منها، والتعرف على مواطنها في القرآن الكريم والسنة النبوية، والتأكيد على مصداقيتها، ونفعها، وفوائدها، كونها وحيّ من الله عز وجل، وتوظيفها في خدمة الإنسان لتحقيق السعادة النفسيّة والجسميّة .

## سبب اختيار الموضوع :

الذي دفعني إلى اختيار هذا الموضوع: الدافع الإيماني النابع من النظرة الإيمانية لمعرفة ما جاء في التنزيل من الكتاب والسنة حول النباتات العطرية، وحاجة الناس الماسة لوجود حلولٍ علاجيةٍ طبيعيةٍ سهلة الاستعمال وأمنةً دون إضافات كيميائيةٍ للتخلص من الأمراض النفسية والاضطرابات التي تصيبهم، والتأكيد على بيان الأسباب التي تؤدي إلى إصابتهم بتلك الأمراض، وذلك من خلال علاجهم بالزيوت العطرية .

## مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في: قلة المعرفة العلمية والدينية في مساهمة النباتات العطرية ومشتقاتها الجذابة في حلّ المشاكل الناتجة عن الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان، وعدم معرفة كثيرٍ من الناس لفوائد تلك النباتات الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية، ومدى تأثيرها على الصحة النفسية، وكيفية استخدامها .

## مناهج البحث :

اعتمدت الدراسة المنهج الاستقرائي، والوصفي، والاستنباطي، المعتمد على الإجراءات التالية:

١\_ دراسة شاملة للقرآن الكريم والسنة النبوية بما يتعلق بالنباتات العطرية والطبية وأهميتها في علاج المشكلات النفسية .

٢\_ دراسة الحالة النفسية وبيان الحالات المرضية الناجمة عنها، وكيفية علاجها بالقرآن الكريم، والسنة النبوية، والنباتات العطرية .

٣\_ الاستعانة بالمراجع والمصادر والتقارير ذات الصلة بالموضوع .

٤\_ إجراء مقابلات مع أطباء أمراض نفسية وعصبية وجرّاحي أعصاب .

## الإطار الزمني والمكاني :

تناول هذا البحث في إطاره المكاني: الإنسان في المجتمع الفلسطيني، ضمن الإطار الزمني: في الوقت الحاضر (الثالث الأول من القرن الخامس عشر الهجري) .

## حدود البحث:

الآيات والأحاديث من القرآن والسنة والتي وردت فيها النباتات العطرية ومعالجتها للأمراض النفسية التي تصيب الإنسان .

## أسئلة البحث :

وتكمن أهمية البحث في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية :

١\_ ما الأسرار الكامنة وراء النباتات العطرية ومشتقاتها ؟

٢\_ هل هناك أهمية لعمل دراسات حولها ؟

٣\_ ما هو حجم التأثير الذي تُحدثه على الصحة النفسية ؟

٤\_ هل يمكن القول أنّ النباتات العطرية ومشتقاتها من زيوتٍ وعطورٍ وبخورٍ بدأت تحتل مكانةً مرموقةً وتلقى اهتماماً في الوقت الحاضر؟

## صعوبات الدراسة :

إنّ الصعوبات التي واجهت الباحث خلال هذه الدراسة تكمن في قلة المراجع التي تناولت جوانب هذه الدراسة، الأمر الذي استغرق بحثاً ووقتاً طويلاً يكفي لبناء أرضية ينطلق منها الباحثون اللاحقون في هذا المجال.

## الدراسات السابقة :

وقد جاء في هذا الموضوع عدة دراسات وأبحاث سابقة متفرقة ولم أعتز على دراسة شاملة لهذا الموضوع، والذي وقع بين يدي من دراسات تناولت الموضوع بصورة جزئية ما دفعني لدراسة الموضوع بجدية ومنها ما يأتي:

- الموسوعة الأم للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، تأليف: عبد الباسط محمد السيد، الناشر: دار ألفا للطبع والنشر، القاهرة، ٢٠٠٨ م .

وقد بيّن المؤلف فيها أنواع العلاج بالنباتات الطبية ودورها في تقوية الجسم وتهدئة الأعصاب والعلاج

بزيوتها وذكر ما يقرب من ٣٠ نوع من الزيوت ووظيفة كلّ منها وكيفية زراعة تلك النباتات للاستفادة منها وطرق العناية بها وجنيها وحفظها لأجل استخدامها في التداوي مستقبلاً .

\_ بحث بعنوان **التداوي بالمنتجات العطرية**، تأليف: أحمد محمد المغازي، جامعة اسيوط، ٢٠١٣م و تحدث المؤلف في بحثه عن العلاج بالعطور كنوعٍ من أنواع الطب البديل أو الطب التقليدي وبين فيه أهمية العطور ومدى الاهتمام بها عبر العصور القديمة وأبرز الفوائد المترتبة على استعمالها .

\_ **موسوعة العلاج بالروائح والزيوت العطرية (العلاج باللمسة الشافية)**، عبد الباسط محمد السيد، ط١، القاهرة، ١٤٣١هـ \_ ٢٠١٠م .

وقد تحدث المؤلف فيه عن الأعشاب المفضلة في التعامل في علاج الحالة النفسية المصاحبة للدورة الشهرية ، وتحدث عن بعض المشروبات العشبية وفوائدها وتطرق إلى ذكر بعض الزيوت ومنها الريحان، ووظيفتها ودورها في عملية التدليك والاثر الذي تتركه على الجلد والعضلات .

\_ **كتاب الزيوت العطرية**، استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة، تأليف: أيمن الشربيني، ١٩٩٤م.

قام المؤلف في هذا الكتاب ببيان مفهوم الزيوت العطرية وبيان خصائصها وقرآن بين حجم استخدامها الماضي والحاضر، وكيفية استخلاصها من النباتات العطرية وإمكانية استخدامها كوسائل علاجية لأمراض مختلفة.

\_ بحث بعنوان **العلاج بالعطور نظرة علمية ورؤية شرعية**، تأليف: مهند محمد جزّار، ٢٠١١م .

تحدث المؤلف عن النظرة العلمية في استعمال الطبّ البديل في علاج الأمراض، وعن العلاج بالعطور وعدّه من أسرع أنواع الطب البديل استعمالاً مع إمكانية الحصول عليه في كلّ مكانٍ وزمان، وقلّة المخاطر التي قد تترتب عليه، وخلص البحث إلى أهمية التداوي بالعطور كونها علاجاً مسانداً وملطّفاً وليس بديلاً وأحيط البحث برعاية علمية ودينية.

\_ بحث بعنوان **العلاج بالروائح العطرية**، تأليف: جابر القحطاني، مدير مركز أبحاث النباتات الطّيبية والعطريّة والسامة في جامعة الملك سعود.

جاء الباحث على ذكر تاريخي لاستخدام الروائح قديماً ومدى الاهتمام بها من قبل الأطباء والأمراء والمسؤولين، ويبيّن كيفية استخدام الروائح العطرية والزيوت ودخولها في علاجات مختلفة وبطرق متنوعة منها التدليك وحمام الزيت .

\_ موسوعة الطب العربي القديم والتداوي بالأعشاب والنباتات، تأليف: أحمد الفاضل، دار الفكر اللبناني، ٢٠٠١م .

وضّح فيه المؤلف الكثير من الأمراض وعلاجها بالأعشاب والنباتات وشمل على بعض النباتات العطرية وقد بين كيفية استخدامها وصفاتها العلاجية ومركبات الخلطات من الأعشاب والنباتات وقد أسهب كثيراً في ذلك .

\_ كتاب الترفق بالعبور، تأليف: يعقوب بن اسحاق الكندي، تحقيق سيف بن شاهين بن خلف المريخي، ٢٠٠١م .

تناول فيه الكاتب طريقة صناعة وتركيب أنواع عديدة من العطور وطرق استخدامها واستخلاصها، كما تطرّق إلى مكوناتها من النباتات والأعشاب العطرية ومقاديرها، وتحدث عن استخدام البخور عبر العصور وجمال حضورها في الأماكن والمناسبات، ووصف المؤلف بوضوح تجارب وعمليات كيميائية متنوعة نافعة في تحقيق أهداف تهتمّ الإنسان في حياته أجراها في هذا المجال .

\_ Imberger,J,et.al(2001).The influence of Essential Oils on Human Attention.I Chem.Senses.

\_ Hausenblas HA,Saha D,Dubyak PJ, An SD.Saffron(Crocussativus)and major depressive disorder. Ameta-analysis of randomized clinical trials.J.

\_ Hiroko Kuriyama et al 2005 Evid. Based Complement allernrt. med.

## ما تضيفه هذه الرسالة إلى ما قدّمته الدراسات السابقة

تبحث هذه الرسالة بشكلٍ خاصٍ في إثبات دور النباتات العطرية ومستخلصاتها المستتبطة من القرآن والسنة النبوية، وما تضيفه هذه الدراسة، هو إثبات أهمية المعلومات الواردة في القرآن الكريم والسنة حول النباتات العطرية، وتسخيرها في تحقيق الراحة النفسية للناس .



## مصطلحات الدراسة:

- ١\_ **الصحة النفسية** : هي التوافق التام، والتكامل بين الوظائف المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادةً على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية .<sup>(١)</sup>
- ٢\_ **النفس** : هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية.<sup>(٢)</sup>
- ٣\_ **المرض النفسي**: هو اضطرابٌ وظيفيٌّ في الشخصية يبدو في صورة أعراضٍ نفسيةٍ وجسميةٍ مختلفةٍ منها القلق، والوسواس، والأفكار المتسلطة، والمخاوف الشاذة، والتردد المفرط والشكوك التي لا أساس لها .<sup>(٣)</sup>
- ٤\_ **الإحساس**: هو استقبال أعضاء الحس للمثيرات الخارجية والداخلية واستقبالها من قبل أجهزة الحس وإرسالها إلى الدماغ .<sup>(٤)</sup>
- ٥\_ **النبات العطري**: هو النبات الذي يحتوي على زيوت عطرية أو طيارة.<sup>(٥)</sup>
- ٦\_ **التنوع الحيوي النباتي**: هو تباين واختلاف مجمل الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة ضمن نظم بيئية مختلفة، مثل البرية والمائية، ويعتبر نوع الكائنات الحية هو الوحدة الأساسية في المجتمعات المختلفة للكائنات الحية .<sup>(٦)</sup>

## ٧\_ **التداوي بالأعشاب أو العلاج بالأعشاب**

هو العلم الذي يدرس النباتات الطبية والانتفاع بها في معالجة الأمراض المختلفة .<sup>(٧)</sup>

---

<sup>١</sup> \_ القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية ، ص٦، ط٤، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٣٧١هـ\_ ١٩٥٢م

<sup>٢</sup> \_ الجرجاني، علي بن علي بن محمد ، التعريفات، ١/ ٣١٢، ط١، الناشر: دار الكتاب العربي، تحقيق إبراهيم الأبياري، ١٤٠٥ هـ .

<sup>٣</sup> \_ راجح، أحمد عزت، أصول علم النفس، ص ٤٨٩، ط٧، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، القاهرة، ١٩٨٦م.

<sup>٤</sup> \_ رمضان ، محمد ، الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي ، ط١، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، ١٤٢٧هـ\_ ٢٠٠٦م .

<sup>٥</sup> \_ حسانين، عنبر محمود أحمد، محاضرات عامة عن النباتات الطبية والعطرية، ص٣، جامعة سوهاج .

<sup>٦</sup> \_ صوالحة ، خالد سالم ، التنوع الحيوي النباتي ، ص ١١، ط١، جامعة القدس، فلسطين، ٢٠٠٥م .

<sup>٧</sup> \_ اشنتية، محمد سليم علي، النباتات في الطب الفلسطيني التقليدي، ص٣، فلسطين، ٢٠٠٨م .

## مفردات الرسالة:

وقد جاءت الدراسة في: مقدمة وتمهيد، وأربعة فصول، وخاتمة، وملحق، وفهرس للمصادر والمراجع، والفهارس فنية.

**التمهيد:** أوردت لمحة تاريخية عن / التداوي والنباتات العطرية والصحة النفسية .

**الفصل الأول:** دراسة في الصحة النفسية .

**المبحث الأول :** أهمية الصحة النفسية وفوائدها والهدف منها .

**المبحث الثاني:** مؤشرات الصحة النفسية في الإسلام والغرب .

**المبحث الثالث:** آثار الأزمات النفسية وخصائص الشخصية المصابة بالاضطرابات النفسية .

**الفصل الثاني:** أهمية النباتات العطرية في القرآن والسنة وعلاقتها بالصحة النفسية .

**المبحث الأول :** أهمية النباتات العطرية .

**المبحث الثاني:** النباتات العطرية في القرآن والسنة .

**المبحث الثالث:** استخدام النباتات العطرية وعلاقتها بالصحة النفسية .

**الفصل الثالث:** فوائد النباتات العطرية وآثارها على الصحة النفسية

**المبحث الأول:** فوائد النباتات العطرية .

**المبحث الثاني:** آثار النباتات العطرية على الصحة النفسية .

**المبحث الثالث:** الطرق المتبعة في العلاج بالنباتات العطرية وأجزائها الفعالة .

**الفصل الرابع :** أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية .

**المبحث الأول:** أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية .

**المبحث الثاني:** الأمراض التي تسهم الزيوت العطرية في علاجها .

**المبحث الثالث:** طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلة علاجية .

**وفي الملحق:** أوردت مقابلات مع أطباء أمراض نفسية وعصبية وصوراً لبعض النباتات العطرية الواردة في القرآن والسنة .

**وفي الخاتمة:** أوردت أهم نتائج الدراسة وتوصياتها، وختمت البحث بفهرسٍ للمصادر والمراجع، وملاحق للمقابلات وفهرسٍ للآيات الكريمة، والأحاديث النبوية الشريفة، وفهرسٍ للموضوعات، والله المستعان، والحمد لله رب العالمين .

## تمهيد

لمحة تاريخية عن: التداوي والنباتات العطرية والصحة النفسية .

### أولاً: التداوي

أوجد الله سبحانه وتعالى الوجود من العدم، وخلق كلَّ شيءٍ بقدر، وجعل لكلِّ حدثٍ سبباً، وخلق الخلق في تكاملٍ في الصورة والهيئة، وهياً لكلِّ مخلوقٍ كلَّ ما يحتاجه، وكرّم الإنسان على جميع المخلوقات، وسخّر له ما في السماوات والأرض.

منذ بدأت حياة الإنسان على الأرض بدأ الإعمار والتكوين، وكانت المرحلة الأولى بالاعتماد على مجريات الطبيعة دون اجتهاد أو بحث، ثم مرحلة التنظيم والاستقلال، ثم إقامة العلاقات مع المحيط، ثم نظر إلى ظاهر المخلوقات، وبدأ يخوض في تفصيلاتها وحيثياتها، واعتمد ذلك على درجة الوعي والعلم، ثم تدرجت العلاقة وتطورت مع الأيام والسنين بفعل استعمال العقل والتجربة والاحتكاك المباشر بالواقع، وتراوحت تلك العلاقة بين الصعود والتوسع عمودياً وأفقياً مع الاختلاف في تفسير الحياة .

دفعت الفطرة السليمة الإنسان إلى الحفاظ على نفسه وجسده بما يقيه حياً من خلال الطعام والشراب الذي وجد فيهما الاستمرارية والصحة، وفي المقابل كانت بعض العِلل والأمراض تصيبه فتدفعه الحاجة إلى التداوي باستخدام مشتقات الأطعمة من اللحوم والنباتات والأعشاب.

أشار التاريخ إلى العديد من الحضارات كالسومرية والبابلية عن مدى استخدامها للنباتات بمجملها والعطرية تحديداً، وكيف شاركت في المساهمة في علاج الأمراض الجسدية والنفسية فكانت محطّ اهتمامٍ ومصدرٍ خيرٍ انتفعت به هاتين الحضارتين في حياتها على مدار تواجدها.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> \_ شمس الدين، أحمد، التداوي بالحبة السوداء، ص ١٥\_٢٠، ط١، الناشر: دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٩٩٥م.

استعملت النباتات في العهد المصري القديم فترة نمو الحضارات (٣٠٠٠ ق.م) حيث تم تدوين التقارير والتجارب عن النباتات الطبية والعطرية في برديات<sup>(١)</sup> وتم تحليلها والتعرف على محتوياتها واكتشاف ما فيها من أسرار، كما برعت كل من الحضارة الصينية والهندية بقوة في التداوي بالنباتات والأعشاب، فاستخدم الصينيون طريقة التشخيص بالرائحة كأحدى وسائل التعرف على المرض، وبرع الهنود في تصنيع العقاقير التي تعالج العديد من الحالات المرضية المتنوعة والتي لا زالت حتى اللحظة حكراً لهم .<sup>(٢)</sup>

### أ\_ التداوي عند العرب قبل الإسلام

برع العرب في الجاهلية في علاج الأمراض النفسية والجسدية كالتداوي بشرب العسل، ومنقوع النباتات العطرية وغير العطرية، واعتمدوا في العلاج على الحمية، وإسداء النصيحة الوقائية، واستخدموا الأدوية البسيطة، والأشربة الطبيعية، كما قاموا بإجراء بعض العمليات الجراحية الصغيرة.<sup>(٣)</sup> مثل الحجامة<sup>(٤)</sup>، والبتز<sup>(٥)</sup>، والفصد<sup>(٦)</sup>.

### ب\_ التداوي في الإسلام

حث الإسلام على العلم وطلبه والاستفادة منه، بل أوجب العلم والتعلم وميّر العلماء بالدرجات العليا قال تعالى: ﴿ أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمَلُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْمَلُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾<sup>(٧)</sup>

<sup>١</sup> \_ بردية : ورق مصنوع من النبات يسمى ورق البردي يكتب عليه: عمر، أحمد مختار عبد الحميد، ١/١٨٥، ط١، معجم اللغة العربية المعاصرة، الناشر: عالم الكتب، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م .

<sup>٢</sup> \_ أندرو، شفالبييه، التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية، ص ١٦، الناشر: أكاديمية انترناشيونال، بيروت، ترجمة عمر الأيوبي، مراجعة محمد دبس .

<sup>٣</sup> \_ عفيف، محمد الصادق، تطور الفكر العلمي عند المسلمين، ص ١٧٣، الناشر: مكتبة الخانجي، القاهرة، ١٩٧٦م.

<sup>٤</sup> \_ الحجامة: امتصاص الدم بالمحجم / القاموس الفقهي لغة واصطلاحاً، ٧٨/١

<sup>٥</sup> \_ البتز: استئصال الشيء قطعاً / المحكم والمحيط الأعظم، ٤٨٣/٩

<sup>٦</sup> \_ الفصد: قطع العرق حتى يسيل / معجم مقاييس اللغة ، ٥٠٧/٤

<sup>٧</sup> \_ الزمر: ٩/٣٩

وقال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا

قِيلَ اُنشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١﴾

ومن جوانب العلم التي دعا إليها الإسلام علم الطب، والحفاظ على الصحة، لأجل سلامة الإنسان وقدرته على مواصلة العيش بصحة سليمة تُعينه على العبادة والطاعة، وأشار سبحانه وتعالى إلى للشفاء والتداوي في قوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ (٢)

وللسنة النبوية الشريفة دورٌ كبيرٌ في الدعوة إلى التداوي والتطبيب، والمحافظة على الصحة كأحدى الركائز المهمة في الحياة، فعن أسامة بن شريك قال: أتيت رسول الله (ﷺ) وأصحابه كأنما على رؤوسهم الطير فسلمتُ ثم قعدت، فجاء الأعراب من ها هنا وها هنا فقالوا: يا رسول الله أنتداوي [فقال: تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم] (٣) وجعل المسلمون هذه الأدلة وغيرها قاعدة انطلاقٍ في هذا المجال، وكان لهم السبق في الاكتشاف والابتكار، ودوّنت أعمالهم وتجاربهم في الطب النبوي، لتتوارثها الأجيال جيلاً بعد جيل، (٤) ومن أشهر أطباء العصر النبوي: النضر بن الحارث (٥)، وابن أبي رمثة التميمي (٦)، والشمردل بن قباب الكعبي (٧).

١ \_ المجادلة: ١١/٥٨

٢ \_ الإسراء: ٨٢/١٧

٣ \_ أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمر السجستاني، ٥/٦، ط١، رقم الحديث ٣٨٥٥، الناشر: دار الرسالة العالمية، تحقيق شعيب الأرنؤوط، ١٤٢٠هـ \_ ٢٠٠٩م. وقال عنه الألباني حديث صحيح: الألباني، محمد ناصر الدين، صحيح وضعيف سنن أبو داود، ٢/١، نسقه وفهرس أحاديثه، أحمد عبد الله، عضو ملتقى أهل الحديث.

٤ \_ سالم، مختار، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، ص٧٣\_٨٠، الناشر: مكتبة المعارف، بيروت، تقديم أحمد محي الدين العجوز ١٤٠٨هـ \_ ١٩٨٨م.

٥ \_ النضر بن الحارث بن علقمة بن عبد مناف بن عبد الدار يكنى أبا فائد وهو ابن خالة النبي صلى الله عليه وسلم

٦ \_ ابن أبي الرمثة كان طبيباً على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ومزاولاً لأعمال اليد وجراحاً مشهوراً .

٧ \_ الشمردل بن قباب الكعبي النجراني، من بلاد نجران، طبيب اسلم على يد رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد فتح مكة .

وامتدَّ الاهتمام الإسلامي بالتداوي وصولاً إلى العصور الأموية والعباسية، ففي العصور الأموية (٦٠١م-٧٥٠م) ظهرت حركة الترجمة للكتب القديمة وجلب العلوم الطبية وتنقيتها من العقاقير الفاسدة والشعوذة والأباطيل، وزادوا عليها النافع. وعملوا على صناعة الأدوية العشبية التي تشارك فيها النباتات العطرية، واستعملت في علاج الأمراض بأنواعها، ومن أشهر أطباء العصر الأموي: معاوية بن خالد بن يزيد بن معاوية، حيث أنشأ أول مؤسسة صحيّة في الإسلام، ومن الأطباء غير المسلمين: موريانوس، وماسرجويه بن الحكم الدمشقي، وتيادوف. وبروز هؤلاء يشير للاهتمام بالطب والأطباء رغم أنّ منهم الرومي ومنهم النصراني . وفي العصور العباسية (١٣٢هـ\_٦٥٦هـ، ٧٥٠م\_١٢٥٨م) لم يقلَّ الاهتمام بالعلوم وتطويرها عن العهد الأموي، فساهم أصحاب المهارة والخبرة وعلم العلاج في تركيب الأدوية وعلاجات الأسقام والأمراض حيث كانت النباتات العطرية حاضرةً ومساهمةً في التداوي، ومن أشهر هؤلاء: أبناء عائلة آل يختيشوع، وحنانين ماسوية، ثم قاموا بتأسيس دار الحكمة والتراث الطبي في عهد هارون الرشيد، وفي تلك الفترة برز عدد من النوابغ الأطباء، أمثال أبو القاسم النيسابوري، وابن سينا، وابن النفيس، وخصوصاً في مجال الصيدلة، وهو العلم الذي يبحث في العقاقير وتركيباتها وخصائصها، ويُعتبر علم الصيدلة العلم المُكمل لعلم الطب.<sup>(١)</sup>

## ثانياً: دور النباتات العطرية في تحقيق الصحة النفسية

استعملت النباتات العطرية ومشتقاتها منذ القدم في الهند (٤٥٠٠ ق.م) في جوانب إظهار الجمال والزينة، وكمطهراتٍ لأعضاء الجسم بسبب سهولة تناولها والوصول إليها واقتنائها في المنازل، وللمصريين القدماء باعٌ طويلٌ فيها إذ استعملوها منذ (٢٨٠٠ ق.م) ففي عهد (خوفو) استخرجوا الزيوت الطيارة منها، واستخدموها في عمليات التحنيط والاستطباب، ودخلت الزيوت الطيارة في المعتقدات والطقوس الدينية الفرعونية، إضافةً إلى الرومان الذين استخدموا العطور في حفلاتهم واجتماعاتهم العامة والخاصة. وكانت النساء تصنع العقود من النباتات العطرية وأزهارها لتتزيّن بها في المناسبات، وكُنَّ يستخدمن الزيوت العطرية بإضافتها لماء الاستحمام لتدليك أجسامهنّ بهدف الأناقة، وعُرف العلاج بالنباتات العطرية ومشتقاتها الزيتية قديماً كونه أحد العناصر الطبيعية المتوفرة، وعرفت القيمة والأثر الذي تقدمه تلك العطور في إثارة المشاعر، والأحاسيس، والنشاط، والدافعية نحو العمل

<sup>١</sup> السرجاني، راغب، قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية ص ١١١-١١٤، ط١، الناشر: مؤسسة اقرأ، القاهرة، ١٤٣٠هـ-٢٠٠٩م .

والإنتاج، فكانت حاضرةً في الأعياد والمناسبات، والزيارات العائلية، والاجتماعية، لدرجة أنها حظيت بمكانة أوصلتها للقصور الملكية، لتعطرها وتعطر الملابس، ومياه الاستحمام، وعربة الركوب، وكل الأماكن التي يتواجد فيها الرؤساء والمسؤولون . (١)

ويتواصل استخدام النباتات العطرية وزيوته مع الزمن، فهؤلاء الإغريق استعملوها في مجال الطبابة، والتجميل، والتخلص من الأمراض كمرض الطاعون الذي أصابهم يوماً فأمر حينها الطبيب (أبقراط) بحرق الورود والنباتات العطرية في الشوارع وعلى جنباتها لإيمانه بمكافحة المرض بها، وتلا الإغريق الرومان الذين انتبهوا لطب الإغريق، فذهبوا إلى تحسينه، وصارت لديهم عادات وثقافة في مجال استخدام العطور مثل غسل اليدين بماء الورد قبل الطعام، وإزالة العرق وتعطير الجسم، ووضع أكاليل الزهور على الرأس للتخلص من الصداع وللزينة . (٢)

يُعتبر المسلمون أول من استخدم الأزهار لاستخراج ماء الزهر، وكان ذلك منذ (١٣٠٠م) على يد العالم القدير ابن سينا عندما استخدم طريقة التقطير، ولم يقتصر استعمال الأزهار عند العرب للزينة فقط، بل تم استعمالها كدواءٍ وعلاج. ومن أقدم العطور في العالم هو عطر الورد الذي كان رائجاً بين القبائل العربية، وقد اعتمد العرب على أزهار البنفسج، والياسمين، وزهر الليمون، والورد، كمصادر لاستخراج العطور منها، بالإضافة إلى مصادر أخرى مثل خشب الصندل والأرز، ومن الأوراق الخزامة والنّعناع مثلاً، ومن الجذور الزنجبيل والسوس، وكانوا يعتمدوا طريقة التقطير لإنتاج العطور، وللعالِم ابن سينا منجزاتٍ كبيرةٍ قُدِّمَتْ للعلم والعلماء تمثلت في عملية التقطير، واستخراج الزيت الصافي المركّز، ووضعه في قوارير صيدلية لاستعماله في العلاجات المخصصة له. (٣)

شهد التاريخ للحضارة الإسلامية والعربية منذ نشأتها على إنجازاتها في مجال إنتاج واستخراج العطور، واستخدام النباتات العطرية كعلاج، واستخدامها في مجالات الزينة والمناسبات، وتعتمد الحضارة الحديثة اليوم كثيراً على تلك القواعد والأسس التي أرساها علماء العرب والمسلمين القدامى

١ \_ المغازي، أحمد عمر، التداوي بالمنتجات العطرية، الناشر: مجلة أسيوط للدراسات البيئية، العدد الرابع والعشرين، ٢٠٠٣م .

٢ \_ شعبان، محمد جهاد، المعالجة بالعطور من الإغريق إلى الطب الحديث، ص١٩، تاريخ النشر: ٢٤/٤/٢٠٠٤م ، رقم العدد ١٥٠٠٢، مجلة الحياة .

٣ \_ المغازي، أحمد عمر، التداوي بالمنتجات العطرية، م. س .



منهم ابن سينا الذي اكتشف طفيل الإنكلستوما وسماها الدودة المستديرة، والالتهاب السحائي، والتفريق بين الشلل الناجم عن الدماغ، والشلل الخارجي، وطرق العدوى للأمراض المعدية، ووصف حال السكتة القلبية، وللطبيب المسلم أبو القاسم الزهراوي الفضل في اختراع أدوات الجراحة ووضع قوانينها. (١)

### ثالثاً: حاجة الإنسان إلى الصّحة النفسيّة

بدأ موضوع الصّحة النفسيّة منذ القدم، وبدأ الاهتمام بها منذ الأيام الأولى لوجود الإنسان، وبرز ذلك من خلال ظهور مشاعر القلق والإحساس باللّوم من قبل سيدنا آدم عليه السلام وزوجته حواء نتيجة لعدم طاعتها لله عزّ وجلّ، والأكل من الشجرة بفعل وسوسة الشيطان، مما أدى بهما إلى الخروج من الجنّة واستقرارهما على الأرض، وهذا يعود لإرادة الله سبحانه وتعالى وحكمته في أمره، وما يهّمنا في هذا الحدث هو تحرك المشاعر والأحاسيس لديهما، الأمر الذي يُشير إلى آلية موضوع علم النفس لأنّ ما بدرَ عنهما من قلقٍ وتوترٍ وغيره هو من أعراضٍ نفسيّةٍ لها علاقةٌ بالصّحة النفسيّة ويصنّف في دائرة علم النفس.

#### ١\_ الصّحة النفسيّة عند الإنسان البدائي

كان الإنسان البدائيّ بفطرته يتلمّسُ بعض الأعراض المرضية النفسيّة، كالقلق، والأرق، والتوتر، والألم النفسي، كنتيجةٍ طبيعيّةٍ لحياة إنسانٍ بدائيّ بحث عن العيش المريح في طعامه وشرابه ومسكنه، لكنّه وبسبب علمه المتواضع لم يكن قادراً على التمييز بين الحالات المرضية المختلفة التي كانت تصيبه سواءً من الناحية الجسديّة أو النفسيّة، وحينها أقرّ أنّ ما يحصل له هو عبارة عن تأثيرات خارج الجسم، وهي المسؤولة عن تلك الأعراض فأشار إلى الأرواح الشريرة والجن وما خفي عنه. (٢)

وبقيت معتقداته على هذه الحال حتى مجيء الإسلام بتوجيهاته الربانية، وهدى نبيه صلى الله عليه وسلم، وتم تفسير الأمراض وأسبابها، وكيفية علاجها، بالعلم والمعرفة، بعيداً عن الخرافات والخرعبلات والأرواح الشريرة والجن وغيره.

<sup>١</sup> \_ السرجاني، راغب، اسهامات علماء المسلمين في الطب، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الثلاثاء، ٢٣ رجب، ١٤٣٦ هـ.

<sup>٢</sup> \_ الداھري، صالح حسن، مبادئ الصّحة النفسيّة، ص٣٢، ط ١، الناشر: دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠٠٥م.

## ٢\_ الصّحة النّفسيّة عند اليونان والرومان

أرجع اليونان والرّومان المرض إلى القوة الإلهيّة وتأثيراتها، واستدلّوا على ذلك عندما أصيب (هرقل) بمرضٍ نفسيٍّ أدى إلى جنونه، فأشاروا إلى آلهة الليل التي تسبّبت به على حد زعمهم واعتقادهم، وبقي المُعتقد سائداً آنذاك إلى أن جاء أبقرط، وأجرى تغييراً ملحوظاً لإيمانه المطلق بالملاحظة الدقيّة في التقدير، وكان له السّبق في تسجيل الوصف الانطباعي عن الجنون، فربط بين الأمزجة ودورها في التأثير على الصّحة النّفسيّة والعقلية، وبين حقيقة الأمراض التي تصيب العقل والنفس، ثم برز الطّبيب جالينوس بعد مرحلة أبقرط فأيد وجهة نظره القائلة: بأنّ الأسباب الطبيعيّة هي أساس المرض والاضطرابات، ثم جاء أفلاطون بنفس الفكرة، ولحق به أرسطو الذي طرح وجهة نظره التي ترى أنّ كلّ العالم ماديّ يمكن دراسته عن طريق الحواس، وذهب إلى أنّ الاستجابات النّفسيّة ترتبط بعضها ببعض عن طريق تتابع الأحداث.<sup>(١)</sup>

وهي معتقدات تميل إلى الجهل وليس للعلم والعقل دورٌ واضحٌ فيها، وإتّما هي مجرد تكهّنات مبنية على أساطير وتكهّنات، والرؤية الإسلاميّة تنظر إلى التشخيص العلمي والبحث كأساس في عملية التداوي، واستعمال العقل كمقرّر ومحدّد بعد التشخيص .

## ٣\_ الصّحة النّفسيّة في التراث الإسلامي

كان لعلماء العرب والمسلمون دورٌ واضحٌ في مجال الصّحة النّفسيّة والتي لا تقلّ اهتماماً عن علماء الغرب، فقد اهتم علماء المسلمين بموضوعات الصّحة النّفسيّة وعالجوها من خلال علاقة الإنسان برّبّه، وبالناس، وبِحُسن الخُلُق، والمعاملة الحسنة، وكان نصيبُ التربية الإسلاميّة والاهتمام بها كبيراً من قبل علماء المسلمين وفقهائهم فركّزوا اهتماماتهم التربويّة على المدرسة والبيت والمسجد، وكان الهدف من التربية هو تنمية الجسد والرّوح. وهنا نتناول باختصار ما ذكره القرآن الكريم في قصة هابيل وقابيل في معرض سورة المائدة، فأوضحت القصة كيف خالف قابيل أعراف المجتمع وعاداته وتقاليده، وكيف حدث الشقاق بينه وبين أخيه هابيل بسبب الحسد الذي وغلّ في صدره، وتمسّكه برأيه المخالف لتلك القيم والمبادئ المتعارف عليها فأوصله إصراره إلى قتل أخيه، وما حدث منه أثبت أنّه أطلق العنان لرغباته ومشاعره الأنانية وحبّ الذات، وهذا الحدث في تصنيفه يعدّ قمّة في الأمراض

<sup>١</sup> \_ الداهري، صالح حسن، مبادئ الصّحة النّفسيّة، ص ٣٣ ، م . س .

النفسية، ودليل على عدم توفر الصحة السليمة والتوافق الذاتي والاجتماعي<sup>(١)</sup> قال تعالى: ﴿وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ<sup>ط</sup> قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾ لَئِن بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ<sup>ط</sup> إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴿٢٨﴾ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبْوَأَ بِإِثْمِي وَإِثْمُكَ فَتَكُونَ مِنَ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ ﴿٢٩﴾ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الخَاسِرِينَ ﴿٣٠﴾﴾<sup>(٢)</sup>

اعتمد الأطباء العرب والمسلمون قديماً في التشخيص المرضي على طرق علمية تجلّت في الاكتشافات المؤرّخة في التاريخ الإسلامي العريق، ومن الأمثلة على ذلك: الطبيب ابن سينا وعلاجه لحالات مرضية نفسية مختلفة منها الهستيريا، وتفسير حدوث النسيان، وقد بين الفيلسوف الإمام الظاهري أهمية الأمزجة والسلوك المتأثرة بالعوامل الطبيعية والاجتماعية، ولأبي حامد الغزالي دور في تفسير السلوك والدوافع، والانفعالات، والعواطف، وغيرها، ودورها في التربية ومجاهدة النفس عن طريق تكوين العادات الصالحة .<sup>(٣)</sup>

إنّ كلّ الحضارات والشعوب على مرّ العصور بمختلف مشاربها العقائدية والأيدولوجية، كانت تنظر إلى التداوي والطب، والصحة، والنباتات العطرية بمشقاتها، نظرة تقدير وإجلال، وقد منحت هذه الجوانب أهمية بالغة في كافة المستويات والطبقات في كلّ مجتمع، وكان الاهتمام الأكبر للإسلام

<sup>١</sup> \_ الداهري، صالح حسن، مبادئ الصحة النفسية، ص ٣٤ ، م. س .

<sup>٢</sup> \_ المائدة، ٢٨ / ٥ \_ ٣٠

<sup>٣</sup> \_ الحبيب، طارق، تاريخ الطب الإسلامي في بلاد المسلمين/ تاريخ وحضارة، مجلة حراء ، العدد ٤١، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٤ م .

حيث جعل الإيمان والعقيدة مرجعية في الطب والتداوي، والعمل على تطويره وإعمال العقل والبحث فيه  
كضرورة للإنسان في حياته .

## الفصل الأول: دراسة في الصّحة النّفسية

المبحث الأول: أهمية الصّحة النّفسية والهدف منها

المطلب الأول: أهمية الصّحة النّفسية

المطلب الثاني: أهداف الصّحة النّفسية

المبحث الثاني: مؤشرات الصّحة النّفسية

المطلب الأول: مؤشرات الصّحة النّفسية في الإسلام

المطلب الثاني: مؤشرات الصّحة النّفسية في الغرب

المبحث الثالث: آثار الأزمات النّفسية

المطلب الأول: النتائج المترتبة على الأزمات النّفسية

المطلب الثاني: ميّزات الشخصية المصابة بالاضطرابات النّفسية

## الفصل الأول: دراسة في الصّحة النّفسيّة

المبحث الأول: أهميّة الصّحة النّفسيّة والهدف منها

المطلب الأول: مفهوم الصّحة النّفسيّة والنّفس وأهميّة الصّحة النّفسيّة وفوائدها

أولاً: مفهوم الصّحة النّفسيّة والنّفس

### أ\_ الصّحة النّفسيّة

يَحتمل مفهوم الصّحة النّفسيّة أكثر من تعريف عند علماء النّفس والمختصين، وجاء بيان مفهومها على النحو الآتي:

**الصّحة النّفسيّة في دستور منظمة الصّحة العالميّة :**

هي جزء لا يتجزأ من الصّحة وفي هذا الصدد فإنّ الدستور ينص على أنّ :

الصّحة : هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.<sup>(١)</sup>

الصّحة النّفسيّة : هي حالة من العافية التي يَحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، يَغلبُ عليها الاجتهادات ويعمل بإنتاجية ويساهم في المجتمع .<sup>(٢)</sup>

ويعرّف حامد عبد السلام الصّحة النّفسيّة : بأنّها حالة نسبيّة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسّعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتحقيق ذاته، وذو شخصيّة متكاملة، وصاحب سلوكٍ سويّ، وحسُّ الخلق، ويعيش بسلام .<sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> \_ مفهوم الصّحة في الدستور الذي أقره مؤتمر الصّحة الدولي الذي عقد بنيويورك في ١٩ حزيران إلى ٢٢ تموز

١٩٤٦م، موثّق في السجلات الرسمية للمنظمة رقم ٢، صفحة ١٠٠.

<sup>٢</sup> \_ منظمة الصّحة العالميّة، تعزيز الصّحة النّفسيّة، تقرير منظمة الصّحة العالميّة، قسم الصّحة النّفسيّة، الناشر: المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، القاهرة، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥م.

<sup>٣</sup> \_ زهران، حامد عبد السلام، الصّحة النّفسيّة والعلاج النفسي، ص٩، ط٤، الناشر: الشركة الدولية للطباعة القاهرة .

ويعرّف عبد العزيز القوسي الصّحة النّفسيّة : بأنّها التوافق التّام والتكامل بين الوظائف المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النّفسيّة العادية التي تطرأ عادةً على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.<sup>(١)</sup>

### مفهوم الصّحة النّفسيّة عند ابن القيم :

يؤكد ابنُ القيم أهمية الصّحة النّفسيّة التي يسميها السّعادة القلبية، ويطلق عليها الحياة الطّبيّة المتصلة بالإنسان، وأنّه ينبغي معرفتها تفصيلاً والمحافظة عليها، وقال: " لَمَّا كَانَتِ الصّحَّةُ مِنْ أَجَلِّ نِعْمِ اللَّهِ عَلَى عَبْدِهِ، وَأَجْزَلِ عَطَايَاهُ، وَأَوْفَرِ مَنَحِهِ، بَلِ الْعَافِيَةُ أَجَلُّ النَّعْمِ عَلَى الْإِطْلَاقِ فَحَقِيقٌ لِمَنْ رُزِقَ حِظًّا مِنَ التَّوْفِيقِ مَرَاعَاتُهَا، وَحِفْظُهَا وَحِمَايَتُهَا عَمَّا يَضُرُّهَا". ويرى ابن القيم أنّ توفر الصّحة النّفسيّة يكمن في الحياة الطّبيّة المتمثلة في الإيمان بالله والعمل الصالح، وللايمان بالله، والعمل الصالح جزاء في الدنيا بالتمتع بحياة طيبة، فيها طيبُ النّفس، وسرور القلب، وفرحه، وابتهاجه، وطمأنينته، وانشراحه، والحسنى يوم القيامة.<sup>(٢)</sup>

وهكذا فإنّ ابن القيم يطلق على مفهوم الصّحة النّفسيّة مفهوم الحياة الطّبيّة أو السّعادة القلبية.<sup>(٣)</sup>

الصّحة النّفسيّة من منظور إسلامي : هي سلامة العقيدة والنّفس والجسد من الأمراض والانحرافات والأهواء، وسلامة العلاقات الاجتماعيّة بين الأفراد والجامعة.<sup>(٤)</sup>

من خلال التعريفات السابقة يتبيّن أنّ الصّحة النّفسيّة : هي السلامة الكلّية التي تشمل المستويين الجسدي والنّفسي، وسلامة الجسد: تعني خلوه من الأمراض، وسلامة النّفس تعني: التوافق النّفسي مع النّفس والبيئة، والوظائف المختلفة، والقدرة على مواجهة الأزمات النّفسيّة التي تطرأ عليه، والعيش بسلام ووثام، وتاج كلّ ذلك سلامة الإيمان والعقيدة .

<sup>١</sup> \_ القوسي، عبد العزيز، أسس الصّحة النّفسيّة ، ص٦، م. س

<sup>٢</sup> \_ ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي أو الداء والدواء، ١٢/١\_١٢١، الناشر: دار المعرفة، المغرب، ١٤١٨هـ\_١٩٩٧م .

<sup>٣</sup> \_ الأحمد، عبد العزيز عبد الله ، الطريق إلى الصّحة النّفسيّة عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس، ص ٧٧\_٨٧، ط١، الناشر: دار الفضيلة للنشر والتوزيع ، الرياض، تقديم عبد العزيز بن محمد النغيشمي، ١٤٢٠هـ\_١٩٩٩م .

<sup>٤</sup> \_ مراد، محمد، محاضرة عن الصحة، المحاضرة الرابعة، Faculty.mu.edu.sa

## ب\_ مفهوم النَّفس

أخذ الحديث عن النَّفس وأنواعها مساحةً واسعةً عند علماء المسلمين وغيرهم، وقد عرّفها العلماء بصورٍ مختلفة ومتباينة على اختلاف تقديراتهم للنَّفس وإدراكهم لها، رغم أنه لم يثبت بالقطع ما يحدّد النَّفس وماهيّتها، وهناك من جمّع بينها وبين الروح في المفهوم ، ومنهم فرّق بينهما.

واحتمل مفهوم النَّفس أكثر من معنى جاءت كما يلي :

\_ النَّفس : هي الدم، والنَّفس الأخ، والنَّفس التي يكون بها التمييز، وهذه تزول بزوال العقل، والنَّفس الروح، وهي التي تزول بزوال الحياة. (١)

\_ النَّفس : هي جسمٌ لطيف الأجزاء. (٢) والنَّفس : مؤلفة من ذراتٍ كرويةٍ ملساء شائعة في الجسم بمقدار ما فيه من حرارة. (٣)

وهي الإنسان جميعه روحه وجسده، إلا أنّ التوسع في النَّفس أخذ حيزاً لغلبة أوصاف الجسد على الروح حتى صار يسمى نفساً، وطراً عليه هذا الاسم بسبب الجسد. (٤) وشاهد ذلك قال تعالى : ﴿ أَنْ

تَقُولَ نَفْسٌ بِحَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنْتُ لَمِنَ السَّخِرِينَ ﴾ (٥)

\_ النَّفس : هي جسم طويل عريض وعميق ذات مكانة عاقلة مصرّفة للجسد. (٦) وبهذا قال شيوخ المعتزلة .

<sup>١</sup> \_ ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين بن مكرم الإفريقي المصري، لسان العرب، ٤/٣٢٠، الناشر: دار راصد ، بيروت .

<sup>٢</sup> \_ أرسطوا، طاليس، مقالة أولى، ص ٢٢، الناشر : شركة النهضة المصرية، مصر، ترجمة اسحاق بن حنين، تحقيق ومراجعة عبد الرحمن بدوي، ١٩٥٤ م .

<sup>٣</sup> \_ فروخ، عمر، تاريخ الفكر العربي إلى أيام ابن خلدون، ص ٨٣، ط ٢، الناشر: دار العلم للملايين بيروت، ١٩٧٩ م.

<sup>٤</sup> \_ الزبيدي، محمد مرتضى، تاج العروس، ٤/٢٦٠-٢٦٢، الناشر : دار مكتبة الحياة، بيروت .

<sup>٥</sup> \_ الزمر، ٣٩ / ٥٦

<sup>٦</sup> \_ ابن حزم الأندلسي، أبو محمد علي بن أحمد بن سعيد القرطبي الظاهري، الفصل في الملل والأهواء والنحل، ص ٤٧، الناشر: مكتبة الخانجي، القاهرة .



وقال جعفر بن حرب : **النفس** : هي عرضٌ من الأعراض يوجد في هذا الجسم، وهو أحد الآلات التي يستعين بها الإنسان على الفعل كالصحة، والسلامة، وما أشبهها، وهي غير موصوفة بشيءٍ من صفات الجواهر والأجسام . (١)

\_ **النفس عند ابن سينا** : هي حقيقةٌ مغايرةٌ للجسم، ومتميزةٌ عنه كلّ التّمييز، فلا يصحّ أن نقول أنّ النفس هي صورة الجسم، لأنّ هذا القول يجعل مصير النفس تابعاً لمصير البدن، ولذلك يقول ابن سينا: ليس وجود النفس في الجسم كوجود العرض في الموضوع، ويرى أنّ النفس جوهرٌ يُدرك المعقولات، ولهذا لا يمكن أن تكون جسماً أو أمراً قائماً بجسم . (٢)

**ويعرّف الجرجاني النفس بأنها:** الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحسّ والحركة الإرادية. (٣)

**أمّا الغزالي،** فقد جمع بين العلوم النظرية (المكاشفة) وبين العلوم العملية (المعاملة) في نظريته إلى النفس على أنّها مجردة من حيث نشاطها وفعاليتها . (٤)

**وممن فرّق بين النفس والروح قال في تعريفه لمفهومها :**

\_ **النفس** : هي مجموع البدن، والقوة، والشهوة ، **والروح** : هي إحدى الأوامر الصادرة من مقام الربوبية. (٥)

---

١ \_ الأشعري، الإمام أبي الحسن علي بن إسماعيل، مقالات الإسلاميين واختلاف المصلين، ص ٣٣٧، ط٤، الناشر : دار كلاوس شفارتس فرلاغ، برلين، عني بتصحيحه هلموت ريتز، ١٤٢٧ هـ \_ ٢٠٠٥ م .

٢ \_ عرقوسي، محمد خير حسن / عثمان ، حسن ملا، الدراسات النفسية عند المسلمين، ابن سينا والنفس الإنسانية ، ص ١١٥، ط١، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤٠٢ هـ \_ ١٩٨٢ م.

٣ \_ الجرجاني، علي بن علي بن محمد ، التعريفات، ج ١، ص ٣١٢، م. س

٤ \_ العثمان، عبد الكريم ، الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، ص ٢٣ ، ط٢، الناشر: مكتبة وهبه، القاهرة، ١٤٠١ هـ \_ ١٩٨١ م.

٥ \_ محمد، فيصل غازي، الفرق بين النفس والروح، ص ٢، كلية العلوم، جامعة بغداد، ١٤٣٣ هـ \_ ٢٠١٢ م .

وشاهد هذا القول قال تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ

الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ۝٨٥﴾ (١)

النَّفْس : هي معنى غير الروح، والروح غير الحياة، والحياة عرض، ويجوز أن يكون الإنسان في حال نومه مسلوب النفس والروح دون الحياة. (٢) وبهذا قال أبو الهذيل واستدل بقوله تعالى: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى

الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَرِيسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝٤٣﴾ (٣)

وردت النفس في مئتين وخمس وخمسين آية في القرآن الكريم، تحمل معاني وصفات متعددة، منها قوله تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَ اللَّهُ يَعْيسَىٰ ابْنَ مَرْيَمَ ءَأَنْتَ لِلنَّاسِ أُتْحَدُونِ وَأُمِّيَ الْهَيْبَتِ مِنْ دُونِ اللَّهِ قَالَ سُبْحَانَكَ مَا يَكُونُ لِي أَنْ أَقُولَ مَا لَيْسَ لِي بِحَقِّ إِنْ كُنْتُ قُلْتُهُ فَقَدْ عَلِمْتَهُ تَعَلَّمَ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ ۝١١٦﴾ (٤)

فنفسه ذاته جلّ جلاله هذا وإن كان قد حصل من حيث اللفظ مضاف ومضاف إليه فإنه يقتضي المغايرة، وإثبات شيئين فلا شيء من حيث المعنى سواء تعالى. (٥)

<sup>١</sup> \_ الإسراء، ١٧ / ٨٥

<sup>٢</sup> \_ الأشعري، الإمام أبي الحسن علي بن إسماعيل، مقالات الإسلاميين واختلاف المضلين، ص ٣٣٧، م. س .

<sup>٣</sup> \_ الزمر، ٣٩ / ٤٢

<sup>٤</sup> \_ المائدة، ٥ / ١١٦

<sup>٥</sup> \_ الراغب الأصفهاني، أبي القاسم الحسين بن محمد، المفردات في غريب القرآن، ١ / ٦٤٨، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز، تحقيق وإعداد مركز الدراسات والبحوث بمكتبة نزار مصطفى الباز .

والنفس في هذه الآية هي صفة من صفات الله عز وجل، قال تعالى: ﴿لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَاتًا وَيَحْذَرِكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾ (٢٨) (١)

والنفس هنا بمعنى الروح، فيخاطبها المولى عز وجل بالرجوع إليه، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) أَرْجِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُرْضِيَةً (٢٨) فَأَدْخِلْ فِي عَبْدِي (٢٩) وَأَدْخِلْ جَنِّي (٣٠)﴾ (٢)

ووصفت النفس بأنها تموت كأبي مخلوقٍ آخر، قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (١٨٥) (٣)

من خلال ما سبق من تعريفات وإشارات عن النفس يمكن تعريفها على: أنها غير الجسم، وهي مستقلة منفصلة عنه، ولا يمكن إثبات النفس كجسم، أو عضو ملموس، وكذلك الروح لا يمكن إدراكها أو التعرف عليها فهي من أسرار خلق الله في خلقه .

## ثانياً: أهمية الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية من الأمور التي يسعى إليها الناس في جميع أقطاب الأرض، باعتبار أنها المحرك والطاقة والقوة التي تجعل الإنسان منتجاً موجوداً ذا قيمة وفائدة ، تعود فائدته على نفسه وعلى محيطه، وبذلك يُكوّن نواةً سليمةً في مجتمع متكاملٍ تسوده مقومات القدرة والتحمل على أعباء الحياة، ولأنّ الصحة النفسية تحتلّ كلّ هذه الأهمية، تم إنشاء العديد من مكاتب التوجيه والإرشاد النفسي والعيادات النفسية مدعومةً من منظمة الصحة العالمية ومن الحكومات والدول المتعددة، وذلك لإدراكهم

١ \_ آل عمران، ٢٨/٣

٢ \_ الفجر، ٢٧/٨٩ - ٣٠

٣ \_ آل عمران، ١٨٥/٣

أن مثل هذه المؤسسات حيوية ومهمة، وظهرت دعوات لدعمها ومدّها بكلّ أسباب القوّة الماديّة والمعنويّة .

ويتمحور دور المؤسسات والأشخاص حول مساعدة الأفراد ذكوراً وإناثاً، بإرشادهم وتبصيرهم بالطرق والوسائل المستوحاة من الخبرة والمعرفة والدراسة حول تحصيل الصّحة النفسيّة، ووقف حالة الاضطراب التي تواجه الأفراد المصابين بسبب سلوكٍ ما أو ظروفٍ معينة، علماً بأنّ الأسباب التي تؤدي إلى تدهور الصّحة النفسيّة قد برزت بقوة في المجتمعات والشعوب التي تعرّضت لحروبٍ واعتداءاتٍ من قبل آخرين، تمثّلت بالقتل والاعتصاب والدمار في الرجال والنساء والبيوت وتشريد الآمنين من بيوتهم، وتترك تلك الأحوال والظروف أوضاعاً نفسيّةً صعبةً تتعكّس سلباً على صحتهم النفسيّة والجسديّة. وبما أنّ هؤلاء يعيشون حالةً نفسيّةً مترديّةً واضطرابات، فإنّ في تكوينات الإنسان المعنوية من المشاعر والأحاسيس ما يتأثر سلباً وإيجاباً بما يحيط به، فمشاهدته لتلك الأحوال والأوضاع السلبية تعني التأثير بصورةٍ سلبية، وبذلك نقلّ لديّه القدرة الانتاجية، والفاعلية، والعطاء، ويصبح غير قادرٍ على أداء التزاماته وواجباته تجاه نفسه ومجتمعه .

وهذا يشير إلى الخطر الحقيقي الذي يلحق بحياة البشر والانعكاسات السلبية على مناحي الحياة المختلفة في الأسرة والتعليم والعمل، مما دفع منظمة الصّحة العالميّة لأن يكون هدفها الأول هو أن تُبلّغ جميع الشعوب أرفع مستوى صحيٍّ ممكن، وتعزيز الخدمات الصحيّة، وإنشاء ما يلزم من الخدمات لذلك.

وبالرغم من الاهتمامات المؤسّساتية العالميّة، وتحديدًا منظمة الصّحة العالميّة وسعيها المستمر في توفير الصّحة النفسيّة، فإنّ الإسلام قد سبق هذه المؤسسات في العناية بالصّحة النفسيّة للأفراد بالتوجيه والإرشاد، وبيان الطرق والوسائل التي توصل الإنسان إلى حدّ الراحة والطمأنينة والسكينة، وبالتالي تكوين صحّةٍ نفسيّةٍ تُعينه على البقاء والصمود في مواجهة سلبيات الحياة، ومن هنا برزت أهمية ربط الصّحة النفسيّة بمرجعيتها الأصليّة، وطبعها النوراني الرّباني الذي يحوي سُبُل الخير والرشاد التي توصله في النهاية إلى الاطمئنان والسعادة والاستقرار والحياة الطّيبية .

قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ (١)

ظاهر الآية دعوة للعمل الصالح المستقيم الذي يؤدي إلى حياة هادئة، وطيبة القلب، وإحسان في العمل، ولا يتأتى ذلك العمل إلا بصحة نفسية وجسدية قوية.

ويفسر النابلسي العمل الصالح بأنه "العمل بشرح الله سبحانه وتعالى، والانصياع لأمر الله سبحانه وتعالى، لذلك ربنا سبحانه وتعالى ذكّر العمل الصالح مع الإيمان في القرآن، مبيّنًا أنّ العمل الصالح من دون إيمان لا يكون، وأنّ الإيمان من دون عمل جنون، وأنّ العمل الصالح والإيمان متكاملان". (٢)

وهذا التفسير يثبت أنّ ما وقّر في القلب من إيمان ما هو إلا مصدرًا للسعادة في الجسم، ويبين أنّ العمل الصالح المشروع هو الذي يؤدي إلى الاستقرار والطمأنينة المنبعثة من القلب لبقية أعضاء الجسم ومن هنا تكمن أهمية الصّحة النفسيّة.

### ثالثًا: فوائد الصّحة النفسيّة على الفرد والمجتمع

الوصول إلى قناعة لدى الفرد والمجتمع بحقيقة فوائد الصّحة النفسيّة هي حقيقة مؤكدة ، وأنّ هناك فوائد كبيرة مترتبة عليها تحدثها على جميع المستويات المتعلقة بحياة الإنسان كفردٍ يشارك في بناء المجتمع، ويساهم في تكوين نسيج اجتماعي متميز متماسك، ومن أهم تلك الفوائد والإيجابيات أنّها (٣) :

\_ تولد الاستقرار في النفس والقلب.

\_ ترفع مستوى النشاط والحيويّة وتريح الأعصاب والعقل

\_ التّحكم بالمزاج والتقلبات الوجدانية.

١\_ النحل ، ٩٧/١٦

٢\_ النابلسي، محمد راتب، موسوعة تفسير القرآن الكريم. www.nabulsi.com

٣\_ العبيدي، محمد جاسم ، مشكلات الصّحة النفسيّة أمراضها وعلاجها، ص ١١، الناشر: دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية، ٢٠٠١ م .

- \_ التعامل بحكمةٍ ورويةٍ مع المشاكل المستجدة.
  - \_ تساعد على التطور في العلاقات والتفاعل مع الآخرين والتوافق مع النفس.
  - \_ إمكانية تعديل الأخطاء والتجاوز عن أخطاء الآخرين.
  - \_ إيجاد شعور وإحساسٍ متميزٍ للوجود الشخصي والدور المناط به.
  - \_ تعتبر وسيلة للتصدي للضغوط وسلبياتها.
  - \_ تمنح الشخص استقلاليةً في اتخاذ القرارات، والقدرة على التعامل بواقعية .
  - \_ تساعد على الإبداع على المستوى الفردي والجماعي .
  - \_ إيجاد ثقافة وفلسفة وقيم لمعتقدات الأشخاص والأفراد .
  - \_ تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي.
- يتطلع الإسلام إلى أن يعيش الفرد في ظلّه في حالة سلامةٍ وعافية، خالياً من كلّ الأمراض والأعراض التي قد تصيبه، ومن هنا يرى الإسلام أنّ الصّحة النّفسيّة تعود بفوائد كثيرة حيث أنها تعمل زيادة الإيمان بالله، وأداء العبادات على أحسن وجه، والقبول بالقضاء والقدر، والقدرة على تحمل مصاعب الحياة ومشاكلها، والابتعاد عن كلّ ما يؤذي النّفس من كبرياء وغرور وتشاؤم وغيره، كما وتساعد على بناء علاقاتٍ اجتماعيةٍ على أسسٍ سليمة، وتؤدي إلى سلامة الجسد من الأمراض، ولهذا كان الإسلام حريصاً على الإنسان وسلامته .

### المطلب الثاني: أهداف الصّحة النّفسيّة

على رأس أهداف الصّحة النّفسيّة أنّها تعين على حياةٍ يحقّق فيها العبد المؤمن طاعة الله، واتباع أوامره، واجتتاب نواهيه، وأداء ما استرعاه الله من أمانة، وإخلاصٍ في العمل، وصدقٍ في القول، وإعمار الأرض، بما يؤهله لنيل رضى الله في الدنيا والآخرة، وكذلك الاتباع الكامل لسنة النبي (ﷺ). والسعي لتحقيق الصّحة النّفسيّة حاجةً ضرورية، وذات أهميّة، وأمر واجب على المستوى الشخصي والمستوى العام، ولا بدّ من توافر مجموعة من الأهداف تضاف إلى ما سبق من هدفٍ رئيسي، وتكون محطّ أنظارٍ من أجل تحقيق الصّحة النّفسيّة على أكمل وجه وهي كما يلي (1):

<sup>1</sup> \_ شبكة جامعة بابل، مهدي محمد جواد محمد أبو عال، محاضرة عن أهداف الصّحة النّفسيّة ، كلية التربية الأساسية، ١٤ / ١ / ٢٠١٣ م University of Babylon , Iraq

- \_ فهم الفرد لذاته ومعرفة حاجتها .
- \_ الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي بالرضا عن نفسه، وعمّن حوله في المجتمع .
- \_ الحصول على حياة خالية من التوتر والاضطرابات والصراعات النفسية المتداخلة .
- \_ مواجهة الصعوبات والشدائد، وبناء الشخصية المتكاملة القادرة على أداء الوظائف بتوافق .
- \_ التحكم بالعواطف والانفعالات، وتحديد المسار والسلوك بعيداً عن الأخطاء.
- \_ إيجاد أعداد من الأفراد الأسوياء، والوصول إلى تماسك الأسرة .
- \_ إيجاد أجواء تربية صحية ينمو فيها الأبناء والمعلمون .
- \_ المساهمة في علاج المشاكل الاجتماعية التي تؤثر على الأفراد ونموهم في المجتمع .

## المبحث الثاني

### مؤشرات الصّحة النفسيّة



## المبحث الثاني: مؤشرات الصّحة النفسيّة

### المطلب الأول: مؤشرات الصّحة النفسيّة في الإسلام

يُطلق بعض العلماء على مؤشرات الصّحة النفسيّة لفظ مظاهر أو خصائص، والمقصود بها واحد، فهي العلامة الدّالة على وجودها، وهي في مجموعها تعبّر عن الصّحة النفسيّة للفرد، لأنّ أيّاً منها عبارة عن تكويناتٍ وتعبيراتٍ داخليةٍ كامنةٍ في النّفس، تظهر على شكل أفعالٍ وسلوكٍ وتصرفاتٍ يلمسها الفرد ومن حوله، وتُبرز الإيجابية الذاتية في العمل والعطاء.

ومؤشرات الصّحة النفسيّة هي الفيصل في التمييز بين الشخصية السليمة السويّة وبين الشخصية المريضة وبها يفرّق بينهما على النحو الآتي :

#### ١. التوافق الذاتي والاجتماعي والشعور بالسعادة

ويعني تضمين الرضا عن النّفس والتوافق معها، والتوافق الاجتماعي، والزوجي، والأسري والمدرسي، والمهني، ويشتمل الشعور بالسعادة، والشعور بالراحة النفسيّة، وإشباع الحاجات النفسيّة الأساسيّة، والشعور بالأمن والطمأنينة، واحترام النّفس وتقبّلها، ومشاركة الآخرين في مناسباتهم<sup>(١)</sup>. ويعتمد على مدى نجاح الفرد في التّوفيق بين دوافعه وأحاسيسه، وقدرته على التكيّف مع نفسه والتحكّم فيها ورضاه عنها، ويتضمن مؤشر السعادة الطمأنينة والأمن والرضا عن النّفس، والاستمتاع بالحياة بما فيها من حلال والإقبال عليه والبُعد عن الحرام وما يقربُ إليه<sup>(٢)</sup>.

#### ٢. القدرة على مواجهة الحياة والإقبال عليها

القدرة المقصودة تعني النظرة السليمة الصحيحة للحياة، والتّفاعل مع مطالبها ومشاكلها اليومية، وتقبّل العيش في الحاضر، والقبول بالواقع والتكيّف معه، وإبداء المرونة الإيجابية، ووجود شعور الإقبال على الحياة هو مؤشر مهم في حياة الانسان بشكل عام، إذ إنّهُ يوفّر الرّغبة والدافعية للحياة،

<sup>١</sup> \_ زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص ١٣، م . س

<sup>٢</sup> \_ عبد الخالق، أحمد محمد، أصول الصّحة النفسيّة، ص ٣٤، ط ٢، الناشر: دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية، ٢٠٠١م .

والتَّحَمُّلُ والأمل والتفاؤل، ممَّا يجعله يتمتَّع بالطيبات ويستمتع بها، فيرتفع مستوى الصَّحة النَّفسية بشكلٍ تلقائي. (١)

### ٣. إدراك الواقع والتعامل بواقعية

التحرر من مسايرة الواقع والتعامل معه كما هو، وقبول الحياة بما فيها من أفراح واحزان وأحداث مختلفة، والقدرة على استيعابها. (٢)

### ٤. تحدي الإحباط والنجاح في العمل

في عموم الحياة تكاد لا تخلو من صعوباتٍ وأزماتٍ وشدائد، ولأنَّ حال الحياة هكذا يجب على الفرد أن يواجهها بكلِّ الوسائل المتاحة، وعدم اليأس اتجاهها، بل يصمد أمامها، ويسعى لحلِّها والتغلب عليها، وإلاَّ فكلمًا ارتفع مؤشر الإحباط للفرد قلَّ الإنتاج والعطاء وتعثرت الحياة، وأصبح الشخص مادةً خاملةً تؤثر سلباً في المجتمع. (٣)

### ٥. المحافظة على شخصية متكاملة

الاحتياجات الشخصية تحتاج إلى التناسق والتوافق، وبوجود تلك المؤشرات تكون الشخصية قادرة على الوصول إلى المُحدِّدات والأهداف المنشودة، وبوجود توازن بين القوى النَّفسية تكون القدرة على مواجهة المشاكل بشكلٍ عام. (٤)

### ٦. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية

الإحساس والشعور بالاكْتفاء الداخلي في تلبية الرغبات والشهوات من أقوى العلامات الدالة على ارتفاع منسوب الصَّحة النَّفسية، وأهم ما في الإحساس والشعور هو الأمن النَّفسي، والإحساس بأنَّه محبوب، ولديه القدرة على حبِّ الآخرين، والوقوف في مكانٍ بين الناس يجعل له قيمة ورقم، والقدرة على الإنجاز في العمل والإبداع في المهنة والوظيفة، والتمتع بفكرٍ مستقلٍّ مقتنعٍ به، وينتمي إلى

١ \_ عبد الخالق، أحمد محمد، أصول الصَّحة النَّفسية، ص ٣٤، م. س

٢ \_ www.ta.u.net

٣ \_ عبد الخالق، أحمد محمد، أصول الصَّحة النَّفسية .

٤ \_ سرحان، وليد، الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، ص ١٢، ط ٥، دمشق، ١٩٨١ م .

جماعةٍ أو مؤسسةٍ ما لإشباع رغباته الأيدولوجية بحيث يدفعه هذا الانتماء والولاء لتقديم الغالي والتفيس لأجله، وحينها يشعر أنه قدّم لاعتقاده كلّ ما يجب عليه فيحسُّ بالراحة والحرية وإشباعٍ للحاجات النفسية .

#### ٨. توفر مجموعة من الصفات الشخصية

في جميع مراحل العمر والحياة يكتسب الإنسان مجموعة من الصفات والسمات التي تعتمد على التجربة والاختلاط والممارسة، وبالتالي تنعكس المكتسبات على حياته، ومن هذه المكتسبات (١) :

\_ القدرة على الصبر وعدم الانفعال والتروّي في الحكم، وتُعزى هذه الطبقة إلى الثبات الانفعالي فهي مهمة للغاية، تساعد على مواجهة الأزمات والمواقف بعقلانية بعيداً عن الغضب والإثارة السريعة .

\_ سعة الأفق، ويتّسم صاحبها بالقدرة على تحليل الأمور والتّمييز بين الإيجابيات والسلبيات .

\_ التفكير العلمي الذي يميّز الشخص بتفكيره المنطقي والمنهجي، وتفسيره للأحداث بطريقة علمية .

\_ تحقيق مفهوم الذات، ويعنى ذلك أن يفهم الشخص ذاته الواقعية المُدركة، وتكون لديه المسؤولية الاجتماعية إزاء الآخرين والمجتمع .

#### ٩. توفر مجموع من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية و مجموعة من القيم

لا يمكن أن تسير حياة الإنسان بشكلٍ طبيعيٍّ ومنتظم من دون توفر هاتين المجموعتين فيه، حتى يمكن أن نطلق عليه أنه يتمتّع بوافر الصّحة النفسية الجيدة فهما أساس في سير الحياة، ولمن تتوفر فيه هاتان الصفتان يكون لديه عنوان يتمثّل في الاحترام والالتزام بالأعراف والتقاليد والثقافة السائدة والتعامل معها، أمّا مجموعة القيم فتتمثّل في الرّحمة، والشّجاعة، وحب الناس، والإيثار، وقول الحق. (٢)

١ \_ العبيدي، محمد جاسم، مشكلات الصّحة النفسية أمراضها وعلاجها، ص ١٧ \_ ١٩، م. س.

٢ \_ العبيدي، محمد جاسم، ص ٢٠

## \_ مؤشرات الصّحة النّفسية عند ابن القيم

للاستدلال على وجود صحّة نفسيّة والحكم على توفّرها ووجودها، لا بدّ من وجود مؤشرات تدل على ذلك، فمن خلال تعريف ابن القيم للصّحة النّفسية يتبيّن أنّ الصّحة النّفسية لها مؤشرات جاءت وهي على النحو الآتي (١) :

### ١. العبودية

جعل ابن القيم هذه السّمة علامة قويّة، بوصفها الأساس في تحقيق السعادة والطمأنينة للإنسان، ويعتبرها وصفاً لازماً دائماً يصاحب الحياة الطّيبة ظاهرياً وباطنياً باعتبار أنّ القيادة شاملة لجميع الأعمال التي يقوم بها، إنّ في العبودية استقراراً وسعادةً وطمأنينة، وشكلُ العبودية يتمثّل في علاقة بين الخالق القوي والمخلوق الضعيف، ومن الطبيعي أن يستقوي الضعيف بالقوي فيقوى به، قال

تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ إِنِّي لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ﴾ (٥١) (٢)

### ٢. الوسطية

الوسطية والاعتدال مصطلحان قريبان في المعنى والمضمون، ويشير ابن القيم إلى تعبير آخر عن الوسطية وهو العدل ويصفه بالضروري والمتلازم في الإنسان لأهميته ويرى أنّها تدخل في جميع جوانب حياة الإنسان، وأثناء تفاعله مع الآخرين، حتى أنّه أكّد على الوسطية في مجال الطعام والشراب والنوم وغيرها من الأمور الحياتية الأخرى.

### ٣. البركة والخيرية

البركة هي ثمرة الجهد المبذول، والطاعة المؤدّة كما ربطها ابن القيم، فالبركة نتيجة حتمية لطاعة صحيحة، وبها يكون الإنسان خيراً نافعاً لنفسه وللآخرين لا يضيع وقته في غير فائدة.

١ \_ الأحمّد، عبد العزيز بن عبد الله، الطريق إلى الصّحة النّفسية عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس، ص ٨٤\_٩٠،

م.س .

٢ \_ الذاريات، ٥١/ ٥١

#### ٤. ذِكْرُ اللَّهِ

ومردود ذكر الله عزّ وجلّ يعود على البدن والقلب بالراحة والطمأنينة، ويسهم في إزالة الغمّ والهَمّ، وله فوائد دنيويّة وأخرويّة، وهو عبارة عن خط اتصال مع الله عزّ وجلّ، فذكره وتعظيمه يُسهم في رفع المعنويات والمناعة في الجسم .

#### ٥. الصّدق

هو بمثابة مسلك وطريق يعبره الانسان بسلوكه، وقول الصدق يعني الإرادة، والصدق يوصل الفرد إلى مركزٍ متقدّمٍ بين الناس، ويوفّر له طاقةً نفسيّةً، وقوّةً جسمانيّةً، وعلاقةً اجتماعيّةً طيّبةً وكبيرة .

#### ٦. الطمأنينة وفرح القلب

إذا رضي الإنسان واطمانَ بفعله وعبادته وعلاقته مع المولى عزّ وجلّ، فالطمأنينة تحصيل حاصلٍ للعلاقة بين العبد وربّه، والطمأنينة تتمثل في معرفة الله وأسمائه، وفي قدرته، وفي الرزق، وفي جوانب الحياة كلّها، وفي ما بعد الحياة الدنيا، وهكذا فإنّ الطمأنينة تُوصل إلى فرح القلب ورضاه، وعيشه بهدوءٍ وانتظامٍ في نبضاته، وعلى هذا النحو تتولد الصّحة النّفسيّة والجسميّة .

#### ٥. الرّضا

الرضا يقابله السخط، والرّضا صفةٌ وظاهرةٌ جليّةٌ في الإنسان تجعله يقف عند حدوده العقلية وقدراته الجسديّة، ويولّدُ السعادة في حال رضي عن نفسه وحياته، ولا يعني الرّضا القعود بلّ العمل والسّعي، وبذل الجهد، وقبول النتائج المترتبة عليها.

#### ٦. الأدب والمعاملة الحسنّة

وفيه تجتمع جوانب الخير وحُسن الخلق، والتعامل بالطرق والوسائل اللاتقة، أدبُ الكلام، وأدبُ الجوارح واللّسان، ولا يكفي ذلك من وجهة نظر ابن القيم بلّ المطلوب أن يتأدّب المرء مع الله سبحانه وتعالى ومع الرسول عليه السلام بعبادة الله واتباع سنته صلى الله عليه وسلم . (١)

<sup>١</sup> \_ الأحمّد، عبد العزيز بن عبد الله، ، الطريق إلى الصّحة النّفسيّة عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس، ص ٩٢\_٩٦،

## ٧. التعامل والتكوين

في التعامل الجيد تجد مشاعر الخير تتحرك، وبركات السعادة تطفو وتسمو، وهو ما يحث عليه الإسلام قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا نَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (٢) (١) ففي الآية حث على التعاون في مجالات الخير وتقديم ما أمكن للآخرين لأجل تكميل النفوس والمجتمع، ولا يوجد إنسان كامل لوحده، ولا يكتمل إلا إذا ارتبط بالآخرين وتفاعل معهم، فإن وصل إلى مرحلة إفادة الآخرين فهو مؤشر قوي يدل على قوة نفسية ومعنوية تمكنه من التعامل مع المجموع المحيط .

## ٩. التفاؤل والرغبة في الآخرة

مهما اشتدت الحياة بقسوتها على الإنسان فلا بد أن يكون الإنسان صاحب عزيمة وقدر على التعايش معها لعدم وجود خيارات أخرى، فما المطلوب إلا أن يكون الإنسان دائم التفاؤل والأمل، ومتقبلاً للحياة، مستبشراً بالله لا ينقطع رجاؤه ولا يخيب أمله، وعلى عكس ذلك، التشاؤم الذي يؤدي إلى المعصية والشرك بالله، أما الرغبة بالآخرة فهي سمة يُدرك من خلالها الإنسان أن الحياة الدنيا ما هي إلا محطة مؤقتة، يليها الحياة الآخرة بما فيها من نعيم وجزاء، وبها يكون الإنسان عارفاً لمساره الدنيوي ويعيش حياةً طيبةً مستعداً للآخرة باغتنامه للفرص ولاعتقاده بزوال الدنيا ودوام الآخرة.

إذا ما أردنا أن نجمع علامات ومؤشرات الصحة النفسية السابقة الذكر، والتي أكد عليها علماء المسلمين واعتبروها دليلاً على تفوق صاحبها في جوانب القوة البدنية والنفسية في شخص واحد، فإننا نقف أمام نوع خاص من الناس تؤهله تلك القوة بالقيام بالواجبات المطلوبة منه في الحياة، وبإستطيع القيام بالأدوار المطلوبة منه على أحسن حال وأكمل وجه .

١ \_ المائدة ، ٥ / ٢

## المطلب الثاني: مؤشرات الصّحة النّفسيّة في الغرب

لعلماء غير المسلمين أيضاً تقييماتٌ تفيد في تحديد صحّة الفرد وسلامته من خلال مؤشراتٍ يجبُ أن تكونَ موجودةً فيه، وحتى يتمّ تحديد ما إذا كان شخصاً سليماً وصحيحاً يمكن أن يحافظ على نفسه ويسهم في بناء مجتمعه، وهذه المرحلة تسمى مرحلة النضوج، والنضوج يعني البلوغ والوصول لمرحلة تكون فيها الحالة قد وصلت إلى مرحلةٍ واعيةٍ ومدركةٍ ومحلّلةٍ للأشياء، ومقدّرةٍ للظروف، ومدبّرةٍ للعواقب، ومخلصةٍ وقيّة، وذات بشاشةٍ ومرونةٍ وثبات، ورغبةٍ لقبول المسؤولية، وللشخصية الناضجة عدد من المؤشرات والميزات أتت على النحو الآتي<sup>(١)</sup> :

١\_ القابلية للعيش والتأقلم مع الظروف المعيشية في كلّ الأحوال والأزمان ويُعرف ذلك بالاتساع الذاتي .

٢\_ الحياديّة في النظر لنفسه، وهذا عنوان النضج، كذلك يكون صاحب مزاجٍ لطيفٍ يتمكّن من الضحك على نفسه، وتكون لديه قدرة على استبصار قوته من ضعفه، ويسمى ذلك الإحساس الذاتي الباطني Self-Objectification

٣\_ الثبات على الآراء والمعتقدات بوضوح الوحدة والتكامل، ويدفعه هذا الثبات إلى عزّة النّفس والسّموّ والعلواء، ويطلق عليه اسم الشعور الذاتي Self-Feeling

ومن المؤشرات الأخرى التي يراها علماء الغرب كمحدّدات للصّحة النّفسيّة<sup>(٢)</sup> :

١\_ أن يكون إنساناً مثالياً، فالمثالية في التعامل والمواقف والشخصية هي تعبيرٌ عن تحكّم الشخص في نفسه، وهي دليل ومؤشر على شخصيةٍ سويةٍ معتدلة .

٢\_ الاستعداد وهو النشاط مع وجود القدرات، وهو الذي يحدد القدرات الخاصة والعامة والمعنوية لدى الفرد .

---

١\_ ببيل، أي، أي، الأسس النّفسيّة في التربية، ص ٢٢٦، جامعة برمنغهام، انكلترا، الناشر: مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، ترجمة صبحي عبد اللطيف المعروف، القاهرة.

٢\_ مزروع ، طاهر علم النفس للمعلم والمربي(مترجم)، ص ٩٧\_ ١٠٢، مترجم، الناشر: مكتبة النهضة المصرية، الإسكندرية، جامعة طنطا .

٣\_ أن يكون لديه مزاجاً معتدلاً إذ أنّ المزاج هو المحدد للعبور إلى نفس الشخص وتحديد نفسيّته بمعنى أنّه يتحكم بمزاجه من غير تقلّب أو تأثرٍ سريع.

٤\_ تناسق المواقف مع السلوك، وهذا يحدد العمل الذي يميّز الشخصية ويعبّر عمّا بداخلها وهي سمة ومؤشر تدلّ على أنّ ما يصدر عنه هو ما بداخله .

٥\_ التّمتع بالأخلاق والصفات الحميدة التي تعكس جوهر المؤشرات فالأخلاق هي أساسُ بُنية الشخص ولا تتحصّل الأخلاق إلا بصناعةٍ ذاتيةٍ داخليةٍ وقدرةٍ على المحافظة عليها .

وإذا ما عقدنا مقارنةً بين رؤية علماء المسلمين لمؤشرات الصّحة النّفسيّة وبين علماء الغرب، فإننا نلمس أنّ علماء المسلمين ينظرون للمؤشرات من منظور ديني وعقائدي وهو الفرق الكبير، وهم بذلك يؤكّدون الرسالة الحقيقية التي من أجلها أوجد الله سبحانه وتعالى الإنسان، وأنّ هذه المؤشرات تتوافق والتوجه الإسلامي والديني، وهذا يعتبر المفوّد الحقيقي الذي يؤدي إلى حياةٍ طيبةٍ ومستقرةٍ وهادئةٍ وإلى جنة عرضها السماوات والأرض .



## المبحث الثالث

### آثار الأزمات النفسية

## المبحث الثالث: آثار الأزمات النفسية

### المطلب الأول: النتائج المترتبة على الأزمات النفسية

كما أنّ للشخصية السليمة مؤشرات تدلّ على صحتها وسلامتها، كذلك الأمر في الشخصية المصابة بالمرض تظهر علامات ونتائج تشير إلى أنّ صاحبها فاقداً للصحة، وأنه يعاني من أزمة نفسية، ومن أهم تلك النتائج ما يلي (١):

#### ١. تقلبات المزاج على إثر المعاملة

يقوم الشخص في حال تقلب المزاج بتفريغ آثار مزاجه المتعكر الذي تعرّض له في أماكن تواجهه في العمل، أو المدرسة، أو الجامعة، أو غيرها، فيمن هم تحت سلطته من أفراد أسرته حتى يشبع رغبات نفسه، ويعوّض ما لحق له من أذى، وإذا لم يتحقق ذلك يقوم بعقاب ذاته مادياً ومعنوياً باستخدام أساليب الاستفزاز والقهر والتورّط في مواقف مؤذية، والإصرار على الخطأ والانجرار نحو التذلل والإهانة.

#### ٢. الإستسلام أو التبدّل

الوقوف التام أمام المواقف دون أيّ محاولة للتكيّف معها، أو إبداء أيّ رغبة أو اكتراث، أو حتى مجرد التفكير في السعي إلى تحريك ساكن في مواجهتها، وبدلّ ذلك على مدى الإحباط والعجز الذي وصل إليه المصاب بالاضطرابات النفسية .

#### ٣. التجرّب والجمود في المواقف والسلوك

في هذه الحالة يقف حينها الشخص المضطرب مع كلّ القوى الداخلية بجموده وثباته على السلوك، وتكراره مع علمه أنّه غير مُجدٍ وإقراره بعدم نفعه، ورغم ذلك يصرُّ على عدم التّغيير، أو التبدّل لسلوكٍ آخر قد يكون نافعاً وأكثر فائدة .

١ \_ راجح، أحمد عزت، أصول علم النفس، ص ٤٧١-٤٧٤، م. س

#### ٤. العدائية والنكوص

في حال فقدان السلامة الصحية والأمن النفسي يتحوّل الشخص إلى أجواء العدوان وعدم السيطرة على الأعصاب، لدرجة أنّه يؤذي نفسه، أو يؤذي غيره بوسائل الاعتداء المتنوعة، كالضرر الجسدي، أو اللفظي، أو المكر السيء، أو القيام بالممنوعات والمحظورات، ويستخدم الشخص أساليب بدائية غير متطورة في السلوك والتفكير في مواجهة المشاكل أو المواقف دون إجراء عملية حسابية للمسألة المُعترضة، فليس أمامه إلا الرجوع والنكوص مع عدم تحقيق شيء أو الوصول إلى نتائج، بل أبعد من ذلك يكون ساذجاً في تقديم الحلول ويصل إلى مرحلة من العجز وعدم التجديد. (١)

وتتفاوت الأعراض المرضية الجسمية والنفسية في درجة قوة العوامل النفسية المسببة لها وفي الأثر الناتج عنها، إذ أنّ الأمراض النفسية تتسبب بأمراض جسدية تنعكس على الأعضاء في الجسم، وقد تؤدي به إلى أمراض مزمنة يصعب علاجها، أو تأخذ وقتاً حتى تشفى، ومن الحالات المرضية النفسية ما سبب أمراضاً عضوية يمكن ذكرها على النحو الآتي (٢) :

#### ١. اضطراب القلب والدورة الدموية

فقدان القدرة والسيطرة بسبب الاضطرابات من أكثر الأعراض التي تصيب الجسم، وتتمثل تحديداً في القلب والدورة الدموية، ويرجع السبب في الاضطرابات إلى أسباب نفسية بحثة وليست أمراضاً تصيب القلب، وبما أنّ القلب هو صاحب المشاعر والعواطف، فإنّ الإنسان يتجه إليه في الربط بينه وبين الحياة العاطفية، فهو أسرع الأعضاء في الجسم تأثيراً بالانفعالات النفسية والعاطفية، يتحسّس الشخص من التغيّر الحاصل في القلب، والدورة الدموية بسرعة النبضات أو الإخفاق، ونتيجةً لهذا يشعر بضيق التنفس، والدوار، والارتعاش، والدوخة، وارتفاع ضغط الدم جراء تلك الانفعالات مما يؤدي إلى تغييرات عضوية في الشرايين فتحدث شعوراً بالقلق، والخوف، والصداع النصفي، وعدم التوازن.

١ \_ البنا، أنور حمودة، الأمراض النفسية والعقلية، ص ٣١\_٤٠، ١٤٢٧هـ\_ ٢٠٠٦م .

٢ \_ كمال، علي، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ص ٣٨٩، ط٢، الناشر: دار أوسط للدراسات والنشر والتوزيع، ١٩٨٣م.

## ٢. اضطرابات الجهاز الهضمي

بما أنّ الجهاز الهضمي كغيره من الأجهزة مرتبطٌ بشبكة الأعصاب في الجسم فهذا يعني أنّ أيّ حركةٍ أو تعطيلٍ أو خللٍ في أي جزءٍ من شبكة الأعصاب يمتدُّ إلى جميع أنحاء الجسد، وبالتالي يتعرّض الجهاز الهضمي إلى أمراضٍ قد تصيبه بسبب ذلك الخلل، كالقرحة في المعدة، والتهاب وتقرّح القولون المخاطي، وفقدان الشهية، والسمنة .

## ٣. الجهاز التنفسي

يتصل الجهاز التنفسي من حيث التكوين والوظيفة بالجهاز العصبي، وما دام هناك علاقة وثيقة بينهما فالربط بالتأكيد سيُلحَقُ بعض الآثار والأعراض المرضية بالجهاز التنفسي التي تُغيّر من وظيفته وعمله، ومنها صعوبة التنفس، وسرعته أحياناً، وتقطّعه أحياناً أخرى، والتنفس القصير، وجميع هذه الأعراض كفيلة بخلق قلقٍ وتوتّرٍ عصبي لعدم انتظام الجهاز التنفسي، ممّا يحدث تعسراً آخر للتنفس يضاف إلى الأعراض المذكورة .

## ٤. اضطرابات الجهاز العضلي والعظمي

ليس بعيداً عن بقية الأجهزة الأخرى التي تتأثر بالاضطرابات النفسية المتنوعة، ومن الأعراض التي قد تصيب الجهاز العضلي والعظمي آلام المفاصل، والروماتزم، وآلام الظهر، والعمود الفقري، والتشنجات العضلية المحيطة بالرقبة والكاهل وأسفل الظهر، وهي الأكثر تأثراً عن غيرها .<sup>(١)</sup>

## ٥. اضطرابات الجهاز العصبي

تُحدث الأمراض النفسية أعراضاً تصيب الجهاز العصبي، كالأرق، والصدّاع، والدوّار، والخدران، في بعض الأطراف، ولأنّ الجهاز العصبي من أكثر الأجهزة الحساسة والدقيقة في الجسم فهو الأكثر عرضةً للإصابة بسبب الانفعالات وردّات الفعل الناتجة عن الاضطرابات .<sup>(٢)</sup>

<sup>١</sup> \_ كمال، علي، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ص ٣٩٠، م. س

<sup>٢</sup> \_ الشرييني، لطفي، الاكتئاب المرضي والعلاج، ص ٩، الناشر: منشأة المعارف، الاسكندرية.

## ٦. اضطرابات الجهاز التناسلي والبولي

يُعبّر الجهاز التناسليّ عن تكامل الشخصية ونموّها، ولأهميته الجنسيّة في تكامل حياة الفرد وكيانه النفسيّ فمن الطبيعيّ أن يتعرّض للاضطرابات مع الاختلاف بين الذكّر والأنثى في العادة الشهرية والعقم وغيره، وإن لم تتم السيطرة على الاضطرابات وضبطها فإنّها تصل لحدّ الانحراف الجنسيّ والولوغ في وَحَلِ الحياة الجنسيّة غير المنظّمة . (١)

## ٧. الأمراض الجلدية

أينما وُجدت الأعراض العصبيةّ كان الإحساس، والجلد مثله مثلُ بقية الأعضاء الأخرى تتوفر فيه أوعيةً عصبيةً، ويوجد بينه وبين الجهاز العصبيّ ارتباط وصالّة، وإنّ أيّ مرضٍ يصيب الجهاز العصبيّ يعني تأثر الجلد به، وينتج عنه أمراض جلدية، أو تهيجٍ جلديّ، أو التهاباتٍ قد يكون سببها تناول بعض الأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض النفسيّة . (٢)

الإصابة بالأمراض النفسيّة تعني انعكاس أعراضها على الأعضاء الجسدية، وهذا ما برز بقوة فيما ورد حيث أنّ الأجهزة العضوية المختلفة تتأثر سلباً في حال تعرّض الصّحة النفسيّة إلى تناقص واختلال، ولذلك لا بدّ من الاهتمام بها من أجل أن لا تتعرض الأجهزة العضوية إلى مشاكل واضطرابات وتكون المشكلة مضاعفة .

<sup>١</sup> \_ الشرييني، لطفي، الاكتئاب المرضي والعلاج، ص ٩.

<sup>٢</sup> \_ مركز المعلومات الوطني الفلسطيني، وفا ، تأثيرات الحالة النفسية على الأمراض الجلدية، ٢٠١١م .

## المطلب الثاني: خصائص الشخصية المصابة بالاضطرابات النفسية

تشير ديانا روبرت هيلز إلى وجود أعراضٍ تميّز الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية الجيدة عن الشخصية المصابة بالاضطرابات النفسية، وبيّنت أنّ هناك فروقاً ومؤشراتٍ سلبيةٍ تظهر بوضوح على المصابين بإحدى الأمراض النفسية سواء كانت الأعراض مجتمعةً في الشخصية أم في جزءٍ منها فهي مصنّفة في خانة الأشخاص المصابين بالأمراض والاضطرابات النفسية وهي على النحو الآتي<sup>(١)</sup>:

- \_ الإحساس بالحزن والاكتئاب لمدة متتالية، و ضياع البهجة والفرحة والعزوف عنها.
- \_ تناقص الطاقة والحيوية وانشغال العقل بالتفكير الدائم من غير مبرر.
- \_ الأرق والقلق المستمران وفقدان الأمل في الحياة، وتقلبات في المزاج واشتداد العصبية.
- \_ الشعور بالتشتت الفكري، وفقدان السيطرة عليه، وغياب الصفاء الذهني.
- \_ الإحساس بالخوف والفرع بشكل مفاجئ، والتشكيك الدائم بنوايا الآخرين نحوه وضده.
- \_ النفور من الآخرين في العمل والبيت ومواطن الاختلاط، والسير باتجاه المحرمات والممنوعات.
- \_ الشعور بصعوبة العودة إلى الحياة العادية، وبروز أعراض مرضية جسميّة .
- \_ تصوّر أشياء غريبة وتكوين أفكار جامدة والتمسك بها .
- \_ اتّسام الشخص المصاب بسلوكٍ عنيف .

---

<sup>١</sup> \_ هيلز، ديانا روبرت، العناية بالعقل والنفس، ص ٦٣٥ - ٦٣٦ ، ط١، الناشر: الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ترجمة عبد العلي الجسماني، ١٤١٩هـ\_١٩٩٩ م .

## الخلاصة

من خلال هذا الفصل يمكن إجمال الآتي:

١\_ أنّ الصّحة النّفسيّة ضرورة مُلحّة تستوجب الاهتمام بها، والانتباه إليها من جميع مكونات المجتمع والمؤسسات المحلية، والعالمية، وعلى رأسها الطّبية .

٢\_ تظهر أهمية الصّحة النّفسيّة في أنّها تولد الاستقرار، والهدوء الداخلي للإنسان، بحيث يؤدي ذلك إلى إراحة الأعصاب، والدماغ، وبالتالي توفر العناصر المساعدة للاستقواء الجسدي، والاستمرار في الحياة .

٣\_ تهدف الصّحة النّفسيّة إلى الوصول إلى حياةٍ خاليةٍ من الاضطرابات، والتوترات، والصراعات النّفسيّة، والصعوبات التي تواجه الإنسان في حياته العملية اليومية، وتجعله مرتبطاً بالمجتمع بانياً علاقةً تكامليةً تزيد من الإنتاج والتقدم والازدهار .

٤\_ بروز مؤشرات الصّحة النّفسيّة جليّة واضحةً يدلل على أنّ الشخص يتمتع بصحّة نفسيّة وجسدية، ومتوافقاً مع نفسه، ومع المجتمع، يعيش حياةً سعيدةً ذات سلوكٍ متميّز، وخلق، وأمن، وطموح، وواقعية، ورغبةٍ في العمل، ومقبلاً على الحياة بكافة اشكالها، واختلاف مشاربها .

٥\_ وجود نتائج سلبية مترتبة على الأزمات النّفسيّة أمرٌ حتميٌّ كونها معادلةً تنتهي على هذا النحو، ومن النتائج التي تبرز على إثر تلك الأزمات، العدائية، والتّحجر، وتقلب المزاج، واضطرابات في الأجهزة والأعضاء المختلفة في الجسد، ومنها اضطراب الجهاز العصبي، والنّفسي، والهضمي واضطراب الدورة الدموية، وبروز أمراضٍ جلديةٍ مختلفة .

٦\_ تتميّز الشخصية المصابة بالاضطرابات بعدة صفاتٍ تكون ملموسةً من قبل الآخرين ومنها، الكآبة، والحزن، والعصبية، والأرق، والقلق، والتشتت الفكري، وفقدان السيطرة، وتشوش الذهن، واضطراب التفكير، وعدم تحديد القرارات المناسبة، والنفور من المحيطين، وتكوّن أفكاراً جامدة، واتسام الشخص بسلوكٍ عنيف، وصعوبة العودة إلى الحياة العادية .

الفصل الثاني: أهمية النباتات العطرية في القرآن والسنة

المبحث الأول: أهمية النباتات العطرية عموماً

المطلب الأول: أهمية النباتات العطرية

المطلب الثاني: أهمية النباتات العطرية في القرآن والسنة

المبحث الثاني : النباتات العطرية في القرآن الكريم والسنة

المطلب الأول : النباتات العطرية في القرآن الكريم

المطلب الثاني: النباتات العطرية في السنة النبوية

المبحث الثالث : مجالات استخدام النباتات العطرية وعلاقتها بالصحة النفسية



## الفصل الثاني: أهمية النباتات العطرية في القرآن والسنة، وعلاقتها بالصحة النفسية

### المبحث الأول : أهمية النباتات العطرية عموماً

قبل الحديث عن أهمية النباتات العطرية يجب بيان مفهومها ومفهوم التنوع النباتي الحيوي التي تمثل النباتات العطرية جزءاً منه .

#### \_ مفهوم النباتات العطرية والتنوع الحيوي النباتي

##### أ\_ النبات العطري

هو النبات الذي يحتوي على زيوت عطرية أو طيارة<sup>(١)</sup>

##### ب\_ التنوع الحيوي النباتي

هو تباين واختلاف مجمل الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة ضمن نظمٍ بيئيةٍ مختلفة، مثل البرية والمائية ويعتبر نوع الكائنات الحية هو الوحدة الأساسية في المجتمعات المختلفة للكائنات الحية.<sup>(٢)</sup>

يشكل النبات بأنواعه العطرية وغير العطرية على الأرض مصدراً من مصادر وأساسيات الحياة، وهو أحد أهم عوامل بقاء الحياة واستخداماتها، وهو أيضاً مصدراً أساسياً لصحة الإنسان والحيوان، ويمثل جزءاً من التنوع الحيوي النباتي، وهو مملكة مستقلة في تصنيف عالم الأحياء بنظامه، وبيئته وآلية عمله، وتركيباته، وقد خلقه الله سبحانه وتعالى لسرٍ عظيمٍ يعلمه، وتثبته الاكتشافات العلمية التي تبين أهمية النبات، وضرورة وجوده لصالح الحياة .

<sup>١</sup> \_ حسنين، عنبر محمود أحمد، محاضرات عامة عن النباتات الطبية والعطرية، ص ٣، م. س .

<sup>٢</sup> \_ صوالحة ، خالد سالم، التنوع الحيوي النباتي، ص ١١، م. س

## المطلب الأول: أهمية النباتات العطرية

إنَّ الأهميّة التي يعود بها النَّبات على البشريّة تكمن في الغذاء والدواء، سواء كانت أدوية تعالج الأمراض أو عن طريق الغذاء نفسه، ويسجّل تواجدّه توازناً في الحالة البيئية للأرض بالحفاظ على عنصر الأكسجين، وحماية البيئة من التصحّر، وانجراف التربة، وهي مصدرٌ حمايةً للحيوانات تحافظ عليها من الانقراض والهلاك، ومن جانبٍ آخرٍ فهي مصدرًا للجمال والمتعة، ومصدرًا للطاقة<sup>(١)</sup>، وتستخدم في مجال الزينة في الحدائق والحقول والبساتين، وتنقسم وظيفته وأهميته إلى وظيفتين هما:

### ١\_ النَّبات مستودع للماء

تعمل النَّباتات على تخزين الماء في أوراقها وثمارها وسيقانها ويمكن للإنسان أو الحيوان أن يأخذ حاجته من الماء من أجزائها في الوقت الذي يقطع أياً من أطرافها، ويعتبر النَّبات مستودعاً طبيعياً يعمل على تخزين الماء لوقت الحاجة الإنسانية والحيوانية، وهي نعمةٌ موفورةٌ من غير جهدٍ أو بذلٍ يُقدّمانه لئتمكنا من العيش والاستمرار في الحياة .<sup>(٢)</sup>

### ٢\_ النَّبات والخُصرة

لا يمكن لأحد أن ينكرَ جمال النَّباتات وهي مخضرةٌ، وكيف تُزيّن سطح الأرض، وترتدي الحِلّة الخضراء بورقها وسيقانها وظلّها، كلّ شيءٍ فيها يعبرُ بطريقته، فالأوراق تتكلم مع الناظر إليها وتحاكيه بلغةٍ خاصّةٍ يدور تفسيرها في داخله، والأزهار والثمار تخاطب المشاعر والأحاسيس، وتصل كلماتها وهي تتمايل بألوانها الجذابة مباشرةً إلى أعماق القلوب، وثنايا الأعصاب مقدّمةً لها دعوةً إلى الارتخاء والتهدئة والخشوع وإمعان النظر جيداً في آيات الله التي تحملها<sup>(٣)</sup> واستحضر قوله ﴿أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ

١\_ الفارس، هبة، التنوع الحيوي في فلسطين، محاضرة، جامعة النجاح .

٢\_ النابلسي، محمد راتب، موسوعة الاعجاز العلمي في القرآن والسنة ، آيات الله في الآفاق، ط٣، الناشر: دار المكتبة للطباعة والنشر والتوزيع ، سوريا، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م .

٣\_ النابلسي، محمد راتب، موسوعة الاعجاز العلمي في القرآن والسنة ، آيات الله في الآفاق، ص ٢٢٧، م. ن.

صَبَا ٢٥ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ٢٦ فَأَبْتْنَا فِيهَا حَبًّا ٢٧ وَعِنْبًا وَقَضْبًا ٢٨ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ٢٩ وَحَدَائِقَ

عُلْبًا ٣٠ وَفَكَهَةً وَأَبًّا ٣١ مَنَّاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَمِكُمْ ﴿٣٢﴾ (١)

وفي النَّبَات سرٌّ عَظِيمٌ من أسرار خلق الله، وهو الحفاظ على الأكسجين اللازم في الحياة، والذي لا يمكن أن تستمر بدونهُ الكائنات الحيّة في حال انقطع أو انعدم، ولقدرة الله وعظمتُهُ في شؤون خلقه حِكْمَةٌ، فإنَّ الأكسجين لا ينتهي رغم كثرة المستنشقين من البشر والحيوانات منذ نشأت الحياة، والفضل في ذلك يعود للنَّبات الذي يعمل بقدرة الله على امتصاص ثاني أكسيد الكربون وإفساح المجال للأكسجين ليفوق حجم ثاني أكسيد الكربون وليكفي جميع المحتاجين إليه. (٢)

كما يعمل النَّبَات على إنتاج الطَّاقة الكيميائيّة التي تمدُّ الإنسان والحيوان بها من خلال الاستفادَة من الطَّاقة الشمسيّة، ثم تحويلها إلى طَاقَة كيميائيّة باخترالها في الجزيئات العضويّة ثم تتمثل على هيئة ينتجها كالغذاء، والثمار، والزيوت، والحبوب، والأخشاب، وهذا يدفع باتجاه راحة الإنسان، والتخفيف من عنائه في الاستمرار والبقاء حيًّا. (٣)

١ \_ عبس، ٢٥/٨٠-٣٢

٢ \_ الجاويش، محمد اسماعيل، من عجائب الخلق في عالم النبات، ص ٨٧-٨٩، الناشر: الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٢م.

٣ \_ الجاويش، محمد اسماعيل، من عجائب الخلق في عالم النبات، ص ٩١، م. ن.

## المطلب الثاني: أهمية النبات في القرآن والسنة

### أولاً: أهمية النبات في القرآن الكريم

ورود النبات في القرآن ذو دلالة وإشارة تستوجب التوقف عندها بتركيز وتأمل، وما وردت تلك النباتات في كتاب الله العظيم إلا لأنها تتمتع بمكانة ووظيفة مهمة في الحياة الدنيا والآخرة، ومن المواطن القرآنية التي ذكرت النبات ووظيفته ما يلي :

#### أ- النبات رزق ومتعة وغذاء في الدنيا والآخرة

قال تعالى : ﴿ وَقَلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا

هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٣٥﴾ <sup>(١)</sup>

وقال تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ

خَضِرًا يُخْرِجُ مِنْهُ حَبًا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ

وَالزَّيْتُونِ وَالرَّمَّانِ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ <sup>ج</sup> إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ

لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾ <sup>(٢)</sup>

وقال تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُمْ <sup>ط</sup> مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ

سِيمُونٌ ﴿٣﴾ <sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> - البقرة ، ٣٥/٢

<sup>٢</sup> - الانعام ، ٩٩/٦

<sup>٣</sup> - النحل، ١٠/١٦

## ب\_ النَّبَاتِ مَتَوَعِ الْأَشْكَالِ وَالرَّوَاتِحِ وَالْأَصْنَافِ

قال تعالى: ﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً

فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّن نَّبَاتٍ شَتَّى ﴿٥٣﴾ (١)

## ج\_ النَّبَاتِ مَصْدَرٌ لِلطَّاقَةِ

قال تعالى: ﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِّنْهُ تُوقِدُونَ ﴿٨٠﴾﴾ (٢)

بيّنت الآيات السالفة الذكر أنّ النَّبَاتِ يأخذ حيزاً كبيراً من الأهمية، والدور المنوط به دورٌ كبيرٌ ومهم، وبيّنت أنّه متعدّد الوظائف والمهام الموكلة له، ويتمتع بمكانة مرموقة لدرجة ذكره في القرآن الكريم، وتوضّح هذه الآيات لكلّ من يقرأها من غير تفسير وعناء، أنّ للنَّبَاتِ أهمية كبرى في حياتنا، وللباحثين في مجال التنوع الحيوي النباتي والمتخصصين في مجال الزراعة يثبتون أنّ للنَّبَاتِ فوائد متعدّدة في جميع مناحي الحياة، فهو يحافظ على التربة، ويزيد الأكسجين في الجو، ومصدر غذاء للحيوانات، ومصدر غذاء ودواء للإنسان، والعديد من الوظائف والفوائد الأخرى التي لا تزال الأبحاث عليه مستمرة تُعطي مؤشراتٍ علميةٍ جديدةٍ تُسهم في بيان الأهمية الكبرى له .

## ثانياً: أهمية النَّبَاتِ فِي السَّنَةِ النَّبَوِيَّةِ

أولت السنة النبوية الشريفة اهتماماً كبيراً للنَّبَاتِ وزراعته، والمحافظة عليه، واستثماره لخدمة الإنسان والكائنات الحيّة الأخرى، ومردُّ ذلك يعود لحكمة الله في خلق النَّبَاتِ كونه أحد أهم أسباب الحياة .

ومن جهةٍ أخرى حرصت السنة النبوية على أهميّة الزراعة والإنبات بالحثّ على إحياء الأرض، ودفعت باتجاه زراعتها وتشجيرها، وشجّعت على ذلك العمل والإكثار منه بكثير من الثواب والأجر لمن

١ \_ طه، ٥٣/٢٠

٢ \_ ياسين، ٧٩/٣٦

زرعها وانبتها<sup>(١)</sup> وفي الحديث عن قتادة أنّ أنس رضي الله عنه قال: قال (ﷺ) [ ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً فيأكل منه طيرٌ أو إنسانٌ أو بهيمةٌ إلا كان له به صدقة ]<sup>(٢)</sup>

ربط الحديث النبوي الشريف بين مجموعة من العوامل الداخلية التي تدفع الإنسان لمثل هذا العمل على اعتبار قدسيته واسناده للسنة النبوية، والأثر الطيب الذي يتركه الغرس والزرع بعد أكل الحيوان أو الإنسان منه، وما يترتب على ذلك من أجرٍ وصدقةٍ في الآخرة، وينفّرع عن الزرع النّبات بشكلٍ عام والعطري منه تحديداً، والنّباتات العطريّة عموماً لها أهمية كبرى قد تفوق بقية النّباتات الأخرى لعدد من الأسباب تأتي على النحو الآتي<sup>(٣)</sup>:

١. تشارك في صناعة المواد الغذائية لتكسيبها رائحةً عطريّةً ونكهةً طيبيّةً بالإضافة لحفظها.
  ٢. تدخل في صناعة الأدوية وتأخذ حيزاً في معظم الصناعات الدوائية مثل الكريمات والمراهم وقطرة العين وغيرها .
  ٣. تدخل في صناعة مستحضرات التّجميل والكريمات بأنواعها والشامبوهات المختلفة.
  ٤. تدخل في المصنوعات الكيماويّة وتساهم في صناعة الصّابون والمبيدات الحشريّة ومعطرّ الجو.
- النّباتات العطريّة صنفان بريّة ولا تحتاج إلى رعايةٍ وعنايةٍ وتكاليفٍ ماديّة، ونباتات مروبيّة وهذا النوع يحتاج إلى رعاية .<sup>(٤)</sup>

---

<sup>١</sup> \_ أرنأوط ، محمد السيد ، إجاز النبات في السنة النبوية الشريفة، ص ٢٣ ، ط ١ ، الناشر: مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة، ١٤٢٨هـ\_٢٠٠٧م.

<sup>٢</sup> \_ البخاري، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، (صحيح البخاري) الجامع المسند الصحيح المختصر، ١٠٣/٣ ، ط ١ ، رقم الحديث ٢٣٢٠ ، باب ما لا يلبس المحرم من الثياب، الناشر: دار طوق النجاة، تحقيق محمد بن زهير ناصر ناصر، ١٤٢٢ هـ .

<sup>٣</sup> \_ الشهدي، حاتم، النّباتات العطريّة والطبيّة حسب النمط البيولوجي ، ص ٧ ، المركز الفني للفلاحة البيولوجية ٢٠١٠ م . [www.ctab.nat.tn](http://www.ctab.nat.tn)

<sup>٤</sup> \_ [www.moa.gov.sa/Files/org/atc/Files.pdf](http://www.moa.gov.sa/Files/org/atc/Files.pdf)

## المبحث الثاني

### النّباتات العطريّة في القرآن والسنة

## المبحث الثاني: النباتات العطرية في القرآن والسنة

### المطلب الأول : ذكر النباتات العطرية في القرآن والسنة

#### أولاً : ذكر النباتات العطرية في القرآن الكريم

أنزل الله سبحانه وتعالى القرآن هداية للناس ليخرجهم من الظلمات إلى النور، ويهديهم الصراط المستقيم، ويكون لهم مرجعاً في كل مناحي الحياة، هو كتاب الله، مفتاح العلوم والمعرفة تستخرج منه أشكال العلوم المتنوعة، وبه يزداد الإيمان، وبه يُعرف الله، وهو الطريق الموصلة إليه، وكلما ازداد العبد تأملاً فيه، كلما ازداد علماً وعملاً، وشمل القرآن الكريم في محتواه أبلغ معاني الإعجاز وأشكاله، وبيّن سبل الحياة الكريمة في الدنيا والآخرة، وسيبقى القرآن الكريم مصدراً ومنبعاً للباحثين والخبراء والعلماء إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

وتتناول هذه الدراسة النباتات العطرية التي ذُكرت في القرآن الكريم، وهي على النحو الآتي :

١. الزّيحان: وردت كلمة الزّيحان في القرآن الكريم مرتين:

قال تعالى: ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۗ ﴾ (١) وقال تعالى: ﴿ فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنْ

الْمُقَرَّبِينَ ۗ ﴾ (٨٨) فَرُوحٌ وَرَيْحَانٌ جَحَنَّتْ نَعِيمِ ۗ ﴾ (٨٩) (٢)

٢. الزّنجبيل : وردت الكلمة مرةً واحدة في القرآن الكريم

قال تعالى: ﴿ وَنُسَقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ۗ ﴾ (١٧) (٣)

٣. الكافور: وردت الكلمة في القرآن الكريم مرةً واحدة:

قال تعالى: ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ۗ ﴾ (٥) (٤)

١ \_ الرحمن ، ١٢/٥٥

٢ \_ الواقعة ، ٨٨/٥٦ \_ ٨٩

٣ \_ الإنسان ، ١٧/٧٦

٤ \_ الإنسان ، ٥/٧٦



## ثانياً: ذكر النباتات العطرية في السنة النبوية

بالنظر إلى أنّ السنة النبوية والتي تُعدّ المصدر الثاني في التشريعات والتوجيهات الدينية بعد القرآن الكريم، فهي الشارحة والمفصلة له، وما هي إلا وحيّ يوحى، وما جاء النبي (ﷺ) بشيء إلا بأمرٍ من الله ووحى منه، قال تعالى: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۗ ﴾<sup>(١)</sup>

وفي هذا المقام تتطلّب الدراسة أيضاً بيان وذكر مواطن النباتات العطرية في السنة، فإنّ الأحاديث النبوية الشريفة التي وردت فيها النباتات والأعشاب العطرية جاءت على النحو الآتي:

### ١. الریحان

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ﷺ): [ من عُرض عليه ريحان فلا يردّه، فاتّه خفيف المحمل طيب الریح ]<sup>(٢)</sup>

### ٢. السنوت

عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله (ﷺ): [ ثلاثٌ فيهنّ شفاءٌ من كلّ داءٍ إلا السّام، السنّا والسنوت ] قال محمد: ونسيت الثالثة قالوا: يا رسول الله هذا السنّا قد عرفناه وما السنوت [ قال لو شاء الله لعرفكموه ]<sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> \_ النجم ، ٣/٥٣ \_ ٤

<sup>٢</sup> \_ مسلم، أبو الحسن القشيري النيسابوري بن الحجاج ، المسند الصحيح (صحيح مسلم) ، ٤ / ١٧٦٦ ، رقم الحديث ٢٢٥٣ ، باب استعمال المسك وأنه أطيب الطيب، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي .

<sup>٣</sup> \_ النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخرساني، السنن الكبرى، ج٧/٨٦ ، ط١ ، رقم الحديث ٧٥٣٣ ، باب الدواء بالسنا والسنوت، حققه وخرج أحاديثه حسن عبد المنعم، وأشرف عليه شعيب الأرنؤوط، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤٢١هـ \_ ٢٠٠١م. قال الألباني حديث صحيح : الألباني، أبو عبد الرحمن محمد بن ناصر الدين، صحيح الجامع الصغير وزيادته، ١/٥٨٢ ، رقم الحديث ٣٠٣٤ ، الناشر: المكتب الإسلامي .

### ٣. الزنجبيل

عن أبي سعيد الخُدريّ قَالَ: [ أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم هدايا، وكان فيما أهدى إليه جرة فيها زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة] (١)

### ٤. الحناء

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ﷺ): [ إن أحسن ما عُيِّرَ به الشيب الحناء والكتِّم (٢) ] (٣)

### ٥. الكافور

قال الأنصاري: حدثنا هشام، حدثتنا حفصة، حدثتني أم عطية [ نهى النبي صلى الله عليه وسلم ولا تمس طيباً، إلا أدنى طهرها إذا طهرت نبذة من قسط وأظفار] قال أبو عبد الله "القسط والكست" (٤)  
مثل الكافور والقافور . (٥)

١ \_ الطبراني، سليمان بن أحمد بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي أبو القاسم ، المعجم الوسيط، ٤٣/٣، رقم الحديث ٢٤١٦، الناشر: دار الحرمين، القاهرة، تحقيق طارق بن عوض الله بن محمد، وعبد المحسن بن إبراهيم الحسيني . ضعفه أحمد ، وابن معين ، وأبو زرعة ، وأبو حاتم والنسائي ، وابن خزيمة ، والدار قطني، وغيرهم.

٢ \_ الكتم : نبات يخلط مع الوسمة للخضاب الأسود. قلنا: وهذا يقتضي أن الوسمة بمفردها لا تسود الشعر، سنن الترمذي، باب ما جاء في الخضاب، حديث رقم ١٧٥٣.

٣ \_ أبو داود، سليمان بن الأشعث بن اسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (سنن ابو داود)، ج٤/٨٥، رقم الحديث ٤٢٠٥، تحقيق محمد محب عبد الحميد ، الناشر: المكتبة العصرية، بيروت، ١٤٢٠ هـ ٢٠٠٩ م. قال الألباني حديث صحيح . الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين، ٤/١٤، ط١، رقم الحديث ١٥٠٩، الناشر: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع ، الرياض، سنة النشر ١٩٩٥\_٢٠٠٢ م .

٤ \_ الكست: نوع من أنواع البخور والطيب: أبو الفضل، عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن اليحصبي، مشارق الأنوار على صحاح الآثار، ٣٤٧/١، الناشر: المكتبة العتيقة ودار التراث.

٥ \_ البخاري، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، الجامع المسند الصحيح المختصر، (صحيح البخاري) ٦٠/٧، ط١، رقم الحديث ٥٣٤٢، باب تلبس الحادة ثياب العصب .

## ٦. الزعفران

عن ابن عمر، أن رجلاً سأل رسول الله (ﷺ) ماذا يلبس المحرم من الثياب؟ فقال: [لا يلبس القميص، ولا العمائم، ولا السراويلات، ولا البرانس، ولا الخفاف إلا أحد لا يجد نعلين، فيلبس خفين، وليقطعهما من أسفل الكعبين، ولا تلبسوا من الثياب شيئاً مسّه الزعفران أو الورس<sup>(١)</sup>] [٢]

---

<sup>١</sup> \_ الورس : نبات طيّب يصبغ به : البصري، أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي، كتاب العين، ٢٩١/٧، الناشر: دار ومكتبة هلال ، تحقيق مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي .

<sup>٢</sup> \_ البخاري، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، الجامع المسند الصحيح المختصر، (صحيح البخاري) ١٣٧/٢، ط١، رقم الحديث ١٥٤٣، باب ما لا يلبس المحرم من الثياب .

## المبحث الثالث

مجالات استخدام النباتات العطرية وعلاقتها بالصحة النفسية

## المبحث الثالث: استخدام النباتات العطرية في علاج الأمراض العضوية

### المطلب الأول: أسباب استخدام النباتات العطرية وأثرها على الصحة النفسية

#### أولاً: أسباب استخدام النباتات العطرية

في مختلف أنحاء العالم، وعلى جميع المستويات العلمية والشعبية هناك مختصون وباحثون، وأصحاب خبرة وتجربة، يسعون للوصول عبر الأعشاب والنباتات العطرية على وجه التحديد، لكشف الحقائق والأسرار الكامنة فيها، وفي مستخلصاتها، لاستخدامها في مجال التداوي والعلاج، والمتابع في هذا الشأن يجد أنّ دولاً كثيرة كالهند، وأوروبا، وأمريكا، قد أنشأت فيها مستشفيات، ومصحات للعلاج بالنباتات والأعشاب الطبية، ويمكن القول أنّ هناك أسباباً دفعت تلك الدول وغيرها لتوفير الدعم الكافي في سبيل بناء وإعداد تلك المستشفيات، والمراكز، والمصحات، ومن أهم الأسباب (1) :

\_ الحالات المرضية المستعصية التي يصعب استخدام الأدوية الكيماوية معها.

\_ السعي لاكتشاف علاجات من مستخلصات النباتات والأعشاب الطبية .

\_ إجراء العديد من التجارب الناجحة علمياً في التداوي والتطبيب .

\_ دعوة منظمة الصحة العالمية بضرورة الاستفادة من مصادر الطب الشعبي.

ولهذه الأسباب وغيرها استخدمت النباتات والأعشاب العطرية الواردة في القرآن والسنة في مجال الصحة النفسية .

#### ثانياً: أثر استخدام النباتات العطرية في الصحة النفسية

إنّ الإنسان بشقيّ صحته الجسدية والنفسية يشكّل جسماً متكاملًا، حيث أنّ كلاً من الصحة النفسية والصحة الجسدية يكملُ بعضهما بعضاً، فلا يمكن للإنسان أن يكون سليم الصحة من دون إحداهما، وبهذا فإنّ أيّ مرضٍ يُصيبُ أيّ عضوٍ في الجسم ينعكس سلباً على الصحة النفسية بسبب

1 \_ عراقي، فيصل بن محمد ، الأعشاب دواء لكل داء، ص 13\_ 14 ، ط 1، 1413 هـ .

الألم والمعاناة، والعكس تماماً، ومن هنا فإنّ النباتات العطرية تشارك في علاج بعض الأمراض العضوية وبالتالي فهي مصدراً لعلاج الصّحة النفسيّة .

## المطلب الثاني: علاقة النباتات العطرية بالصّحة النفسيّة

استعملت النباتات العطرية في علاج بعض الأمراض العضوية في مجالات الطبّ المختلفة مما أدى هذا الاستعمال لترك آثارٍ إيجابية على الصّحة النفسيّة ومن هذه النباتات ما يلي:

### ١\_ الرّيحان : Basil ( Ocimum Filamentosum) Labiatae

\_ ينتمي الى العائلة الشفوية ومن أسمائه: ريحان قرنفل، حبق، وهو عشبة معمرة من ٢٠ إلى ٣٧سم أوراقها وأزهارها عطريّة (١).

ورد استعمال الرّيحان شعبياً بغلي أزهاره للنشاط والمساعدة على الهضم وارتخاء المعدة، وشرب نقيعه بارداً يمنع من القيء، وورقه مسحوقاً في علاج الصرع والاختناق الرحمي، ونقيعه في تقوية الشّعر ومنع تساقطه، لاحتوائه على مواد فعالة مثل Campor, Tanin, Saponin (٢)

والرّيحان هو نبتٌ طيّبُ الريح، وكلّ بلد تخصه باسم، ومنهم من يخصه باسم ألاس، وهو الذي يعرفه العرب من الرّيحان، ويخصّه أهل الشام والعراق بالحبق، والرّيحان استعمل في الطبّ النبوي في قطع الإسهال الصفراوي، ودفع البخار الحار الرّطب، واستخدم شماً لإفراح القلب، ومانعاً للوباء، واستعمل لوقف الرّعاف، ومع الخل للتخلص من آلام الرأس، وفي علاج القروح ذوات الرطوبة، وتقوية الأعضاء الواهية، وفي منع خروج المقعدة والرّحم، وفي علاج البواسير (٣). وهذه الفوائد والاستعمالات المتنوعة للرّيحان التي وردت في الطبّ النبوي لها دوافع للراحة النفسيّة ومنافع على الصّحة النفسيّة .

١ \_ جبر، وديع، معجم النباتات الطبية، ص ١٩٨، ط١، الناشر: دار الجيل ، بيروت .

٢ . قدامة، أحمد ، قاموس الغذاء والتداوي بالنبات / موسوعة غذائية صحتة عامة، ص ٢٤٩\_٢٥٠، ط٢ ، الناشر: دار النفائس، بيروت ، ١٤٠٢هـ \_ ١٩٨٢م .

٣ \_ ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي، الطبّ النبوي، ص ٢٤٢، الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، علّق عليه عبد المغني عبد الخالق ، وخرّج أحاديثه محمود فرج العفدة .

## ٢\_ الزنجبيل : Ginger (Zingiber officinale) Zingiberce

\_ الزنجبيل نباتٌ معمرٌ زاحفٌ يُنتج جذعاً سنوياً يصل طوله من ٦٠ إلى ١٢٠سم، أوراقه بعرض ١ إلى ٢سم وطول ١٥ إلى ٣٠سم ينتمي الى فصيلة الزنجبيليات ، وينبت جنوب شرق آسيا، كما انتشر بكثرة في العديد من البلاد الاستوائية حتى ارتفاع ١٥٠٠م، ويحتوي على زيوت طيارة مثل Ginger,Zingerone,Camphere وله رائحةٌ عطرةٌ وطعمٌ مميزٌ<sup>(١)</sup>

ولاحتواء جذور الزنجبيل على المادة المميزة الطعم، فإنه يملك خصائص مقوية ومطهرة، فقد استعمل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق، والشعور بالدفء، واستعمل الزنجبيل في تقوية الرغبة بشكلٍ عام، إذ يساعد على زيادة تدفق الدم إلى الأطراف، وزيادة الطاقة الداخلية، ويعمل على زيادة النشاط والحيوية، وتناول جذور الزنجبيل لها تفضيل عن بودرة الزنجبيل الجاهزة حيث استعمل على صورة شاي مركّز. <sup>(٢)</sup>

الزنجبيل هاضم للطعام، ويزيد في الحفظ والفهم، ويجلو الرطوبة، وظلمة العين كحلاً وشرباً، ويُلين البطن، ومنقٍ للدماغ ومسخّن له. <sup>(٣)</sup> منافع الزنجبيل المتعددة كما ذُكرت في الاستعمالات الشعبية تعني سهولة وسلامة استخدامه، وهذا يعطي انطباعاً جيداً للنفس في مدى الاستفادة منه بأشكاله التحضيرية المختلفة .

## ٣\_ الزعفران : Saffron (Colchicum autumnale) Liliaceae

\_ الزعفران نباتٌ ينتج أزهاراً طيبة الرائحة بلونٍ أزرق، أو بنفسجي، وينشأ من درنه كُبيّة بقطر ٣سم ، ويحتوي على زيتٍ عطريٍّ بنسبة (١٣,٨%)<sup>(٤)</sup>.

<sup>١</sup> \_ عرموش، هاني، الأعشاب في كتاب الاستخدامات الطبية - العلاجية - التجميلية - التصنيعية ، ص ٤٩٠،

ط١، الناشر: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت، تحقيق موفق العمري، ١٤٢٠هـ \_ ١٩٩٩م .

<sup>٢</sup> \_ الحسيني، أيمن ، موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل الوصفات الطبيعية والعلاجات الشعبية لمتابعك الصحية، ص٢٠٥، الناشر: دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير، القاهرة .

<sup>٣</sup> \_ الوزير، أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني، حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار، ص ١٠٨، ط١،

الناشر: دار الغرب الإسلامي، بيروت، تحقيق محمد العربي الخطابي، ١٤٠٥هـ \_ ١٩٨٥م .

<sup>٤</sup> \_ عرموش، هاني، الأعشاب في كتاب الاستخدامات الطبية \_ العلاجية \_ التجميلية \_ التصنيعية ، ص ٢٨٤، م.س.

للزعفران قدرة على تقوية الأعصاب وتنشيطها، واستعمل كمنبه ومدر للطمث<sup>(١)</sup> والواقع أنه إذا أضيف إليه مادة العنبر فإنه يحدث الإثارة والرغبة.<sup>(٢)</sup> واستعمل الزعفران شعبياً وقديماً لتقوية القلب وإفراحه، وإثارة الشهوة وإدرار البول وتحسين اللون.<sup>(٣)</sup>

واستعمل الزعفران في رفع مستوى الطاقة الجسدية، وتقوية حواس الإنسان كالسمع، والبصر، واللمس، وعلاج فعال للاكتئاب، ويعطي انسجاماً نفسياً ويمنع اعتلال المزاج والكآبة، ويُبعد الأمراض النفسية كالوسواس والمخاوف ويعتبر مادةً مهدئةً، ويُنشط القلب ويمنع ارتفاع وتسارع ضربات القلب.<sup>(٤)</sup> وقد اجريت دراسة على الزعفران ومستخلصاته ثبت فيها انخفاض ضغط الدم وضربات القلب من خلال تحسين عمل الشريان التاجي المسؤول المباشر عن ذلك .<sup>(٥)</sup>

#### ٤\_ الكافور : Camphor ( Innamomum Camphora) Lauraceae

\_ الكافور شجرة عطرية كبيرة تملو ١٢ إلى ٢٠ م وقد يزيد، أغصانها كبيرة ثمارها زيتونية، والكافور ينتمي الى عائلة الغاريات.<sup>(٦)</sup> ويحتوي على مواد فعالة مثل Camphor,Safrol,Cineole  
واستخدم الكافور قديماً في منع الأورام الحارة، ومنع الرعاف، وإزالة الصداع الحار، وتقوية الحواس، وعلاج الرمد الحار، وأمراض القلب.<sup>(٧)</sup> واستعمل في الطب النبوي في علاج الصداع، وتضميداً لوجع المعدة والغثيان، واستخدام في علاج الأرياح في البطن .<sup>(٨)</sup>

<sup>١</sup> \_ الطمّث: الحيض: أبو نصر، محمد بن فتوح بن عبد الله بن فتوح بن حميد الأزدي الميروي الحميدي أبو عبد الله، ٥٠١/١، تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم، ٥٠١/١، ط١، الناشر: مكتبة السنة، القاهرة، مصر، تحقيق زبيدة محمد سعيد عبد العزيز، ١٤١٥ هـ \_ ١٩٩٥ م.

<sup>٢</sup> \_ قدامة، أحمد ، الطب النبوي ، ص ٢٥٨ ، م . س .

<sup>٣</sup> \_ الوزير، أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني، حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار، ص ، م . س ١٠٩ .

<sup>٤</sup> \_ الذهبي، الحافظ عبد الله محمد أحمد، الطب النبوي، ص ١٣٢، ط٣، الناشر: دار أحياء العلوم، بيروت، تحقيق وشرح أحمد رفعت البدرابي، ١٤١٠ هـ \_ ١٩٩٠ م.

<sup>٥</sup> \_ Grisolia S.Letter.Hypoxia,Saffron and cardiovascular diseases. 1974,2(7871)41\_42

<sup>٦</sup> \_ جبر، وديع، معجم النباتات الطبية ، ص ٣٣٥ ، م . س .

<sup>٧</sup> \_ ابن سينا، الحسين بن عبد الله ، القانون في الطب، ٤٥٢/٣، تحقيق محمد أمين الضناوي .

<sup>٨</sup> \_ الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا، الحاوي في الطب، ج ١/٥٣، ط١، تحقيق هيثم خليفة طعيمي،

١٤٢٣ هـ \_ ٢٠٠٢ م .



واستخدم ماؤه لتدفئة المثانة مع ماء الورد على شكل حُقنة للالتهاب، ولعلاج الجدري مع ماء الورد وماء السَّماق وشحم الرّمان قبل خروجه يقطّر في العين، وإن خرج يستخدم ماء الورد والكزبرة والكافور. (١)

وإذا ما نظر المريض المصاب إلى الكافور ومساهمته في علاج بعض الأمراض وإلى الفوائد المتعددة له، وإلى استعمالاته في أنواع الطّب المختلفة فإنّه يلمس تلقائياً أثراً واضحة على الصّحة النّفسيّة التي يعتمد تحسّنها على تحسّن أمراضه العضوية .

---

٣ \_ الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا، ج٥/٢٤٢، م.س.

## ٥\_ الحناء : Henna (Lawsonia Inermis) Lythraceae

\_ الحناء له أسماء أخرى منها : فُطْب، فَاغِيَّة وينتمي إلى الفصيلة الحنائية، وهو شجيرة زراعية جذورها حُمر أوراقها معنقة أزهارها عنقودية ذات رائحة لطيفة،<sup>(١)</sup> وتحتوي على مواد فعالة Lawsone,Hennatanin واستخدم الحناء في القضاء على الجراثيم والميكروبات المتنوعة، ومطهر للجروح والقروح، وإبطاء نبضات معدل القلب، وخفض ضغط الدّم، وتخفيف التشنّجات، وتخفيف آلام الحمّى، واعتباره مسكناً، ومن أوراقه استعمل ضد الأمراض المعويّة، وفي علاج الحروق والتئام الجروح، والتقرحات، وإيقاف النزيف بلسق مطحونة على مكان التّزف،<sup>(٢)</sup> واستعمل الحناء شعبياً باستخدام ورقه في منع المضاعفات الناتجة عن القروح، والحروق،<sup>(٣)</sup> وفي تخفيف آلام المفاصل دهونا وتديكاً،<sup>(٤)</sup> والتخلص من الأعياء العضلي، وعرق النّساء،<sup>(٥)</sup> وفي استرخاء الشّعْر وتقويته<sup>(٦)</sup> وعلاج ضعف الشّعْر، وقشور فروة الرأس،<sup>(٧)</sup> واستخدم لإزالة آثار حرق النار، وفيه قوة موافقة للعصب اذا ضمّد به، واستعمل مضغاً لدفع قروح الفم، وفي منع وصول الجدري الى العينين بإخضاب أسفل الرجلين، واستعمل في علاج تشقق الأظافر شرباً، واستعمل عجنأ بالسمن في علاج بقايا الأورام وإزالتها .<sup>(٨)</sup>

١ \_ جبر، وديع، معجم النباتات الطبية، ص ١٩٨، ط١، الناشر: دار الجيل ، بيروت .

٢ \_ موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة [www.q.quran-m.com](http://www.q.quran-m.com)

٣ \_ الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا، الحاوي في الطب، ص ١٦٦، م. س.

٤ \_ ابن سينا، الحسين بن عبد الله ، القانون في الطب، ٣٥٩/١ م. س.

٥ \_ ابن النفيس، علاء الدين علي بن أبي الحزم القرشي، الشامل في الصناعات الطبية /الأدوية والأغذية ، ٤٣٧/٢، ط١

١ ، الناشر المجمع الثاني ، أبو ظبي، تحقيق يوسف زيدان، ٢٠٠٢ م .

٦ \_ القرطبي، عبد الملك بن حبيب بن حبيب بن سلمان بن هارون السلمي الألبديي العلاج والأغذية والأعشاب ط١،

١/٤٧ ، الناشر: دار الكتب العلمية ، بيروت ، تحقيق محمد أمين الضناوي، ١٩٩٨ م .

٧ \_ عراقي، فيصل بن محمد، الأعشاب دواء لكل داء، ص ٩١، ٩٢، م. س.

٨ \_ ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٧٠، م. س.

وفي هديه (ﷺ) عن أم رافع، مولاة رسول الله (ﷺ) قالت: [ كَانَ لَا يُصِيبُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَرْحَةً، وَلَا شَوْكَةً، إِلَّا وَضَعَ عَلَيْهِ الْحِنَاءَ ] (١)

ورد استعمال الحناء في الطب النبوي، ما شكى أحدُ إلى الرسول (ﷺ) وجعاً في رأسه إلا قال له احتجم، ولا شكى إليه وجعاً في رجليه إلا قال له اختضب بالحناء. (٢)

### السَّنَوْت : Snot

قال عنه ابن الأثير: هو العسل وقيل الرُّبَا، وقيل الكمون، وقيل الشَّبْت، وقيل الشمر، (٣) والسَّنَوْت عشبٌ لطيفة الزَّائِحَة والمذاق، تستعمل أوراقها ورؤوس فروعها الطازجة، (٤) واستخدم كأحد أهم الأعشاب وأفضلها لعلاج مشاكل المعدة، والهضم، والانتفاخات، والغازات والمغص، واستعمل السَّنَوْت في الأشربة كشراب العسل بالسَّنَوْت لعلاج احتقان الجهاز التنفسي، ولإزالة المخاط وطرد البلغم، ووقف الإسهال، (٥) وقد جاء استعمال السَّنَوْت في الطب النبوي كمقوي للقلب، ومسهل عام، وطارِد للبلغم، ونافع من أوجاع أعراض الوسواس، ومن الجرب والحكَّة. (٦)

قال الشاعر أحمد بن جحش معرُفاً السنوت :

هُمُ السَّمْنُ بالسَّنَوْت لَا أَلْسَ فِيهِمْ ... وَهُمْ يَمْنَعُونَ الْجَارَ أَنْ يَقْرَدَا

١ \_ ابن ماجة، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، وماجه اسم أبيه يزيد، سنن ابن ماجه، ١١٥٨/٢، رقم الحديث ٣٥٠٢، باب الحناء ، الناشر: دار إحياء الكتب العربية، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي. قال عنه الألباني حديث حسن: الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، ٢/٨، مصدر الكتاب: برنامج منظومة التحقيقات الحديثة \_ المجاني \_ من إنتاج مركز نور الاسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية .

٢ \_ ابن القيم الجوزية ، محمد بن أب بكر بن أيوت سعد شمس الدين، الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد) ٦٦/١، الناشر دار الهلال، بيروت

٣ \_ ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الافريقي المصري ، لسان العرب، ٤٧/٢

٤ \_ رويحة، أمين، التداوي بالأعشاب طريقة تشمل الطب الحديث والتقديم ، ص ٣٢٤، ط٧، الناشر: دار القلم، بيروت، ١٩٨٣ م .

٥ \_ الفواخرجي، ميساء بنت سعد الدين، مقال السنا والسنوت علاج كل داء إلا الموت ، تحت عنوان السنة والطب، الناشر: الصحيفة الصادقة، العدد السادس، سوريا، ٢٠١٤/٨/٤ م .

٦ \_ البغدادي، موفق الدين عبد اللطيف، الطب من الكتاب والسنة ص ١١٩\_١٢١، ط٣، الناشر: دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت ، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد المعطي أمين قلججي، ١٤١٤ هـ \_ ١٩٩٤ م .

## الخلاصة

من خلال هذا الفصل يمكن إجمال الآتي:

١\_ يُعدّ النَّبات مصدراً هاماً للحياة غذاءً ودواءً، ومصدراً لصحة الإنسان والحيوان، ويمثل كياناً مستقلاً بذاته ونظامه، وهو أحد أهم عوامل بقاء الحياة، وله وظائف عديدة فهو مستودعاً للماء، ويعطي منظراً جذاباً جميلاً لخضرته، ويريح النَّفس، ويسرُّ الناظرين، ويعمل على امتصاص ثاني أكسيد الكربون، ومصدراً للطاقة، وقد وردت أهمية النَّبات في القرآن الكريم والسنة النبوية من خلال الاستفادة منه في شتى مجالات الحياة .

٢\_ ذكّر القرآن الكريم ثلاث نباتات من النَّباتات العطريّة وهي الزنجبيل، والكافور، والريحان، وذكرت السنة النبوية اثنتان منها إضافةً إلى ذكر ثلاثة عطريّة أخرى وهي الزعفران، والحناء، والسنوت، وتبين الريحان هو كل نبات مشموم له رائحة، ويأتي ذكر هذه النباتات في القرآن والسنة من باب استحضار التَّعبُد والتأمل وما فيهما من أبعادٍ إيمانية، وفوائد حسية ومعنوية تعود على المؤمن في دنياه وآخرته بالخير والصحة النَّفسية والجسدية.

٣\_ استخدام النَّباتات العطريّة في علاج بعض الأمراض العضوية المختلفة .

الفصل الثالث : فوائد النباتات العطرية وآثارها على الصحة النفسية

المبحث الأول: فوائد النباتات العطرية

المطلب الأول: فوائد روحانية نفسية وعلاجية

المطلب الثاني: فوائد اقتصادية وصناعية

المبحث الثاني: النباتات العطرية وآثارها على الصحة النفسية

المطلب الأول: أهمية حاسة الشم والرائحة والأزهار

المطلب الثاني: أثر النباتات العطرية على الصحة النفسية

المطلب الثالث: الآثار النفسية للآيات التي وردت فيها النباتات العطرية

المبحث الثالث : الطرق المتبعة في العلاج بالنباتات العطرية وأجزائها الفعالة

## الفصل الثالث : فوائد النباتات العطرية، وآثارها على الصحة النفسية

### المبحث الأول: فوائد النباتات العطرية

#### المطلب الأول: فوائد روحانية نفسية وعلاجية

خلق الله سبحانه وتعالى المخلوقات من العدم، وقدر لها أن مسببات لقضائه وقدره، فجعل لكل مخلوق هدفاً وغاية، وكان النبات جزءاً من تلك الأهداف والغايات، والناظر إلى مخلوقات الله بشئى أنواعها يجد أنها جاءت جميعها على ترتيب تعجز الطاقة البشرية عن بلوغه أو الوصول لمكوناته، وتناولت الدراسة الفوائد والآثار والأهداف التي تأتي بها النباتات العطرية، وجاءت على النحو الآتي:

#### ١ \_ رفع مستوى الإيمان والعقيدة ( روحانية )

المتأمل في النباتات العطرية من حيث الشكل، والإبداع، والرائحة الطيبة الزكية التي تفوح منها، وفي جمال أغصانها، وأوراقها، وألوانها الزاهية الجذابة، يجد عظم خالقها وقدرته التي تجلت فيها، وفي خضم هذه المشاهد يخترق ذلك التأمل جدران القلب فسرعان ما يصل إلى أعماقه فيعمل على تحريك منسوب الإيمان وزيادته، ويرفع درجة عقيدة التوحيد لما يشاهده من عظيم خلق الله وإعجازه، وخصوصاً إذا ما تتبّع مراحلها ككيانٍ مستقل، وفي حركة انتقالها من مراحل نموها الأولى الزراعية ووصولها إلى مراحلها النهائية التي تقوم على خدمة الإنسان وتقديم العديد من الوظائف والفوائد.<sup>(١)</sup>

#### ٢ \_ للزينة المنزلية والحدائق العامة والمنتزهات ( نفسية )

من فوائد النباتات العطرية أنها تُستعمل كمناظر جذابة، تُزرع وتُنبت في المنازل لتزيينها وتضفي عليها جمالاً آخر يُعبر عن الهدوء والسكينة للمشاهدين، إذ تستخدم من قِبَل ربّات البيوت في تزيين المطابخ، وصالات الاستقبال، والممرات، ومداخل البيوت، ويأتي استخدامها أيضاً في الحدائق العامة والمنتزهات، كديكورات يتم وضعها وزراعتها وفق هندسة متخصصة في تصمم الديكورات النباتية، ويتم توفير الإضاءة لها حسب كل نوع وما يناسبه، وتحديد الألوان والأشكال المناسبة والمطلوبة، ويتم استخدامها أيضاً في الساحات العامة، وأماكن الترفيه، والمطاعم، ومؤسسات تصميم الأزياء، وكذلك

<sup>١</sup> \_ قنبيي، حامد صادق، مملكة النبات كما يعرضها القرآن الكريم، ص ١٠٧، الناشر: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، ١٣٩٩ هـ .

عيادات الأطباء، والمكاتب الحديثة، وكلّ ذلك يعود لأهمية تلك النباتات وفوائدها المستوحاة من مناظرها وروائحها، وهؤلاء جميعاً مُجمعون على وضعها وتقبّلها في أماكن تواجدهم، وما يدفعهم لهذا هو المعرفة لفوائدها النَّفسية المترتبة على وجودها.<sup>(١)</sup>

### ٣\_ تدخل في صناعة بعض الأدوية الطَّبيَّة ( علاجية )

تُستعمل النباتات العطريَّة أو بعضها في صناعة الأدوية المسكِّنة، وفي صناعة العقاقير الطَّبيَّة لعلاج كثيرٍ من الأمراض، حيث تستخدم في المستحضرات المختلفة طبيّاً كمنبّهات، ومطهّرات، ومقويّات، وغير ذلك.<sup>(٢)</sup>

---

<sup>١</sup> \_ جونس، ليلسي، وآخرون، نباتات الزينة المنزلية وتنسيق الزهور، ص ١٢٩\_١٤٠، الناشر: دار القلم، بيروت\_ لبنان، ترجمة سمارة زكي المحاسبي .

<sup>٢</sup> \_ عبد العظيم، نهلة سيد، رئيسة قسم النباتات الطَّبيَّة، صحيفة الدواء اليوم ، نشر يوم الخميس بتاريخ ١ أكتوبر مدينة نصر، القاهرة، ٢٠١٢م . [www. Forum.eldwli.com/t67322.html](http://www.Forum.eldwli.com/t67322.html)

## المطلب الثاني : فوائد اقتصادية وصناعية

### ١\_ إنتاج الزيوت الطيارة منها : Volatile oil

من فوائد النباتات العطرية أنها تعتبر مصدراً لإنتاج الزيوت الطيارة، إذ تحتوي إحدى أجزائها على تلك الزيوت فنُستخرج من بذورها، أو أوراقها، أو أزهاره، وتدخل هذه الزيوت في المستحضرات الطبية، وفي تجهيز بعض الأغذية الخاصة بأمراضٍ معينة<sup>(١)</sup>.

### ٢\_ تدخل في مستحضرات التجميل والمساحيق وكريمات الشعر والصابون

تُساهم الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات العطرية في صناعة الصابون والمنظفات الأخرى بإضافة رائحة عطرية على جميع المصنوعات المستخدمة في المجالات البيئية وغيرها، وتضاف كذلك إلى صناعة الشامبو، وكريمات الشعر لتقويته، وليونته، ونعومته، وتستخدم في صناعات الكريمات المخصصة للوجه واليدين لإعطائها نضارةً ونعومةً ووقاية، ومن هذه النباتات إكليل الجبل<sup>(٢)</sup>.

كما وتدخل الزيوت العطرية في صناعة كريم الأساس للبشرة، إضافة إلى الجلوسين والماء المعطر والزيوت المعدنية، وتشارك الزيوت العطرية في صناعة كريم منظف البشرة مع الماء المعطر، وتساهم في معظم صناعات الشامبوهات، والمساحيق، والكريمات، كصنفٍ مهمٍ وأساسيٍّ في تلك الصناعات<sup>(٣)</sup>.

### ٣\_ تستخدم في صناعة العطور والبخور

المعلوم أنّ أفضل العطور اللطيفة هي التي تلامس روح الإنسان وتريح أعصابه كانت العطور التي تُستخلص من رحيق الأزهار، والأشجار، والنباتات ذات الروائح الطيبة التي تشد الانتباه وتثير حاسة الشم والأعصاب والدماغ، ومن هنا فإنّ العطور في أساسها تقوم على مستخلصات النباتات

<sup>١</sup> \_ هيكل، محمد السيد، وآخرون، النباتات الطبية والعطرية كيمياؤها، إنتاجها، فوائدها، ص ٤٦١، ط ٢، الناشر: منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٣ م.

<sup>٢</sup> \_ الدجوى، علي، موسوعة إنتاج النباتات الطبية والعطرية، ص ٤٤، ط ١، الكتاب الثاني، الناشر: مكتبة مدبولي، مصر، ١٩٩٦ م.

<sup>٣</sup> \_ الرفاعي، بلال عبد الوهاب، صناعة الصابون والمنظفات والشامبو ومستحضرات التجميل للجلد والشعر ومستحضرات الشعر، ص ٦٢٩، الجمعية الكيميائية السورية، دمشق، تأسست سنة ١٩٤٥ م.



العطرية ثم تضاف إليها مركبات أخرى، كما هو حال البخور الذي يُصنع من أصول مستخلصات النباتات ذات الروائح الطيبة، ومن النباتات التي يركّب منها البخور الورود والنجس.<sup>(١)</sup>

#### ٤\_ تستخدم في صناعة المياه العطرية

تدخل بعض النباتات العطرية في صناعة المياه العطرية كمستحلبات مائية مُشبعة بالزيوت، وتستعمل كمكسبٍ للنكهات مثل ماء الزهر، وماء الورد، وماء النعناع،<sup>(٢)</sup> وللمياه العطرية خواصّ علاجية فعّالة لاحتوائها على العنصر الفعّال للنباتة، وتُعتبر المياه العطرية من أكثر الوصفات أمناً وفعالية في العلاج الطبيعي والتداوي بها، ويمكن استخدامها في بعض المعجنات والحلويات، ويتم استخدامها في المناسبات والأفراح، وكذلك للتداوي من بعض الآلام والأوجاع، وماء حصى اللبان، ونبات الجعدي، والزعر، والثوم، والقرفة، والقرنفل، بالإضافة إلى زيت اللبان، والورد المجفف، فيما يتم تقطير بعض المقطّرات العطرية بشكلٍ موسميّ كصناعة تقطير ماء الورد، وماء اللبان، ونباتات الجعدي والزعر، وماء الغار، وماء البابونج، وماء اللافندر.<sup>(٣)</sup>

#### ٥\_ تدخل في صناعة التوابل والبهارات ومكسّبات طعم ورائحة للأطعمة والمشروبات

يوجد عدد كبير من التوابل والبهارات الممزوجة بالأعشاب والنباتات العطرية التي تضاف إلى الأطعمة المختلفة، وبذلك تعطى طعماً ومذاقاً مميزاً يجعل الطعام شهياً وطيباً، وتُكسبه مذاقاً يزيد من تناوله والإكثار منه، بمعنى آخر لو كان الطعام أصيلاً دون إضافاتٍ من التوابل والبهارات لكان طعمه مختلفاً عنه في حال أُضيفت إليه البهارات، ومن تلك النباتات التي تضاف الزنجبيل صاحب الشهرة العالية والمكانة المرموقة فهو يحمل نكهةً وشذاً بطابعٍ خاص، يجعله متربّعاً على عرش النباتات العطرية، وتضاف بعض النباتات العطرية للمشروبات الباردة والساخنة كأحد مكوناتها فتعطيها نكهةً

<sup>١</sup> \_ الغديري، عبد الله، آيات الكون وأسرار الطبيعة في القرآن الكريم، ص ٤١٦\_٤١٨، ط١، الناشر: دار المحبة البيضاء، بيروت، ١٤٢٥هـ\_٢٠٠٤م .

<sup>٢</sup> \_ الشهدي، حاتم، النباتات العطرية والطبيّة حسب النمط البيولوجي، ص ٦، ٢٠١٠م .

<sup>٣</sup> \_ جريدة الاتحاد، صحيفة سياسية يومية جامعة، الإمارات، مقال يوسف البلوشي، تاريخ النشر:

الثلاثاء ٢٣ أبريل ٢٠١٣ . [www.alittihad.ae](http://www.alittihad.ae)

ورائحة عطريّة تجعلها أكثر تشجيعاً لمن يتناولها من الناس، ومن هذه النباتات القرفة، والشاي، والتّنع، والسّحلب، والكولا، والبابونج، وغيرها الكثير.<sup>(١)</sup>

وتعمل النباتات العطريّة التي تمزج مع المشروبات كأحد مكوناتها على إبراز نكهة ورائحة عطريّة تجعلها مرغوبةً أكثر لدى متناولها، وللقرفة دورٌ كبيرٌ في ذلك.<sup>(٢)</sup>

## ٦\_ أرباح اقتصادية تجارية

تُعتبر النباتات العطريّة والطّبية من المحاصيل غير التقليديّة التي تُوفّر من ناتجها الصادر مردوداً مادياً كبيراً يضاف لخزينة الدّولة، سواء كان الناتج يُباع على المستوى الداخلي أو الدولي، وتُعتبر مصر من أكثر الدول التي تعمل في المجال الزراعي على مستوى الوطن العربي لما للنباتات العطريّة من جدوى اقتصادية ومردود ربحي جيّد.<sup>(٣)</sup>

---

<sup>١</sup> - كلير، كولن ، التّوابل والأعشاب الطّبيّة، ص ٥٩، ط١، النّاشر: دار الفكر للطباعة والنّشر والتّوزيع، بيروت ، ترجمة سهيل زكار، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م.

<sup>٢</sup> - كلير، كولن، التّوابل والأعشاب الطّبيّة، ص ٤٣، م. ن.

<sup>٣</sup> - إبراهيم ، عبده عمران محمد ،النباتات الطّبيّة والعطريّة واستخداماتها الطّبيّة، المركز القومي للبحوث، ص ١٦.

## المبحث الثاني

النباتات العطرية وآثرها على الصحة النفسية

## المبحث الثاني: النباتات العطرية وآثرها على الصحة النفسية

### المطلب الأول: أهمية حاسة الشم والرائحة والأزهار

#### \_ مفهوم الإحساس

هو استقبال أعضاء الحسّ للمثيرات الخارجية والداخلية، واستقبالها من قبل أجهزة الحس، وإرسالها إلى الدماغ، وتفسيرها، وإبداء ردّة الفعل المناسبة لها.<sup>(١)</sup>

أو هو: إدراك الشيء بإحدى الحواس، فإن كان الإحساس للّمس الظاهر فهو المشاهدات، وإن كان اللّمس الباطن فهو الوجدانيات.<sup>(٢)</sup>

لقد استخدم الأطباء القدامى والمعالجون النباتات العطرية ومشتقاتها من الزيوت العطرية في عياداتهم ومراكزهم التي كانوا يعتمدونها كمرجعاتٍ للمرضى والمصابين بأمراضٍ نفسيةٍ مختلفة، كوسائلٍ لاستشفاء المرضى، بالرغم من قلة الإمكانيات لاستخراج الزيوت المستخدمة، أمّا اليوم ويفضل التقنيات الحديثة، وطرق استخراج العطور أصبحت الزيوت العطرية تدخل في المنتجات الخاصة بالبشرة، والجلد، والعطور، والكريمات بأنواعها، وأصبح لها تأثيراً قوياً على الحواس، وهي بذلك ترسم الابتسامة على الوجه، وتعطي انطباعاً مريحاً يُحسّن من الوضع النفسي عند استعمالها، والحال نفسه عند تناول الأطعمة التي تفوح منها الروائح الزكية الشهية، فهي تساعد على الإقبال وفتح الشهية في حال تناولها بشكل أكبر وأفضل.

#### أولاً: أهمية حاسة الشم

ينظر العلماء إلى حاسة الشم في ترتيبها بين الحواس بالمرتبة الأولى، والسبب يعود إلى أنّ الشم يقوم بدورٍ مميزٍ في العمليات النفسية، وهو مقدّمٌ لحاسة الذوق، وتعمل تلك الحاسة على التأثير على حياة الإنسان، في توفير الاسترخاء والهدوء والطمأنينة بعد تفاعلها مع المركز العصبي، وكذلك تعمل على التذكير بالأحداث والمناسبات والمواقف فتربط بين ما تعرّضت له حاسة الشم سابقاً وحاضراً، وهي كذلك تُلفت الانتباه، ومنبّه في حالة الخطر، مثلاً كتسرب الغاز فتقوم الرائحة بإعطاء الإشارات

<sup>١</sup> \_ رمضان ، محمد ، الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي ، م. س

<sup>٢</sup> \_ الجرجاني، علي بن محمد، التعريفات، ص ٥، م. س .

لوجود أمرٍ غير مرغوبٍ فيه، ويجب على الدماغ اتخاذ التدابير والإجراءات المناسبة لتلك الحادثة، وهذا يدلّ على أنّ حاسة الشمّ لها مكانة عظيمةٌ تقدّر بحجمها ومكانتها، وأنّ حاسة الشمّ تحتلّ المرتبة الأولى بين بقية الحواس الأخرى في الجسم.<sup>(١)</sup>

وتعتمد حاسة الشمّ على الأنف حيث هو الجهة المسئولة عن استقبال الروائح بأنواعها، ويوجد في ظهر الأنف (السقف الأعلى للأنف) خلايا عصبية تزيد عن (٢٠) مليون خلية تعمل كمستقبلاتٍ تستقبل جميع أنواع الروائح، وتتفاعل المستقبلات مع الروائح الداخلة إلى الأنف وتتشكل هندسياً لتعطي شكلاً هندسياً منتظماً بعد تفاعلها، مما يؤدي إلى تنشيط مركّب أنزيميّ على سطح الخلية من الداخل يسمى Adenyl cyclase ومن ثمّ تُنشط مركّباً وسطياً آخر يسمى CAMP وهذا بدوره يؤدي إلى تكوين مركّب بروتينيّ يقوم بتنشيط الخلية وبعث إشارة من الخلية إلى المركز الشمّي العصبي في الدماغ، وتنتقل هذه الإشارة من المركز العصبي في الدماغ إلى مركز آخر في الدماغ ويعرف بالنظام اللّمبي Limbic System مما يؤدي إلى إحداث موجاتٍ دماغيةٍ مختلفة حسب الرائحة، وهذه الموجات هي موجات (ألفا، بيتا، دلتا) فبديورها موجات ألفا تقوم بإحداث الاستقرار وعدم التوتر، وموجات بيتا تؤدي إلى اليقظة في الدماغ، وتعتمد تلك الحالات على أشكال الروائح وأنواعها، وبذلك يتحقق التحسّن العام، والمزاج الطيّب، والنفسية الهادئة، وتقل هذه الحالة الناتجة من مستوى هرمون الكورتيزول والتوتر، ويزيد من موجات ألفا الدماغية فيعمل كلّ ذلك على إضفاء نفسيّة جيدة على الشخص وتحسّن في المزاج.<sup>(٢)</sup>

## ثانياً: أهميّة الرائحة

الرائحة هي مركبات كيميائية ذات أشكال هندسية معينة ترتبط مع مستقبلات الشم في الأنف، وبالرغم من الإمكانيات العلمية الحديثة، والبحوث، والتجارب، والفحوصات المختلفة في جميع المجالات والتطور العلمي الحاصل، إلا أنّه ثبت أنّ الروائح ليس لها أمواج يقاس طولها، أو عرضها، أو امكانية التعرف على قياس خواصّها، ولا تزال المعرفة في تحديد مقاييس الرائحة محدودةً ومجهولةً، وقد عبّر

<sup>١</sup> \_ فرون، بيت، الرائحة أبجدية الإغواء الغامضة، ص ١٣\_١٦، ط١، هيئة أبو ظبي للثقافة والتراث، أبو ظبي، ترجمة صديق محمد جوهر، ١٤٣١هـ\_٢٠١٠م.

<sup>٢</sup> \_ جزار، مهند، العلاج بالعبور، نظرة علمية ورؤية شرعية، مجلة جامعة الخليل للبحوث، ص ١\_٢٣، مجلد ٥، ٢٠١١م.

بعض الباحثين عن استحالة التنبؤ بأيّ درجةٍ من درجات الدّقة المطلوبة عمّا ستكون عليه رائحة المركب الكيميائي، وإذا تمّ التنبؤ بالرائحة فيجب معرفة خواصها وسماتها، وهذا غير متوفر الآن، ويزيد الأمر صعوبةً لأنّ الروائح تتفاعل مع بيئتها بكلّ الوجوه الممكنة قبل أن يستقبلها الأنف، والذي بدوره يوصلها إلى مراكز التمييز في الأعصاب والدماع وفي هذا الجانب تظهر أهميّة الرائحة في تحديد السلوك والتفاعل الاجتماعي وتحديد الأشياء وتقدير نوعها ومصدرها. (١)

### ثالثاً: الأزهار مفاتيح القلوب

يعلم الكثير من الناس أنّ الأزهار بأشكالها المختلفة، وأنواعها المتعددة، وألوانها الجذّابة، ورائحتها الممتعة هي مفاتيح القلوب لدى النساء والرجال معاً، وإن كان تأثيرها لدى المرأة أكثر من الرجل، وذلك ببساطة لأنّها تقرأ فيها وفي نوعها ولونها ورائحتها أكثر مما يقرأه الرجل، فالأزهار تحمل في طبيّاتها تعابيرٍ للحبّ والودّ والتقدير والاعتذار عن الإساءة، ولها تأثيرٌ مباشرٌ وسريعٌ على المزاج، وتتفاوت نسبة التأثيرات تبعاً لاختلاف نوع الزهرة ورائحتها ولونها، كذلك فإنّ للروائح العطريّة تأثيراً إيجابياً على الحواس خصوصاً المتصلة بالعواطف والمشاعر والذاكرة، فلو قام شخصٌ بوضع نفسه في مكانٍ مُفعم بالروائح العطريّة المنبعثة من الأزهار الطيِّبة فإنّ رائحة الأزهار بجمالها ستدخل مباشرة إلى القلب، وترخي بظلالها عليه، ومن ثمّ ينتشر الرخاء إلى أنحاء الجسد، وهنا يظهر كم تتوفر للأزهار القدرة على اجتياح القلوب، مع العلم أنّ القلب هو العضو الأول الذي تتعامل معه لتضفي عليه راحة وهدوء، وإنّ هذه التجربة فاعلةٌ ولها تأثيراً أكثر من الأدوية المهدئة. (٢)

### المطلب الثاني: أثر النباتات العطريّة على الصّحة النفسيّة

ربّما يتبادر إلى الأذهان ظاهرياً أنّ الرّوائح تلعب دوراً ثانوياً في حياة الإنسان والحياة البشرية على وجه العموم، إلا أنّ الحقيقة تقول أنّ الروائح تؤثر بشكلٍ مباشرٍ على الدماغ وخصوصاً الأيمن منه، وتلك حقيقةٌ مهمّةٌ لأنّ النّصف الأيمن مرتبطٌ بدرجةٍ كبيرةٍ بالانفعالات والاستجابات الأولية، وممّا لا شك فيه، أنّ ما نشمّه من روائح أثناء النّوم يؤثر على نبض القلب والنشاط الدماغي، حيث تتسارع

<sup>١</sup> - فرون ، بيت ، ، الرائحة أبجدية الإغواء الغامضة، ص ٢٨-٣٣، م. س.

<sup>٢</sup> - الشراوي، منى، عندما تتحدث الزهور، مجلة الزهور العربية، أول مجلة عربية مختصة بالزهور، الثلاثاء ٤ مايو، مصر، ٢٠١٠م .

دقات القلب إثر ذلك، ويشار إلى أنّ الرائحة تترك بصمةً في حاسة الشم تترسخ في الذاكرة، ويتم من خلالها تحديد زمن ماضي الرائحة التي تُشم في الحاضر، وهذا ما يؤكد أنها تلعب دوراً أساسياً في الزمان والمكان.<sup>(١)</sup>

### أولاً: النَّبْتُ الطَّيِّبُ لَا يُخْرَجُ إِلَّا طَيِّباً

والطَّيِّبُ لَا يَخْرُجُ مِنْهُ إِلَّا طَيِّباً، قَالَ تَعَالَى: ﴿الْمُ تَرَكَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ ﴿٢٦﴾ يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ ﴿٢٧﴾ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ﴿٢٧﴾﴾<sup>(٢)</sup>

يُبَيِّنُ اللهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى فِي الْآيَاتِ السَّابِقَةِ وَصِفَاتِ النَّبَاتِ الطَّيِّبِ، وَالْمُنْبِتِ الطَّيِّبِ، وَالتَّرَابِ الطَّيِّبِ الَّذِي يَأْوِيهِ، حَيْثُ جُذُورُهُ ضَارِبَةٌ فِي الْأَرْضِ، وَسَلِيمَةٌ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْآفَاتِ، وَوَصُولُ فُرُوعِهِ إِلَى السَّمَاءِ، وَانْتِشَارُ جِهَازِهِ الْخُضْرِيِّ مِنْ أَغْصَانٍ وَأُورَاقٍ نَاعِمَةٍ يَنْعَمُ خُضْرَاءُ تَسْرُ النَّاطِرِينَ، وَثَمَرِهِ الشَّهِيَّ الْمَذَاقِ، وَاللَّوْنَ الْجَدَابِ، وَالرَّائِحَةَ الزَّكِيَّةَ، وَالطَّعْمَ اللَّذِيذَ، وَهَذَا التَّشْبِيهُ الرِّبَانِي يُعْطِي الْإِنْسَانَ دَفْعَةً مَعْنَوِيَّةً حِينَ قَرَأَتْهَا أَوْ سَمِعَهَا لِمَا فِيهَا مِنْ بِلَاغَةٍ فِي التَّصْوِيرِ وَالتَّشْبِيهِ، وَتَرْفَعُ مَسْتَوَى الْأَمَانِ وَالطَّمَأْنِينَةِ فِي صِحَّةِ الْقَوْلِ وَالنَّتَائِجِ الْمُنْتَزَبَةِ عَلَيْهِ، وَبِعَكْسِ ذَلِكَ النَّبَاتِ الْخَبِيثِ كَيْفَ تَكُونُ جُذُورُهُ وَثَمَرُهُ وَكَيْفَ أَنَّ النَّفْسَ تَشْمَنْزُ مِنْهُ وَمِنْ سَمَاعِ صِفَاتِهِ، وَهَذَا الْقَوْلُ يَتَنَاقَمُ مَعَ النَّفْسِ بِالْإِيجَابِ وَالسَّلْبِ.<sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> فرون ، بيت ، الرائحة أبجدية الإغواء الغامضة، ص ١٥٨\_١٦٢، م. س.

<sup>٢</sup> إبراهيم، ٢٤/١٤\_٢٦

<sup>٣</sup> مصطفى، أحمد، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، ص ٦٤١٩، الناشر: دار ابن الجوزي، القاهرة، مصر، ١٤٢٦ هـ\_٢٠٠٥ م.

## ثانياً: الروائح والسلوك

في لحظة التقاط الروائح العطرة المستنشقة عبر حاسة الشم يقوم القسم المخصص من الدماغ بالانفعالات، والمشاعر، والدافعية، كترجمة واستجابة سلوكية مباشرة تظهر على مَحيا الإنسان، ومثال ذلك لو أن أحداً شم رائحةً طيبةً وكان في حالة مرضية، أو إرهاق، أو غير ذلك من الأحوال النفسية، فإننا نجد أثر ذلك واضحاً في نفسه وسلوكه الشخصي، وفي نشاطه، وحيويته، ولو بنسبة، وعلى عكس هذا لو شم أحدٌ رائحةً كريهةً، فإنه يدرك أن هناك خطراً، أو انزعاجاً حصل من حوله، فيرسل الدماغ من خلال الأعصاب إشارةً بالابتعاد فوراً وعمل اللازم لتفادي ما لمسه وأدركه من خطرٍ وانزعاج، وهذا يشير إلى الترجمة الفعلية للرائحة وتحولها إلى سلوك. (1)

إن جميع جوانب السلوك الإنساني لها علاقة بعمليات الانتباه، وهي المستوى الأساسي للوعي والذي يتراوح ما بين النوم إلى الاستيقاظ، وهذه النتيجة أتت لدراسة بحثية قاست أثر الزيوت الأساسية ومكوناتها على وظيفة الانتباه التي يمكن تعريفها على أنها سرعة معاملة المعلومات، وعبر الاستنشاق يتم التحكم بقياس مستويات الوعي وردات الفعل حيث تبين أن تأثير الزيوت الأساسية ومكوناتها على السلوك الانتباهي هي سيكولوجية بشكل رئيسي. (2)

## ثالثاً: دور الروائح العطرية في التخفيف من أعباء العمل

للروائح العطرية أثرٌ إيجابي آخر على النفس، ويتنمّل ذلك باستخدام العطور في أماكن العمل والساحات العامة، فقد عمدت بعض الشركات إلى نشر الرائحة عبر المكيفات في مكاتب الموظفين من أجل المساعدة على بثّ أجواءٍ طيبةٍ زكيةٍ تساعد هؤلاء الكتّبة والموظفين على تحسين أدائهم وتقليل أخطائهم، ومنحهم طاقةً جديدةً تؤهلهم للاستمرار والصبر على متاعب العمل ومشاقه، ففي اليابان مثلاً تقوم الجهات العامة بإضافة روائح مختلفة تطلقها في الهواء في الساحات العامة كرائحة الليمون تضاف للماء في المكيفات والمراوح، ثم يتم نشرها في ساعات الصباح أو الظهيرة باعتبارها

<sup>1</sup> فرون ، بيت ، الرائحة أبجدية الإغواء الغامضة، ص ٢٠٩، م. س.

<sup>2</sup> Limberger,J,et.al(2001).The influence of Essential Oils on Human Attention.I :alertness:Chem.Senses 26(3):239:45



طقوساً معتادةً تستخدمها اليابان من أجل رفع المعنويات لدى المارّة في الشوارع والساحات، وهو الأمر نفسه يتكرر بنفس الطريقة في المحلات التجارية لاجتذاب الزبائن.<sup>(١)</sup>

#### رابعاً: تأثير الأزهار العطريّة على المشاعر الإنسانيّة والعلاقات العاطفية

للمشاعر الإنسانيّة والعاطفية نصيبٌ في تأثيرات الأزهار على نفسيّة المستقبلين لها لسبب أو لآخر، وفي جميع جوانب استخداماتها بين الناس، وأصبح العلاج بالزهور وروائحها هو أحدث صيحةٍ للتغلب على الأمراض النفسيّة، ورغم التقدم العلمي الهائل في الطبّ النفسي على مستوى الدواء والجلسات النفسيّة، فإنّ العالم قد اتّجه نحو العلاج الطبيعي لمحاربة أوجاع النّفس وأمراضها، وبيات رحيق الأزهار وروائحها علاجاً فاعلاً للأزمات النفسيّة،<sup>(٢)</sup> وللأزهار تأثيرٌ فوريٌّ على الشعور بالسعادة والمزاج، والبهجة، وتقوية الارتباطات العائليّة، والعلاقات الاجتماعيّة العاطفية والنفسيّة، وأنّ أحدَ معالم العالم الجميل في الطبيعة يكمن في الأزهار المتعددة الألوان، والأحجام، والأشكال، والألوان، والروائح، وعندما تجتمع هذه الأساسيات في النباتات العطريّة فإنّها ترسم عالماً جميلاً يحاكي كلّ الناظرين والمشاهدين وما يتركه ذاك العالمُ النباتيّ الزاهي من آثار هو كالأتي<sup>(٣)</sup> :

\_ التّحسن الكبير في المزاج وإحداث الهدوء النفسيّ.

\_ يساعد على تحمّل الألم عند الإنسان، ويرفع قدرته على الصّبر.

\_ يخفّف الحزن وينفّس أجزاءً من الغضب.

\_ له تأثيرٌ ايجابيٌّ على الصّحة النفسيّة والعاطفية لدى المرأة والشعور بالرضى .

\_ يشيع أجواءً طيبة في أرجاء المنزل بين أفراد الأسرة .

\_ توضع النباتات العطريّة والزهور على مائدة الطعام كشكلٍ من أشكال الترحيب بالضيوف، وتساعد

على فتح الشهية وتناول الطعام، وتساعد على إحداث رطوبة الأجواء .

<sup>١</sup> \_ فرون، بيت، الرائحة أبجدية الإغواء الغامضة، ص ١٩٣، م. س.

<sup>٢</sup> \_ digital.ahram.org.eg

<sup>٣</sup> \_ الطوخي، رضوى، مقال: الزهور لها تأثير على الصحة العاطفية، مجلة صدى البلد، السبت ٢/٢/٢٠١٣م.

www.el-balad.com

## المطلب الثالث: الآثار النفسية للآيات التي وردت فيها النباتات العطرية

كما هو معلوم فإنّ لآيات القرآن الكريم جميعها أسباب نزولٍ ومقاصد تجلّت في زمانها ومكانها، وإنّ علماء التفسير والمختصين في مجالات العلوم الأخرى قد بيّنوا بتفاسيرهم المختلفة وجوه الإعجاز في آيات الكتاب الحكيم، وبالقدر الذي وصل إليه العلماء حتى الآن ومع ذلك كلّه، فإنّ هناك متسعاً من الإبحار في كتاب الله، وبيان مقاصده، ومراميه، وتفسير الآيات، وبيان المقصود منها في قوله تعالى: ﴿وَسُقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (١) ففي هذه الآية إشارة واضحة أنّ المؤمنين الأبرار سكّان الجنة يُسقون كأساً مزاجها زنجبيلاً، وأنّ مزاج الشراب الذي يشربون هو الزنجبيل بطعم ورائحة الزنجبيل، وقد ورد في تفسير آخر أنّها اسم لعينٍ في الجنة تُسمى زنجبيلاً يشرب منها المقربون، ويمزج من شرابها بشراب أهل الجنة. (٢)

وأيّ راحةٍ نفسيةٍ يلقاها المؤمنون في دار المقامة بعد نصبٍ وتعَبٍ وجدوه في الدنيا، فعندما يسمع المؤمن اسم الجنة وما فيها فإنه يعمل على إطلاق العقل، والدّهْن، وتوسيع مداركه لتخيّل شكلها، وحجمها، ومكانتها، وما ورد في ذكر محتواها من نعيمٍ أعدّه الله سبحانه لعباده الصالحين الصادقين، وسرعان ما تذهب أفكار المؤمن وأحاسيسه للتحليل فيما ورد فيها، وربطه بما هو موجود في الدنيا، كذكر الزنجبيل في هذه الآية، فيعود بكلّ معلوماته المخزّنة والمعروفة عنه من حيث طعمه، ورائحته، وطيبه في الدنيا إلى الفناعة والتأكيد على كلّ فائدةٍ ناتجةٍ عنه، وهذا يثبت الأثر في ورود الزنجبيل في الآية دنيوياً، فكيف سيكون الأثر النفسي في الجنة بتناول زنجبيلها الطيب، والتي لا تحتوي إلا على كلّ طيب وجميل ولذيذ، إنّه شعور المؤمن الذي يتجه نحو الاندفاع، والعمل، والتّقرب إلى الله أكثر، من أجل الوصول إلى الجنة، والشّرب من الكأس الزنجبيلي، وهذا ما يساعد في تحسّن الصّحة النفسيّة وارتفاع مستواها .

<sup>١</sup> \_ الإنسان، ١٧/٧٦

<sup>٢</sup> \_ الطبري، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالي الأملي أبو جعفر، جامع البيان في تأويل القرآن ، ١٠٧ / ٢٤ ، ط١، الناشر: مؤسسة الرسالة تحقيق أحمد محمد شاكر، ١٤٢٠هـ \_ ٢٠٠٠م .

وفي قوله تعالى ﴿إِنَّ الْأَبْتَرَّ يُشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَتْ مِرَاجُهَا كَأْفُورًا﴾ (١) وردت

هذه الآية فيما أعده الله سبحانه وتعالى للمؤمنين الموحدين، وبين الله تعالى أنّ الجزاء لأهل الجنة يكون بمزج شرابهم بالكافور، وختمه بالمسك كما الزنجبيل، وإن قيل أنّ الكافور غير لذيذ الطعم، وشربه مضرّ فوجه المزج هنا هو بالكافور صاحب الصفات والميزات التي يتصف بها بياضه وطيب رائحته وبرده، (٢) وقيل أنّ الكافور هو اسم عين في الجنة، والمعنى المقصود أنّ الشراب يمازجه شراب ماء تلك العين التي تسمى كافور، فيشرب أهل الجنة منه، وهو لذيذ طيب الطعم ليس فيه مضرّة. (٣)

وفي قوله تعالى ﴿فَرَوْحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ﴾ (٤)

فاحتمل ذكر الريحان في قوله تعالى أكثر من معنى، وأكثر قصد، وقد فسّر العلماء بيان المقصود منه، وهل هو الريحان المعروف أم غير ذلك؟

ذكر الرازي أنّ الريحان النبات نفسه المعروف بالريحان، (٥) وعلى هذا فإنّ أرواح أهل الجنة لا تخرج في الدنيا إلاّ ويؤتى إليهم بريحان من الجنة يشمونهم، (٦) وقد ورد في تفسير معنى ريحان في هذه الآية أنّ الرّيحان هو استراحة عن الموت، أو رحمة أو ريحان مشوم يُتلقى به عند الموت، أو تخرج روحه في ريحانة، والرّيحان عند الموت أو في البرزخ حتى البعث، أو في الجنة، أو الروح في القبر والرّيحان في الجنة، أو الروح لقلوبهم والرّيحان لنفوسهم والجنة لأبدانهم. (٧) يشير التفسير في مضمونه إلى وجود مشهدٍ نفسيّ يحرك المشاعر الإيمانية، والشعور بدفء المعاني في الداخل

١ \_ الإنسان، ٥/٧٦

٢ \_ الخازن، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم عمر أبو الحسن الشيعي، لباب التأويل في معاني التنزيل، ٤/ ٣٧٧، ط١، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، تحقيق وتصحيح، محمد علي شاهين، ١٤١٥ هـ.

٣ \_ الخازن، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم عمر أبو الحسن الشيعي، ص ٣٧٧، م. ن.

٤ \_ الواقعة، ٨٩/٥٦

٥ \_ الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسن التميمي، مفاتيح الغيب/ تفسير الكبير، ٢٩/ ٤٣٧، ط٣، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٤٢٠ هـ.

٦ \_ الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسن التميمي، ص ٤٣٨، م. ن.

٧ \_ دمشقي، أبو محمد عز الدين عبد السلام بن أبي القاسم بن الحسن السلمي، تفسير القرآن، ص ٢٨٢، ط١ الناشر: دار ابن حزم، بيروت، تحقيق عبد بن إبراهيم الوهبي، ١٤١٦ هـ\_ ١٩٩٦ م.

الإنساني المؤمن من خلال ذكر الريحان وموقعه، ومكانته، و دوره الذي سخره الله عز وجل من أجله في إدخال السرور والراحة النفسية على النفس البشرية .

وجاء في التفاسير المختلفة عن الريحان أنه : كل ما قام على ساق<sup>(١)</sup> أي كل نبات نبت على ساق، وقيل أن الريحان : يطلق على كل مشموم طيب الريح كما يطلق على الريحان المعروف،<sup>(٢)</sup> وهذا يفسر أن كل نبات طيب الريح وله رائحة طيبة هو ريحان، وقيل الريحان هو : كل مشموم وطيب الريح من الثبات،<sup>(٣)</sup> وفي تفسير آخر للريحان هو : الرزق والاستراحة وقيل هو : الريحان المعروف في الدنيا وقيل هو كل ما تنبسط به النفوس،<sup>(٤)</sup> وقيل هو : جنس الرياحين المشمومة المقوية لدماع الإنسان المصفاة عن الروائح الخبيثة والنفحات الكريهة،<sup>(٥)</sup> وفي قول آخر قيل أنه : كل بقلة طيبة الريح<sup>(٦)</sup> .

رغم التفاسير الكثيرة التي تناولت معنى الريحان والمقصود به، فمن الممكن الخروج بنتيجة مفادها أن الريحان هو : كل نبات مشموم طيب الريح، ويسميه كل أهل بلد باسم مختلف، ويقصدون به نوع معين من الثبات، ولذلك الأرجح أن الريحان هو كل نبات له رائحة زكية .

---

<sup>١</sup> \_ الطبراني، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، جامع البيان في تأويل القرآن، ٢٢/٢١، م . س .  
<sup>٢</sup> \_ مجموعة من العلماء بإشراف مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ١٢٠٥/٩، ط١، الناشر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٣٩٣هـ \_ ١٩٧٣م، ١٤١٤هـ \_ ١٩٩٣م .  
<sup>٣</sup> \_ المحاربي، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ٢٢٥/٥، ط١، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، تحقيق عبد السلام عبد الشافي محمد، ١٤٢٢هـ .  
<sup>٤</sup> \_ الأندلسي، أبو حيان محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان أثير الدين، البحر المحيط في التفسير، ٩٥/١٠، تحقيق صدقي محمد جميل، ١٤٢٠هـ .  
<sup>٥</sup> \_ علوان، نعمة الله بن محمود النخجواني، الفواتح الإلهية والمفاتيح الغيبية الموضحة للكلم القرآنية والحكم الفرقانية، ٣٧٥/٢، ط١، الناشر: دار ركابي للنشر، الغورية، مصر، ١٤١٩هـ \_ ١٩٩٩م .  
<sup>٦</sup> \_ الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله التميمي، فتح القدير، ١٦٠/٥، ط١، الناشر: دار ابن كثير، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ١٤١٤هـ .

## المبحث الثالث

الطرق المتبعة في العلاج بالنباتات العطرية وأجزائها الفعّالة

## المبحث الثالث : الطرق المتبعة في العلاج بالنباتات العطرية وأجزائها الفعالة

### \_ مفهوم العلاج بالأعشاب

### التداوي بالأعشاب أو العلاج بالأعشاب

هو العلم الذي يدرس النباتات الطبية والانتفاع بها في معالجة الأمراض المختلفة (1)

بما أنّ التداوي بالنباتات ومشتقاتها هو علم، فهذا يعني أنّه ومن التجارب والممارسات قد تم تحديد الطريقة التي تستخدم فيه النباتات أو أجزائها، وقد تم تحديد الطريقة بناءً على استجابات المرض للعلاج وهكذا دُوّنت الطريقة والجزء المستخدم في عملية التداوي .

ومن أجل التداوي بالنباتات يمكن أن تستخدم كاملةً أو مجزأةً مقسمةً إلى أجزاء، ويمكن أن تكون طازجةً خضراء أو مجففة، وما يحكم ويحدد استعمالها هو نوع المرض، والخصائص الكيميائية والعلاجية، واعتماد التوقيت الذي تُقطف فيه . (2)

أما من حيث الأجزاء المستخدمة في العلاج فهي تكمن في بذورها، أو جذورها، أو أوراقها، أو أزهارها، وتعددت طرق الاستعمال وأخذت وجوهاً مختلفةً مثل الشراب، والنقع، والمساحيق، والمعاجين، وأن يخلط مع العسل أو الكريما أو المراهم .

### \_ الطرق المتبعة في العلاج بالنباتات العطرية

#### أولاً: الرّيحان

ويستخدم كما يلي:

١\_ الشّم المباشر والتعرّض لرائحة أوراقه وأزهاره، وتستخدم هذه الطريقة في إزالة الصداع وجلب النوم. (3)

١\_ اشتية، محمد سليم علي، النباتات في الطب الفلسطيني التقليدي، ص ٣، م. س .

٢\_ عواد ، أماني شفيق، كيف تُحضّر لنفسك الدواء من الأعشاب، ص ١ .

٣\_ عبد الرحيم ، محمد ، موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم، ص ١٣٤، ط١، ١٤٢٧هـ\_٢٠٠٥م.

- ٢ \_ سحق بذوره وتناولها سفاً<sup>(١)</sup> وتستخدم لتسكين المغص وتقوية القلب.
- ٣ \_ نقع أزهاره في الماء الساخن وتركه حتى يبرد، وتستخدم هذه الطريقة في منع القيء، واستخدامه غسولاً لتقوية الشعر. <sup>(٢)</sup>
- ٤ \_ غلي فروع المزهرة مدة (١٥) دقيقة في لتر ماء ويحلى بالعسل ثم يشرب منه (٣) فناجين يومياً مضافاً إلى كل فنجان بضع نقاط من عصير الليمون الطبيعي وتستخدم هذه الطريقة في حالات الضيق النفسي والكرب والهَم <sup>(٣)</sup> .

## ثانياً: الزنجبيل

### ويستخدم كما يلي:

- ١ \_ مسحوق جذوره الجافة تضاف مع مسحوق الجرجير ومسحوق الفلفل الأسود ومسحوق حبة البركة بكميات متساوية مع العسل منزوع الرغوة لعلاج حالات العقم عند الرجال. <sup>(٤)</sup>
- ٢ \_ غلي جذوره الجافة لتحضير شراب دافئ، ويستخدم لتوسيع الأوعية الدموية، وعلاج بحّة الصوت، وإعطاء الدفاء في فصل الشتاء. <sup>(٥)</sup>
- ٣ \_ التدليك إذ يُعجن الزنجبيل المطحون قدر معلقة مع فنجان من زيت الزيتون، ويعمل به تدلياً مكان الألم الموضعي للمضلات والمفاصل، واستخدامه أيضاً بإضافته إلى مغلي النعناع وحبة البركة لتخفيف آلام الرأس. <sup>(٦)</sup>

<sup>١</sup> \_ سفاً: يعني لقمه على حاله: دوزي، رينهارت، بيتر، تكلمة المعاجم العربية، ٦/٨١، ط١، الناشر: وزارة الثقافة والإعلام الجمهورية العراقية، نقله إلى العربية محمد سليم النعيمي، ١٩٧٩م \_ ٢٠٠٠م .

<sup>٢</sup> \_ عبد الرحيم، محمد، موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم، ص١٣٤، م. س .

<sup>٣</sup> \_ خليفة، أنطوان بشارة، النباتات دواء الطبيعية، العلاج \_ التحضير \_ المقادير \_ طرق الاستعمال، ص ٧٩، ط١، الناشر: المركز الثقافي العربي، بيروت، ١٩٩٨م .

<sup>٤</sup> \_ الخطيب، موسى، من أسرار وكنوز العلاج بالطب الشعبي الحديث، ص ١٦٨، الناشر: مكتبة زهران، مصر .

<sup>٥</sup> \_ عبد العزيز، نجوى حسين، خلاصة تذكرة داود الأنطاكي للعلاج بالأعشاب، ص ٢١، ط١، الناشر: مكتبة الصفا، القاهرة، تعليق إسماعيل عويس، ١٤٢٣هـ \_ ٢٠٠٢م .

<sup>٦</sup> \_ خليفة، حسن، جنة الأعشاب، الشامل للأعشاب المجربة، ص ١٤٥، ط١، الناشر: دار الإسراء للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠٠٩م .

## ثالثاً: الكافور

ويستخدم كما يلي:

- ١\_ طريقة استخدامه تعتمد على غلي أوراقه لتحضير شراب يستفاد منه في منع النزيف والعطش.<sup>(١)</sup>
- ٢\_ الاستنشاق عن طريق حرق أوراقه واستخدامه في حالات الرشح والزكام.<sup>(٢)</sup>
- ٣\_ سحق أوراقه سعوطاً، ومع ماء الخس استعمل في تسكين حرارة الدماغ وإذباب الصداع، واستخدامه بإضافته إلى دهن الورد، واستعمل تقطيراً في الأنف لتحسين سوء المزاج الحار.<sup>(٣)</sup>

## رابعاً: الزعفران

ويستخدم كما يلي:

- ١\_ طريقة استخدامه بالاعتماد المباشر على شمه وبهذه الطريقة يفيد في تحريك الشهوة والرغبة، وإذا خلطت شعيراته بدهن اللوز المر فإنه يفيد في تسكين أوجاع الأذن تقطيراً، وبطريقة أخرى يستخدم كحلاً في ذهاب الغشاوة عن العينين، وطريقة أخرى يُغلى مع الكرفس شراباً واستعمل في إذابة أورام الطحال ويسكن ألم السموم، ويضاف أيضاً إلى العسل فيساعد في تفتيت الحصى في الكلى، ويضاف إلى ماء الورد والسكر لتسهيل الولادة المتعسرة .<sup>(٤)</sup>
- ٢\_ يؤخذ من الزعفران مع أجزاء من الخس والخشخاش، وزهر الحنّاء، وباقلاء، من كلّ واحدٍ نصف جزءٍ يطبخ الكلّ في ماءٍ حتى يضمحلّ ويصفى ماؤه مع أحد الأدهان حتى يبقى الدهن ويتم استعماله دهوناً على الجبهة والرأس في دفع الصداع وجلب النوم .<sup>(٥)</sup>

---

<sup>١</sup> \_ المشاعلي، محمد برهان، الطب البديل بين التجربة والبرهان ، ص ٦٣، ط١، الناشر: مكتبة جزيرة الورد، القاهرة ، ٢٠٠٦م.

<sup>٢</sup> \_ المشاعلي، محمد برهان، ص ٦٣، م. ن.

<sup>٣</sup> \_ الفاضل، أحمد، موسوعة التداوي بالأعشاب، الطب العربي القديم، ص ١٢، ط١، الناشر: دار الفكر اللبناني، بيروت، ٢٠٠١م.

<sup>٤</sup> \_ الدرمداش، حمدي، الاستطباب بالنباتات والأعشاب، ص ٤٦، ط١، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز، المملكة العربية السعودية، الرياض، ١٤٢٦هـ-٢٠٠٥م.

<sup>٥</sup> \_ الأنطاكي، داود عمر ، بغية المحتاج في المجرب من العلاج، ص ٢٦ ، ط١، الناشر: مكتبة جزيرة الورد، المنصورة ، تحقيق محمد رضوان مهنا.



## خامساً: الحنّاء

ويستخدم كما يلي:

١\_ طريقة استخدام الحنّاء تعتمد على أزهاره المطحونة، والمشهورة بلونها الأخضر، حيث تضاف لمستحضرات التجميل، وصبغات الشعر المختلفة .

٢\_ يتم إضافته إلى الخل فيصبح عجينة تفيد في علاج الصداع تضيماً ويحلّل الأورام .

٣\_ يعجن بماء الكزبرة لعلاج قروح الرأس واصلاح الشعر وإذا دُلكَ به الجسم مع ماء الكزبرة أزال الإعياء الشديد، ويستعمل مع الخل بطلاء القدمين لعلاج التشققات وإزالة الروائح الكريهة بين الأصابع.<sup>(١)</sup>

## سادساً: السنّوت

ويستخدم كما يلي:

١\_ استخدام السنّوت تعتمد على غلي بذوره في صناعة الشّراب واستخدامه في تنبيه الغدد الجنسية ويوصف كذلك بأنه منبّه للمعدة وطارد للغازات ومدر للّبن.<sup>(٢)</sup>

٢\_ نقع بذوره في ماء ساخن ثم يستخدم غسولاً للوجه مما يعطيه نضارةً وشفاءً، وشراباً يفيد في إزالة الغازات من البطن، ويعالج سوء الهضم وانتفاخ المعدة، ويضاف مسحوقه إلى زيت الزيتون والدقيق، وتستخدم لعلاج الجرب والحكّة.<sup>(٣)</sup>

أن يتم التعريف بالطرق الواجب اتباعها في علاج الأمراض، وبالأجزاء المستخدمة من النباتات أو مشتقاتها، يعطي الأمل والطمأنينة في الإقدام على استخدامها كوسيلةٍ علاجيةٍ تؤدي إلى التخلص من الأمراض العضوية والنفسية، وهو انطباعٌ جيّد، وهي بذلك تؤثر بصورة مباشرة وبشكل إيجابي على الصّحة النّفسيّة وتعمل على تحسينها .

١\_ الدرمدراش، حمدي، الاستطباب بالنباتات والأعشاب، ص ٣٣، م. س.

٢\_ جاد، خالد، موسوعة الطب البديل، ص ٢٣٦، ط١، الناشر: دار الغد الجديد، القاهرة، المنصورة، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٦م .

٣\_ خليفة، حسن، جنة الأعشاب، الشامل في الأعشاب المجربة، ص ٢٧١ - ٢٧٣، م. س.

## الخلاصة

من خلال هذا الفصل يمكن إجمال الآتي:

١\_ ظهر جلياً أنّ النباتات العطريّة بمستخلصاتها لها استعمالات أخرى تتعدى التداوي والتّطبيب بها إلى فوائد أخرى، تجعل منها مصدراً مهماً في حياة الإنسان، ومن تلك الفوائد أنّها ترفع مستوى الإيمان والعقيدة للمتأمل في نشأتها وتكوينها، كما أنّها تستخدم في مجالات الزينة، وإنتاج الزيوت العطريّة، وصناعة الأدوية الطّبية والعشبية، ومستحضرات التجميل على اختلافها، وصناعة العطور والمياه العطريّة، كما وتشارك في صناعة التوابل، ومكسّبات طعمٍ ورائحةٍ للأطعمة والمشروبات .

٢\_ تبيّن في هذا الفصل أهمية حاسة الشّم واعتبارها الحاسة الأولى من بين الحواس الأخرى لقيامها بدورٍ مميزٍ في العمليات النفسيّة، وبرز أهمية الرائحة في تحديد السلوك والتفاعل وتحديد الأشياء وتقدير نوعها ومصدرها .

٣\_ تعمل الأزهار العطريّة على إدخال البهجة والراحة والهدوء على القلوب ودخولها دون استئذان وذلك لقوة تأثيرها وفعاليتها، ومفتاحها هو رائحتها وشكلها ولونها .

٤\_ للنباتات العطريّة ومشتقاتها آثاراً على الصّحة النفسيّة بتأثيرها على المشاعر الإنسانيّة، والارتباطات العائليّة، والعلاقات الاجتماعيّة، والعاطفيّة، وإشاعة أجواءٍ مريحة، والتخفيف من المتاعب الناتجة عن العمل وغيره .

٥\_ بيان طرق استخدام النباتات العطريّة التي وردت في الدراسة (الريحان\_ الزنجبيل\_ الزعفران الحناء\_ السنوت\_ الكافور) من حيث أي جزءٍ منها يستخدم، وأيّ طريقةٍ تستخدم في استعمالها كالشم، والغلي والسحق، والتّقع، وغيرها .

## الفصل الرابع: أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية

المبحث الأول: أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية

المطلب الأول: العطور وثقافة الشعوب و الطيب والروائح أثر ونتيجة

المطلب الثاني: التأثير العام للزيوت العطرية

المطلب الثالث: العطور والبخور قيمة رمزية دينية، وجسور للمحبة، ومصدر

شفاء

المبحث الثاني: الأمراض النفسية التي تسهم الزيوت العطرية في علاجها

المبحث الثالث: طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلة علاجية

## الفصل الرابع : أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية والأمراض النفسية التي تسهم في علاجها

### المبحث الأول: أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية

#### المطلب الأول: الطيب في الإسلام ، الطيب والروائح أثر ونتيجة

##### أولاً: الطيب في الإسلام

احتضن الإسلام منذ بزوغه ثقافة العطور والطيب، وجعلها محلّ اهتمام، وأيدها من أوسع أبوابها في مجالات الحياة المتنوعة وأيد تصنيعه، ورأى فيه مصدراً تجارياً مفيداً، ومصدراً للجمال والراحة والعلاج، وما كان ليستعمله النبي (ﷺ) لولا علمه بالآثار النفسية والصحية المترتبة على استعمال الطيب، فكان (ﷺ) قدوة لأصحابه يقتدون به ويتبعون سنته .

##### هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الطيب

من محاسن الإسلام وكمال تعاليمه وشريعته أنه يؤمن بالجمال والزينة، ويدعو إلى التزيّن، وحسن المظهر، والجمال والزينة من الأمور المباحة والممدوحة شرعاً، والطيب جزء من الجمال والزينة، وللطيب في حياة النبي (ﷺ) مكانة خاصة، فقد أحبه كثيراً، ولا يكاد يوازيه شيء من أمور الدنيا مما أحبه (ﷺ) فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله (ﷺ): [ إِنَّمَا حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا ثَلَاثٌ: الطَّيِّبُ، وَالنِّسَاءُ، وَجَعَلْتُ قِرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ ] <sup>(١)</sup> وكان للنبي (ﷺ) سَكَّةً يَنْطِيبُ مِنْهَا، وَهُوَ مَا يَدُلُّ عَلَى الْحُبِّ وَالْإِهْتِمَامِ الَّذِي مَنْحَهُ (ﷺ) لِلطَّيِّبِ وَالْعَطْرِ. <sup>(٢)</sup>

<sup>١</sup> \_ البخاري، أبو بكر محمد بن أبي أسحاق بن إبراهيم بن يعقوب الكلاباذي الحنفي، بحر الفوائد المشهور بمعاني الأخبار، ٢٥/١، ط١، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، تحقيق محمد حسن محمد إسماعيل، ١٤٢٠هـ \_ ١٩٩٩م .

<sup>٢</sup> \_ ابن قيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين، زاد المعاد في هدي خير العباد، ٢٥٧/٤، ط٢٧، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ١٤١٥هـ \_ ١٩٩٤م .

وقد أوصى رسول الله (ﷺ) فيه، وجعل له ورداً منه في كلِّ جمعة يتطيَّبُ به، فعن ابن عمر رضي الله عنهما، أنَّ النبي (ﷺ) قال: [ إِنَّ لَهِ حَقًّا عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ كُلَّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا، فَإِنَّ كَانَ لَهُ طَيِّبٌ مَسَّهُ ] (١) .

وعن الأعمش، عن إبراهيم، قال: [ كَانَ النَّبِيُّ يُعْرِفُ بِرِيحِ الطَّيِّبِ ] (٢) حيث كان له رائحةٌ يميِّزُ بها، فيُعرفُ، وهي بمثابة بصفة كانت خاصة به، ويؤكد ذلك أنَّه كان دائم الاستعمال للعطر لدرجة أنَّه يُعرف بنوعٍ خاص من أنواع الطَّيِّبِ .

وكان لا يرد الطَّيِّبُ إذا ما عُرض عليه فعن أنس رضي الله عنه أنَّه كان لا يردُّ الطَّيِّبِ، و زعم أنَّ النبي (ﷺ) [ كَانَ لَا يَرُدُّ الطَّيِّبَ ] (٣)

وعن عثمان بن عروة عن أبيه قال: قلت لعائشة رضي الله عنها بأيِّ شيء طيَّبَ رسول الله (ﷺ) قالت: [ بِأَطْيَبِ الطَّيِّبِ عِنْدَ حَرَمِهِ وَحَلِّهِ ] (٤)

جمال الحديث عن النبي (ﷺ) وهديه في الطَّيِّبِ له معانٍ كبيرة عند المؤمنين، إذ إنَّ استعماله للطَّيِّبِ فيه أبعادٌ تصويرية رمزية ومعنوية، يُفهم منها كلُّ المعاني الجميلة، والمريحة للنفس والجسد،

---

١ \_ الهيثمي، أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان، ، موارد الظمان إلى زوائد ابن حبان، ٢٧٨/٢٦، ط١، باب حقوق الجمعة من الغسل واللباس، رقم الحديث: ٥٥٧، الناشر: دار الثقافة العربية، دمشق، تحقيق حسين سليم أسد الداراني وآخرون، ١٤١١هـ\_١٤١٢هـ، ١٩٩٠م\_١٩٩٢م. وقال الألباني حديث صحيح . الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم، التعليقات الحسان على صحيح ابن حبان وتمييز سقيمه من صحيحه وشاذه من محفوظه، ٤٤٩/٢، ط١، رقم الحديث ١٢٢٩، الناشر: دار با وزير للنشر والتوزيع، جدة، المملكة العربية السعودية، ١٤٢٤هـ\_٢٠٠٣م.

٢ \_ أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني، المراسيل، ٣١٤/١، ط١، رقم الحديث ٤٤٥، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ١٤٠٨هـ . خرجه الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم الاشقودري، سلسلة الاحاديث الصحيحة وشيء من فقها وفوائدها، ١١٦٨/٥، ط٦، رقم ٢١٣٦، الناشر: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤١٥هـ \_ ١٩٩٥م .

٣ \_ البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله الجعفي، (صحيح البخاري) الجامع المسند الصحيح المختصر، ١٦٤/٧، ط١، باب من لا يرد الطيب .

٤ \_ النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخرساني، السنن الكبرى، ٣١/٤، ط١، رقم الحديث ٣٦٥٥، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت ١٤٢١هـ \_ ٢٠٠١م . قال الألباني عنه حديث صحيح الألباني، محمد ناصر الدين، صحيح وضعيف سنن النسائي، ٦/٦٢١٦، مصدر الكتاب : برنامج منظومة التحقيقات الحديثة / المجاني من إنتاج مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية .

فعالماً الطَّيِّب، وعالم الجمال، وعالم المتعة، وعالم الراحة والهدوء، تهوي إليه النَّفس والروح فيما خُفي من معانيه، ومن تعابيره، تحبّه جملةً وتفصيلاً، تسمع في ذرات أجزائه المتطايرة لحن كلمات النبي (ﷺ) في هديه التي ترتبط بعقيدة المؤمن وشعوره وأحاسيسه، يجدُّ المؤمن في ذلك طيباً فوق طيب، وجمالاً فوق جمال، وهو ما يفسر سعة الإسلام العظيم وشموليته، بحيث لم يترك باباً إلا وطرقه، وكان له فيه رأي ومنه هذا الباب .

وقد أُستحبَّ الطَّيِّب في أي وقت من الأوقات، ويستحبُّ أكثر يوم الجمعة، والعيدين، وعند حضور الجماعة، وحضور المجالس، وعند قراءة القرآن، ومجالس العلم، وعند الذكر.<sup>(١)</sup> وحقيقةً إنّ هذه المواقيت بحد ذاتها لها مكانة عظيمة وخاصة في نفس المؤمن، ولذلك يستحبُّ فيها أنّ يتطيَّب الإنسان المشارك فيها .

الرائحة الطَّيِّبة هي غذاء الروح، والروح مطيِّة القوى، والقوى تزداد بالطَّيب، وهو ينعف الدماغ والقلب، وسائر الأعضاء الباطنية، ويفرِّح النَّفس، ويُبسطُ الروح، وهو أصدق شيءٍ للروح، وأشدّه ملاءمة لها، وبينه وبين الروح الطَّيِّبة نسبةً قريبة.<sup>(٢)</sup> كلماتٌ جميلةٌ تفوح منها رائحة الطَّيب، ويفوح منها جمال المعاني، إنّ الحديث عن الطَّيب لا يكون باللسان فقط، بل وبالقلب والجوارح، تشارك جميع أعضاء الجسد في التعبير عمّا يجول في داخلها حول الطَّيب .

ولو عقدنا مقارنةً بسيطةً في قضية اتباع هذه السنة الحسنة، فإننا نجد نسبةً ليست بالقليلة لا تعطي لها أهمية، وخصوصاً عند الحضور للمسجد، أو مكان العمل، أو حتى أيّ لقاء كان، فإن يأتي الشخص على شكلٍ جيد، وهيئة أنيقة، ورائحة طيِّبة، خيرٌ من أن يأتي على شكلٍ مبعثر، وهيئة منقّرة، ورائحة كريهة، ولا تحتاج المقارنة إلى دراسةٍ وبحثٍ وجهد، فيمكن الحكم وبسهولة بين الإيجابي الحسن، والسلبّي السيء وبين الفرق بين الحالتين .

ويتواصل الاهتمام بهذه السنّة الحسنة بعد عهد النبي (ﷺ) فالصحابّة الكرام من بعده أكملوا المشوار، وصولاً للعهد الأموي الذي كان مشغولاً بحبّ العطور لدرجة أنّ الناس كانوا يتنافسون في

<sup>١</sup> - اللحي، عبد الله بن سعيد بن محمد عبادي، منتهى السؤل على وسائل الوصول إلى شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم، ٣٥٥/١، ط٣، الناشر: دار منهاج، جدة، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م .

<sup>٢</sup> - ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب سعد شمس الدين، زاد المعاد في هدي خير العباد، ٢٥٦/٤، ط١، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م .

التراكيب العطرية وبيدعون في إيجاد كل جديد، ثم العهد العباسي حيث وصل الأمر فيه إلى حالة من الترف والتباهي والتفاخر في استخدام العطور وأجودها في المناسبات، والعلاقات الاجتماعية، إلى حد الإنفاق الكبير عليها من الأموال، والمجوهرات، والأحجار الكريمة، والملابس الفاخرة، واستمر الاهتمام إلى ما بعد العباسيين لكنه كان في حالة بين المدّ والجزر لأسبابٍ أو لأخرى، وقد تخلل هذه الفترة الزمنية استخدامات أخرى للعطور والطيب من قبل غير المسلمين، الذين أدخلوه في طقوسهم الدينية، والمعابد لإرضاء الآلهة على حد زعمهم واعتقادهم، واستخدموه في حفظ الجسد الميت من التحلل البكتيري، والعلاجات المرضية الجسدية والنفسية. (١) إلى أن وصل إلينا في القرن الحادي والعشرين حيث أن الاهتمام به شمل كل المجالات التصنيعية وغير التصنيعية بفضل التقدم التكنولوجي .

وللتأكيد فإن الإسلام كان أكثر الأديان والحضارات التي عرفت الطيب، وحددت مجالات استخدامه، ووجهته الوجهة الصحيحة التي تتوافق مع النفس البشرية، ليكون وسيلة مفيدة تنفع الإنسان وتريحه، وتدخل عليه السرور والطمأنينة وليكون عنصراً مساهماً وإيجابياً في حياته.

## ثانياً: الطيب والرائحة هما أثر ونتيجة تصدر من أصولها

من المؤكد أن الطيب هو أثر ونتيجة تصدر من منبعها الأصلي، أو يأتي على شكل مصنع يستخرج بطريقة محددة، وتجمع الزيوت فيصير بطريقة عطر له رائحته الزكية والخاصة، أو يركب على شكل بخور .

والرائحة الطيبة والصفة الطيبة إنما هي ناتجة إثر عملٍ يكون مقصوداً، أو تتكون بفعل عوامل طبيعية، وهنا أكد القرآن الكريم على أنّ الصفة الطيبة هي أثر ونتيجة صادرة عن أصل أصحابها، وبيّن ذلك في قضية تمييز الخبيث من الطيب حيث أن الصفتان هما نتيجة قال تعالى: ﴿ مَا كَانَ اللَّهُ

لِيَذَرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَىٰ مَا أَنْتُمْ عَلَيْهِ حَتَّىٰ يَمِيزَ الْخَبِيثَ مِنَ الطَّيِّبِ ۗ ﴾ (١٧٩) (٢)

١ \_ الكندي، يعقوب بن إسحاق، كتاب الترفق في العطور، ص ٧، ط ١، الناشر: وزارة الثقافة والفنون ، قطر، تحقيق:

سيف بن شاهين بن خلف المريخي، ٢٠١٠ م .

٢ \_ آل عمران، ١٧٩/٣

وفي الريحان كنباتٍ يَنتج عنه رائحة طيبة، جاء ذكره في القرآن الكريم وذكر وصفه وصفته

الطَّيِّبَةَ قَالَ تَعَالَى: ﴿ فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ ﴿٨٨﴾ فَرَوْحٌ وَرِيحَانٌ وَحَنْتٌ نَعِيمٌ ﴿٨٩﴾ ﴾ (١)

وفي السنّة النبوية : عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال (ﷺ) [ من غرض عليه ريحان فلا يردّه، فإنّه خفيف المحمل طيب الريح ] (٢)

كما وجاءت كلمة مسك تحمل صفة الطيب، وهو مصنّع ومستخرج من مصادره الأصلية قال

تعالى ﴿ خْتَمُهُمْ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَفَّسْ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٣٦﴾ ﴾ (٣)

أما كلمة رائحة فلم ترد باللفظ نفسه، وإنما جاءت في سياق معنى الشّم، في لحظة قدوم أخوة يوسف عليه السلام والمجيء بقميصه وأثره . (٤)

قال تعالى: ﴿ وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَنْ تُفَنِّدُونِ ﴾ (٥)

ويتضح من هذه الآية أن الرائحة ناتجة عن سيدنا يوسف عليه السلام، وهو ما استدل به سيدنا يعقوب إني لأجد، وهو إشارة دالة على أنّ الرائحة توصل للأصل وتربطه به .

ومن خلال هذه الأدلة من القرآن والسنة يظهر أنّ الطيب والعطور والروائح إنّما هي نتائج تعكسها الأصول والمنابع وهي أثر ونتيجة لها .

١ \_ الواقعة، ٨٩\_٨٨/٥٦ .

٢ \_ مسلم، أبو الحسن القشيري النيسابوي بن الحجاج ، ج٤/١٧٦٦، رقم الحديث ٢٢٥٣، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي.

٣ \_ المطففين ٨٣ / ٢٦

٤ \_ جزار، مهند ، العلاج بالعطور نظرة علمية ورؤية شرعية ، ص ١\_٢٣، م . س .

٥ \_ يوسف، ٩٤/١٢



## المطلب الثاني: التأثير العام للزيوت العطرية

في معظم الأعشاب والنباتات يوجد نسب مختلفة من كمية الزيت الطيار volatile oil أو الزيت الثابت Fixed oil الذي يحمل أغلب المستخلصات الفعالة للنباتات وخواصها، وهذه الميزة التي تعطيها الزيوت، حيث أنها تعتبر مستخلصاً طبيعياً للنبات، فالزيوت العطرية الطبيعية لها تأثير في العلاج إذا ما استخدمت في التدليك والاستنشاق، وما الآثار التي تتركها الزيوت العطرية الطبيعية عند استعمالها إلا شاهداً على الارتياح والاسترخاء العام، من خلال دخول تلك الزيوت في مسامات الجسم أثناء عملية الاستخدام، وللزيوت تأثير آخر في مجال استعمالها كاستنشاق رذاذها، أو استعمالها بالكمامات، أو عن طريق التبخير، فجميع تلك الوسائل التي تدخل الزيوت في طريقها كجزء من العلاج والتداوي تترك آثاراً عامة على الجسم، وتساعد في التخلص من الأمراض والسلبيات التي تعترضه. (١)

إن الروائح العطرية تمتلك قدرة كبيرة في تغيير المزاج خصوصاً عندما تُستنشق رائحتها أو شذاها سواء كانت عملية استنشاق الزيت العطري على حالته الطبيعية أم مصنع كالبخور، والشاهد أن الشعوب تستهلك كميات كبيرة من العطور والبخور سنوياً في دول العالم العربي والإسلامي لما له من مكانة ورمزية تشغل حيزاً بين الناس، وتحديداً في المناسبات والأعياد والأفراح، وكما هو في الحياة اليومية العادية، وما يدفع هؤلاء الناس لكثرة الاستخدام لتلك هو الحصول على الانتعاش والراحة النفسية وتجاريهم المتكررة، وكثيراً ما يجد الإنسان نفسه مرتاحاً ومسترخياً بعد استنشاق عطر معين وخاصة إذا كانت لديه حالة من الخمول والكسل والتعب العام، أو يريد تجديد نشاطه، أو عندما يشعر بالإرهاق الذهني، ومن جرّب وجد وأثبت والتجربة دليل. (٢)

إن التفاعل الذي يحصل في حالة استنشاق الزيوت الطيارة له أثره الفعال المتمثل في عملية ترجمة تنعكس إيجاباً على الجسم والنفس في التصرفات والانفعالات والسرور والغضب خلال استنشاق العطور، وللزيوت العطرية آثار على الصحة النفسية للإنسان وهي كما يلي:

١ \_ سيد، عبد الباسط محمد وآخرون، الموسوعة الأم للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، ص ٢٥، ط ١، الناشر: دار ألفا للطبع والنشر، الإشراف والمتابعة محمد عبد القوي عبد الفتاح، ١٤٢٤ هـ \_ ٢٠٠٤ م .

٢ \_ سيد، عبد الباسط محمد وآخرون، الموسوعة الأم للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، ص ٢٦، م. ن.

## أولاً: العطر يقوي الروح والقلب ويضفي جواً مختلفاً

كلّما كان تركيز العطور أقوى كلّما كانت أنفع وأشدّ تأثيراً على الروح والنفس وتعديل مزاجها، ولأنّ الروح دائماً تحتاج لما يقويها ويزيدها منعةً لأجل دفع السموم العالقة بها من التأثيرات السلبية ونحوها، فهي تحتاج إلى رفع مناعتها وتقويتها، ومن الأشياء التي تقوم بهذه الوظيفة العطر بأنواعه مفرداً كان أم مركباً<sup>(١)</sup> فالروح بطبيعتها الطيبة تُحبّ كلّ ما هو طيب، وتُسعد بالسعادة من كلّ طيب وتستاء من كلّ سيء، والروائح العطرية الجميلة تزكّيها وتعمل على مساعدتها في رفع درجة قوتها وقدرتها على الاحتمال والاستمرارية في مواجهة ومجابهة مراحل الحياة على اختلاف مراحلها .

والمصادر العطرية ذات الروائح القويّة تعمل على تقوية القلب لعطريّتها وطبيعتها فيتفاعل القلب معها وينجذب إليها ويتجه نحو الهدوء والاطمئنان، وتعمل على تقوية نبضاته وتريح عضلاته.<sup>(٢)</sup>

إنّ تقوية الروح ورفع همّتها، وتقوية القلب وفرحه يسهمان في تقوية الإنسان، وتحسّن حالته الصحية والنفسية، وتجعل منه فرداً قادراً على العطاء والإنتاج، والعيش في وئام مع نفسه ومع الآخرين، وفي الطيب خاصية حبّ الله عز وجلّ له وكذلك ملائكته، وأنّ الشياطين تنفر منه، فالأرواح الطيبة تحبّ الروائح الطيبة، والأرواح الخبيثة تحبّ الروائح الخبيثة، وكلّ روح تميل إلى ما يناسبها وحبّ الله عز وجلّ وملائكته للطيب مؤثّر قويّ يدفعنا إلى حبّ ما يحبّ الله سبحانه وملائكته، وما أحبه الله وملائكته إلاّ لأتّه يطيّب ويُسعد.<sup>(٣)</sup>

تعمل الزيوت العطرية وروائحها المستخدمة برشّها في قاعات الاستقبال، أو غرف المنزل، أو في أماكن العمل مثل الجامعة، والمستشفى، أو غيرها من الأماكن المحدودة، لإضفاء جوّ عطريّ مختلفٍ عن بقية الأجواء الأخرى غير المفعمّة بروائح عطرية، أو بإشعال شموعٍ تحتوي على زيوت عطرية في تركيبها، أو إشعال البخور المصنوع من الروائح الطبيعية، فجميع الاستخدامات تلك تعمل على تحويل المكان المتواجدة فيه إلى مكان رائع يعزّز الراحة والنّقة، ويجدد النّشاط، ويزيد الحيوية

<sup>١</sup> \_ ابن النفيس، علاء الدين بن أبي الحزم القرشي، الشامل في الصناعات الطبية، ص ١٦٢، ط١، باب حالة الترياق، الناشر: المجمع الثقافي، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة، تحقيق يوسف زيدان، ٢٠٠٦م.

<sup>٢</sup> \_ ابن النفيس، علاء الدين بن أبي الحزم القرشي، ص ٢٥٦، م. ن.

<sup>٣</sup> \_ حجازي، أحمد توفيق، موسوعة العطور والعناية بالجمال / رائحة زكية \_ علاج وقاية \_ جمال فانتن، ص ٧٤، ط١، الناشر: دار أسامة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان، ٢٠٠٠م .

والقوة ويرفع مستوى التحمل في الإقدام على المصاعب، وهذا يشير إلى الأثر الإيجابي الذي تتركه الروائح العطرية على الأعصاب والدماغ وانعكاس ذلك الارتياح على بقية الجسم، وبالتأكيد يُترك الخيار للشخص في طريقة وموعد ومكان استخدام العطر حتى تحقق النتيجة المرجوة منه . (١)

اكتسب العلاج بالروائح العطرية شهرة واسعة في مكافحة الأمراض وتحديدًا النفسية منها جزاء استخدامها والعمل بها بالطرق المتبعة لذلك، وهذا كان سبباً في دفع المختصين والمعالجين في الطب البديل والتكميلي بإتباع هذا النوع من العلاج، وجعله نمطاً في تدابي الأمراض وأُعتبر التدليك من أكثر الطرق شيوعاً واتباعاً وذلك من خلال مشاهدة التغذية الراجعة التي تظهر على المصاب بعد الاستعمال برفع مستوى النشاط وتبديد الإرهاق والقلق وتخفيف الاكتئاب. (٢)

## ثانياً: أثر الزيوت العطرية في إحداث الاسترخاء

من أهم آثار الزيوت العطرية وروائحها أنها تُحدث استرخاءً في جسم الإنسان، والاسترخاء بحد ذاته هو استعادة الإنسان لتوازنه وراحته، وحيويته، وسكونه، وهدوئه، بعد حالة من الغضب أو الاضطراب، وإذا ما وقعت هذه الآثار فإن الإنسان يكون في قمة القدرة في المحافظة على نفسه وجسده من الأمراض التي تعترضه، وإن أهم شيء في الاسترخاء هو أن يخضع الإنسان كلياً لسيطرته على نفسه، ولذلك يُنصح أن يقوم باسترخاء يومي، وبرنامج دائم يتبعه، وخصوصاً بعد يوم عملٍ مُتعبٍ أو جهدٍ شاق، لأن الاسترخاء في حقيقته متعلقٌ بالعضلات الإرادية والدماغ، وهذه العملية هي عملية تحوّل الطاقة في الحال إلى الأجزاء الإرادية، وهكذا فإن الاسترخاء يُعطي الكمية القصوى من القوة المتجددة تفوق قيمة آثار النوم، ويُستحسن أن يصحب الاسترخاء أجواءً عطريةً مريحة، أو دمجها في ماء الحمام وبهذا يمكن الحصول على درجاتٍ متقدمةٍ من الاسترخاء، ويعود ذلك بالفائدة في تنشيط المراكز العصبية واسترداد القوى المبعثرة وجمع شمل الأطراف لتكون قوةً جسديةً متكاملة، ويعتبر استخدام العطور أحد وسائل تحقيق الاسترخاء. (٣)

١ \_ السيد، عبد الباسط محمد ، موسوعة العلاج بالروائح والزيوت العطرية، ص ٢٩٨، ط ١ ، الناشر : شركة ماس للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٤٣١ هـ .

٢ \_ جريدة الرياض، الاثنين ، ٤ شعبان ، ١٤٢٧ هـ ، ٢٨ أغسطس، ٢٠٠٦ م .

٣ \_ حجازي، أحمد توفيق، موسوعة العطور والعناية بالجمال، ص ١٦٨، م. م. س.

وفي دراسة أجريت باستخدام العطور المستخرجة من النباتات حيث أنها تعمل على تعزيز الشعور الجيد، وإنعاش المضادات، وتخفيف الضغوط على الإنسان وإحداث الاسترخاء ، وإن الآثار الفيزيائية السيكولوجية للمواد الكيماوية المستخرجة من النباتات تم إقرارها في الطب الشعبي، وجاء الإثبات من تجارب أجريت على الحيوانات أثبتت أنها تؤثر على سلوك الحيوانات المختلفة، وتم فحص أثر هذه الروائح على النوم واليقظة عند الحيوانات التي تتحرك بحرية .<sup>(١)</sup>

### المطلب الثالث: العطور والبخور قيمة رمزية دينية، وجسور للمحبة، ومصدر شفاء

#### أولاً: البخور العطري قيمة رمزية دينية

لما عرف الإنسان البخور ربطه من خلال تجاربه المتواضعة بالدين والإيمان والعبادة على اعتبار أنه وسيلة تقوي إيمانه، وتثبت معتقداته، وتزيد من رابط العلاقة بالآلهة حسب اعتقاده، وهو ما ترفضه شريعتنا السمحاء، ونظر إلى البخور على أنه طريقاً للاعتراف والطاعة والمدح، ومصدراً للطهارة والنقاء الروحي، ورأى العبرانيون القدماء أن البخور رمزٌ للاستغفار، والسلطة، والقوة، وكانوا يعتقدون أن رائحة البخور العطرة ودخانها بمثابة واسطة تحمل بها الصلوات للآلهة، وكان في العادة يتم إرسال سحب الدخان العطري من المعابد إلى السماء، للاعتقاد أن منطقة السماء الإلهية يجب أن تكون دوماً محللاً بشذى العطور لتغذية العقل والروح، أما في ديننا الحنيف فالأمر مختلف تماماً من حيث الاعتقاد والرمزية، فيتم تعطير أماكن العبادة كتطهير المكان، وإبداء أجواء عطرية جميلة تتناسب مع المكان والعبادات، حيث أنها تترك أثراً إيمانياً مرهفاً بالإحساس القوي، فينحصر القلب والعقل في جسم ينحني لله خاشعاً في صلواته، تاركاً آثار الدنيا ومشاعلها.<sup>(٢)</sup>

<sup>١</sup> Yamako, S, et. al (2005). Effects of plant\_ driven Odors on Sleep\_ Wakefulness and Circadian Rhythmicity in Rats. Chem.senses,30(1):264\_265 .

<sup>٢</sup> حجازي، أحمد توفيق، تأثير العطور والألوان على نفسية الإنسان ، ص ٢١\_٢٢ ، ط١، الناشر: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن ، ١٤٣٢هـ \_ ٢٠١١م .

وقد ورد في الحديث عن عائشة رضي الله عنها قالت : [ أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم ببناء المساجد في الدور وأن تنظف وتطيب ] <sup>(١)</sup>

وقد أخرج الزبير بن بكار في أخبار المدينة من مرسل حسن بن علي بن حسين بن حسن أن رسول (ﷺ) أمر [ بإجمار المسجد يوم الجمعة ] <sup>(٢)</sup> والمقصود بتجمير المسجد، تطيبه ونشر الرائحة والبخور فيه، ولمن زار الأماكن المقدسة يستشعر عبير الروائح العطرة ولعل المسجد الأقصى وقبة الصخرة أقرب ما يمكن التماس تلك الروائح في إثبات هذه الأجواء .

وإذا ما ربطنا استخدام الإنسان القديم للطور في دور العبادة فإننا نلمس أن ذلك نابع عن حالة نفسية معتقداً أنها تؤثر عليه إيجابياً، وتعطير المكان يزيد من قدسيته، وكل ذلك يرتبط مع القوة الروحية للإنسان، لكن الإسلام يربط الطيب والطور بهدي النبي (ﷺ) بزيادة جمال المكان، وتهيئة الأجواء الأيمانية فتزداد به رونقاً، وتعطي انطباعاً مختلفاً لقدسية المكان عن بقية الأماكن الأخرى، وهو أيضاً مرتبط بحالة نفسية تؤثر على المؤمن بشكل إيجابي .

## ثانياً: الروائح والطور جسور للتواصل والمحبة

يظهر جلياً أن المرأة ترى في العطور قوة تستطيع من خلالها غزو المحبين والمُعجبين، وهناك إمكانية للقول أن المرأة قديماً قد عرفت فنّ التّعطر قبل معرفة فنّ الثياب واللباس كوسيلة تواصلٍ ولقاءٍ للأحبة، ويُنظر للمرأة في هذا الجانب بأنها أكثر من الرجل علماً واتقاناً في كيفية اختيار العطر المناسب مع أن الرجل يمتنع بشذى العطور وسحرها الخاص ولكن بشكلٍ مختلفٍ وبقراءةٍ أخرى، ويُعتبر العطر عبارةً عن رسائلٍ مقصودةٍ توجهُ للآخرين تاركةً أثراً في الموقف، واللقاء، والعلاقات الاجتماعية، والأفراح، والأعياد، والمناسبات الأخرى، فهو لغةٌ تتنطقُ بطريقةٍ خاصةٍ اتجاه المُتلقين،

<sup>١</sup> \_ أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد الأزدي السجستاني، سنن أبي داود، ١/١٢٤، رقم الحديث ٤٥٥، باب اتخاذ المساجد في الدور، الناشر: المكتبة العصرية، صيدا\_ بيروت ، تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد، قال عنه الألباني حديث صحيح. الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح نجاتي بن آدم الأشقودري، صحيح أبي داود\_ الأم، ٢/٣٥٤، الناشر: مؤسسة غراس للنشر والتوزيع ، الكويت، ١٤٢٣ هـ \_ ٢٠٠٢ م .

<sup>٢</sup> \_ السيوطي، الحافظ جلال الدين، نور اللمعة في خصائص الجمعة، ص ٥٩، ط ١، الناشر: دار بن القيم، السعودية، ١٤٦ هـ \_ ١٩٨٦ م . وورد في : كنز العمال ، ٧/٦٧٧ .

وبالتالي تنشأ العلاقات وتزداد قوّة المحبة جرّاء تلك الرسائل العطريّة، وتسهم في بناء الجسور وتكرار لقاءات التواصل والاجتماعات، ويذكر أنّ كليوبترا لم تكن تذهب في رحلةٍ أو سفرةٍ إلّا وكانت تدهن أشرعة سفينتها بالزيوت العطريّة حتى تتميزّ بها، وهو دليل على شدة شغفها وحبها لها كما هو حال النساء قديماً وحديثاً، ويُعتبر نوع العطر الذي يستخدمه الشّخص عبارة عن ممثلٍ ومندوب ينوب عنه في إظهار مزاجه ورغباته، وهو وسيلة للتعبير عمّا يريد من غير كلام، فنوع العطر ورائحته تحمل رسمه وصِفته في حال استعماله أو حضوره لأي لقاءٍ أو اجتماع ، فيُعرف أنّ هذا العطر هو لذلك الشّخص الذي اعتاد على استخدامه فجعله مميّزاً به وتمّ ربط الرائحة باسمه وأصبح بصمته الخاصّة.<sup>(١)</sup>

### ثالثاً: العطور مصدر شفاء للإنسان

إنّ للعطور والروائح وظائف متعدّدة غير وظائفها الجماليّة وروائحها الزكية، فهي تساعد في علاج بعض الأمراض النفسيّة والجسديّة وتساعد في الشفاء شريطة أن يتناسب نوع الرائحة والعطر مع المرض، وتتناسب أيضاً طريقة الاستعمال والخبرة، فهي تسهم في تحسّن حالة المريض النفسى المصاب بالاكتئاب، والقلق، والتوتر، والحزن، والغضب، والتعب، والإرهاق وغيره من الأمراض النفسيّة الأخرى، حيث أنّ استعمال العطور بإحدى الوسائل وتعرضها للجسد مباشرةً كالتدليك، أو الحمام الزيتي، أو التبخير، أو الكمادات، أو الاستنشاق، ويسهم في الشفاء ويساعد في التخلّص من الأمراض التي تصيب الإنسان .<sup>(٢)</sup>

ولإحساس الإنسان أنّ الزيوت العطرية تُعتبر أحد مصادر العلاج والشفاء فينظر إليها بإيجابية وقناعةٍ تترك في جوفه أثراً نفسياً يساعده على المُضي والإقبال عليها، ويزيد على ذلك علمه أنّها طبيعية وسهلة الاستعمال فيندفعُ باتجاه اقتنائها في المنزل، وإنّ من الزيوت العطريّة ما يزيد جمالاً وحُسنًا في الشكل غير العلاج، وهذه فعالية أخرى تضاف إلى آثار الزيوت العلاجية، وهي بهذا تؤكد أنّها مصدرٌ للشفاء والتداوي، ويمكن أن تكون مرجعيّةً علاجيةً في كلّ بيت.<sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> \_ حجازي، أحمد توفيق، تأثير العطور والألوان على نفسية الإنسان، ص ١٣\_ ١٥، م. س.

<sup>٢</sup> \_ حجازي، أحمد توفيق، ص ٣٧\_ ٤١

<sup>٣</sup> \_ السيد، عبد الباسط محمد ، موسوعة العلاج بالروائح والزيوت العطرية، ص ٢١٧\_ ٢١٨، م. س.

وما يؤكد على أنّ للزيوت العطريّة لها فاعليّة علاجية، وتأثيراً على الأمراض النفسيّة، تلك الدراسة التي هدفت إلى بيان مدى تأثيرها في التخلص من القلق، وتحسين المزاج، وتحقيق الهدوء، ورفع درجة الوعي حيث أنّه أجريت على (٢٠٠) مريض لديهم مشاكل بالأسنان تتراوح أعمارهم من (١٨ \_ ٧٧) سنة نصفهم من النساء ووزعوا إلى أربع مجموعات مستقلة، واثناء انتظارهم تم تحفيزهم بعطورٍ منها اللافندر والبرتقال، وهذه الظروف يمكن مقارنتها بالموسيقى، وتم قياس نسبة القلق والمزاج والوعي والهدوء أثناء الانتظار في عيادة الأسنان، وكانت نتيجة التحليل الإحصائي أنّ هذه العطور قد قللت من القلق، وتحسن المزاج لدى المرضى، وأنّ هذه النتائج تدعم الرأي القائل بأنّ العطور قادرة على تغيير الحالة النفسيّة والشفاء من أمراضها أو تخفيفها.<sup>(١)</sup>

---

Lehrner,J.et.al.(2005).Ambient odors of orange and lavender,reduce anxiety and improve mood in adental office. Physidgy and Behavior,86(1\_2):92\_95.

## المبحث الثاني

الأمراض النفسية التي تُسهم الزيوت العطرية في علاجها



## المبحث الثاني : الأمراض النفسية التي تسهم الزيوت العطرية في علاجها

### \_ المرض النفسي

هو اضطراب وظيفي في الشخصية يبدو في صورة أعراضٍ نفسيةٍ وجسميةٍ مختلفةٍ منها القلق، والوسواس، والأفكار المتسلطة، أو المخاوف الشاذة، والتردد المفرط، والشكوك التي لا أساس لها (1)

### \_ الأمراض النفسية التي تسهم الزيوت العطرية في علاجها

إذا ما تعرّضت النفس للفرح والبهجة فإنّها ترتاح وتتألق في جميع أنحاء الجسد، وإذا ما ابتهجت النفس وارتاحت فإنّ ذلك ينعكس على القلب بالفرح والسرور، وإذا تم السرور للقلب فإنّه يُصبح سلطان السيطرة المعرفية والعقلية، والإدراكية، والعلمية. وعلى عكس ذلك إذا فاز الغضب فيه، فهو كالغيم يسيطر على نفسه ويمتدّ إلى عقله، وينتشر في عروقه، وبضيق صدره، ويغشاه همّ والغمّ والظلمة فيسير من غير إدراك إلى طريق الغفلة والشهوات إلى حين يستيقظ. (2)

يفهم من ذلك أنّ المؤثرات الخارجية التي تعترض الإنسان هي التي تسهم بشكلٍ كبيرٍ في تحديد مسار شخصيته، وتعتبر العطور والطيب إحدى الوسائل الخارجية المؤثرة، فتعمل على إيجاد شخصية هادئة ومستقرة، وصاحبة قلب مستقر، تفرض السيطرة على باقي الجسد، ولا يصدر عنها إلا الإيجابي في القول والفعل، ومن هنا فالإنسان مدعو لأن يعود نفسه على التّعرض للمثيرات الإيجابية .

يبدو واضحاً من مقدمة المبحث أنّ الحالة النفسية للشخص هي جزءٌ أساس في الجسم، ويوصف الارتباط بين الصّحة النفسية والجسدية بالارتباط العضوي الذي لا ينفصل أيّ منهما عن الآخر لتمثيلهما حياة الإنسان وسلوكه، وتعرّض النفس للأمراض أماً لا يمكن إغفاله أو التّغاضي عنه، وما يصيبها من مرض يؤدي إلى اختلال يلحق بالإنسان وربما يتسبب بأمراض أخرى، ومن الأمراض والمشكلات النفسية التي تسهم الزيوت العطرية في علاجها هي على النحو الآتي :

<sup>1</sup> \_ راجح، أحمد عزّت ، أصول علم النفس، ص ٤٨٩، ط٧، م . س

<sup>2</sup> \_ الترمذي، أبي عبد الله محمد بن علي بن الحسن بن بشير، رياضة النفس، ص ٢٣، ط٢، الناشر : دار الكتب

العلمية ، بيروت ، لبنان ، تقديم إبراهيم شمس الدين، ١٤٢٦هـ \_ ٢٠٠٥ م .

## أولاً: الغضب : Anger

هو: استجابة عاطفية طبيعية تظهر لمساعدتنا على التكيف مع التهديد والأذى والعنف والإحباط.<sup>(١)</sup>

إنّ الحالة التي يولدها الغضب تتسبب بضغطٍ وردة فعلٍ على الجسم ككل مع العلم أنّها مؤقتة بزمان ومكان، لكنّ حدوثه المستمر يؤدي إلى آثارٍ سلبيةٍ تراكميةٍ تؤدي إلى تعطيل بعض الحواس أو الأعضاء عن وظيفتها الأساسية، وإذا ما تعرض الجسم إلى حالة غضبٍ دائمةٍ وطويلة، فإنّ ذلك يصبح مرضاً مزمناً يغيّر نمط الحياة كلّها، ومن الأعراض الناتجة عن الغضب زيادة في الاضطرابات الهضمية، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وتليّف الشرايين وانسدادها، واضطراب في عمل القلب، واستثارة القولون، والتسبب بصداغٍ والتهابٍ في العضلات، وتأخرٍ في الشفاء من الأمراض.<sup>(٢)</sup> واضح أنّ الأمراض التي يسببها الغضب كبيرةٌ وخطيرةٌ وتترك آثارها على الجسم، ولم يكن ليحدث الغضب لولا وجود أسبقيات تسببت به، ومن هنا يجب على الإنسان أن يبتعد عن الغضب وأسبابه ما أمكن، وأن يكون صديقاً للمهدئات الطبيعية ما أمكن، ويعرض نفسه ما استطاع قبل وأثناء وبعد الغضب للأجواء المريحة والروائح العطرية، لأنّ وظيفتها تتصل مباشرة مع الأعضاء والدماغ وهما المسؤولان عن إفرازات الغضب.

وللزنجبيل وزيته العطري دور في مكافحة الغضب والتقليل منه، حيث أجريت دراسة أشارت إلى فوائد الزنجبيل، وأظهرت أنّ الزنجبيل ومشتقاته يحمل عدداً هائلاً من الأنشطة الدوائية التي يجب على الباحثين اكتشافها، وقد بيّنت الدراسة أنّ زيتة العطري ينفع في منع العصبية، والحدّ منها، وDزيل التشنج الذي ينتج عنها، ومنشط للدروة الدموية، والعصبية، وهذه ظواهر الغضب ومساوئه، ويستخدم تدليكاً أو على شكل منقوع شرباً .<sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> \_ لندنفيلد، جيل، إدارة الغضب، أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد، ص ١٣، ط٤، الناشر: مكتبة جرير، السعودية، ٢٠٠٨م.

<sup>٢</sup> \_ لندنفيلد ، إدارة الغضب، أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد، ص ٢٩\_٣٠، م. ن.

<sup>٣</sup> \_ Banerjee,et al,Zingiber officinale : Anatural gold ,Vinayaka Missios Sikkim University NH31- A Tadong- 737102 .

## ثانياً: التوتّر : Tension

هو : صفة من صفات الأمراض العصابية أو العصبية، وقد يكون مجرد عرضٍ من الأعراض أو يكون مرضاً في حد ذاته إذا كان شديداً. (١)

يُعد التوتّر من الأمراض النفسيّة التي تصيب الإنسان وتؤدي إلى ضعفه وتراجع في مستوى الصّحة النفسيّة والجسديّة ويؤثر سلباً على التّحكّم النفسي، ويحدث الإحباط، والعصبية، والخوف، والقلق، والوسواس، وضعف الشهية، وزيادة في ضربات القلب، وهذه جميعها هي حالات مرضية يسببها التوتّر، ويشير ذلك إلى خطورة مرض التوتّر، وما ينتج عنه من حالةٍ صحيّةٍ متردية تضرّ بصاحبها، وتحدّ من قدراته الجسديّة والنفسية . (٢)

إن سهولة حدوث التوتّر تدلّ على أنّه ينتج لأيّ سببٍ سلبيّ كان، وتحديدًا إذا ما تعرض الشخص لأمراض نفسيّة أو جسدية، ويعتبر اليانسون من النّبات العطريّة الفعّالة في التخفيف من التوتّر أو التخلص منه، وفي بحثٍ حول اليانسون تبين أنّه يتمتع بسمعةٍ كبيرةٍ كدواءٍ وعلاج، وله قيمة بين الناس ومعروف عند الجميع، وله فاعلية جيدة في تسكين الأعصاب وتهدئتها، فهو يعتبر مسكناً لآلام المعدة والأمعاء، مما يدفع باتجاه التخفيف من التوتّر الناتج عن الإزعاجات المرضية المتوسطة، ويصفه الأطباء في الطّب الحديث للمرضى إضافةً إلى الأدوية الكيماوية عن طريق شربه غلياً أو منقوعاً . (٣)

ويعتبر زيت الرّيحان من أفضل وأقوى الزيوت العطريّة المقويّة للأعصاب، ومهدئ لحالات الاضطرابات العصبية التي ترتبط بالمشاعر، ويستخدم شماً عن طريق الأنف . (٤)

١ \_ www.islamweb.org

٢ \_ عارف، أبو الفداء محمد عزت محمد ، عالج نفسك من القلق والتوتّر، ص ٢٩، الناشر : دار النصر للطباعة الإسلامية ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٣ \_ www.botanical.com Amodern Herbal by Mrs.M.Grieve

٤ \_ موقع ويب طب، فوائد الرّيحان تتفوق على رائحته العطرية، الثلاثاء، ١٩ أغسطس، ٢٠١٤ م .

## ثالثاً: القلق : Worrying

هو: حالة نفسية غير مريحة تتعلق بتوقع حدوث الشر، ويبدو الفرد في حالة من التخوف والاضطراب ولا يستطيع أن يتخلص منها، ويصاحبها شعور بالعجز.<sup>(١)</sup>

بالرغم من أن القلق ينشأ عن حالات الخوف أو الانشغال بموضوع معين إلا أنه يمكن تمييزه، فهو أكثر غموضاً من الخوف وينشأ بسبب موقف يُنتظر حدوثه أو متوهم وأسباب خيالية تؤدي لاضطراب النفس ويستدعي ذلك البحث عن شيء يخفف منه أو يمنعه.<sup>(٢)</sup>

إنّ العيش المصاحب للقلق لا يُطاق ولا بأيّ حال، لأنّه ببساطة يعني التشويش على العقل والقلب، وعلى الحياة بمستوياتها، ويؤدي إلى تراجع صحّة الإنسان وقدراته، حيث أنّه يُرهن أحاسيسه ومشاعره على أمرٍ قد يحصل مستقبلاً، ويبقى منشغلاً لحين وقوع ما يتوقّع، ويمكن أن لا يقع، فيضيع الوقت والجهد دون فائدة تذكر، ولهذا يمكن للمصاب بالقلق أن يصنع لنفسه أجواءً للتخفيف من القلق بالتجول بين الحقول الخضراء والمزهرة، أو التعرّض للروائح المهدئة التي تساعد على تقليل ضرر القلق والنتائج التي قد يحدثها.

ويحضر اللافتندر بقوة رائحته، وشكله، وزينه، أمام مرض القلق، حيث يؤثر بصورة كبيرة على الحالة النفسية، ويعمل على إزالته والتخفيف منه والحدّ من آثاره السلبية شماً أو تدليكاً.<sup>(٣)</sup>

## رابعاً: الاكتئاب : Depression

هو : مرض يطرأ بسبب فقدان أو الخسارة وفي هذه الحالة يشعر المريض بفقدان كلّ شيء وكلّ شخص يحبه<sup>(٤)</sup>

إنّ الفقدان والخسارة لا تعني نهاية الطريق فالأمل موجود، وإذا ابتلي أحدٌ بفقدان شيء ما، أو خسارة ما وجب عليه الصبر والتحمل، وإن لم يصبر ويتحمل وقع حتماً في مرض الاكتئاب، وإذا وقع

<sup>١</sup> \_ قناوي، حسن مصطفى عبد المعطي هدى محمد ، علم نمو النفس، ج٢/٢٤٥، الناشر: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

<sup>٢</sup> \_ قناوي، حسن مصطفى عبد المعطي هدى محمد، ص ٢٤٥، م. ن.

<sup>٣</sup> \_ Morris.N.Complement Ther Med 2002,10(4) 223\_8

<sup>٤</sup> \_ الأشول، عادل عز الدين ، علم نمو النفس من الجنين إلى الشيخوخة، ٦٧٨/١، الناشر: مكتبة الأنجلو المصرية.

فيه وجب عليه وقفه ومنعه بالسيطرة عليه حتى لا ينتهي كل شيء في الحقيقة، وأولى الخطوات التي يجب اتخاذها هي تعزيز القدرة على التعايش مع الواقع الجديد، والتكيف معه باستخدام وسائل وأساليب تحد منه وتقضي عليه منها تقوية النفس، ورفع مستوى أدائها، وحثها على التحمل، ودعمها بالمقومات العملية، والسعي في ترويضها، وإعادتها إلى صوابها ومجراها الحقيقي .

ويُنصح بتوجه مريض الاكتئاب إلى التعامل مع العطور، وروائحها، واستعمالها بطريقة تخدمه في إنهاء ما أصابه، وإرغام نفسه على عمل جلسات استرخاء في الماء المضاف إليه الزيت العطري، أو الاستنشاق المباشر لمدة متواصلة حتى يصير إلى وضع حدٍ لمرض الاكتئاب والتخلص منه بشكل نهائي . (١)

وفي دراسة أُعتبر الزعفران أحد النباتات العطرية التي تساعد على التقليل من مرض الاكتئاب، وقد جاءت الدراسة التي تضمنت اختبار أجري على مجموعة أشخاص فوق سن (١٨) يعانون من مرض الاكتئاب، وخلصت إلى أنّ التجارب التي أجريت عليهم بتعرضهم للزعفران حسنت من أعراض الاكتئاب وخصوصاً عند البالغين المصابين به . (٢)

## خامساً: الخوف : Fear

هو : شعور ينشأ كاستجابة طبيعية لخطرٍ أو تهديد واقعين . (٣)

الخوف أمرٌ طبيعي وردّ فعلٍ يمكن أن يصدر عن أي إنسانٍ أياً كان جنسه أو سنه، لكن غير الطبيعي أن يُسيطر الخوف على الإنسان، ويفسد حياته فيعود عليه بآثارٍ سلبيةٍ على الجسد والنفس، منها ضيق التنفس، والارتعاش، والشعور بالدّعر، والتشاؤم مما هو قادم، وأفكار مخيفة، فيجعل

١ . www.starttime.com

٢ \_ Hausenblas HA,Saha D,Dubyak PJ, Anton SD.Saffron(Crocussativusl)and major depressive disorder. Ameta-analysis of randomized clinical trials .J Integr Med.2013.11(6):377-383

٣ \_ ماركس، إيزاك ، التعايش مع الخوف\_ فهم القلق ومكافحته، ص ٤٥ ، الناشر : دار الشروق ، القاهرة ، ترجمة محمد عثمان نجاتي، ١٩٩٨ م .

الشخص المصاب بالخوف في حالة كرب واضطراب من الانتظار لما سيأتي، ويصبح الخوف نفسه مصدراً جديداً للتهديد الملازم مما يترك ضرباتٍ موجعةٍ على الأمن النفسي قد تطول (١).

الخوف هو وجه آخر من وجوه القلق، قلق على الواقع أو من القادم، وبالتالي هو يشكل مرضاً نفسياً ضاعطاً على الشخص وأفكاره، وفي دراسة تم تقييم الاستجابات النفسية والمتغيرات عند المصابين بالاضطرابات النفسية ومنها الخوف، ووفقاً لتلك الدراسة فقد انخفضت الأعراض النفسية بشكل ملحوظ بعد التعرض للروائح العطرية مقارنة مع ما قبل، وقد اعتمدت الدراسة طريقة التدليك بالزيوت العطرية زيت اللوز الحلو واللافندر والمردقوش والسرو (٢).

### سادساً: الإحباط : Frustration

هو : حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائقٍ يحول دون إشباعٍ دافع أو حاجة ملحة (٣) غالب الأمر أنّ الإحباط شيءٌ سيءٌ ومُضِرٌّ لصحة الإنسان على المستويين النفسي والجسدي، وتعتبر آثاره وما ينتج عنه هدامة لتمثيلها خطورةً مباشرةً على الإنسان وصحته، وخصوصاً إذا ما سيطر الإحباط عليه بشكل كبير وأصبح سيّد الموقف، ومن أبرز ما يتركه الإحباط على المصاب هو ضياع الجهد في غير مكانه، وضيق الأفق، والتركيز على الطرق المسدودة، وتهيج انفعالي يؤدي إلى فقدان السيطرة والالتزان (٤).

وفي هذه الحالة يبدو المصاب في حالة من عدم التمييز والسيطرة وربما الجمود والتّمترس أمام تحدٍ لا يمكن تجاوزه، ويصعب عليه كذلك في هذه الحالة أن يقود نفسه باتجاه الطريق السليم وإعطاء دور للعقل الذي تنحصر سلطته على الشخصية والجسم بسبب الإحباط الذي سيطر عليه، بل على

١ \_ موقع أكاديمية علم النفس www.acofps.com

٢ \_ Hiroko Kuriyama et al 2005 Evid. Based Complement allernrt.med.2(2) 179-184

٣ \_ ماركس، إيزاك ، التعايش مع الخوف/ فهم القلق ومكافحته، م. س، ص ٤٦، ٤٧.

٤ \_ المُلا ، سلوى ، التّوتر النفسي كقياس للدافعية ، ص ٥٤\_٥٥ ، ط١، الناشر: دار القلم ، الكويت ،

١٤٠٢\_هـ ١٩٨٢ م .

العكس فإنّه ينساق وراءه وهو في حالة من الحزن واليأس دون الإدراك للوقت المهدور والجهد الضائع.<sup>(١)</sup>

وفي دراسة أجريت على عدد من السائقين يعانون من الإحباط استخدمت فيها رائحة التّعناع والقرفة، أثبتت أنّ الإحباط والقلق المسيطر عليهم قد انخفض مستواه بشكل ملحوظ عندما تعرضوا لتلك الروائح مقارنة مع ما قبل الدراسة، وقد كشفت التجربة أن السائقين أصبحوا أكثر يقظة وأداء جيد للسياسة.<sup>(٢)</sup>

### سابعاً: الحزن : Sadness

هو : أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانيّة الفطريّة، وهو ضد الفرح والسرور.<sup>(٣)</sup>

يتنوّع الحزن بأشكالٍ مختلفةٍ ودرجاتٍ متفاوتةٍ، ويعتمد تأثيره على الإنسان على نوع وحجم الشيء المحزون عليه، لكنّ الحزن بكلّ أنواعه يُشكل ردودَ فعلٍ سلوكيةٍ وعاطفيةٍ سلبيةٍ على النّفس والجسد والمحيط، أمّا على مستوى النّفس والجسد فإنّه يؤدي إلى ضيق في التنفس، واضطرابات في النوم، والحركة، والارباك العام، وعدم القدرة على اتخاذ قراراتٍ سليمةٍ، وعدم اتزان، وعلى مستوى المحيط يؤدي إلى جفاف ربّما في العلاقات الأسرية والعائلية، وضعف في الأداء الوظيفي والعمل ممّا يترك آثاراً سلبيةً وربّما خسائر على كافة المستويات، ومن الممكن القول إنّ الأشخاص يختلفون من واحدٍ إلى آخر من حيث القدرة على التّحمل والصّبر في مواجهة الحزن والتكيّف مع الأحداث التي أدت إليه.<sup>(٤)</sup> إنّ الحزن مرضٌ نفسيٌّ له أعراضٌ مؤذيةٌ ذات مردودٍ سلبيٍّ فحذاري من أن تكون له سيطرة، وإن وقع ولا بدّ، وجبّ العمل للتخفيف منه ومن آثاره أو وقفه تماماً بحيث لا يحدث أضراراً وخلاً يعطلّ مسيرة الحياة .

<sup>١</sup> \_ زيغور، علي ، أحاديث نفسانية اجتماعية ومُبسّطات في التحليل النّفسي والصّحة العقليّة ، ص ١٣٥ ، الناشر: دار الطليعة ، بيروت ، ١٩٨٦ م .

<sup>٢</sup> \_ Bryan Raudenbush, Wheeling Jesuit Univwrsity, Lnc. 316. Washington Avenue. Wheeling. Westvebsite. 2600.304\_243\_2000. Legal

<sup>٣</sup> \_ السيد ، عبد الباسط محمد ، موسوعة العلاج بالروائح والزيوت العطريّة ، م. س، ص ٢٦٩ .

<sup>٤</sup> \_ خاطر، عبد الله، الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة ، ص ١٦ ، الناشر : المنتدى الإسلامي، الرياض ، ١٤١٢ هـ .

للتخفيف من الحزن والهم وأعراضه يستخدم خمس قطرات من زيت اللافندر، وخمس قطرات من زيت حصى البان، مع ربع كوب من الأملاح يضاف لماء الاستحمام، ثم يغتسل فيه مدة ربع ساعة، وهذه الطريقة تعمل على تخفيف الحزن والهم بشكل جيد وتفيد في هذا المجال .<sup>(١)</sup>

### ثامناً: الوسواس والأعمال القهرية : Obsession

هو: عبارة عن فكرة مسيطرة على ذهن الشخص بحيث تفرض نفسها عليه وتُفسره على إمعان الفكر فيها والانعصار في حدودها.<sup>(٢)</sup>

لا يكون الوسواس مجرد فكرة عابرة وتنتهي، بل هو استمرار وتكرار لنفس الفكرة المصحوبة بشحنة وجدانية يمكن أن تكون قوية أو متوسطة، بحيث يشعر المتوسوس أنه مقصر ومذنب، مما يدفعه لاتهام نفسه بالتقصير والخلل فيلومها، وهذا الأمر يحتاج منه إلى بذل جهود نفسية وعقلية كبيرة، فإذا لم يسيطر على وسواسه وأفكاره الضارة فإنه يصبح في نهاية المطاف مريضاً مرضاً دائماً يصعب التخلص منه بسهولة كما لو كان في بداياته، فتنهار الصحة النفسية لديه بشكل خطير، وربما تصاب بعض الأعضاء بالهلاك لكثرة ضغط الوسواس التي تتعرض له البنية الجسدية والنفسية .<sup>(٣)</sup>

وللمساعدة في التخلص من الوسواس والتخفيف من أعراضه ، يوضع بضع قطرات من زيت اللافندر، أو زيت السرو، خلف الأذنين مع تدليك خفيف حتى يشعر الموسوس بتناقص التأثير الوسواسي عليه، كما ويمكن وضع حصى البان مباشرة على المعصم أو اسفل القدمين، وهذه الطريقة يمكن أن تساعد إلى حد كبير في التقليل من الوسواس وما ينتج عنه، وتهدئة الأعصاب .<sup>(٤)</sup>

<sup>١</sup> Gabriel Mojay et al, Aromatherapy for Healing the spirit:Restoring Emotional and Mental Balance with Essential oils,This entry was posted on Thursday, April, 26th 2012

<sup>٢</sup> \_ أسعد، يوسف ميخائيل، الشباب والتوتر النفسي ، ص ١٣٥، الناشر ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

<sup>٣</sup> \_ أسعد، يوسف ميخائيل، الشباب والتوتر النفسي، ص ١٣٦، م. س.

<sup>٤</sup> \_ www.ranker.com . Bunny Brinkman Best Essential oils for OCD



## المبحث الثالث

طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلةٍ علاجيةٍ

## المبحث الثالث: طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلةٍ علاجيةٍ

تستعمل الزيوت العطرية كوسيلةٍ علاجيةٍ في علاج الأمراض النفسية المختلفة، واعتُبرت أحد مصادر الفائدة للإنسان ودخولها ضمن دائرة حياته، ولشعوره بقوة تأثيرها وفعاليتها، فاستعملها كمضاداتٍ للميكروبات، والحصول على الاسترخاء، واستخدامها في تحقيق راحته بالاستنشاق والتعرض لروائحها وغيرها من طرق الاستعمال الأخرى، ويمكن للزيت العطري أن يكون دواءً وعلاجاً بطرقٍ متنوعة، وتعتمد الطريقة على نوع المرض المراد مداواته وعلاجه والكيفية التي يستخدم بها، وتعددت الطرق على النحو الآتي:

التدليك، والكمادات، والحمام (إضافة الزيت لماء الحمام) ، والاستنشاق ، والتبخير ( الرذاذ) .

### أولاً: التدليك

في لحظة سماع مصطلح التدليك ربما يتبادر إلى أذهان الكثير أنه أمر عادي لا يتعدى معنى المصطلح، لكن الأمر مختلفاً تماماً عند الذي يعمل به أو استعمله لنفسه، فيجد أن له معانٍ كثيرة في طبيعته وعلاقته في الشفاء وحجم فوائده، والتدليك هو فنٌ علاجيٌ استخدم قديماً ومرّ في فترات متفاوتة بين الاهتمام والإهمال، واعتمد الاستخدام على المجتمع وثقافته وعلى المعالجين أنفسهم وخبراتهم في مجال التدليك، واليوم نرى أن هناك تخصصاتٍ في هذا المجال تُدرّس في الجامعات والمعاهد بشكلٍ علميٍّ ووفق قواعد وأسس متبعة مع وجود إقبالٍ للدارسين على هذا النوع من التخصصات، فهو ليس كما يمكن أن يعتقد البعض أنه مجرد توزيع للزيت على أنحاء الجسم، وأن ما يقوم به التدليك هو امتصاص الجلد للزيوت وحسب، بل إن هناك وظائف متعددة للتدليك منها إراحة العضلات، وتنشيط الدورة الدموية، وتسكين الألم، وفتح مسامات الجلد للتخلص من السموم، وزيادة النشاط والحيوية والعاطفة الوجدانية، وتحقيق التوازن، وتخفيف التوتر وهذا كله يدفع بالحالة النفسية إلى أحسن مستوياتها .<sup>(١)</sup>

ويعتمد الطب الحديث اليوم على التدليك في علاج الأمراض المفصلية والروماتيزم وآلام العمود الفقري باستخدام زيوت عطرية طبيعية ذات قوة نفاثة كزيت الحناء والزنجبيل في عملية التدليك كإحدى

<sup>١</sup> \_ الشريبي، أيمن ، الزيوت العطرية / استخدام الزيوت في العلاج وجمال المرأة ، ص٢٢\_٢٣، الناشر: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ، مصر، ١٤١٤هـ\_١٩٩٤م .

وسائل العلاج، إنّ للزيوت العطرية أثراً على النفس قبل الجسم من خلال تغيير المزاج العام وإحداث الهدوء لمجرد استنشاق عبير وشذى الزيوت المستخدمة في عملية التدليك وتحقيق الانتعاش والراحة النفسية.<sup>(١)</sup>

التدليك يعتبر مصدراً للصحة النفسية والجسمية باستخدام المثيرات الزيتية ذات الروائح الجذابة وعامل تحقيق للسعادة وسبباً في تغيير مستوى الحياة، ولأجل ذلك يمكن أن يُدفع المال ويبدل الوقت في سبيل الحصول عليه وخصوصاً إذا ما عُرفت فاعليته، ففي اللحظة التي نرى فيها كلّ هذه النتائج الجيدة فإنّه يمكن التوجه إليه بقوة كنوعٍ من أنواع العلاج، وجعله منهجاً في حياتنا.<sup>(٢)</sup>

## ثانياً: الكمادات

الكمادات هي إحدى الطرق المتبعة في العلاج بالزيوت والتداوي بها، وتعتمد هذه الطريقة على تجهيز كمادات من قطع قماشٍ نظيفة يتم غمسها في ماءٍ بارد، أو ساخن، يحتوي على عددٍ من نقاط الزيت العطري، مثل زيت السنوت والكافور، ثم يتم عصرها من الماء الزائد ووضعها على مكان الألم أو الإصابة ويتم تكرير العملية عدة مراتٍ حتى حصول الفائدة، وتستخدم هذه الطريقة في حال عدم القدرة على استخدام التدليك بسبب وجود مشكلة في مكان الإصابة لا تحتمل، كالتواء المفاصل، أو رضوضٍ قوية أصابت العضلات، والفائدة المرجوة من هذا النوع من العلاج هي تسكين الألم وتخفيف الورم الناتج عن الإصابة، وتستخدم أيضاً في وضعها على الجبهة لإزالة بعض أنواع الصداع، وخصوصاً إذا استخدمت كمادات ساخنة، كذلك تستعمل الكمادات مع زيت السنوت في حالات الروماتيزم والتقلصات المصاحبة للدورة الشهرية، وأفضل ما تستخدم به الكمادات هو أن تستخدم مرةً ساخنة ومرةً باردة، وهي أفضل وسائل العلاج بها .<sup>(٣)</sup>

وبوجه آخر يوضع في وعاءٍ ماءٍ ساخنٍ مع إضافة خمس نقاط من الزيت العطري إليه، وإحضار قطعتين من القماش أو النسيج وغمسها فيه ومن ثم عصرها والاستلقاء في مكانٍ هاديٍّ وجعل إحدى

<sup>١</sup> \_ السيد، عبد الباسط محمد ، الموسوعة الأم للعلاج بالنباتات والأعشاب الطبية، ص ٢٦ .

<sup>٢</sup> \_ السيد، عبد الباسط محمد ، موسوعة العلاج بالروائح والزيوت العطرية ، ص ٢٣٥ \_ ٢٣٦ .

<sup>٣</sup> \_ الشربيني، أيمن ، الزيوت العطرية / استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة، ص ٢٤، م. س.

القطعتين على الجبهة، والأخرى خلف العنق مدة نصف ساعة، ويتم ملاحظة كم هي نتائج جلسة الكمادات المستخدمة بهذه الطريقة . (١)

### ثالثاً: الحَمَّام ( إضافة الزيت لماء الاستحمام)

هذا النوع من العلاج يستخدم بطريقةٍ يسيرةٍ لا تحتاج إلى يدٍ أخرى، ويستطيع الشخص بنفسه القيام بتجهيز حَمَّام الزيت من ماء يضاف إليه زيت أو مجموعة زيوت عطرية ويمكنه الاستحمام بها عن طريق غطس جسمه في حوض الاستحمام أو مكان تجمع الماء الممزوج بالزيت، ويمكن لهذه الطريقة أن تستخدم صباحاً ومساءً مع أنه يُفضَّل أن يكون الغطس مساءً قبل النوم لما له من تأثيرٍ مُلطِّفٍ للجسم يساعد على الاسترخاء ثمَّ الخلود إلى النوم وهكذا تكون النتيجة مضاعفة عن استخدامها صباحاً، وهذا النوع من أنواع العلاج يساعد على الاستغراق في الهدوء العقلي والعصبي، وطريقة عمله تعتمد على امتصاص الجسم لقطرات الزيت المضافة للماء وتخللها في المسامات الجلدية الأمر الذي يفيد في إزالة التعب والإرهاق وإضافة قوةٍ جديدةٍ وحيويةٍ ونشاطٍ للجسم . (٢)

إنَّ حَمَّام الزيت العطري له تأثيرٌ قويٌّ وفعالٌ على الجسم بمساهمته في تحقيق الاسترخاء والتخفيف من الصداع، والضغط النفسى الناتجة عن التوتر، ثم الاستمتاع مباشرةً بشم رائحته العطرية التي تفوح منه فتعمل على تهدئة الدماغ والأعصاب وهو المقصود من استخدامه . (٣)

ومن الزيوت المناسبة لإضافتها لماء الاستحمام، زيت اليانسون العطري، والذي بدوره يقوم على اختراق المسامات في الجسم إثر الغطس، وهو يفيد في الاسترخاء وإعادة القوة الضائعة بسبب التعب والعمل طوال اليوم . (٤)

١ \_ الحسيني ، أيمن ، موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل ، م . س ، ص ١١ .

٢ \_ الشرييني، أيمن ، الزيوت العطرية / استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة، ص ٢٤ ، م . س .

٣ \_ الحسيني ، أيمن ، موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل، ص ١١ ، م . س .

٤ \_ موقع الجمهورية، مقال سارة فرحان، قسم الطب والصحة، الثلاثاء ٢٦ نوفمبر، ٢٠١٣ م .

## رابعاً: الاستنشاق

الاستنشاق يعني الشم، وتتم عملية الاستنشاق عن طريق الأنف وعن طريق الفم بمعنى أنه من الممكن دخول أثر الزيوت إلى الجسم بين هذين المدخلين والمقصود في هذه العملية هو دفع آثار الزيت وفعاليتها إلى داخل الجسم، وعادةً ما تُستخدم هذه الطريقة في علاج مشاكل الرئة وممرات الهواء في الجسم وما يدخل عن طريق الأنف يكون الهدف منه ملامسة الجيوب المريضة التي تتسبب بالصداع والألم في الجبهة الأمامية فوق العينين، أما طريقة وكيفية الاستخدام فتكمن في إضافة بضع نقاطٍ من الزيت العطري في وعاءٍ ماءٍ ساخن، ثم يقوم المصاب أو المريض بجعل رأسه تحت غطاءٍ ليغمره به حتى يحتجز البخار الصاعد داخل هذه المنطقة ثم التنفس بعمقٍ لجذب أكبر كميةٍ ممكنةٍ من البخار، ويستفاد من هذه الطريقة التخلّص من الجراثيم والفيروسات المتواجدة في مجاري التنفس والجيوب، أما المدة الممكنة في الاستعمال هي من نصف دقيقة إلى سبع دقائق ويعتمد ذلك على قدرة المريض ومدى إحساسه بالتحسّن والراحة، ولزيت الكافور دورٌ مهمٌ في هذا المجال كما هو الحال في زيت اللافندر والزعتر. (١)

وفي دراسةٍ للتحقق من آثار الاستنشاق لمجموعة من الزيوت على التقييم الحسي والنفسي، وقد هدفت الدراسة إلى استقصاء التغيرات التي تصيب عينة الدراسة بعد استنشاقهم زيوتاً أساسيةً من أجل ملاحظة تأثيرها على تقييماتهم، وقد تم قياس التقييم الحسي والنفسي عند عينة الدراسة المكونة من (١٣) امرأة سليمة صحياً بعد تعرضها لأنواع من العطور منها البابونج وخشب الصندل وتم قياس حالة الأشخاص المستهدفين ولوحظ وجود أربعة عوامل أساسية أولها الشعور المريح، والشعور بالفرح والشعور الطبيعي، والشعور الانثوي، وبيّنت الدراسة أنّ معامل ألفا (١) يتناقص في الظروف العطرية عندما تشعر العينة بالراحة وأظهرت عدم وجود أي تغيير ملحوظ في الظروف التي تشعر بها العينة بعدم الراحة. (٢)

<sup>١</sup> \_ الشرييني، أيمن، الزيوت العطرية / استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة، ص ٢٥، م. س.

<sup>٢</sup> \_ Masago,R,et al.(2000). The Effects of Inhalahon of Essential Oils on EEG.Activity and Sensory Evalution. Journal of Anthroplogg and Applied Human science,19(1):35\_42.

## خامساً: التبخير (الرزاذ)

مما لا يحتمل الشك أنّ رش الغرفة أو أماكن تواجدنا بالزيوت العطرية يفيدنا بشعورٍ طيّب، وتقبّلٍ سريعٍ للمكان، لأنّ الزيوت العطرية تعطي جواً مختلفاً للغرفة والمكان وهواءً معطراً يحقق للمتواجدين نشوةً وحيويةً وراحةً تعمّ النفوس، وتهدئ الأعصاب، علاوةً على التأثير العلاجي بالقضاء على الجراثيم المنتشرة في الأجواء، وهذه الطريقة سهلة الاستعمال ومردوها إيجابي ففي كلّ الأحوال من جرّب ذلك فإنّه حتماً أحسّ بالسعادة، والانسجام، وتهدئة الأعصاب، وأنها تضيء جواً من الرّخاء على جميع الأفراد في لحظة استنشاقهم للرزاذ، ومن طرق إحداث الرزاذ أيضاً، وضع بعض نقاط من زيت الريحان أو غيره على المصباح الكهربائي قبل إضاءته، ثم يسخن بعد الإضاءة، ويتحول الزيت الموجود عليه إلى رزاذ ينتشر في أجواء الغرفة ليجعلها أكثر رونقاً وجمالاً، وبذلك يعطي نفس النتائج المرجوة من عملية الرش .<sup>(١)</sup>

إنّ إسهامات علماء المسلمين في تطور واستعمال الزيوت العطرية في العلاجات كانت جليّة وواضحة من خلال ما أبرزته هذه الدراسة، فبدأ الاهتمام في مثل هذا النوع من العلوم منذ الخلافة الراشدة، فالأموية، فالعباسية، ثم ظهور علماء جهاذة في مجال تصنيع العطور، والعلاج بها، أمثال جابر بن حيان الذي ألف كتاب سرّ الصنعة في صناعة العطور، ويعقوب الكندي وهو أول من صنع العطور عن طريق التقطير وكتب رسالة في الترفق في العطر، ويوسف بن عمر التركماني، والملك المظفر، وابن سينا، وابن البيطار، ودود الأنطاكي، إنّه الإسلام العظيم الذي جاء شاملاً كاملاً فلم يترك جانباً من جوانب الحياة العلمية والعملية إلا وتطرّق إليه وطرق بابه، ودعا إلى البحث والعمل والدراسة فيه، وهو ما يفسر الاهتمام الرياني والنبوي من خلال الكتاب والسنة ونهج الصحابة والسلف الصالح إلى أن تتوقف الحياة عن البقاء .

<sup>١</sup> \_ الشربيني ، أيمن، الزيوت العطرية / استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة ص ٢٦، م. س.

## الخلاصة

من خلال هذا الفصل يمكن إجمال الآتي:

١\_ أنّ الزيوت العطرية تحملُ مستخلصات النباتات العطرية بكلّ فاعليتها وفوائدها العلاجية وتتوب عنها في حال استعمالها بأيّ طريقة ممكنة ومشهورة .

٢\_ عُرفت العطور في جميع الأوقات وقد اختلفت المعرفة من شعبٍ لآخر واعتمد استعمالها على ثقافة الشعب والمجتمع، فمنهم من استعمالها في الطقوس الدينية قرباناً للآلهة على حد زعمهم واعتقادهم، ومنهم من استخدمها كمادةٍ حافظةٍ للجسد الميت، ومنهم من استعمالها لعلاج الأمراض الجسدية والنفسية، وكان للإسلام دور بارز في بدايته من حيث تأييده للعطور والحثّ على استعمالها لحسن طيبتها وجمال معانيها، بل وقد سُئِلَ لها في السنة النبوية أحاديث تحبُّبُ إليه وترغّب المؤمنين فيه .

٣\_ حديثاً احتلت العطور مكانةً مرموقةً لأهميتها ولدورها الذي تؤديه في المصنوعات كالشامبوهات والكريمات، والمأكولات، والمشروبات، وقد اهتمت الحضارة الحديثة به لدورها البارز في تحقيق آثارٍ نفسيةٍ تعود بالصحة والعافية على الإنسان والتخلص من السلبيات التي تعتريه .

٤\_ تبيّن أنّ للزيوت العطرية آثاراً على الصّحة النفسية منها تقوية الروح والقلب وإضفاء أجواءٍ مريحةٍ ممتعةٍ في الأماكن التي تستخدم فيها، وإحداث الاسترخاء، وبناء جسورٍ للتواصل والمحبة ، واستخدامها كرمزٍ دينيٍّ في دور العبادة ومصدراً للشفاء والتداوي .

٥\_ بيان أهم الأمراض النفسية التي تسهم الزيوت العطرية في التخلص منها كالغضب، والتوتر، والقلق، والاكتئاب، والخوف، والاحباط، والحزن، وضيق التنفس، والوسواس والأعمال القهرية، وبيان أنواع العطور التي تؤثر فيها مثل الريحان والكافور والحناء.

٦\_ بيان الطرق والوسائل التي تستخدم فيها الزيوت العطرية وهي التدليك، والكمادات، والاستنشاق، والتبخير، وإضافتها إلى ماء الاستحمام، ومدى فاعلية كلّ طريقةٍ من الطرق المذكورة في تحسين الحالة الصحية النفسية والجسدية للشخص .

## الخاتمة

الحمد لله رب العالمين الذي جعل من بعد كلّ عسرٍ يسراً وتمّم بفضلِهِ بعد نعمة الإيمان نعمة العلم والدراية، والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين .  
من خلال هذه الدراسة يمكن تأكيد ما يلي :

١\_ استعملت النباتات العطرية في الطب والتداوي، وأعطيت أهمية كبرى في هذا المجال للتصدي للأمراض والتخلص منها، وقد تراوح الاهتمام بين المدّ والجزر، وذلك تبعاً لدرجة الوعي والثقافة .  
٢\_ أنّ الصّحة النّفسيّة ضرورةً ملحةً لا يمكن تجاهلها، وتستوجب الاهتمام والرعاية من جميع أقطاب المجتمع، وكلّ إنسان بحاجةٍ إليها، وقد عرفها الإنسان من خلال أعراضها وعلاماتها منذ أن عرفت الأرض سيدنا آدم عليه السلام وحتى حاضرتنا هذا، وحتى تكتمل حياة الإنسان وتتحقّق السعادة فلا بدّ من توفير الأجواء الصحية السليمة التي تساعد على تحقيقها، ولأنّ الصّحة النّفسيّة يُبنى عليها الصّحة الجسديّة، فهذا يعني أن تكونا صحيحتين من أجل المضيّ بمشروع الاستمرار في الحياة والقدرة على العمل، ومواصلة البناء، والإنتاج، ولا يكون ذلك كلّهُ إلا باكتمال السلامة، والتوافق النّفسي مع النّفس والبيئة والوظائف المختلفة .

٣\_ التّبات كيان مستقلّ يمثل نفسه، له نظام قائم بحد ذاته، يساعد الحياة على البقاء والديمومة، ولا يمكن الاستغناء عنه، لما له من فوائد جمّة تعود بالفائدة على الأحياء جميعاً في الجوانب الغذائيّة والدوائيّة، وقد حظيت النباتات العطريّة باهتمامٍ ملحوظٍ في مجال التداوي والعلاج، والاستخدامات الأخرى كالزينة في الحدائق العامّة، والمنازل، والمستشفيات، وأماكن العمل، وغيرها، لإضفاء أجواء نفسيّة، وجاء استخدامها أيضاً في تصنيع زيوتها وتحويلها إلى بخورٍ مُنعشٍ بروائحٍ طيبة، وقد دخلت زيوتها في صناعة العطور، والتي لا يمكن الاستغناء عنها اليوم لأنّها أصبحت تحتل مكانةً في كلّ نفسٍ ومزاج، وكلّ ذلك عاملٌ مهم في تحسين الحالة النّفسيّة وإثبات واقعٍ جديدٍ مختلف .

٤\_ إنّ للتطور العلمي دور كبير في ازدهار الحياة واكتشاف أسرارها، وإيجاد حياةٍ ليّنةٍ للناس حتى ينعّموا بها، ومن التطورات العلمية إدخال الروائح العطريّة إلى المصنوعات المختلفة التي تزيدها جمالاً وحسناً إلى جانب فوائدها الأصليّة، فقد شاركت النباتات العطريّة في ديكورات الزينة، وإنتاج الزيوت،



وصناعة الأدوية الكيماوية والعشبية، والدخول في مستحضرات التجميل، وصناعة العطور، والبخور، والمياه العطرية .

٥\_ إنَّ للنباتات العطرية آثاراً إيجابية على الصّحة النّفسية منها إفراح القلوب، وتهدئة الأعصاب، وإضفاء حيوية ونشاط من خلال رؤية الأزهار المختلفة ذات الروائح الجذابة، وإدخال البهجة والسرور على النفس، ولها علاقة في تحديد السلوك وردّات الفعل، والتخفيف من ضغط العمل وأعبائه، والتحكم بالمشاعر الإنسانية بالحبّ والجذب، وتعديل المزاج، وبناء علاقات العاطفية، وإضفاء أجواء مفعمة بالحيوية والجمال، وإحداث الاسترخاء، ومصدراً للتداوي والشفاء النفسي والجسدي .

٦\_ تعدّدت أشكال الأمراض النّفسية التي تصيب الإنسان والتي تسهم الزيوت العطرية في التخلص منها والحدّ من تأثيرها، وتتمثل هذه الأعراض في الغضب، والتوتر، والقلق، والاكتئاب، والخوف، والإحباط، والحزن، وضيق التنفس، والإرهاق، والتعب الجسماني .

٧\_ أبرزت الدراسة أهم الطرق العلاجية التي تستخدم فيها الزيوت العطرية، ويعتمد تحديد الطريقة على نوع المرض ومدى تأثيرها على الشفاء، ومنها التدليك الذي يساعد على التخلص من آلام العضلات والمفاصل، والكمادات المغموسة بالماء المضاف إليه قطرات من الزيوت، وهذه الطريقة تستخدم في حال عدم القدرة على تحملّ التدليك، وإضافة نقاط من الزيوت إلى ماء الاستحمام، وطريقة الاستنشاق والتبخير .

٨\_ جعل الإسلام الاهتمام بالنبات جزء من العبادة، وجعل في مقابل الاهتمام الأجر والمنفعة، وجاء التأكيد على ذلك بذكره في القرآن الكريم والسنة النبوية تدعيماً لذلك الاهتمام، وكان لهدي النبي (ﷺ) دور في التوجيه والإرشاد في استعمال مشتقاتها في علاج الأمراض العضوية والنّفسية، والحث على استخدام الطيب في دعم الحالة النّفسية، وإحياء الحيوية في الروح وتدعيمها .

## توصي الدراسة بما يلي :

\_ الاهتمام الفردي والجماعي بالصحة النفسية مطلوب وجعلها أولوية لأنها هي المحدد للمسار والحياة، وهي تشكل نقطة ارتكازٍ للانطلاق في حياةٍ سليمةٍ تساعدُ صاحبها على مجابهة الحياة ومتاعبها ومصاعبها المختلفة .

\_ توجيه الباحثين وأهل الاختصاص إلى إجراء دراساتٍ تحت عنوان العلاج بالنباتات العطرية واستكمالاً لبقية النباتات العطرية التي لم ترد في الدراسة، والبحث معمقاً في مجال العلاج بالروائح العطرية والزيوت العطرية بطرقٍ علميةٍ حديثةٍ تبدأ من الإنبات وتنتهي بالتركيب، وتحديد نوع كلِّ مستخلصٍ والفائدة منه في علاج المشاكل النفسية، وأن يكون لهذا النوع من العلاج دوراً ومكانةً في حياتنا .

\_ الدعوة إلى الاهتمام الحكومي والقطاع الصحي الرسمي تحديداً لإفساح المجال والاهتمام بهذا النوع من العلاجات ودعمه، وإيجاد مستخلصات طبيعية آمنة الاستعمال في تناول الأيدي لعلاج الأمراض النفسية، وخصوصاً أنّ الغالبية من الشعب الفلسطيني تحتاج بقوةٍ إلى مثل هذا النوع من العلاجات لأنّ الأسباب والظروف المعيشية التي تسبب الأمراض واقعة ومتحققة بشكلٍ يومي.

\_ عمل دراسة ميدانية شاملة في المجتمع الفلسطيني تبين فيها مدى استخدام الزيوت العطرية في العلاج، وبيان نوع الزيت العطري المناسب لكل مرض يعالجه .

## الملاحق

### المقابلات الشخصية :

أولاً: مقابلة شخصية مع الدكتور أسعد يوسف أبو غليون، استشاري الطب النفسي والعصبي، خريج معهد الدراسات العليا / الهند، عضو الجمعية النفسية الهندية، وعضو الجمعية النفسية للأطفال، وطبيب لدى مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب / الخليل .

ثانياً: مقابلة شخصية مع الدكتور عصام جريس بنّورة، أخصائي الطب النفسي والعصبي، مدير قسم: مستشفى الأمراض العقلية والنفسية، الدهيشة / بيت لحم .

ثالثاً: مقابلة شخصية مع الدكتور عماد إبراهيم التلاحمة، استشاري دماغ وأعصاب، أستاذ مساعد جامعة سان رفايل ميلانو، مستشفيات القطاع الخيري والخاص جنوب الضفة الغربية .

رابعاً: صور وأشكال النباتات العطرية المشهورة والتي تزرع في فلسطين .

## المقابلات الشخصية

### مقابلة شخصية:

١\_ الاسم: الدكتور أسعد يوسف أبو غليون، استشاري الطب النفسي والعصبي، خريج معهد الدراسات العليا / الهند، عضو الجمعية النفسية الهندية، وعضو الجمعية النفسية للأطفال، وطبيب لدى مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب / الخليل .

\_ موضوع المقابلة : الدور الذي تؤديه النباتات العطرية ومشتقاتها في تحسّن الصحة النفسية والتخلّص من الأمراض العصبية التي تصيبها.

\_ مكان المقابلة : الخليل \_ العيادة الخاصة ، تاريخ المقابلة ووقتها، ١٤/١٠/٢٠١٤م، الساعة ٩ صباحاً (مقابلة شخصية) .

في البداية أشار الطبيب إلى أنّ الأمراض تنقسم إلى قسمين هما :

أ\_ أمراض نفسية

ب\_ أمراض عقلية

وبيّن أنّ الأدوية التي تُعطى للمرضى النفسيين تعتمد على النواقل العصبية في الدماغ، وعن السؤال حول دور النباتات العطرية وروائحها ومشتقاتها وهل تتصحبون مرضاكم بالتوجه إلى مثل هذا النوع من العلاج الطبيعي ؟

فكانت الإجابة نعم، وخصوصاً أصحاب مرض الاكتئاب والقلق إذ يتم توجيههم إلى المشي في أماكن الحقول والتجول فيها، ورؤية الزهور والتركيز فيها واستنشاق شذاها بالإضافة إلى وضع الورود العطرية في البيوت لأنها تساعد على التخلّص من تلك الأمراض والأعراض النفسية والعصبية الناتجة عن تردي الصحة النفسية وتعتبر النباتات ذات الروائح العطرية آلة لتفريغ الضغط والكبت النفسي كما ونصح الطبيب بأن تكون الرائحة العطرية مرافقة للشخص المصاب بأي وسيلة أو طريقة ممكنة، وفي أي مكانٍ يكثر فيه تواجده وأوضح إلى أنّ لون الزهور والنباتات يعطي راحةً نفسيةً تساعد على التخلّص من التعب والإرهاق، وأشار إلى أنّ التنفّس بعمق لتلك الروائح يخفف من الاحتقان الداخلي

المضغوط وهذا يعتبر جزءاً من العلاج النفسي المتبّع مع المرضى والمصابين بالأمراض النفسية المختلفة .

وفي هذه المقابلة كان الطبيب منجذباً جداً إلى مثل هذا النوع من الدراسات لقناعته أنّ الطب النفسي الحديث يعتمد في علاجه على الطبيعة كجزء مهمّ في التداوي، ونصح إلى التوجه للأبحاث والدراسات التي تهتم في هذا الموضوع والتّوسع فيها لما لها من أهميّة ودور في حياة الإنسان، وفي نهاية المقابلة قال أنا شخصياً أعتد تلك النباتات العطريّة في منزلي لإيماني بأنها فاعلة وذات جدوى وتعمل على التأثير المباشر على النفس في حالات القلق، والأرق، والتوتر، ونهاية يوم عملٍ مُتعبٍ.

## مقابلة شخصية :

٢\_ الإسم: الدكتور عصام جريس بنورة، أخصائي الطب النفسي والعصبي، مدير قسم: مستشفى الأمراض العقلية والنفسية، الدهيشة / بيت لحم .

\_ موضوع المقابلة : النباتات العطرية وروائحها ومدى تأثيرها على الصحة النفسية وقدرتها في الحد من الأمراض النفسية .

\_ مكان المقابلة : بيت لحم / الدهيشة، مبنى مستشفى الأمراض العقلية والنفسية.

\_ تاريخ المقابلة ووقتها، ٢٠١٥/٢/٩ م، الساعة ١٠:٤٥ صباحا (مقابلة شخصية) .

بشكل عام إنّ الروائح لها تأثير على الإنسان السليم، وعلى المريض بشكل خاص، وهي مثيرة ومحفزة للعواطف، وتعتمد الإجابة عن ذلك بالتجربة، ثم إنّ التجربة السابقة عامل شرطيّ لذلك، فإذا كانت التجربة مع الروائح إيجابية، وأحدثت سعادة فإنّها، وفي حال شمّها مرة أخرى، وفي موعد آخر، تُعيد الشخص إلى الورا، وتربطه بالمواقف والأحداث التي قد وقعت معه في نفس اللحظة التي تمّ فيها استنشاق الرائحة، وعلى العكس الرائحة غير الجذابة وتذكيرها بالمواقف السابقة وهذا الرّبط يطلق عليه عملية الرّبط النفسي والفزيولوجي .

الروائح الحلوة والطيبة تؤدي في عمومها إلى السعادة والراحة النفسية، وتدخل البهجة على النفس، ولذلك ننصح أصحاب الأمراض النفسية بالقيام بأيّ نشاطات لها علاقة بإحداث تغيير بالتجول في الحقول، والحدائق العامة والخاصة، والتّعرض للروائح العطرة لما لها من قدرة في إحداث هدوءٍ واطمئنانٍ وراحةٍ نفسيّةٍ للمريض، كما وأنصح أن يكون هناك دراسات في هذا المجال الطبيعي لما لها من فوائد مرجوة على المريض النفسي وتحقيقها للصحة النفسية .

## مقابلة شخصية :

٣\_ الإسم: الدكتور عماد إبراهيم التلاحمة، استشاري دماغ وأعصاب، أستاذ مساعد جامعة سان

رفائيل ميلانو، مستشفيات القطاع الخيري والخاص جنوب الضفة الغربية / دورا \_ الخليل

\_ موضوع المقابلة : دور النباتات العطرية ومشتقاتها من روائح وزيت و عطور في رفع مستوى الصحة النفسية والتخلص من الأمراض النفسية والعصبية .

\_ مكان المقابلة : دورا ، تاريخ المقابلة ووقتها، ٢٠١٥/٢/١٣م، الساعة ١٢:٤٥ ظهراً ،

### (مقابلة شخصية)

من الناحية الطبية الأمراض النفسية غالباً ما تكون مرتبطةً بزيادة إنتاج الطاقة الداخلية من تفكير وحبٍ وما شابه، مع إغلاقٍ داخليٍّ على هذه الطاقة، وعدم إظهارها، فتخرج على شكل اكتئابٍ، أو خوفٍ، أو غيرها من الأمراض النفسية، كما أنّ هناك أمراضاً نفسيةً مبنيةً على نقصٍ في بعض المكونات العضوية التي تساعد في الحفاظ على الجهاز العصبي المركزي، وعلى الوظائف التشغيلية للعديد من الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، ومن أهم هذه المواد فيتامين B12 ومشتقاته المغنيسيوم والزنك .

ولتركيز على التأثير الذي تحدثه النباتات العطرية على الحالة النفسية، فلا بدّ من أن نذكر ثقافة التجارب عالمياً وليس محلياً بخصوص بعض المواد والأعشاب العطرية التي تستخدم في مجال الاسترخاء، والنوم، ومنها البابونج، والخزامى ، كما يستخدم اليانسون والشومر في الوطن العربي أحياناً كبديل، وهذا الاستخدام مبني على الخبرة الشعبية نتيجةً للتجارب الإيجابية والاستفادة منها.

أمّا بالنسبة للزيوت العطرية المشتقة من الزهور والنباتات العطرية فهي مهدئة للأعصاب في جزئية منها وأخرى تثيرها، وسبب الجزئية المهدئة يعود لاستنشاقها، فبعد الاستنشاق تتحرك الرائحة عبر الجهاز العصبي المركزي لإنتاج مادة (الأندرفين) مادة السعادة والتي تقوم في تحسين وظائف الجهاز التنفسي وتخفيف الألم كما وتشجع السيروتين داخل الدماغ ، ونحن بشكل خاص في فلسطين لنا في الزعتر العطري تعاملٌ كبيرٌ معه لأنه غالباً ما يساعدنا على تحسين وظائف الجهاز التنفسي ممّا يعود بمرودٍ إيجابيٍّ في تغذية الدماغ بالأكسجين وله فوائد جمّة منها، إخضاب الدم في الجسم

الذي بدوره يزيد من نقل الأكسجين إلى الدماغ وهذا يحسّن من قدرة الدماغ على العمل بانتظام، إضافةً إلى الجنسّق والجينكوبيولبا وما لها من تأثير على الدماغ وتحسين وظائفه .

### جهاز حاسة الشّم

يوجد في سقف الأنف عصب الدماغ الأول الأيمن والأيسر الذي ينقل الإحساس بالروائح إلى مناطق مركزية في الدماغ، حيث تدخل العاطفة والذاكرة العاطفية لتميّز الرائحة والتفاعل معها، وتحديد أهدافها ومقاصدها، وإشارت الأبحاث الأخيرة على مستوى العالم على إعطاء الدواء الكيماوي بجرعة أقلّ مقابل إعطاء أقراص أعشاب تزيد من فاعلية الدواء الكيماوي في المساعدة في علاج أمراض نفسية منها الاكتئاب، والحزن، والقلق، وغيرها، ولا ننسى أنّ إعطاء هذا النوع من الدواء المكوّن من الأعشاب الطبيعية له تأثير يسمى (Placebo) أو (أقراص الماء) أي أنّ المريض بمجرد تناوله هذه الاقراص يشعر بأنّه أفضل حتى وإن كانت قليلة الفائدة .

في علاج أنواع الأمراض النفسية المختلفة يتم دعوة أصحابها المصابين بالتعامل مع الطبيعة، وخصوصاً النباتات العطرية، والورود بأنواعها المتوفرة في الحدائق العامة، والخاصة، والتعامل مع كلّ ما يُفرح القلب، ويريح الأعصاب من روائح زكية، وعطور جذّابة، تساهم في علاج الأمراض النفسية من تهدئة، وليونة، وتخفيف من الاحتقان الداخلي، ومداعبة الأعصاب .



## خلاصة المقابلات الشخصية

من خلال المقابلات الشخصية مع الأخصائيين أطباء الأمراض العصبية وجراحي الأعصاب تبين الآتي :

أنّ الصّحة النّفسيّة تتأثّر بالإيجاب والسلب ويرتبط ذلك التأثير بما تتعرّض له، فإذا ما تعرّضت النفس للروائح والعطور الزكية فإنّها في عمومها تؤدي إلى السعادة والراحة والهدوء .

إعطاء حاسة الشّم دوراً بارزاً ومتقدماً وذات أهمية باعتبارها طريقاً ومنفذاً يصل الدماغ، فكلّ ما يدخل عن طريقها يصل مباشرة إلى الدماغ، وهو بدوره يقوم بوظيفته التحليلية الإجرائية، وإعطاء إشارات وأوامر لبقية الأعصاب للقيام بوظيفتها .

أكد جميع من أجريت معهم المقابلات على أنّ العطور والروائح العطريّة لها دورٌ كبيرٌ في اصلاح الحالة النّفسيّة عند المصابين بإحدى الأمراض النّفسيّة، لأنّها تقوم بمساعدته على الشفاء، وهي بمثابة آلة تفرغ لذلك .

يؤيّد الطّب النفسي الحديث هذا النوع من العلاجات الطبيعية، ويدعو مرضاه إلى التعرّض للمصادر العطريّة الطبيعية، ومنها الحقول، والمنتزهات، والحدائق ذات الأزهار العطريّة الجميلة والجدابة، وتغيير الأجواء العادية إلى أجواء مفعمة بالروائح والعطور كوسيلةٍ علاجية .

ملحق صور النباتات العطرية المشهورة والتي تزرع في فلسطين



نبات الريحان



نبات الزنجبيل



نبات الزعفران

## فهرس الآيات القرآنية

رقم الآية	رقم السورة	السورة	الآية
٤٤	١	البقرة	وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ
١٩	٣	آل عمران	وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ
١٩	٣	آل عمران	كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
٨٧	٣	آل عمران	مَا كَانَ اللَّهُ لِيَذَرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى مَا أَنْتُمْ عَلَيْهِ حَتَّى يَمِيزَ الْخَبِيثَ مِنَ الطَّيِّبِ
٣٠	٥	المائدة	وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ
١١	٥	المائدة	لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطِ يَدَيْ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ
١٨	٥	المائدة	تَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ
٤٤	٦	الأنعام	وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا
٨٨	١٢	يوسف	وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعَيْرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَنْ تُفَنِّدُونِ
٧١	١٤	إبراهيم	أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ
٢١	١٦	النحل	مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً
٤٤	١٦	النحل	هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ
٦	١٧	الإسراء	وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ

رقم الآية	رقم السورة	السورة	الآية
١٦	١٧	الإسراء	وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ
٤٥	٢٠	طه	وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْ نَبَاتٍ شَتَّى
٤٥	٣٦	ياسين	الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقِدُونَ
٥	٣٩	الزمر	قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ
١٦	٣٩	الزمر	أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا فَرَّطْتُ
١٨	٣٩	الزمر	اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا
٢٨	٥١	الذاريات	وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ
٤٩	٥٣	النجم	وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ
٤٨	٥٥	الرحمن	وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ
٨٨،٤٨	٥٦	الواقعة	فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ، فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ
٧٥	٥٦	الواقعة	فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ
٦	٥٨	المجادلة	يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ
٧٥،٤٨	٧٦	الإنسان	إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا
٧٤،٤٨	٧٦	الإنسان	وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا

٤٣	٣٢	٨٠	عبس	مَتَاعًا لَكُمْ وَلَأَنْعَامِكُمْ
٨٨	٢٦	٨٣	المطففين	خَتَامُهُ مَسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ
١٦	٣٠_٢٥	٨٩	الفجر	يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً

### فهرس الأحاديث

رقم الصفحة	الراوي	طرف الحديث	الرقم
٥٠	الطبراني	أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم هدايا	١
٥١	أبو داود	إِنَّ أَحْسَنَ مَا غَيَّرْتُمْ بِهِ الشَّيْبَ الْحِنَاءُ وَالْكَتَمُ	٢
٨٨	الهيثمي	إِنَّ لِلَّهِ حَقًّا عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ كُلَّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا	٣
٨٤	البخاري	إِنَّمَا حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا ثَلَاثٌ: الطَّيِّبُ وَالنِّسَاءُ	٤
٩٣	أبو داود	أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم ببناء المساجد	٥
٨٥	النسائي	بأطيب الطيب عند حرمة وحله	٦
٥٠	النسائي	ثَلَاثٌ فِيهِنَّ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ السَّنَا وَالسَّنُوتُ	٧
٨٥	البخاري	كَانَ لَا يَرُدُّ الطَّيِّبَ	٨
٦٠	ابن ماجة	كَانَ لَا يُصِيبُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَرْحَةً	٩

٨٥	أبو داود	كان النبي يُعرف بريح الطيب	١٠
٥١	البخاري	لَا يَلْبَسُ الْقُمُصَ، وَلَا الْعَمَائِمَ، وَلَا السَّرَاوِيْلَاتِ، وَلَا الْبِرَانِسَ	٧
٨٦،٥٠	مسلم	مَنْ عُرِضَ عَلَيْهِ رِيْحَانٌ فَلَا يَرُدُّهُ	٨
٤٦	البخاري	مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ عَرَسًا، أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا	٩
٥١	البخاري	نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَا تَمَسَّ طَيْبًا، إِلَّا أَدْنَى طَهْرَهَا إِذَا طَهَّرَتْ	١٠
٦	الترمذي	يا رسول الله أنتداوى، فقال، تداووا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً	١١



## المصادر والمراجع

- ١\_ القرآن الكريم
- ٢\_ السنّة النبوية
- ٣\_ إبراهيم، عبده عمران محمد، النباتات الطبية والعطرية واستخداماتها، المركز القومي للبحوث، مصر .
- ٤\_ أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني، (ت ٢٧٥هـ) (سنن أبو داود) ، تحقيق محمد محبّ عبد الحميد الناشر: المكتبة العصرية ، بيروت، عدد الأجزاء (٤).
- ٥\_ أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني، المراسيل، ط١، الناشر: مؤسسة الرسالة ، بيروت، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ١٤٠٨هـ .
- ٦\_ أبو الفضل، عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى، (ت ٥٤٤هـ) ، مشارق الأنوار على صحاح الآثار، الناشر: المكتبة العتيقة ودار التراث. عدد الأجزاء (٢)
- ٧\_ أبو نصر، محمد بن فتوح بن عبد الله بن فتوح بن حميد الأزدي الميروقي الحميدي أبو عبد الله (ت ٤٨٨هـ)، تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم، ط١، الناشر: مكتبة السنة، القاهرة، مصر، تحقيق زبيدة محمد سعيد عبد العزيز، ١٤١٥هـ \_ ١٩٩٥م. عدد الأجزاء (١)
- ٨\_ ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي (ت ٧٥١هـ)، الطّب النبوي، الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت، علّق عليه عبد المغني عبد الخالق، وخرّج أحاديثه محمود فرج العقدة .
- ٩\_ ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي أو الداء والدواء، الناشر: دار المعرفة، المغرب، ١٤١٨هـ \_ ١٩٩٧م . عدد الأجزاء ١
- ١٠\_ ابن قيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط٢٧، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت / مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ١٤١٥هـ \_ ١٩٩٤م

- ١١\_ ابن حزم الأندلسي، أبو محمد علي بن أحمد بن سعيد القرطبي الظاهري (ت ٤٥٦هـ)، الفصل في الملل والاهواء والنحل، الناشر: مكتبة الخانجي، القاهرة .
- ١٢\_ ابن سينا، الحسين بن عبد الله ، (ت ٤٢٨هـ) القانون في الطب، تحقيق محمد أمين الضناوي ، عدد الأجزاء (٣) .
- ١٣\_ ابن ماجه، أبو عبد الله بن يزيد القزويني ، (ت ٢٧٣هـ) سنن ابن ماجه، باب السنن والسنوات، الناشر: دار الرسالة العالمية، ط١، تحقيق شعيب الأرنؤوط ، ١٤٣٠هـ\_٢٠٠٩م، عدد الأجزاء(٥) .
- ١٤\_ ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، الناشر: دار إحياء الكتب العربية، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي .
- ١٥\_ ابن النفيس، علاء الدين علي بن أبي الحزم القرشي، الشامل في الصناعات الطبية /الأدوية والأغذية، ط١ ، الناشر المجمع الثاني ، أبو ظبي، تحقيق يوسف زيدان، ٢٠٠٢م ، عدد الأجزاء(٢).
- ١٦\_ ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الافريقي المصري ، لسان العرب، الناشر دار راصد ، بيروت، عدد الأجزاء (١٥).
- ١٧\_أرناؤوط ، محمد السيد ، إعجاز النبات في السنة النبوية الشريفة، ط ١، الناشر: مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة ، ١٤٢٨هـ\_٢٠٠٧م.
- ١٨\_ أسعد، يوسف ميخائيل، الشَّباب والتَّوتر النفسي، الناشر، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٩\_ إثنية، محمد سليم علي، النَّباتات في الطَّبِّ الفلسطيني التقليدي، فلسطين، ٢٠٠٨م
- ٢٠\_ أندرو، شفالييه، التداوي بالأعشاب والنَّباتات الطبية، الناشر: أكاديميا انترناشيونال، بيروت، ترجمة عمر الأيوبي، مراجعة محمد دبس .
- ٢١\_ الأحمَد، عبد العزيز عبد الله ، الطريق إلى الصَّحة النَّفسية عند ابن قيِّم الجوزية وعلم النفس، ط١، الناشر: دار الفضيلة للنشر والتوزيع، الرياض، تقديم عبد العزيز بن محمد النغيشمي، ١٤٢٠هـ\_١٩٩٩م .

٢٢\_ الأشول، عادل عز الدين، علم نمو النفس من الجنين إلى الشيخوخة، الناشر: مكتبة الأنجلو المصرية .

٢٣\_ الأنطاكي، داود عمر، (١٠٠٨هـ)، بغية المحتاج في المجرب من العلاج ، ط١، الناشر: مكتبة جزيرة الورد، المنصورة ، تحقيق محمد رضوان مهنا.

٢٤\_ الأزرق، إبراهيم بن عبد الرحمن بن أبي بكر، تسهيل المنافع في الطب والحكمة المشتمل على شفاء الأجسام وكتاب الرحمة، ط١، الناشر: مكتبة جزيرة الورد، القاهرة ، ٢٠٠٦م.

٢٥\_ الأشعري، الإمام أبي الحسن علي بن إسماعيل، مقالات الإسلاميين واختلاف المصلين، ط٤، الناشر: دار كلاوس شفارتس فرلاغ، برلين، عني بتصحيحه هلموت ريتز، ١٤٢٧هـ \_ ٢٠٠٥م .

٢٦\_ الأندلسي، أبو حيان محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان أثير الدين(ت٧٤٥هـ)، البحر المحيط في التفسير، تحقيق صدقي محمد جميل، ١٤٢٠هـ .

٢٧\_ الألباني، ابو عبد الرحمن محمد ناصر الدين، (ت١٤٢٠هـ) ، صحيح الجامع الصغير وزيادته، الناشر: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، ١٩٩٥م \_ ٢٠٠٢م . عدد الأجزاء (٢)

٢٨\_ الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين، صحيح الجامع الصغير وزيادته، الناشر: المكتب الإسلامي.

٢٩\_ الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح نجاتي بن آدم الأشقودري ، صحيح أبي داود\_ الأم، الناشر: مؤسسة غراس للنشر والتوزيع ، الكويت، ١٤٢٣هـ \_ ٢٠٠٢م .

٣٠\_ الألباني، محمد ناصر الدين، صحيح وضعيف سنن الألباني، مصدر الكتاب : برنامج منظومة التحقيقات الحديثة \_ المجاني من إنتاج مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية .

٣١\_ الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح نجاتي بن آدم الاشقودري، سلسلة الاحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، ط٦، الناشر: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤١٥هـ \_ ١٩٩٥م .

٣٢\_ البخاري، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، (٢٥٦هـ) (صحيح البخاري) الجامع المسند الصحيح المختصر، الناشر: دار طوق النجاة، ط١، تحقيق محمد بن زهير ناصر ناصر، ١٤٢٢هـ، عدد الأجزاء (٩)

٣٣\_ البخاري، أبو بكر محمد بن إسحاق بن إبراهيم بن يعقوب الكلاباذي الحنفي، (ت٣٨٠هـ)، بحر الفوائد المشهور بمعاني الأخبار، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت \_ لبنان، تحقيق محمد حسن محمد حسن، ١٤٢٠هـ\_١٩٩٩م ، عدد الأجزاء (٩).

٣٤\_ البسيوني، نادي أحمد، النباتات الطبيّة والعطريّة ، مجالات استخدامها\_ تصنيفها\_ أهميتها.

٣٥\_ البصري، أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي، (ت١٧٠هـ)، كتاب العين، الناشر: دار ومكتبة هلال ، تحقيق مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي . عدد الأجزاء (٨)

٣٦\_ البغدادي، موفق الدين عبد اللطيف، الطّب من الكتاب والسنة، ط٣ ، الناشر: دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد المعطي أمين قلجعي ، ١٤١٤هـ \_ ١٩٩٤م .

البناء، أنور حمودة، الأمراض النفسية والعقلية، ١٤٢٧هـ \_ ٢٠٠٦م .

٣٧\_ الترمذي، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد عمر السجستاني (ت٢٧٥هـ)، ط١، الناشر: دار الرسالة العالمية تحقيق شعيب الأرنؤوط، ١٤٢٠هـ \_ ٢٠٠٩م ، عدد الأجزاء (٧) .

٣٨\_ الترمذي، أبي عبد الله محمد بن علي بن الحسن بن بشير، رياضة النفس، ط٢ ، الناشر : دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، تقديم إبراهيم شمس الدين، ١٤٢٦هـ \_ ٢٠٠٥م .

٣٩\_ الجاويش، محمد اسماعيل، من عجائب الخلق في عالم النبات، الناشر: الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة ، ٢٠١٢م.

٤٠\_ للحجي، عبد الله بن سعيد بن محمد عبادي، منتهى السؤل على وسائل الوصول إلى شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم، ط٣، الناشر: دار منهاج، جدة، ١٤٢٦هـ \_ ٢٠٠٥م .

٤١\_ الحسيني ، أيمن ، موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل الوصفات الطبيعية والعلاجات الشعبية  
لمتابعك الصحية ، الناشر: دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير، القاهرة .

٤٢\_ الخطيب، موسى ، من أسرار وكنوز العلاج بالطب الشعبي الحديث، الناشر: مكتبة زهران ،  
القاهرة .

٤٣\_ الخازن، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم عمر أبو الحسن الشيعي (ت٧٤١هـ)، لباب  
التأويل في معاني التذيل، ط١، الناشر: دار الكتب العلمية ، بيروت، تحقيق وتصحيح ، محمد علي  
شاهين، ١٤١٥هـ .

٤٤\_ خاطر، عبد الله ، الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، الناشر : المنتدى الإسلامي،  
الرياض ، ١٤١٢هـ .

٤٥\_ الداھري، صالح حسن، مبادئ الصحة النفسية، ط ١، الناشر: دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن،  
٢٠٠٥م .

٤٦\_ الدجوى، علي، موسوعة إنتاج النباتات الطبيّة والعطريّة، ط١، الكتاب الثاني، الناشر: مكتبة  
مدبولي، مصر، ١٩٩٦م.

٤٧\_ الدمشقي، أبو محمد عز الدين عبد السلام بن أبي القاسم بن الحسن السلمي، تفسير القرآن، ط١  
، الناشر: دار ابن حزم، بيروت ، تحقيق عبد بن إبراهيم الوهبي، ١٤١٦هـ\_١٩٩٦م .

٤٨\_ الدمرداش، حمدي، الاستطباب بالنباتات والأعشاب، ط١، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز ،  
المملكة العربية السعودية ، الرياض، ١٤٢٦هـ\_٢٠٠٥م.

٤٩\_ الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا، الحاوي في الطب، ط١، تحقيق هيثم خليفة طعيمي ،  
١٤٢٢هـ\_٢٠٠٢م

٥٠\_ الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسن التميمي(ت٦٠٦هـ)، مفاتيح الغيب  
تفسير الكبير، ط٣، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٤٢٠هـ . عدد الأجزاء (٣٠)

- ٥١\_ الرفاعي، بلال عبد الوهاب، صناعة الصّابون والمنظّفات والشّامبو ومستحضرات التّجميل للجلد والشّعر ومستحضرات الشّعر، الجمعية الكيمياءية السوريّة، دمشق، تأسست سنة ١٩٤٥م.
- ٥٢\_الراغب الأصفهاني، أبي القاسم الحسين بن محمد(ت٥٠٢هـ)، المفردات في غريب القرآن، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز، تحقيق وإعداد مركز الدراسات والبحوث بمكتبة نزار مصطفى الباز.
- ٥٣\_ الزبيدي، محمد مرتضى، تاج العروس، الناشر : دار مكتبة الحياة، بيروت .
- ٥٤\_ السرجاني، راغب، قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية، ط١، الناشر: مؤسسة اقرأ ، القاهرة ، ١٤٣٠هـ\_٢٠٠٩م .
- ٥٥\_ السيد، عبد الباسط محمد، موسوعة العلاج بالروائح والزيوت العطرية، ط١، الناشر : شركة ماس للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٤٣١هـ .
- ٥٦\_ السيد، عبد الباسط محمد، الموسوعة الأم للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، ط١، الناشر: دار ألفا للطبع والنشر، الإشراف والمتابعة محمد عبد القوي عبد الفتاح ، ١٤٢٤هـ\_٢٠٠٤م .
- ٥٧\_ السيوطي، الحافظ جلال الدين، نور اللمعة في خصائص الجمعة، ص٥٩، ط١، الناشر: دار بن القيم، السعودية، ١٤٦هـ\_١٩٨٦م .
- ٥٨\_ الشرييني، لطفي، الاكتتاب المرضي والعلاج، الناشر: منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٥٩\_ الشهيدي، حاتم، النباتات العطرية والطبية حسب النمط البيولوجي، المركز الفني للفلاحة البيولوجية، ٢٠١٠م .
- ٦٠\_ الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله التميمي، فتح القدير، ط١، الناشر: دار ابن كثير، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ١٤١٤هـ .
- ٦١\_ الشرييني ، أيمن ، الزيوت العطرية / استخدام الزيوت في العلاج وجمال المرأة ، الناشر: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير، مصر، ١٤١٤هـ\_١٩٩٤م.

- ٦٢\_ الطبري، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالي الأملي أبو جعفر (ت ٣١٠هـ)، ط ١، الناشر: مؤسسة الرسالة ، تحقيق أحمد محمد شاكر، ١٤٢٠هـ\_٢٠٠٠م .عدد الأجزاء (٢٤)
- ٦٣\_ الطبراني، سليمان بن أحمد بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي أبو القاسم ، المعجم الوسيط، الناشر: دار الحرمين، القاهرة، تحقيق طارق بن عوض الله بن محمد ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني .
- ٦٤\_ العبيدي، محمد جاسم ، مشكلات الصّحة النّفسيّة أمراضها وعلاجها، الناشر: دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية، ٢٠٠١م .
- ٦٥\_ العثمان ، عبد الكريم ، الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، ط ٢، الناشر: مكتبة وهبة، القاهرة، ١٤٠١هـ\_١٩٨١م .
- ٦٦\_ الغديري، عبد الله، آيات الكون وأسرار الطّبيعة في القرآن الكريم، ط ١، الناشر: دار المحبّة البيضاء، بيروت، ١٤٢٥هـ-٢٠٠٤م .
- ٦٧\_ الفاضل، أحمد ، موسوعة التداوي بالأعشاب، الطب العربي القديم ، ط ١، الناشر: دار الفكر اللبناني، بيروت، ٢٠٠١م .
- ٦٨\_ القرطبي، عبد الملك بن حبيب بن حبيب بن سلمان بن هارون السلمى الألبدي العلاج والأغذية والأعشاب ط ١، الناشر: دار الكتب العلمية ، بيروت ، تحقيق محمد أمين الضناوي، ١٩٩٨م .
- ٦٩\_ القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، ط ٤، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٣٧١هـ\_١٩٥٢م .
- ٧٠\_ الكندي، يعقوب بن إسحاق، كتاب الترفق في العطور، ط ١، الناشر: وزارة الثقافة والفنون ، قطر، تحقيق: سيف بن شاهين بن خلف المريخي، ٢٠١٠م .
- ٧١\_ المحاربي، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ط ١، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، تحقيق عبد السلام عبد الشافي محمد، ١٤٢٢هـ .

- ٧٢\_ المركز الفني للفلاحة البيولوجية، النباتات العطرية والطبية حسب النمط البيولوجي، ٢٠١٠ م .
- ٧٣\_ المشاعلي، محمد برهان، الطب البديل بين التجربة والبرهان، ط١، الناشر: مكتبة جزيرة الورد، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٧٤\_ المرجاني، علي بن علي بن محمد، التعريفات، ط١، الناشر: دار الكتاب العربي، تحقيق إبراهيم الأبياري، ١٤٠٥ هـ، عدد الأجزاء (١).
- ٧٥\_ الملاء، سلوى، التوتّر النفسي كمقياس للدافعية، ط١، الناشر: دار القلم، الكويت، ١٤٠ هـ\_١٩٨٢م
- ٧٦\_ النابلسي، محمد راتب، موسوعة تفسير القرآن الكريم .
- ٧٧\_ النابلسي، محمد راتب، موسوعة الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، آيات الله في الآفاق، ط٣، الناشر: دار المكتبة للطباعة والنشر والتوزيع، سوريا، ١٤٢٨ هـ\_ ٢٠٠٧ م .
- ٧٨\_ النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخرساني، (ت٣٠٣هـ)، حققه وخرج أحاديثه حسن عبد المنعم، وأشرف عليه شعيب الأرنؤوط، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤٢١ هـ \_ ٢٠٠١ م . عدد الأجزاء (١٠) و٢ فهارس .
- ٧٩\_ الهيثمي، أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان، (ت ٨٠٧هـ) ، موارد الظمان إلى زوائد ابن حبان، ط١، الناشر: دار الثقافة العربية، دمشق، تحقيق حسين سليم أسد الداراني، ١٤١١ هـ\_١٤١٢ هـ، ١٩٩٠م \_١٩٩٢م من عدد الأجزاء (٩) ومجلد الفهارس.
- ٨٠\_ الوزير، أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني، حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار، ط١، الناشر: دار الغرب الإسلامي، بيروت، تحقيق محمد العربي الخطابي، ١٤٠٥ هـ \_ ١٩٨٥ م .
- ٨١\_ بييل، أي، أي، الأسس النفسية في التربية، جامعة برمنغهام، انكلترا، الناشر: مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، ترجمة صبحي عبد اللطيف المعروف ، القاهرة.
- ٨٢\_ جبر، وديع، معجم النباتات الطبية، ط١، الناشر: دار الجيل ، بيروت .
- ٨٣\_ جونس، ليلسي، نباتات الزينة المنزلية وتنسيق الزهور، الناشر: دار القلم، بيروت\_ لبنان، ترجمة سمارة زكي المحاسبي .



٨٤\_ جاد، خالد، موسوعة الطب البديل، ط١، الناشر: دار الغد الجديد ، القاهرة، المنصورة، ١٤٢٦هـ\_ ٢٠٠٦م .

٨٥\_ حسانين، عنبر محمود أحمد، محاضرات عامة عن النباتات الطّبية والعطريّة، جامعة سوهاج

٨٦\_ حجازي، أحمد توفيق، موسوعة العطور والعناية بالجمال / رائحة زكية \_ علاج وقاية \_ جمال فانت، ط١، الناشر : دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان ، ٢٠٠٠م .

٨٧\_ حجازي، أحمد توفيق، تأثير العطور والألوان على نفسية الإنسان، ط١، الناشر: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن ، ١٤٣٢هـ\_ ٢٠١١م .

٨٨\_ خليفة، أنطوان بشارة ، النباتات دواء الطبيعية، العلاج \_ التحضير \_ المقادير \_ طرق الاستعمال، ط١، الناشر : المركز الثقافي العربي، بيروت ، ١٩٩٨م .

٨٩\_ خليفة، حسن، جنة الأعشاب، الشامل للأعشاب المجربة، ط١، الناشر: دار الإسراء للنشر والتوزيع، الأردن ، ٢٠٠٩م .

٩٠\_ دوزي، رينهارت، بيتر (١٣٠٠هـ)، تكملة المعاجم العربية، ط١، الناشر: وزارة الثقافة والإعلام الجمهورية العراقية، نقله إلى العربية محمد سليم النعيمي، ١٩٧٩م \_ ٢٠٠٠م. عدد الأجزاء (١١)

٩١\_ راجح، أحمد عزّت ، أصول علم النَّفس، ط٧ ، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٨٦م .

٩٢\_ رمضان ، محمد ، الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النَّفس والتحليل النَّفسي، ط١، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، ١٤٢٧هـ\_ ٢٠٠٦م .

٩٣\_ رويحة، أمين ، التداوي بالأعشاب طريقة تشمل الطب الحديث والقديم، ط٧، الناشر: دار القلم، بيروت ، ١٩٨٣م .

٩٤\_ زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤، الناشر: الشركة الدولية للطباعة، القاهرة .

- ٩٥\_ زيغور، علي، أحاديث نفسانية اجتماعية ومُبسّطات في التحليل النفسي والصّحة العقليّة، الناشر: دار الطليعة، بيروت، ١٩٨٦م .
- ٩٦\_ سالم ، مختار، الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، الناشر: مكتبة المعارف ، بيروت ، تقديم أحمد محي الدين العجوز ١٤٠٨هـ\_ ١٩٨٨م.
- ٩٧\_ سرحان، وليد، الصّحة النّفسيّة دراسة في سيكولوجية التكيف، ط٥ ، دمشق، ١٩٨١م .
- ٩٨\_ شمس الدين، أحمد، التداوي بالحبة السوداء، ط١، الناشر: دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٩٩٥م .
- ٩٩\_ صوالحة ، خالد سالم ، التنوع الحيوي النباتي، ط ١، جامعة القدس، فلسطين ، ٢٠٠٥م.
- ١٠٠\_ عارف، أبو الفداء محمد عزت محمد ، عالج نفسك من القلق والتوتر، الناشر: دار النصر للطباعة الإسلامية ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ١٠١\_ عبد الخالق، أحمد محمد، أصول الصّحة النّفسيّة، ط٢، الناشر: دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية، ٢٠٠١م .
- ١٠٢\_ عبد الرحيم، محمد، موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم، ط١، ١٤٢٧هـ\_٢٠٠٥م.
- ١٠٣\_ عبد العزيز ، نجوى حسين ، خلاصة تذكرة داود الأنطاكي للعلاج بالأعشاب، ط١، الناشر: مكتبة الصفا، القاهرة ، تعليق إسماعيل عويس، ١٤٢٣هـ\_٢٠٠٢م .
- ١٠٤\_ عراقي، فيصل بن محمد، الأعشاب دواء لكل داء، ط١، ١٤١٣هـ .
- ١٠٥\_ عرقوسي، محمد خير حسن، عثمان، حسن ملا ، الدراسات النّفسيّة عند المسلمين، ابن سينا والنّفس الإنسانيّة ، ط١، الناشر: مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤٠٢هـ\_١٩٨٢م.
- ١٠٦\_ عفيف، محمد الصادق، تطور الفكر العلمي عند المسلمين، الناشر: مكتبة الخانجي ، القاهرة، ١٩٧٦م .

١٠٧\_ عرموش، هاني، الأعشاب في كتاب الاستخدامات الطبية - العلاجية - التجميلية - التصنيعية، ط١، الناشر: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع .، بيروت ، ترجمة موفق العمري، ١٤٢٠هـ \_ ١٩٩٩م .

١٠٨\_ علوان، نعمة الله بن محمود النخجواني، الفواتح الإلهية والمفاتيح الغيبية الموضحة للكلم القرآنية والحكم الفرقانية، ط١، الناشر: دار ركابي للنشر، الغورية، مصر، ١٤١٩هـ\_١٩٩٩م .

١٠٩\_ عواد ، أماني شفيق، كيف تُحضّر لنفسك الدواء من الأعشاب .

١١٠\_ عمر، أحمد مختار عبد الحميد، (ت١٤٢٤هـ)، ط١، معجم اللغة العربية المعاصرة، الناشر: عالم الكتب، ١٤٢٩هـ\_٢٠٠٨م . عدد الأجزاء (٤)

١١١\_ فرون ، بيت، الرائحة أبجدية الإغواء الغامضة، ط١ ، هيئة أبو ظبي للثقافة والتراث، أبو ظبي، ترجمة صديق محمد جوهر، ١٤٣١هـ\_٢٠١٠م .

١١٢\_ فروخ، عمر، تاريخ الفكر العربي إلى أيام ابن خلدون، ط٢، الناشر: دار العلم للملايين بيروت، ١٩٧٩م .

١١٣\_ قدامة، أحمد ، قاموس الغذاء والتداوي بالنبات / موسوعة غذائية صحة عامة، ط٢ ، الناشر: دار النفائس، بيروت ، ١٤٠٢هـ \_ ١٩٨٢م .

١١٤\_ قنبيي، حامد صادق، مملكة النبات كما يعرضها القرآن الكريم، الناشر: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، ١٣٩٩هـ .

١١٥\_ قناوي، حسن مصطفى عبد المعطي هدى محمد ، علم نمو النفس، الناشر: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

١١٦\_ كلير، كولن ، التوابل والأعشاب الطبية، ط١، الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت ، ترجمة سهيل زكار، ١٤١٦هـ\_١٩٩٦م .

١١٧\_ كمال، علي، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط٢، الناشر: دار أوسط للدراسات والنشر والتوزيع، ١٩٨٣م .

١١٨\_ لندنفيلد، جيل، إدارة الغضب، أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد، ط٤، الناشر: مكتبة جرير، السعودية، ٢٠٠٨م.

١١٩\_ ماركس، إيزاك ، التّعايش مع الخوف/ فهم القلق ومكافحته، الناشر: دار الشروق ، القاهرة ، ترجمة محمد عثمان نجاتي، ١٩٩٨م.

١٢٠\_ مسلم، أبو الحسن القشيري النيسابوري بن الحجاج ،(ت٢٦١هـ) (صحيح مسلم) المسند الصحيح، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، عدد الأجزاء ( ٥ )

١٢١\_ مصطفى، أحمد ، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، الناشر: دار ابن الجوزي ، القاهرة، مصر، ١٤٢٦هـ\_٢٠٠٥م.

١٢٢\_ مفهوم الصّحة في الدستور الذي أقره مؤتمر الصّحة الدولي الذي عقد بنيويورك في ١٩ حزيران إلى ٢٢ تموز ١٩٤٦م ، موثق في السجلات الرسمية للمنظمة رقم ٢ .

١٢٣\_ منظمة الصّحة العالمية ، تعزيز الصّحة النّفسيّة ، تقرير منظمة الصّحة العالمية ، قسم الصّحة النّفسيّة ، الناشر: المكتب الإقليمي للشرق الأوسط ، القاهرة، ١٤٢٦ هـ \_٢٠٠٥م.

١٢٤\_ مجموعة من العلماء بإشراف مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط١، الناشر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٣٩٣هـ\_١٩٧٣م، ١٤١٤هـ \_١٩٩٣م .

١٢٥\_ محمد، فيصل غازي، الفرق بين النفس والروح، كلية العلوم، جامعة بغداد، ١٤٣٣هـ \_ ٢٠١٢م.

١٢٦\_ مركز المعلومات الوطني الفلسطيني، وفا، تأثيرات الحالة النفسية على الأمراض الجلدية، ٢٠١١م .

١٢٧\_ هيلز، ديانا، هيلز، روبرت، العناية بالعقل والنفس، ط١، الناشر: الدار العربية للعلوم ، بيروت، ترجمة عبد العلي الجسماني، ١٤١٩هـ\_١٩٩٩م

١٢٨\_ هيكل، محمد السيد، وآخرون، النباتات الطبية والعطرية كيميائياًها \_ إنتاجها \_ فوائدها، ط٢، الناشر: منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٣م .

١٢٩\_ مزروع، طاهر، علم النفس للمعلم والمربي (ترجمة) ، الناشر: مكتبة النهضة المصرية، الإسكندرية، ، جامعة طنطا .

## المجلات والدوريات العلمية والجرائد

١\_ مجلة أسبوط للدراسات البيئية ، أحمد عمر المغازي ، التداوي بالمنتجات العطرية ، العدد الرابع والعشرين، ٢٠٠٣ م .

٢\_ الحبيب، طارق، تاريخ الطب الإسلامي في بلاد المسلمين\_ تاريخ وحضارة، مجلة حراء ، العدد ٤١، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٤ م .

٣\_ الفارس، هبة، التنوع الحيوي في فلسطين، محاضرة، جامعة النجاح .

٤\_ أرسطوا، طاليس، مقالة أولى، ص٢٢، الناشر : شركة النهضة المصرية، مصر، ترجمة اسحاق بن حنين، تحقيق ومراجعة عبد الرحمن بدوي، ١٩٥٤ م .

٥\_ جريدة الاتحاد، صحيفة سياسية يومية جامعة، الإمارات، مقال يوسف البلوشي، تاريخ النشر: الثلاثاء ٢٣ أبريل ٢٠١٣م.

٦\_ جريدة الرياض، الاثنين، ٤ شعبان، ١٤٢٧هـ\_ ٢٨ أغسطس ٢٠٠٦ م .

٧\_ شعبان، محمد جهاد، المعالجة بالعطور من الإغريق إلى الطب الحديث، ص١٩، تاريخ النشر: ٢٤/٤/٢٠٠٤م ، رقم العدد ١٥٠٠٢، مجلة الحياة .

٨\_ شبكة جامعة بابل، مهدي محمد جواد محمد أبو عال، محاضرة عن أهداف الصحة النفسية ، كلية التربية الأساسية، ١٤ / ١ / ٢٠١٣ م University of Babylon , Iraq

٩\_ صحيفة الدواء اليوم، نهلة سيد عبد العظيم ، رئيسة قسم النباتات الطبية، ، نشر يوم الخميس بتاريخ ١ أكتوبر مدينة نصر، القاهرة، ٢٠١٢م

١٠\_ موقع الجمهورية، مقال سارة فرحان، قسم الطب والصحة، الثلاثاء ٢٦ نوفمبر، ٢٠١٣ م . مراد، محمد، محاضرة عن الصحة، رقم ٤ ، Faculty.mu.edu.sa

١١\_ مجلة الصحيفة الصادقة، العدد السادس، ميساء بنت سعد الدين الفواخري، السنا والسنوات علاج كلّ داء إلا الموت، تحت عنوان السنة والطب، سوريا، ٢٠١٤م.

١٢\_ موقع ويب طب، فوائد الريحان تتفوق على رائحته العطرية، الثلاثاء، ١٩ أغسطس، ٢٠١٤م .

١٣\_ مجلة الزهور العربية، مجلة عربية مختصة بالزهور، منى الشرقاوي، مقال: عندما تتحدث الزهور، الثلاثاء ٤ مايو، مصر، ٢٠١٠م .

١٤\_ مجلة صدى البلد، مقال رضوى الطوخي، الزهور لها تأثير على الصحة العاطفية، السبت ٢/٢/٢٠١٣م. [www.el-balad.com](http://www.el-balad.com)

١٥\_ مجلة جامعة الخليل للبحوث، مهند جزار، العلاج بالعطور، نظرة علمية ورؤية شرعية ، مجلد ٥، ٢٠١١م .

16\_ Limberger,J.Heuberger,E. Mahrhofer,C. Dietlinde,H. Kowarik and Gerhard (2001).The influence of Essential Oils on Human Attention.T. Alerlnees.Chem.Senses,26:239\_245

17\_ Yamako,S.Tomita,T.Lnaizumi,Y.Watanable,K.andHatanaka A.I, (2005).Effects of plant\_ driven Odors on Sleep\_ Wakefulness and Circadian Rhythmicity in Rats. Chem.senses,30(1):264\_265.

18\_ Lehrner,J.Marwinski.G,Lehr.S,Johren.P,Deeck.L .(2005).Ambient odors of orange and lavender,reduce anxiety and improve mood in adult office Physiolgy and Behavior,86(1\_2):92\_95.

19\_ Masago,R,Matsuda ,T.Kikuchi,Y. Miyazaki,Y. Iwanaga,K .Harada,J. .and Tetsuo .(2000). The Effects of Inhalation of Essential Oil on EEG,Activity and Sensory Evaluation. Journal of Anthropology and Applied Human science,19(1):35\_42 .

20\_ Grisolia S. Letter. Hypoxia, Saffron and cardiovascular diseases 1974,2(7871)41\_42

21\_ Banerjee,et al,Zingiber officinale : A natural gold ,Vinayaka Missions Sikkim University NH31- A Tadong- 737102

22\_ Morris.N.Complement Ther Med 2002,10(4) 223\_8

23\_ Hausenblas HA,Saha D,Dubyak PJ, Anton SD.Saffron(Crocussativusl)and major depressive disorder. A meta-analysis of randomized clinical trials .J Integr Med.2013.11(6):377-383

24\_ Hiroko Kuriyama et al 2005 Evid. Based Complement 179-184  
allernrt.med.2(2)

25\_ Bryan Raudenbush,Wheeling Jesuit University,Lnc.316. Washington Avenue Wheeling.Westvebsite 2600.304\_243\_2000.Legal

26\_ Gabriel Mojay et al,Aromatherapy for Healing the spirit:Restoring Emotional and Mental Balance with Essential oils,This entry was posted on Thursday, April,26th ,2012.

- 1\_ www.q.quran-m.com .
- 2\_ digital.ahram.org.eg
- 3\_ www.islamweb.org
- 4\_ www.startime.com
- 5\_ www.acofps.com
- 6\_ www.webteb.com
- 7\_ www.ta.u.net
- 8\_ www.moa.gov.sa/Files/org/attc/Files.pdf
- 9\_ www.botanical.com Amodern Herbal by Mrs.M.Grieve
- 10\_ www.ranker.com . Bunny Brinkman Best Essential oils for OCD

## المقابلات

- ١\_ أبو غليون، أسعد يوسف، استشاري الطب النفسي والعصبي، خريج معهد الدراسات العليا / الهند، عضو الجمعية النفسية الهندية، وعضو الجمعية النفسية للأطفال، وطبيب لدى مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب / الخليل .
- ٢\_ بنّورة، عصام جريس ، أخصائي الطب النفسي والعصبي، مدير قسم: مستشفى الأمراض العقلية والنفسية، الدهيشة / بيت لحم .
- ٣\_ التلاحمة ، عماد إبراهيم ، استشاري دماغ وأعصاب، أستاذ مساعد جامعة سان رفائيل ميلانو، مستشفيات القطاع الخيري والخاص جنوب الضفة الغربية / دورا \_ الخليل



## فهرس الموضوعات

أ	إقرار .....
ب	الشكر و التقدير .....
ج	ملخص الرسالة .....
هـ	Abstract .....
ز	المقدمة .....
١	مصطلحات الدراسة .....
٢	مفردات الدراسة .....
٤	التمهيد لمحة تاريخية عن: التداوي _النباتات العطرية_ الصحة النفسية .....
٤	التداوي قديماً .....
٧	دور النباتات العطرية النفسية في تحقيق الصحة .....
٩	حاجة الإنسان إلى الصحة النفسية .....
١٤	الفصل الأول : دراسة في الصحة النفسية .....
١٤	المبحث الأول: أهمية الصحة النفسية والهدف منها .....
١٤	المطلب الأول: أهمية الصحة النفسية وفوائدها .....
١٩	أهمية الصحة النفسية .....
٢١	فوائد الصحة النفسية .....
٢٢	المطلب الثاني: أهداف الصحة النفسية .....
٢٥	المبحث الثاني: مؤشرات الصحة النفسية .....

٢٥	المطلب الأول: مؤشرات الصحة النفسية في الإسلام .....
٣١	المطلب الثاني: مؤشرات الصحة النفسية عند الغرب .....
٣٤	المبحث الثالث: آثار الأزمات النفسية .....
٣٤	المطلب الأول: النتائج المترتبة على الأزمات النفسية .....
٣٨	المطلب الثاني: خصائص الشخصية المصابة بالاضطرابات النفسية .....
٣٩	الخلاصة .....
٤١	الفصل الثاني: أهمية النباتات العطرية في القرآن والسنة .....
٤١	المبحث الأول: أهمية النباتات العطرية .....
٤٢	المطلب الأول: أهمية النباتات العطرية عموماً .....
٤٤	المطلب الثاني: أهمية النباتات العطرية في القرآن والسنة .....
٤٤	أهمية النباتات العطرية في القرآن .....
٤٥	أهمية النباتات العطرية في السنة النبوية .....
٤٨	المبحث الثاني: النباتات العطرية في القرآن والسنة .....
٤٨	المطلب الأول: ذكر النباتات العطرية في القرآن الكريم .....
٤٩	المطلب الثاني: ذكر النباتات العطرية في السنة النبوية .....
٥٣	المبحث الثالث: استخدام النباتات العطرية في علاج الأمراض العضوية .....
٥٣	المطلب الأول: أسباب استخدام النباتات العطرية وآثارها على الصحة النفسية .....
٥٣	أسباب استخدام النباتات العطرية .....
٥٣	أثر استخدام النباتات العطرية على الصحة النفسية .....

٥٤	.....	المطلب الثاني: علاقة النباتات العطرية بالصحة النفسية
٦٠	.....	الخلاصة
٦٢	.....	الفصل الثالث: فوائد النباتات العطرية وآثارها على الصحة النفسية
٦٢	.....	المبحث الأول: فوائد النباتات العطرية
٦٢	.....	المطلب الأول: فوائد روحانية ونفسية
٦٤	.....	المطلب الثاني: فوائد اقتصادية وصناعية
٦٨	.....	المبحث الثاني: النباتات العطرية وآثارها على الصحة النفسية
٦٨	.....	المطلب الأول: أهمية حاسة الشم والرائحة والأزهار
٦٨	.....	أهمية حاسة الشم
٦٩	.....	أهمية الرائحة
٧٠	.....	الأزهار مفاتيح القلوب
٧٠	.....	المطلب الثاني: أثر النباتات العطرية على الصحة النفسية
٧١	.....	النبت الطيب لا يخرج إلا طيبا
٧٢	.....	الروائح والسلوك
٧٢	.....	دور الروائح في التخفيف من أعباء العمل
٧٣	.....	تأثير الأزهار على المشاعر الإنسانية والعلاقات العاطفية
٧٤	.....	المطلب الثالث: الآثار النفسية للآيات التي وردت فيها النباتات العطرية
٧٨	.....	المبحث الثالث: الطرق المتبعة في العلاج بالنباتات العطرية والأجزاء الفعالة منها
٨٢	.....	الخلاصة

٨٤	..... الفصل الرابع : أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية
٨٤	..... المبحث الأول: أثر الزيوت العطرية على الصحة النفسية
٨٤	..... المطلب الأول: الطيب في الإسلام والطيب أثر ونتيجة
٨٤	..... الطيب في الإسلام
٨٧	..... الطيب أثر ونتيجة تصدر من متبوعها
٨٩	..... المطلب الثاني: التأثير العام للزيوت العطرية
٩٠	..... العطر يقوي الروح والقلب ويضفي جواً مختلفاً
٩١	..... أثر الزيوت العطرية في إحداث الاسترخاء
٩٢	..... المطلب الثالث: البخور قيمة رمزية دينية وجسور للمحبة ومصدر شفاء
٩٢	..... البخور العطري قيمة رمزية دينية
٩٣	..... الروائح والعطور جسور للتواصل والمحبة
٩٤	..... العطور مصدر شفاء للإنسان
٩٧	..... المبحث الثاني: الأمراض النفسية التي تسهم الزيوت العطرية في علاجها
١٠٦	..... المبحث الثالث: طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلة علاجية
١١١	..... الخلاصة
١١٢	..... الخاتمة
١١٥	..... الملاحق
١١٦	..... المقابلات الشخصية
١١٦	..... مقابلة مع أخصائي الأمراض النفسية والعصبية د. أسعد أبو غليون

١١٨	.....	مقابلة مع أخصائي الطب النفسي والعصبي د. عصام بنورة.....
١١٩	.....	مقابلة مع استشاري دماغ وأعصاب د. عماد التلاحمة .....
١٢٠	.....	صور النباتات العطرية .....
١٢٥	.....	فهرس الآيات القرآنية .....
١٢٧	.....	فهرس الأحاديث .....
١٢٨	.....	المصادر والمراجع .....
١٤٥	.....	فهرس الموضوعات .....