

تَمْيِيزُ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ فِي الْإِسْلَامِ إِسْوَؤُ الْبَرِّ الْفَرْدِ فِي الْإِسْلَامِ وَحَالُ النَّفْسِ

د. كَمَالُ إِبْرَاهِيمَ مُرْسِي

مقدمة

اتفق علماء النفس على أن الصحة النفسية «حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالأمان والسعادة». ولكنهم اختلفوا في تحديد معنى السعادة، فالبعض جعلها في خلوه من التوتر والانحراف، والبعض الآخر جعلها في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح، وبين مطالب الفرد والجماعة، وغيرهم جعلوها في تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع، وآخرون جعلوها في إشباع الحاجات، وعلى قمتها الحاجة إلى تحقيق الذات. وقد ناقش الباحث هذه التعريفات في بحث سابق وبين ما بينها من تداخل وتشابه واختلاف، وما لها من محاسن، وما عليها من مآخذ وانتقادات. وانتهى من هذه المناقشة إلى تعريف للصحة النفسية مناسب للمجتمع الإسلامي، فعرّفها بأنها «حالة نفسية، يشعر فيها الإنسان بالأمن والسعادة عندما يكون حسن الخلق مع ربه، ومع نفسه والناس»، كما حدد مجالات حسن الخلق في أربعة مجالات هي:

العمل مع الله: فيأتمر الإنسان بأمر الله، وينتهي بنواهيهِ.

والعمل مع النفس: فيزكيها، ويرضى عنها، وينمي قدراتها ومواهبها في العمل الصالح، والعمل مع الجسم فيحفظه وينميهِ، ويشبع حاجاته الصحية، دون إفراط ولا تفريط في حدود شرع الله.

والعمل مع الناس: فيحب لهم ما يحب لنفسه (مرسي، ١٩٨٧م).

وفي دراسة أخرى بيّن الباحث العلاقة السببية بين الإيمان والصحة النفسية، وأشار إلى أن زيادة الإيمان يؤدي إلى زيادة الصحة النفسية، ونقصانه يؤدي إلى وهن

في النفس . فالإيمان سبب للصحة النفسية ، والصحة النفسية نتيجة للإيمان (مرسي ، ١٩٨٨م) .

وارتباط الصحة النفسية بالإيمان وحسن الخلق يتفق تماما مع مفهوم السعادة في المجتمعات الإسلامية ، فالسعيد من المسلمين هو المؤمن ، والمؤمن حسن الخلق مع ربه ، ومع نفسه والناس .

وارتباط الصحة النفسية بالإيمان وحسن الخلق يعني أن الصحة النفسية لا تُعْطَى للفرد ، لكنه يكتسبها بجده واجتهاده ، في عمل ما يربطه بربه ، ويزكي نفسه ، ويحفظ حياته ، ويوطد علاقته بالناس ، فكل شخص بالغ عاقل مسؤول عن تنمية صحته النفسية ، وزيادتها ، وحمايتها . قال تعالى : «قد أفلح من زكاها» فتزكية النفس رهن إرادة صاحبها ، ونتيجة تصرفاته ، وثمره أعماله .

مشكلة البحث

والمشكلة التي يتصدى لها البحث الحالي هي «كيف ينمي الإنسان صحته النفسية؟» فيسعد في الدنيا والآخرة من خلال حسن خلقه في المجالات الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية، وتأتي أهمية هذا البحث من قلة ما كتب عن موضوع تنمية الصحة النفسية في كتب ومجلات الصحة النفسية العربية، فمن الملاحظ: اهتمام علماء الصحة النفسية المسلمين في الوقت الحاضر بالتوافق والحيل النفسية الدفاعية، والعلاج النفسي للمنحرفين نفسياً، والوقاية من الاضطرابات النفسية والعقلية، أكثر من اهتمامهم بتنمية الصحة النفسية عند العاديين، أو الأسوياء، وفي الوقت الذي نجد فيه الكثير من المراجع الأجنبية في تنمية الصحة النفسية بعضها ترجم إلى العربية (كارنيجي ١٩٨٧م) وبعضها لم يترجم (Pearsall, 1987). وعندما رجع الباحث إلى كتب التراث الإسلامي وجد أن موضوع تنمية الصحة النفسية شغل حيزاً كبيراً في اهتمام علماء المسلمين. منهم: ابن مسكويه، والغزالي، وابن تيمية، وابن حزم، وابن القيم، وغيرهم ممن بحثوا في السعادة وحسن الخلق، وبيّنوا كيف يكون الإنسان سعيداً في الدنيا والآخرة، في ضوء شرع الله (مرسى، ١٩٨٨م). ولا تزال هذه الجهود مطمورة، يغفل عنها علماء النفس المسلمين في الوقت الحاضر، إما بسبب ثقافتهم الغربية في علم النفس وتأثرهم بفكرة الفصل بين العلم والدين، أو لقلة خبرتهم بكتب التراث، وكيفية الرجوع إليها (مرسى، ١٩٨٨).

هدف البحث وموضوعاته

من هنا جعل الباحث هدف بحثه الحالي بيان مسؤوليات الفرد في تنمية صحته النفسية في ضوء الإسلام وعلم النفس الحديث، باعتبار أن عمليات تنمية الصحة النفسية مرتبطة بمشاعر وأفكار الإنسان وسلوكياته، التي تدخل في نطاق إرادته واختياره، فهو إن شاء كان حسن الخلق وسعيداً، أو سيئ الخلق وشقياً.

ويتناول البحث الموضوعات التالية:

- أ - تحصيل السعادة في العصور الإغريقية والإسلامية، وفي علم النفس الحديث .
- ب - اكتساب حسن الخلق عند الشخص البالغ العاقل .
- ج - رياضة النفس: بجعلها تفكر في الحياة بطريقة منطقية واقعية .
- د - المناعة النفسية في مواجهة الأزمات والكروب وتحمل المصائب .

- هـ - عمليات تنشيط المناعة النفسية ودورها في تنمية مشاعر وأفكار السعادة، وطرده أفكار ومشاعر الشقاء .
- و - سيكلوجية مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات، والأسس التي تقوم عليها .

تحصيل السعادة

اختلف الفلاسفة وعلماء النفس قديما وحديثا حول ماهية السعادة وكيفية تحصيلها .

فأفلاطون جعلها في فضائل النفس (الحكمة والشجاعة، والعفة والعدالة) بغض النظر عن سلامة البدن . فالسعادة العظمى في النفس وحدها . وهي لا تشعر بها في الحياة الدنيا، ما دامت في البدن بنجاساته وضروراته وحاجاته . فإذا فارقت عند الموت بعدت عن الجهالات، وصفت وخلصت، وقبلت النور الإلهي . وهذا يعني أن الإنسان لا يسعد السعادة التامة إلا عندما تعود نفسه إلى عالم المثل، الذي تنعم فيه بالعلم والمعرفة (مسكويه، ١٩٥٩م : ٨٤) .

أما أرسطو فقد اعتبر السعادة هبة من الله، تتكون من خمسة أبعاد هي :

- ١ - صحة البدن وسلامة الحواس .
- ٢ - الحصول على الثروة وحسن استخدامها .
- ٣ - النجاح في العمل وتحقيق الطموحات .
- ٤ - سلامة العقل ورجاحة الفكر وصحة الاعتقاد .
- ٥ - السمعة الطيبة، والحصول على الثناء والتقدير والاستحسان من الناس .

ويقسم أرسطو السعادة إلى أربعة مراتب :

- المرتبة الأولى : سعادة النفس والجسم في طلب الملذات المحسوسة .
- المرتبة الثانية : سعادة النفس والجسم في طلب الملذات غير المحسوسة .
- المرتبة الثالثة : سعادة نحصل عليها من تحصيل العلم والمعرفة .
- المرتبة الرابعة : وهي أفضل مراتب السعادة، ونحصل عليها من عمل الخير، لأنه خير (مسكويه، ١٩٥٩م : ٩٠) .

وفي العصور الإسلامية اهتم علماء المسلمين بمهاية السعادة، وكيف يكون الإنسان سعيدا في الدنيا والآخرة، واعتبروها في تحقيق التوازن بين مطالب النفس والجسم والروح، وبين مطالب الفرد والجماعة، ولا يتحقق هذا إلا إذا عمل

الإنسان في تحقيق الأهداف التي من أجلها خلق، وهي: عبادة الله، وتعمير الأرض .

وهو لا يستطيع النهوض بها وحده، بل ينهض معه بها أناس كثيرون . فترتبط سعادته بسعادة الناس من حوله، ويندفع إلى التعاون معهم، لتحقيق كماله الإنساني .

ويتفق علماء المسلمين على أن السعادة في الدنيا - مهما بلغت - سعادة ناقصة، وفي الآخرة سعادة كاملة، لأن الدنيا دار عمل واجتهاد، لا يخلو فيها الإنسان من التوترات والحسرات والآلام، أما الآخرة فدار حساب، من فاز فيها وحصل على السعادة كانت سعادته خالصة نقية، لا يشوبها توتر، ولا ينقصها تحسر، فهي أعلى مراتب السعادة وأفضلها . فالسعداء في الآخرة في عيشة راضية، تعرف في وجوههم نظرة النعيم، يُسَقَوْنَ من رحيق مختوم ختامه مسك، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون .

ولا يتعارض الحصول على السعادة في الدنيا مع الحصول عليها في الآخرة بل يرتبط بها، ويؤدي إليها . ولكن السعادة في الدنيا لا تصلح أن تكون غاية إنسانية، لأنها سعادة ناقصة، لا ترقى إلى مستوى السعادة في الآخرة، التي يجب أن يجعلها الإنسان غايته التي يسعى لها، فيسعد في الدنيا والآخرة . فالسعيد في الآخرة سعيد في الدنيا بعمله الصالح، وحبه للناس، وعبادته لربه .

أما السعيد في الدنيا فقد يكون سعيدا في الآخرة إذا سعى لها سعيها وهو مؤمن . وقد يكون سعيدا في الدنيا فقط، وهي سعادة ناقصة زائلة، إما بزوال الإنسان عنها، أو بزوالها عنه (ابن حزم، ١٩٦١م) . قال تعالى: ﴿ مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ ﴾^(١)

ويجمع علماء المسلمين على أن الإسلام مصدر سعادتنا في الدنيا والآخرة، لأنه منيح حياة فاضلة، يعنى بتحقيق التوازن في داخل الفرد وخارجه، ويدعو إلى تنميته جسميا ونفسيا وروحيا، ويأخذ بيده منذ ولادته، فينظم علاقته بربه وبنفسه وأسرته والناس والحياة . فالإيمان بالله ينبوع الحياة الفاضلة والأخلاق السامية . (فرحان، ١٩٨٣ : ١٧) .

(١) سورة الشورى: آية: ٢٨

ولم يهتم علم النفس الحديث بماهية السعادة، بقدر اهتمامه بكيف يكون الإنسان سعيداً. ووضع كثير من علماء النفس مناهج وبرامج لتنمية الشعور بالسعادة وتخفيف مشاعر القلق والتوتر والشقاء في الحياة (كارنيجي، ١٩٨٧) (Hoffman, 1977; 120; Ammar, 1985; Pearsall, 1987) وذهبوا إلى أن سعادة الإنسان محصلة مشاعر الأمن، والطمأنينة، والكفاءة، والجدارة، والرضا عن النفس، وعن الناس، والاستحسان، والتقدير، والاستمتاع بالعمل، والإقبال على الحياة والإيمان. وهذا يعني أن السعداء هم المتمتعون بصحة نفسية (نجاتي، ١٩٨٤ : ٥٠٩) ويتفق كثير من علماء النفس على أربع ركائز تقوم عليها سعادة الإنسان هي :

١ - سلامة الجسم، ومعافاته من الأمراض، وكفاءة أعضائه في القيام بوظائفها. فالعقل السليم في الجسم السليم، والجسم السليم في العقل السليم. فالتأثير متبادل بين صحي النفس والجسم. وهذا يجعل سعادة الإنسان في تنمية جسمه وحمايته ورعايته بالراحة والرياضة والتغذية والترويح، وتنظيم إشباع حاجتي الراحة والنشاط (برنهارت، ١٩٦٧م) (Pearsall, 1987).

٢ - الثقة في النفس وتنميتها، وتحقيق كفاءتها في أعمال مفيدة، وحمايتها من الانحراف، وتركيتها بإشباع حاجاتها بالقدر المناسب، وإلزامها بمسؤولياتها في تنمية الحياة وتعميرها. فالسعادة في العمل والجد والاجتهاد، وليست في الفراغ والكسل، وفي الأعمال المفيدة الراقية، وليست في الأعمال الضارة الشريرة، وفي عمل الواجبات، وليست في التقاعس عنها، وفي الابتعاد عن الملذات المنحرفة، وليست في طلبها. فسعادة الإنسان في أعمال إنسانية راقية، تحقق أهدافاً نبيلة، وليست في تحقيق أهداف دنيا، وتحصيل ملذات حسية زائلة (Dicaprio, 1976, Johns, etal, 1976).

٣ - حب الناس والحرص على سعادتهم: فالسعادة مشاعر إنسانية وأعمال خيرة، فيها تضحية وإيثار، وثقة في الناس، ومودة لهم، واحترام متبادل، فحب الناس - كما قال وليم جلاسر William Glasser - أكسير السعادة في الحياة. وسعادة الإنسان في الحياة تتناسب - كما قال الدكتور عبدالعزيز القوصي - تناسباً طردياً مع اتساع دائرة المجتمع الذي يرمي إلى إسعاده. فأقل الناس سعادة هو الذي يسعى إلى إسعاد نفسه، يليه في السعادة الذي يسعى إلى إسعاد أسرته وأولاده، ثم الذي يسعى إلى إسعاد أهله وأصحابه وجيرانه، وأكثر الناس سعادة هو الذي يسعى إلى إسعاد الناس جميعاً (القوصي، ١٩٧٥م : ١٠١)،

فالشخص السعيد قوي الشخصية، ناضج اجتماعيا، متزن انفعاليا، لا تتعارض نزعاته مع صالح الإنسانية (برنهام، ١٩٦٧م: ٢١٤).

٤ - الإيمان: فالشخص السعيد له دين يؤمن فيه، ويلتزم به، فالدين يجعل حياتنا غنية مُقْنَعَةً لها معنى، وإيماننا بالله إحدى القوى التي نعيش بواسطتها، وعندما نستسلم لإرادة الله فينا، تتحقق سعادتنا، ولا نهزم أمام النوائب (مرسى، ١٩٨٧م).

فحب الله، وطاعة أوامره، وحفظ وصاياه، يجعل حياتنا على ما يرام، فالشخص لا يقلق ولا يضطرب «وهو يؤمن بأن الله مدبر الأمور، وبرعايته ولطفه ينتهي كل شيء بأفضل ما يمكن». فالإيمان يمنحنا الرضا والأمل والشجاعة، ويحمينا من القلق والتوتر، ويجعل للحياة معنى ويزيد من سعادتنا (كارنيجي، ١٩٨٧م: ١٧٢).

ونخلص من مناقشة آراء الفلاسفة وعلماء النفس قديما وحديثا إلى أن السعادة تنبع من داخل الإنسان، ولا تأتيه من خارجه. وهي ليست في تحصيل الملذات والشهوات الحسية بقدر ما هي في تحصيل الملذات النفسية والروحية، التي تبعث في النفس طمأنينة، وانشراحا، وراحة، وصفاء.

وهذه المشاعر لا يحصلها الإنسان بالصدفة، أو من ضربة حظ، بل هي ثمرة جهود منظمة، وسلوكيات إرادية هادفة إلى تنميته ككل متكامل: من نفس وجسم، وروح، وإلى تقوية علاقته بالناس والحياة، وهذا ما يجعل سعادة الإنسان في حسن الخلق، فالسعيد حسن الخلق، والشقي سيء الخلق.

اكتساب حسن الخلق

يقوم حسن الخلق على عمل الواجبات، والابتعاد عن الانحرافات. وهما ليسا بالأمر السهل لأنها يتطلبان مجاهدة للنفس، حتى تقبل واجباتها، وتحسن القيام بها، وتصبر على ما تكره من مسؤوليات. قال الإمام الغزالي: «اعلم أن النفس في علاجها كالبدن في علاجه، فكما أن البدن لا يخلق كاملا إنما يكمل بالتربية والتغذية المناسبة. كذلك النفس تخلق ناقصة، قابلة للكمال، وإنما تكمل بالتربية والتزكية، وتهذيب الأخلاق، والتغذية بالعلم (الغزالي، ١٩٦٧).

وجعل ابن القيم . . رياضة النفوس بالتعليم، والتأديب، والتعويد على الفرح والسرور والصبر والشكر، والإقدام والشجاعة، والعفو والإحسان، وفعل الخيرات. فلا تزال تترافض بذلك شيئاً فشيئاً حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة، وملكات ثابتة. (ابن القيم، ١٩٧٠م: ١٧١).

ومجاهدة النفس وحملها على تعلم مسؤولياتها في حسن الخلق، تختلف من شخص إلى آخر. فبعض الناس لا يجدون مشقة في تعلمها والقيام بها، وغيرهم يجدون مشقة، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية، التي خرجوا بها من الطفولة .

فالأشخاص أصحاب الاستعدادات النفسية الصحية – Healthy Psycho Dispositions مهياؤون لإتيان الأفعال الحسنة، والأعمال الصالحة بسهولة ويسر، أكثر من أصحاب الاستعدادات النفسية غير الصحية – Unhealthy Psycho Dispositions وتنمو هذه الاستعدادات من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية في الطفولة والمراهقة .

وقد يولد قلة من الناس بمعطيات فطرية، تجعلهم مهيين لاكتساب حسن الخلق بسهولة ويسر، ولا يحتاجون إلى جهد كبير في تربيتهم. فكم من طفل يولد - كما قال الغزالي - صادقا، سخيا، كريما، بشوشا راضيا، فهو موهوب في هذا المجال يأتي مسؤوليات حسن الخلق بسهولة، أما غالبية الأطفال فليسوا حسني الخلق بالفطرة، ويحتاجون إلى التربية الصالحة في البيت والمدرسة، لتنمية الاستعدادات النفسية الصحية التي تجعلهم مهيين لحسن الخلق في مراحل حياتهم التالية (الغزالي، ١٩٦٧م: ٧٢) .

والاستعدادات النفسية الصحية التي تنمو في الطفولة والمراهقة لا تعمل آليا «اتوماتيكيا» في الرشد، وتجعل الشخص حسن الخلق، لأن حسن الخلق يتطلب سلوكيات إرادية اختيارية، يأتيها الإنسان بإرادته، وهو مسؤول عن مجاهدة نفسه، وإلزامها بعمل الواجبات، والابتعاد عن الانحرافات. وكل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التي خرج بها من الطفولة والمراهقة، قادر على أن يكون حسن الخلق بجهد، ومثابرته على مجاهدة نفسه، وضبطها، والسيطرة على انفعالاته وشهواته. فكل نفس قابلة لاكتساب حسن الخلق. قال الإمام الغزالي «قد يظن البعض أن الأخلاق لا يمكن تغييرها. وهذا ظن خاطيء، لأن كل الأخلاق يمكن تعديلها، لكن بعض الطباع (أي الاستعدادات) سريعة القبول للصالح، وبعضها صعبة. ومع هذا يمكن إصلاحها بالرياضة النفسية، لرد الشهوة إلى الاعتدال،

الذي هو وسط بين الإفراط والتفريط، وحمل النفس على الأعمال الجالبة لحسن الخلق. (الغزالي، ١٩٦٧ : ٧٣). فرياضة النفس وسيلة الإنسان في تعويدها السلوكيات الحسنة، وتدريبها على تصحيح أفكارها ومشاعرها .

رياضة النفس

تهدف رياضة النفس إلى جعلها تفكر في الحياة بطريقة منطقية واقعية، تنمي فيها أفكار ومشاعر السعادة، منها: الرضا، والتفاؤل، والثقة، والمحبة، والتسامح، والألفة، والعفو، وحسن الظن بالنفس، والناس، والحياة. فهذه الأفكار والمشاعر أساس الصحة النفسية، ومصدر السعادة، ومنبع الأعمال الجالبة لحسن الخلق. ويمتد تأثير هذه الأفكار والمشاعر إلى حفظ الصحة الجسمية، والوقاية من الأمراض، وسرعة الشفاء منها. فقد تبين من دراسات عديدة: أنها تنشط أجهزة المناعة في الجسم، فتعمل بأقصى وسعها في مقاومة الأمراض. فمن دراسة في جامعة هارفارد قام بها دافيد ماكليفلاند على طلبة من الجامعة شاهدوا أفلاما فيها مشاعر حب ومودة وصدقة، وجد زيادة في نشاط جهاز المناعة ضد البرد (Immunoglobulin (IGA وانتهى إلى أن أجهزة المناعة تعمل بكامل وسعها عندما يكون تفكيرنا واضحا، ومشاعرنا مفرحة، وانفعالاتنا سارة (Pearsall, 1987: 291). وتأيدت هذه النتائج من دراسة نيقولاس هول Nicholas Hall بالمركز الطبي بجورج واشنطن، ووجد زيادة في خلايا المناعة لايمفست Lymphocet وفي نشاط الغدة التيموسية في إفرازها لهرمون «تيموسين ألفا - ١» Thymosin Alpha - 1، الذي يسهل عمل أجهزة المناعة في إفراز خلايا «ت»، وت المساعدة عند مرضى السرطان، الذين دربوا على تنشيط التخيل والتفكير المنظم والمشاعر الطيبة نحو الحياة (الكيلاني، ١٩٨٦) .

ويتفق علماء النفس قديما وحديثا على أهمية ترويض النفس في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، والتجاوب معها، وتحويلها إلى عزم وإرادة وعمل، وفي التخلص من أفكار ومشاعر الشقاء والقلق. وافترض الإمام الغزالي - رحمه الله - وجود جهازين للخواطر، مسؤولين عن أفكارنا ومشاعرنا، جهاز الإلهامات: يولد أفكار ومشاعر السعادة، وجهاز الوسوس: يولد أفكار ومشاعر الشقاء (السخط والتطير والحقد والحسد والعداوة). وتهدف رياضة النفس إلى تنمية جهاز الإلهامات، وقمع

جهاز الوسائوس بالتدريب على التفكير الصحيح ، وتوليد الأفكار الطيبة والمشاعر السارة، والتعود على ذكر الله، والسيطرة على الشهوات، ومجالسة أهل الخير، والامتناع عن مجالسة رفاق السوء، والتخلص من الوسائوس، فقمع جهاز الوسائوس ينشط جهاز الإلهامات، ويجعل الذهن مهياً لاستقبال أفكار ومشاعر السعادة (الغزالي، ١٩٦٧).

واقترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث وجود جهاز ب - أ - فيتر B-A-FITER System يتكون من الاعتقادات Believing والاتجاهات Attitudes والمشاعر Feelings والآمال Imaginations والتفكير Thinking والخبرات Experiences والذكريات Remembers ويعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط: اثنان منها يولدان أفكار ومشاعر الشقاء، والقلق، والتوتر، هما:

النمط الغضوب Hot Style يضم أفكار ومشاعر الغضب، والسخط، والعجلة، والعداوة، والحسد، والحقْد.

والنمط اليئوس Cold Style يضم أفكار ومشاعر الذنب، والعجز والانهازمية، واليأس. أما النمطان الآخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما: النمط الصبور Warm Style يضم أفكار التحمل والصبر والشجاعة والعفة والحكمة.

والنمط الودود Cool Style يضم أفكار التسامح والرضا والثقة والتفاؤل والمودة. وتهدف رياضة النفس إلى التحكم في عمل جهاز ب - أ - فيتر، وتحويل أفكاره ومشاعره من النمط الغضوب إلى النمط الصبور، ومن النمط اليئوس إلى النمط الودود. ففي هذه الرياضة تطعيمات نفسية Psycho - Vaccinations تنشط جهاز المناعة النفسية (Pearsall, 1987: 347).

المناعة النفسية

المناعة النفسية Psycho - Immunity مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم. كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية Superimmunity تنشط أجهزة المناعة، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية.

وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

(أ) مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي، الذي هو محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي، يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس.

(ب) مناعة نفسية مكتسبة: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة. حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية، تنشط جهاز المناعة النفسي وتقوية. وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل، وضبط النفس، وفي اكتسابه الخبرات، التي تنشط المناعة النفسية عنده.

(جـ) مناعة نفسية مكتسبة صناعيا: وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجراثيم المسببة للمرض، بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى «مناعة مكتسبة فاعلة» (الكيلاني، ١٩٨٦م). وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا، يكتسبها الإنسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وساوس القلق والجزع والغضب، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف. وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر Flood Therapy والعلاج بالتحصين المنظم، والعلاج بالتقليد وغيرها (عزب، ١٩٨١م).

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير، وتحسين سلوكياتنا الإرادية، وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق. فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي - كما قال وليم جيمس - إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا (كارنيجي، ١٩٨٧ : ١١٩).

تنشيط المناعة النفسية

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، من خلال تجاوبه مع جهاز الإلهامات، وعدم تجاوبه مع جهاز الوسواس،

الذين افترضهما الغزالي، أو من خلال ضبط وتوجيه جهاز ب - أ - فيتر الذي افترضه علم المناعة النفسي .

وسواء أخذنا بفرض الإمام الغزالي أو بفرض علم المناعة النفسي، فسوف نصل إلى العديد من العمليات النفسية الإرادية، التي تنشط المناعة النفسية وتقويها، والتي يجب على كل شخص أن يدرب نفسه عليها، ويتمتع بها، حتى يتعود عليها، وينمو جهاز المناعة النفسي عنده، ويتمتع بالصحة النفسية والجسمية .

ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهي عمليات كثيرة متداخلة ومتراكبة، يتعذر الفصل بينها. ونكتفي بمناقشة أهمها وأكثرها شيوعاً وهي :

- ١ - الرضا وترك السخط .
- ٢ - التفاؤل وترك التشاؤم .
- ٣ - الصبر وترك الجزع .
- ٤ - الحب وترك العداوة .
- ٥ - العفو وترك الانتقام .
- ٦ - الصدق وترك الكذب .
- ٧ - الذكر وترك الغفلة .
- ٨ - عمل الواجبات وترك الانحرافات .

١ - الرضا وترك السخط :

الرضا عملية نفسية سهلة، إذا كانت الأمور كما نريد، وصعبة إذا كانت على غير ما نريد، وعلى الإنسان أن يُرضي نفسه في كل الأحوال، حتى يحميها من مشاعر السخط والضجر والسأم والملل، والعجز والانهزامية. فالرضا عملية نفسية إرادية، مصدر سعادة وعلامة صحة . وقد أشار رسول الله ﷺ إلى أن الراضي أغنى الناس بأفكاره ومشاعره الطيبة، فقال: «ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس»^(١). فالخير في الرضا - كما كتب عمر بن الخطاب لأبي موسى الأشعري - فإن استطعت أن ترضى وإلا فاصبر «فالرضا فضل من الله يجعل الإنسان نشطاً مرتاحاً في حياته اليومية. وقد اعتبره عبدالواحد بن زيد «باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العابدين» (المقدس، ١٩٨٣ : ٣٥٢) .

(١) رواه الترمذي .

ويشمل الرضا مجالات الحياة. فمن الرضا: قبول الإنسان لقدراته، وامكاناته وصحته، ولون بشرته، وطوله، ومظهره. وقبوله لأسرته وممتلكاته، فيرضى الزوج عن زوجته وأولاده، وترضى الزوجة عن زوجها وأولادها. فالرضا الأسري مصدر تماسك الأسرة وترابطها، وسعادة أفرادها .

والرضا عن العمل وتقبل مسؤولياته وظروفه، من أهم عوامل الصحة والوقاية من الأمراض. فمن دراسة لبارماك Parmak على طلبة من الجامعة طلب منهم عمل أشياء مملة، لا يرغبون فيها، لا حظ عليهم: السأم، والتعب، والإرهاق، والرغبة في النوم، وشكا بعضهم من الصداع، وآلام في العيون والمعدة. ومن فحصهم طبياً وجد ارتفاع في ضغط الدم، وانخفاض في استهلاك الأكسجين في خلايا الجسم. وعندما أعاد بارماك التجربة وطلب من الطلبة عمل أشياء يحبونها، تغيرت حالتهم النفسية والجسمية، وظهرت عليهم مظاهر الارتياح (كارنيجي: ١٩٨٧) لذا كان على الإنسان أن يرضى بعمله، أو يرضى نفسه به، فإن لم يستطع فعليه أن يغيره من أجل صحته النفسية والجسمية .

ويشمل الرضا أيضاً تقبل الحياة، والاستمتاع بها - في حدود ما أمر به الله - واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير. فمن دراسة على أشخاص فرحين بالحياة، وجد زيادة في إفراز اللعاب، ومواد أخرى في الجسم، تساعد على الشعور بالارتياح (Pearsall, 1987: 278). وفي دراسة ثالثة وجد أن الشباب الراضين عن الحياة، المتقبلين لها، أكثر نضارة وحيوية وأقل عرضة للأمراض الجسمية (Hoffman, 1977: 123) والرضا في الكروب والمحن والمصائب، يحتاج إلى جهد في ترضية النفس بها، باعتبارها أموراً محتومة، لا تدخل تحت إرادتنا، ولا نملك تغييرها، وهي نافذة رضىنا أم لم نرض .

وقد أعطى الإسلام للكروب والمصائب والنوازل معنى، وجعل للرضا بها هدفاً. فاعتبرها امتحاناً وابتلاء وقضاء من الله، وجعل في ترضية النفس بها عبادة. فمن الايمان الرضا بالقضاء خيره وشره .

والمصائب وإن كانت تؤلمنا وتؤذيها وتحرمنا، ففيها خير آجل أو عاجل، لا يدركه المصاب بها. قال تعالى: « وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ »^(١). فالؤمن يجد في المصائب

(١) سورة البقرة : آية ٢١٦

والنوازل دليلا على حب الله له، فيرضى بها ويقبلها. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «ما قضى الله لمؤمن من قضاء إلا كان خيرا له»^(١). وقال: «إذا أحب الله قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط»^(٢). فمن يدرك هذا المعنى ويعيه يجتهد في ترضية نفسه بالمصائب والنكبات، ويستقبلها بفرح واستبشار، يطرد عن نفسه السخط والجزع.

ومن أفضل درجات الرضا، رضا الإنسان عن ربه، ففيه توكل على الله وثقة به، وطاعة لأمره، وتسليم بقضائه. فالرضا عن الله يشغل الذهن بأفكار ومشاعر السعادة، التي تعطي للإنسان قوة وأمنا وطمأنينة، لا يحصل عليها من أي مصدر آخر. فمن أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله، ويرضى بما قسمه له، كما قال رسول الله عليه الصلاة والسلام.

ولا يتناقض الرضا مع الطموح، والرغبة في التقدم، والتطلع إلى الأحسن، لأن الشخص الراضي عن الله وعن النفس والناس والحياة، شخص نشيط مثابر، حريص على ما ينفعه وينفع الناس، مدفوع إلى التفوق في الدراسة إذا كان طالبا، وإلى الترقى والإبداع وزيادة الانتاج إذا كان عاملا أو موظفا، راغب في الارتقاء بحياته الأسرية والاجتماعية. فالرضا ليس وقفا عند القليل، وزهدا في الكثير مع القدرة عليه. وليس عزوفا عن التقدم وانصرافا عن الزيادة في الخير. فكل شخص مطالب بتنمية نفسه، وتحسين حياته، بالتنافس في عمل ما ينفعه في الدنيا والآخرة، فإذا نجح شكر ربه، وإذا فشل ثابر وجاهد من أجل النجاح، بدون سخط أو ضجر، وإذا لم يوفق لا يلوم نفسه كثيرا على الفشل، ويستفيد منه في تغيير أهدافه، وتعديل سلوكياته، بما يناسب قدراته وظروفه. فمثلا: لو أن شابا فشل في الدراسة زاد جهوده وثابر من أجل النجاح فإذا لم يوفق غير مجال دراسته. أو تحول إلى التدريب المهني بدون سخط ولا تدمير (Hoffman, 1977: 123).

٢ - التفاؤل وترك التشاؤم:

يقصد بالتفاؤل توقع النجاح والفوز في المستقبل القريب، والاستبشار به في المستقبل البعيد، وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريغ الكروب، ودفع المصائب، وزوال النوازل عند وقوعها. فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية، تولد أفكار

(١) نقلا عن المقدسي في مختصر منهاج القاصدين ص ٣٥٥.

(٢) من حديث رواه الترمذي.

ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز .

فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً، يبعث في نفسه الأمن والطمأنينة، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية. وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض (Pearsall, 1987: 270) .

ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلاً، حتى في الظروف الصعبة، ولا يقلق على المستقبل. ويستخدم بعض المرشدين النفسيين في أمريكا قانون الاحتمالات في علاج مشكلة المصائب، ويدعون الإنسان إلى أن يجهز نفسه لأسوأ الاحتمالات، ثم يحاول تحسين هذا الأسوأ بهدوء وتعقل. ولكل مصيبة احتمال في حدوثها، فلا يقلق إذا كانت احتمالاتها قليلة، قال كارنيجي : «اكتشفت أن ٩٠٪ من عوامل تشاؤمي لن تحدث، فتفاءلت. فمثلاً كنت أخاف من أن أموت بصعق البرق، فعلمت أن احتمالات موتي بسببه ١ : ٣٥٠٠٠٠، وكنت أخاف أن أدفن حياً، فوجدت أن احتمالات حدوث ذلك ١ : ١٠ ملايين، وهكذا فإن تطبيق قانون الاحتمالات، يجعلنا نتفاءل ولا نقلق» (كارنيجي، ١٩٨٧م : ٨٢).

ويعطي الإسلام للتفاؤل معنى نفسياً وروحياً أفضل من المعنى الذي أعطاه قانون الاحتمالات فتوقع أسوأ الاحتمالات يناقض التفاؤل، وتوقع المصائب التي تزداد احتمالات حدوثها تشاؤم. وقانون الاحتمالات لا يطرد الخوف من الإصابة بالسرطان والإيدز وحوادث السيارات والاعتصاب، لأن احتمالات حدوثها في أميركا كبيرة .

أما الإسلام فقد جعل التفاؤل مرتبطاً بالثقة في الله والرضا بقضائه، فلن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله له، فلا يستبطىء الرزق، ولا يستعجل النجاح، ولا يقلق على المستقبل. قال رسول الله ﷺ «واعلم أن الأمة إذا اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك»^(١). وهذا ما يجعل المؤمن متفائلاً حتى في الظروف الصعبة، لأنه يتوكل على الله، ويثق في عدله، ويطمئن إلى حكمته. فتفاؤل المؤمن قائم على أساس «لن يصيبنا إلا ما كتبه الله لنا» (٥١ : التوبة) . ولا يتناقض التفاؤل مع الاجتهاد والمثابرة في مواجهة الأزمات ومقاومة

(١) من حديث رواه الترمذي .

الصعوبات . فالتفاؤل يأخذ بالأسباب، ويجتهد في تحصيلها، ويتوقع النجاح، لأنه فوض أمره إلى الله، وثق في أنه لا يضع أجر من أحسن عملا . والتفاؤل ليس تقاعسا، ولا تواكلا ولا كسلا مع توقع النجاح . فالسما لا تمطر ذهباً ولا فضة كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه .

٣ - الصبر وترك الجزع:

يقصد بالصبر تحمل الإحباط دون قلق، ومواجهة المكاره، دون جزع، وتقبل المصائب دون هلع . وقد عرفه ابن قيم الجوزية «بحبس النفس عن الجزع، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن التشويش» (ابن القيم، ١٩٨٣ م: ١١٥) .

ويتضمن الصبر: الرضا والتفاؤل . فمن يصبر على ما يكره من المصائب يرضى ويحتسب، وينظر إليها نظرة تفاؤل، ويفسرهما تفسيراً يبعث الثقة والأمل والتحمل . فقد تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية في المصائب ليست من شدتها وقسوتها، لكن من عدم الصبر عليها، وسوء التفكير فيها، والجزع منها (Pearsall, 1987) .

ومن المصائب التي يتعرض لها الإنسان: المرض، وزوال الصحة، وفقد الولد أو الوالد، أو الزوجة، أو الصديق، وهلاك الأموال، والفشل في العمل، أو الدراسة، والإحباط في تحقيق الأهداف، والحرمان من إشباع الحاجات، والتعرض للأذى من الناس . فالصبر في هذه المواقف عملية نفسية إرادية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر اليأس والعجز والجزع والانهزامية عند المصيبة أو الكارثة إلى أفكار ومشاعر: تحمل، وتقبل ورضا وثقة وتفاؤل، فتتحول ردود أفعاله اليئوسة Cold reactions إلى ردود أفعال ودودة متفائلة Cool reactions فمن يصبر - كما قال الرسول ﷺ - يصبره الله وما أعطي أحد عطاء خيراً وأوسع من الصبر»^(١) .

وتقوم «ديناميات» تصبير النفس في النوازل والشدائد على الآتي:

- ١ - الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يستطيع أن يُصبر نفسه في النوازل، فالصبر من خصائص الراشدين العاقلين . ولا يتصور من الحيوانات، ولا يطلب من الأطفال، ولا يتوقع من المتخلفين عقلياً، ولا من المجانين .

(١) من حديث متفق عليه .

٢ - طبيعة الحياة الدنيا: فهي دار عمل وتعب وشقاء، لا تأتي فيها الرياح بما تشتهي السفن دائما. فكل إنسان يتعرض للفشل والإحباط، ويواجه الأزمات والكروب في النفس والأهل والمال والعمل، وعليه أن يعود نفسه على الصبر والتحمل في هذه المواقف، فالمصائب أمور لا نقدر على تغييرها، ولا يمكننا عمل شيء معها. فهي نافذة لا محالة. والعاقل من يتعامل معها بواقعية، ويتقبلها، ويرضى بها، فيحمي نفسه من القلق والتوتر والاضطرابات .

٣ - إدراك الإنسان أن مصائب غيره اشد من مصائبه، فيرضى بها، ويصبر عليها. قال رجل فقير «كنت جزعا مهموما، لأنني لا أملك حذاء جديدا، وعندما شاهدت في الشارع رجلا بدون أقدام حدث الله، وذهب عني الجزع (كارنيجي: ١٩٨٧) .

٤ - إدراك الإنسان لما حقق من نجاح في مجالات كان يمكن أن يفشل فيها، وما لديه من نعم كان يمكن أن يصاب فيها، فيعلم أن ما نجح فيه أفضل مما فشل، وما لديه من نعم أفضل مما أصابه، فيصبر ويرضى. فإذا كانت المصيبة خسارة في مال فيحمد الله أنها لم تكن في نفسه أو أهله، وإن كانت في مرض فيحمد الله أنها لم تكن في عقله أو في دينه .

٥ - وعي الإنسان بالمعنى النفسي والروحي الذي أعطاه الإسلام للمصائب والكروب، فقد اعتبرها ابتلاء من الله، وامتحانا لعباده، وجعل تصبير النفس عليها عبادة وتقربا إلى الله. وهذا ما يدفع المؤمن إلى تكريس جهوده للنجاح في هذا الامتحان، فيرضى بالكوارث، ويقبل المصائب، ويتحمل الإحباطات دون سخط، أو قلق، أو توتر، أو حط من شأن الذات .

فتصبير النفس على ما تكره بدون إيمان بالله قائم على الرضا بالعجز عن تغيير الأمر الواقع، وفيه استسلام للقدر المحتوم، بهدف تخفيف التوتر والقلق الناتج عن عدم الرضا والشعور بالعجز. أما تصبير النفس على ما تكره تعبدا وتقربا إلى الله فقائم على الرضا بقضاء الله، واستسلام لقدره، وطرده لمشاعر العجز والانهزامية، لأن المؤمن يعتقد أن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له^(١) .

(١) من حديث الرسول عليه الصلاة والسلام

فإضافة البعد الروحي لعملية تصبير النفس تجعل لتحمل التعب والأذى والحرمان والآلام في المصائب والإحباطات أربعة أهداف سامية، تعطي للصبر تأثيراً نفسياً إيجابياً في تنمية الصحة النفسية عند الصابرين المحتسبين. ونلخص هذه الأهداف في الآتي:

- أ - الحصول على حب الله، لأن الله إذا أحب قوما ابتلاهم^(١).
- ب - الإثبات العملي لقوة الإيمان بالله، ففي الابتلاء بالمصائب تمحيص للإيمان. قال تعالى « أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ ﴿٣﴾ ».
- ج - محو الذنوب وخط الخطايا «فما من مسلم يصيبه أذى : شوكة وما فوقها إلا كفرَّ الله له بها من خطاياها»^(٣).
- د - الاستبشار بالثواب العظيم في الآخرة الذي ينتظر الصابرين في الدنيا. قال تعالى « وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَخِرُونَ ﴿١٥٧﴾ »^(٤).

٤ - الحب وترك العداوة:

يتفق علماء النفس على أن حب الإنسان للناس نابع من حبه لنفسه، وحبه لنفسه نابع من حب الناس له، فالعلاقة بين حب النفس وحب الناس علاقة تأثير متبادل، فمن يحب نفسه يقدر على حب الناس، ومن يحب الناس يحبه الناس، ومن يحبه الناس يحب نفسه، وهكذا.

وحب الإنسان لنفسه نوعان:

- ١ - حب مرضي: فيه أنانية ورجسية وغرور، وتكبر وعجب، وهو مصدر فساد وشقاء، لأنه حب مبالغ فيه. وقد يكون رد فعل عكسي لمشاعر النقص وعدم

(١) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام رواه الترمذي

(٢) العنكبوت : ٢ ، ٣

(٣) من حديث للرسول ﷺ متفق عليه.

(٤) سورة البقرة : ١٥٥ - ١٥٧.

وحب الإنسان لنفسه نوعان:

- ١ - حب مَرَضِي: فيه أنانية ورجسية وغرور، وتكبر وعُجْب، وهو مصدر فساد وشقاء، لأنه حب مبالغ فيه. وقد يكون رد فعل عكسي لمشاعر النقص وعدم الكفاءة، فيصبح حيلة نفسية دفاعية، تخفي مشاعر الذنب والقلق والعداوة تجاه الذات، ويكون دليلاً على وهن الصحة النفسية.
- ٢ - حب صحي: وفيه رضا عن الذات، وتقبل لها، وثقة فيها، يدفع إلى تنميتها وتركيتها وحمايتها، ويدل على الصحة النفسية، لأنه مصدر حب، ومنبع كل ثقة وتقبل.

وحب الإنسان للآخرين أعلى من حبه لنفسه، لأن فيه عطاء وتضحية وغيرية. وهو نوعان:

- ١ - حب طبيعي: وهو عملية نفسية لا إرادية، فيها إشباع لدوافع وميول فطرية، تدفع الإنسان نحو من يحب، مثل حب الآباء للأبناء، وحب الأديب للأدب، والشاعر للشعر، وحب الجمال والخير وغيرها.
 - ٢ - حب تَطَّع: وهو عملية نفسية إرادية، يتم فيها ترضية النفس بالناس، وتنمية ثقتها بهم، وتقبلها لهم، حتى تحبهم. وهو عملية سهلة إذا كان فيهم ما نحب، وصعبة إذا لم يكن فيهم ما نحب، وصعبة جداً إذا كان فيهم ما نكره. من هذا الحب حب الزوج لزوجته، والأبناء للآباء، والصديق لصديقه، وحب الجيران والأهل والزملاء في العمل، وحب الناس جميعاً. وأعلى من هذا كله حب الإنسان لربه، لأنه منبع كل حب ومصدر كل عطاء.
- وتعويد النفس على حب الآخرين مفتاح سعادتها وسعادة غيرها، ومصدر تماسك المجتمع، وتنمية الحياة. فمن يحب يحب، ويشعر بالأمن والطمأنينة والتقدير والاستحسان والكفاءة. فالحب المتبادل يشبع حاجات نفسية واجتماعية وجسمية للمحب والمحبوب. وذهب علماء المناعة النفسية إلى أن مشاعر المودة والمحبة تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وتنمي القدرة على مواجهة الأزمات ومقاومة الأمراض. (Pearsall, 1987).

وسبق الإسلام علم النفس الحديث في الدعوة إلى حب الإنسان لأخيه، وأضاف إلى أبعاده النفسية والجسمية والاجتماعية بُعداً روحياً. فجعل من الإيمان أن يحب الإنسان لأخيه ما يحب لنفسه^(١) وشبه الرسول المسلمين في توادهم ومحبتهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو، سهر الباقون على راحته وحمايته^(٢).

(١) من حديث متفق عليه.

(٢) من حديث رواه البخاري.

وجعل الإسلام لهذا الحب هدفا، يدفع إلى الإخلاص فيه، فربطه بحب الله وبالرضوان في الآخرة. قال الله تعالى في حديث قدسي «حققت محبتي للمتحابين فيّ، وحققت محبتي للمتواصلين فيّ، وحققت محبتي للمتزاورين فيّ، وحققت محبتي للمتباذلين فيّ. المتحابون فيّ على منابر من نور يغبطهم بمكانهم النبيون والصديقون والشهداء»^(١).

ومن السبعة الذين يظلمهم الله بظلمه يوم القيامة «رجلان تحابا في الله، اجتمعا عليه، وتفرقا عليه»^(٢). وقال عليه السلام «والذي نفسي بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إن فعلتموه تحاببتم. أفشوا السلام بينكم»^(٣).

ومن علامات حب الإنسان للناس : أن يعيش معهم ويخالطهم، ويهتم بأمرهم، ويعمل من أجلهم، ويتعاون معهم، ويقضي حوائجهم، ويدفع عنهم الأذى. وأفضل من هذا أن يؤثرهم على نفسه، ويحسن إليهم، ولا ينتظر منهم جزاء ولا شكورا، فلا يغضب إذا جحدوا فضله، ولا يحزن إذا نكروا جميله، لأنه عمل ما عمل لهم ابتغاء مرضاة الله. قال تعالى في وصف الأبرار «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا»^(٤) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا»^(٥).

وهذا ما يجعل حب الإنسان لأخيه الإنسان حبا خالصا مستمرا في كل الظروف والأحوال. وقد جمع الرسول عليه الصلاة والسلام كل علامات حب الإنسان لأخيه الإنسان فقال: «أحبُّ الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم، أو تكشف عنه كربه، أو تقضي عنه دينه. ولأن أمشي مع أخي في حاجته أحب إلى من أن اعتكف في هذا المسجد (مسجد المدينة) شهرا»^(٥).

٥ - العفو وترك الانتقام:

يتعرض كل إنسان في تفاعله الاجتماعي للإساءة والظلم، والجهالة والإفك والبهتان من الآخرين، أو يتعرض للصد والمنع والإحباط منهم، ويشعر بالإهانة وتهديد تقدير الذات، وتولد لديه مشاعر التوتر والقلق والظلم، وتثير فيه ردود فعل

(١) حديث في الجامع الصغير ورواه الترمذي أيضا.

(٢) من حديث للرسول عليه السلام متفق عليه.

(٣) رواه مسلم.

(٤) الانسان : ٨ ، ٩.

(٥) من حديث متفق عليه.

غاضبة، Hot reactions فيعتدى وينتقم، ويحقد ويحسد، أو ردود فعل يائسة Gold reactions، فيعجز وينهزم ويقنط، وهي ردود مؤلمة تؤذيه نفسيا واجتماعيا وجسميا (محمد ومرسي، ١٩٨٦) (Pearsall, 1987).

وعندما يعفو الإنسان عن ظلمه، ويصفح عن أساء إليه، ويتسامح مع من اعتدى عليه، فإنه يقوم بعملية نفسية إرادية تتضمن ضبط النفس، وتحويل مشاعر وأفكار العداوة والانتقام إلى مشاعر وأفكار مودة ومحبة نحو المعتدي أو الظالم، فتتحول ردود الفعل من النمط الغضوب إلى النمط الصبور المحتمل Warm Style أو من النمط اليئوس إلى النمط الودود المسالم Cool Style وهي ردود فعل صحية، تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، فالعفو والصفح والتسامح تفيد صاحبها قبل أن تفيد من عفا عنهم. قال رسول الله ﷺ: «ما زاد الله عبدا بعفو إلا عزا»^(١) ففي العفو: طمأنينة ومودة وشرف للنفس، ورفع لها عن ذل الانتقام، فالخبرة الدارجة في الحياة اليومية تثبت لنا أنه ما انتقم أحد لنفسه إلا ذل (ابن القيم، ١٩٨٢).

ويقوم العفو عن الناس على التحمل والثقة بالنفس وبالناس، والحكمة وقوة الإرادة. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «ليس القوي بالصرعة ولكن القوي من ملك نفسه عند الغضب»^(٢) ولا يكون امتلاك النفس عند الغضب إلا عند القدرة على الانتقام، وعدم التجاوب مع أفكار ومشاعر «رد العدوان بالعدوان» والامتناع عن الحاق الأذى بالمعتدي.

ويتم العفو عن الناس على ثلاثة مستويات :

١ - كظم الغيظ: عملية نفسية فيها غضب من الإساءة، وامتناع إرادي عن الانتقام من المسيء، وتحويل مشاعر الغيظ إلى أفكار، ومشاعر تحمل وتقبل. فكظم الغيظ ليس حبا للغضب في النفس، لكنه إعلاء له، وتصريفه في ابتغاء مرضاة الله وهو هدف صحي نفسيا.

٢ - الصفح عن الإساءة: عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسيء وتحملها، فلا نغضب منها، ولا نشعر بالإهانة منها، ونصفح عنه دون توتر أو قلق، فالصفح عن الإساءة أفضل نفسيا من كظم الغيظ.

٣ - الإحسان إلى المسيء: عملية نفسية أعلى من الصفح، ومن تقبل الإساءة والمسيء، لأن فيها عطاء، ومودة ومحبة للمسيء، وإحساناً إليه، ودعاء له. فالإحسان إلى المسيء عملية نفسية راقية، لا يقدر عليها إلا من قوي إيمانه، وصفت

(١) متفق عليه.

(٢) رواه البخاري.

نفسه، وسما تفكيره. وقد دعت إليه الأديان السماوية، فمن وصايا المسيح عليه السلام «أحبوا أعداءكم، وباركوا من يلعنكم، وعاملوا من يكرهكم معاملة حسنة، وصلوا من أجل من يسيء إليكم، ويضطهدكم».

وأعطى الإسلام للعفو عن الناس معنى، وجعل له هدفا، فأمر به، ودعا إليه وشجع عليه. قال تعالى: «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾»

وقال سبحانه أيضا: «وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ أَدْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿١٣٥﴾» وقال الرسول ﷺ: «ألا

أنبتكم بما يشرف البنيان، ويرفع الدرجات؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «تحلم عمن جهل عليك، وتعفو عمن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك»^(١). فالإيمان كما قال الشيخ محمد الغزالي - يقوم على السماحة والحلم، وترك طلب الهلاك للمخطئين، والتخلي غن السعي للانتقام من المعتدين (ال را ي، ١٩٧٠م) لأن الإيمان ينزع من النفوس الغل والحقد، ويجعلها هينة لينة رقيقة، يسبق حلمها غضبها، وتغلب حكمتها انفعالاتها.

٦ - تحري الصدق وترك الكذب:

لم يعد تحري الصدق في القول والعمل^(٢) دعوة دينية أخلاقية، بل أصبحت مطلبا نفسيا وجسميا واجتماعيا، بعد ما تبين من دراسات كثيرة أن تحري الصدق ينشط أجهزة المناعة الجسمية والنفسية، والكذب يشبثها ويضعفها. ودعا المعالجون النفسيون والأطباء والمرشدون التربويون إلى الصدق في القول والعمل، واعتبروه علامة جيدة على الصحة النفسية، بينما اعتبروا الكذب من عوامل وهن الصحة النفسية والجسمية. فصدق الإنسان مع الله ومع النفس والناس عملية نفسية إرادية

(١) آل عمران : ١٣٤.

(٢) فصلت : ٣٤.

(٣) رواه الطبراني.

(٤) الصدق نوعان : صدق الأقوال وهو الأخبار بالحقيقة ويسمى بصدق اللسان. وصدق الأنعال وهو الإخلاص في العمل بحيث يتسق الظاهر مع الباطن.

تتضمن أفكار ومشاعر الشجاعة والكفاءة والثقة والرضا والحب والتفاؤل. أما كذبه فعملية نفسية إرادية تتضمن أفكار ومشاعر الذنب، والعجز وعدم الكفاءة، والتوتر والقلق وسوء الظن. وقد توصلت المدرسة السلوكية المعرفية The Cognitive behavior school إلى أن الصدق والأمانة والاخلاص تخفف القلق والتوترات، وتزيل الاكتئاب. وبينت دراسات أخرى: أن عدم الصدق في التعبير عن الانفعالات من العوامل المرتبطة بظهور السل والسرطان. ووجد في دراسات ثالثة: أن الكذب حتى في المزاج يحدث تغيرات بيولوجية وفسيولوجية، تؤثر على الجسم، وتظهر في رسومات كشف الكذب Polygraphs lie detector وانتهى بيرسال من دراساته في علم المناعة النفسية إلى أن الصدق صحة، والكذب مرض. وقال: «تحروا الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه، فعاقبته خير في كل الأحوال» (Pearsall, 1987: 307).

والصدق من الناحية الاجتماعية يرفع صاحبه بين الناس، ويجعله موضع ثقتهم وحبهم وتقديرهم، ويعلي مكانته الاجتماعية، ويشبع له الكثير من الحاجات النفسية والاجتماعية، ويشعره بالأمن والكفاءة في علاقته بالناس. وهذا ما يجعل أهل الصدق والتصديق سعداء، وأهل الكذب والتكذيب أشقياء (ابن القيم، ١٩٧٠: ٢٩).

ورفع الإسلام مكانة الصدق بين الفضائل، وربطه بالإيمان، وجعل في تحريره عبادة، وأمر به، وحث عليه، ووعد الصادقين بالثواب في الدنيا والآخرة. مما جعل للصدق بُعداً روحياً، يدفع إليه، ويشجع عليه في كل الأحوال ومع جميع الناس. فتحري الصدق في القول والعمل تقرباً إلى الله يعطي الصدق قيمة أعظم من قيمته الاجتماعية والأخلاقية، ويبعث عليه في السر والعسر، مع الصديق والعدو. قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴿٧١﴾» وقال: «فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ»^(١).

وقد بين رسول الله عليه الصلاة والسلام ديناميات العمليات النفسية التي يتضمنها الصدق فقال: «الصدق طمأنينة والكذب ريبة»^(٢). وقال: «عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة. وما يزال الرجل

(١) سورة الأحزاب : ٧٠.

(٢) سورة محمد : ٢١.

(٣) رواه الترمذي.

يصدق، ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً^(١)». وقال عليه السلام: «تحرروا الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه، فإن فيه النجاة^(٢)». وعندما سئل عليه الصلاة والسلام أيكون المؤمن جباناً؟ قال: «نعم». قالوا: أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال: نعم. قالوا أيكون المؤمن كذاباً؟ قال: لا^(٣). فالكذب وما يؤدي إليه من نفاق وخيانة الأمانة، وإخلاف للوعد، وغش في العمل، وغدر في العهود والمواثيق، ينقض الإيمان.

٧ - الذكر وترك الغفلة:

يهدف ذكر الله وشكره إلى تنمية أفكار ومشاعر الإيمان، وتقوية صلة الإنسان بربه، وإحساسه بوجوده معه، وتوكله عليه وقربه منه. ويرتبط ذكر الله وشكره بإشباع الحاجة إلى الدين، وهي من الحاجات المصدرة التي من إشباعها تشبع حاجات نفسية واجتماعية عديدة، بها تطمئن النفس، وتسمو الأفكار، وتعلو المشاعر، وتصلح الأعمال «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^(٤)». وتذكير الإنسان نفسه بربه عملية نفسية إرادية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر الغفلة والجحود بفضل الله، إلى أفكار ومشاعر حفظ الله وشكره. فيجده معه، ويزيده من فضله، فتصفو روحه، وتصح نفسه، ويقوى جسمه. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام لابن عباس رضي الله عنه: «احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك^(٥)».

وذكر الله وشكره في أداء العبادات والمعاملات التي فرضها على عباده: من صلاة وزكاة، وصيام، وحج، وجهاد، وقراءة قرآن، ودعاء، وصلة رحم، وبر للوالدين، وإحسان إلى الجار، وحب للناس، ومساعدة للضعيف، ونصرة للمظلوم، وإخلاص في العمل، ورضا بالقضاء، وصبر على البلاء، وعفو عن المسيء. فذكر الله وشكره في عمليات تنشيط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، فيها صحتنا وشفائنا، وحمايتنا من الانحرافات والأمراض. وأخبر الرسول عليه الصلاة والسلام: أن سعادة الإنسان في عبادة الله، وشقائه في الغفلة عنه. فقال في حديث

(١) من حديث رواه مسلم.

(٢) رواه ابن أبي الدنيا.

(٣) رواه مالك.

(٤) سورة الرعد: ٢٨.

(٥) من حديث متفق عليه.

قدسي قال رب العزة: «يا ابن آدم تفرغ لعبادتي»^(١) أملأ صدرك غنى، وأسد فقرك. وأن لا تفعل ملأت يديك شغلا، ولم أسد فقرك»^(٢) وبين عليه الصلاة والسلام ما يحدثه ذكر الله في صلاة الصبح من انشراح للصدر، وصلاح للنفس. فقال: «يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا نام ثلاث عقد. يضرب على كل عقدة عليك ليل طويل فارقد، فإن هو استيقظ فذكر الله، انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة ثانية، فإن صلى انحلت عقده كلها. فأصبح نشطا طيب النفس. وإلا أصبح خبيث النفس كسلان»^(٣).

وأشار عليه الصلاة والسلام إلى تأثير الصلاة في إصلاح النفوس وتنظيفها من الانحرافات والذنوب، فقال لأصحابه «أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات. هل يبقى من درنه شيء. قالوا: لا يبقى من درنه اي - وسخة شيء، قال: كذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا»^(٤).

وعرف كثير من علماء النفس في الغرب الآن دور الإيمان في إزالة القلق والتوتر، وما يبعثه التدين من أمن وطمأنينة، وما يحققه التردد على الكنائس من صحة في النفوس والأبدان، فأخذوا يعلمون ما يعلمه المسيح عليه السلام، وانقسموا في ذلك، إلى فريقين: فريق مؤمن أخذ يدعو كالمساوسة إلى الإيمان بالله من أجل التطهير والخلاص في الدنيا والآخرة. وفريق غير مؤمن جعل الدين للدنيا Secularized religion وأخذ يدعو إلى الإيمان بالله من أجل الخلاص من جحيم الدنيا، واعتبروا الدين والكتب الدينية والصلاة في الكنائس مسكنات جيدة للقلق، ومنشطات ممتازة لأجهزة المناعة النفسية والجسمية (Williams, 1972: 46). فهذا الفريق بالرغم من عدم قناعتهم بالدين، وافقوا الفريق الأول في الدعوة إلى الدين، بعدما تبين من دراسات كثيرة أن القابلية للإصابة بالأمراض عند الأشخاص الذين يذهبون إلى الكنيسة بانتظام أقل منها عند الأشخاص الذين لا يذهبون إليها (Pearsall, 1987: 310).

(١) لا يقصد بالتفرغ للعبادة الانصراف إلى الصلاة والصيام والحج فقط. لأن العبادة كما قال ابن تيمية: اسم جامع لكل ما يحبه الله من أقوال وأفعال وأحوال ظاهرة وباطنة، فالعمل وعبادة المريض وبر الوالدين وصلة الرحم وتربية الأطفال وطاعة الزوج وحب الزوجة وغيرها من الأعمال التي فيها تعمير الأرض واستمرار الحياة، تدخل في عبادة الله.

(٢) الترمذي

(٣) حديث متفق عليه.

(٤) رواه البخاري ومسلم.

أما المؤمنون من علماء النفس والأطباء النفسيين فقد توصلوا من دراساتهم إلى أن الإيمان مصدر الصحة، ومن أهم عوامل الوقاية من الأمراض والانحرافات. من هؤلاء، «كارل يونج» الذي استخلص من دراساته أن كل شخص مضطرب محروم من الطمأنينة التي يمنحها الدين للمؤمنين، ولن يشفى من اضطرابه إلا بالتدين، واستعادة الإيمان الحقيقي. ومنهم «اليسكسيس كاريل» الذي أشاد بدور الصلاة في الصحة النفسية والجسمية. فقال: «التقيت كطبيب بمرضى كثيرين، فشل العلاج الطبي معهم، ولم يتخلصوا من أمراضهم وأحزانهم إلا بالصلاة. فالصلاة «كالراديوم» مصدر إشعاع للطاقة المولدة ذاتياً، فعندما نصلي نربط أنفسنا بالله، القوة الدافعة في الحياة، فنشعر بالارتياح عندما نخاطبه بخشوع في الصلاة، لأننا نشعر أننا في الطريق الصحيح» (كارنيجي، ١٩٨٧م: ١٧٥).

وقد عرف كثير من علماء النفس المسلمين أيضاً ما يبعثه الإيمان بالله في النفوس من طمأنينة، وما يحدثه فيها من صلاح، فأخذوا يدعون إلى الإسلام، ويحثون على ذكر الله من أجل السعادة في الدنيا والآخرة. فالإسلام دين الرضا والتفاؤل، والتوكل، والصبر، والحب، والعفو، والمودة. وأوامر الله سبحانه، وحقه الذي أوجبه على عباده، وشرائعه التي شرعها لهم - كما قال ابن القيم - قرة العيون، ولذة القلوب، ونعيم الأرواح وسرورها، وبها سعادتها وفلاحها وكماها، في معاشها ومعادها. بل لا سرور ولا فرح ولا لذة ولا نعيم إلا بذلك» (ابن القيم، ١٩٨٣م: ٣١).

واتفق علماء الصحة النفسية المسلمين الآن على أن منهج الإسلام في الحياة رسالة في الصحة النفسية، واعتبروا المساجد مؤسسات للصحة النفسية، وحثوا على اعتيادها وتعميرها، ودعوا إلى الالتزام بمنهج الإسلام في الحياة اليومية والأسرية، وفي العمل والشارع، ومع الجيران والأصدقاء، من أجل صحة النفوس، وسلامة الأبدان، وتماسك المجتمعات، وسعادة الناس في الدنيا والآخرة. فأداء العبادات من صلاة وصيام وحج وزكاة استجابات تساعد على نضوج الشخصية وتنمية الصحة النفسية (Baasher, 1985).

ومن يقرأ الأبحاث التي قدمت إلى المؤتمر الدولي للصحة النفسية الذي عقدته الجمعية الإسلامية الدولية للصحة النفسية، الذي عقد في لاهور بباكستان ١٩٨٥، يلمس: أن علماء النفس والطب النفسي المسلمين غدوا يدعون إلى ما يدعو إليه الدعاة والوعاظ: من التزام بمنهج الله في العبادات والمعاملات بعد أن

ومن يقرأ الأبحاث التي قدمت إلى المؤتمر الدولي للصحة النفسية الذي عقدته الجمعية الإسلامية الدولية للصحة النفسية، الذي عقد في لاهور بباكستان ١٩٨٥م، يلمس أن علماء النفس والطب النفسي المسلمين غدوا يدعون إلى ما بدعو إليه الدعاة والوعاظ من التزام بمنهج الله في العبادات والمعاملات، بعد أن أدركوا ما لذكر الله من تأثير في تنمية الصحة النفسية وفي علاج انحرافاتهما، وفي وقاية الفرد والمجتمع من كل ما يؤذيه (Abou El - Azayem, & Suef, 1985) فقد لاحظ الدكتور محمد شريف - طبيب نفسي باكستاني - انخفاض حالات الاكتئاب في شهر رمضان، وعندما عالج ٦٤ مريضاً بالاكتئاب علاجاً طبياً وقسمهم إلى مجموعتين: ٣٢ مريضاً أعطاهم العلاج الطبي فقط، و٣٢ مريضاً أعطاهم العلاج الطبي، وطلب منهم القيام بالليل من الساعة ٢ إلى ٤ صباحاً، لصلاة التهجد وذكر الله وقراءة القرآن، والدعاء والاستغفار. وبعد أربعة أسابيع وجد أن ٧٨٪ من المجموعة الثانية، و١٥٪ من المجموعة الأولى قد تخلصوا من الاكتئاب (Sharif, 1985). وفي دراسة ثانية أشرف عليها الدكتور جمال «أبو العزائم» - طبيب نفسي مصري - على علاج ٢١٨ مدمناً أفيون، عالج منها ١٣٨ حالة علاجاً طبياً فقط و٨٠ حالة علاجاً طبياً مع علاج نفس اجتماعي ديني في مسجد أبو العزائم، ومن متابعة هذه الحالات لخمس سنوات تبين أن نسبة من أفلحوا عن تعاطي الأفيون، وعادوا إلى ممارسة الحياة العادية في العمل والأسرة ومع الناس في مجموعة المسجد أعلى منها بكثير في المجموعة التي عولجت طبياً فقط (Abou El Azayem & Suef, 1985). وقد أرجع أبو العزائم هذا إلى تنمية الإيمان عند مجموعة المسجد عن طريق اعتيادهم الذهاب إليه وكثرة قراءة القرآن، والصلاة والدعاء. فالإيمان بالله يعطي للإقلاع عن المخدرات هدفاً أقوى من مجرد المحافظة على الصحة، ويجعل له معنى إيجابياً، يدفع إليه، ويشجع عليه، ويخفف من مشاعر التوتر والقلق الناتجة عن الحرمان.

٨ - عمل الواجبات وترك الانحرافات:

إذا قام كل إنسان بواجباته، وحصل على حقوقه صح نفسياً وجسدياً، وارتقى اجتماعياً. لكن النفس تميل بطبيعتها إلى تحصيل حقوقها أكثر مما تميل إلى أداء واجباتها، وتركها على هذا الحال يفسدها ويضعفها، ويقودها إلى الانحراف، ويخل بموازين الحياة، التي تقوم على الأخذ والعطاء، والعدل بين الواجبات والحقوق. فبقدر ما يأخذ الشخص من حقوق، يعطي واجبات، لأن واجباته حقوق لغيره عليه، وحقوقه واجبات على غيره له.

من هنا اقتضت الصحة النفسية التزام الإنسان بعمل واجباته، وتعويد نفسه النهوض بها وعدم التقاعس عنها. فالنفس كالطفل إذا عُود الخير وعُلمه نشأ عليه،

وسعد به في الدنيا والآخرة، وإذا عُوِدَ الشر وعُلمه شقي وهلك .
والزام النفس بعمل الواجبات وترك الانحرافات عملية نفسية إرادية، تتضمن أفكار ومشاعر المسؤولية والرضا والصدق والأمانة، وتدفع إلى الإنجاز والتفوق، فيشعر الإنسان بالكفاءة والجدارة، ويحصل على الاستحسان والتقدير، ويرضى عن النفس، وعن الناس، وعن الحياة .

وانشغال ذهن الإنسان بعمل الواجبات، يطرد عنه أفكار الكسل والتعاس، والغش والخداع والخيانة، أما إذا فرغ عقله من التفكير في واجباته، اندفعت إليه أفكار الانحرافات وانشغل بها، فالطبيعة لا تقبل الفراغ كما هو معروف في الفيزياء .
(كارنيجي، ١٩٨٧م : ٦٥).

وتحتاج مجاهدة النفس إلى صبر ومثابرة، حتى تتعود على عمل الواجبات، وترك الانحرافات . والصبر في هذه المواقف أصبح من الصبر في المصائب، لأن الأخير صبر على قضاء لا مفر منه : صبرنا أو جزعنا، أما الصبر على الواجبات وترك الانحرافات فصبر اختياري . فكل شخص حر في أن يعمل واجباته، أو يهمل فيها، وحر في أن يحجم عن الانحرافات، أو يقبل عليها . وهو مسؤول عن هذا الاختيار . والعاقل من يجاهد نفسه، ويلزمها بواجباتها، ويبعدها عن الانحرافات التي تفسدها .
وواجبات الإنسان في الحياة كثيرة، موزعة على مجالات الصحة النفسية الأربعة : النفسي، والجسمي، والاجتماعي، والروحي . فعلى كل إنسان واجبات نحو نفسه والناس، ونحو الله، وعليه أن يلزم نفسه القيام بها، دون إفراط ولا تفريط . وقال رسول الله ﷺ : «إن لبدنك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولزوجك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً . فأت كل ذي حق حقه» .

وتتلخص أهم واجبات الإنسان في الحياة في الآتي :
(أ) واجبات نحو النفس : من هذه الواجبات الآتي :

١ - المحافظة على حياته، والاستفادة من وقته في عمل ما ينفعه، وينفع الناس، ويرتقي بالحياة . فلا يؤجل عمل اليوم إلى الغد، ولا يضيع وقته في أعمال تافهة . فكل يوم - كما قال الحسن البصري - خلق جديد، على عملنا شهيد، ولن يعود إلى يوم القيامة .

وكل إنسان سوف يحاسب على عمره، ويسأل عما عمله فيه . قال رسول الله ﷺ : لا تزول قدما عبد يوم القيامة، حتى يسأل عن عمره فيم أفناه، وعن علمه فيم فعل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه، وفيم أنفق، وعن جسمه فيم أبلاه^(١) .

٢ - الاجتهاد في اختيار الزوجة (أو الزوج) المناسبة، واختيار العمل المناسب

لقدراته وميوله، فاختيار الزوجة والعمل أهم قرارين يتخذهما الإنسان في حياته، تقوم عليهما سعادته أو شقاوته في الحياة .

٣ - الاجتهاد في صحبة الصالحين، ومجالسة الجادين في الحياة، وملازمة المخلصين في أعمالهم، والابتعاد عن المفسدين والمستهترين والغشاشين، فلا ينكر أحد التأثير المتبادل بين الأصدقاء. قال رسول الله ﷺ: «الخليل على دين خليله فلينظر كل منكم من يخالل^(١)» وقال: «إنما مثل المجلس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن يتبع منه، وإما أن تجد منه ريحا طيبا. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحا خبيثة^(٢)».

٤ - المحافظة على الصحة بإشباع حاجات الجسم بالقدر المناسب، وبأساليب مشروعة، فيعتدل في طعامه، وينظم نشاطه وراحته ونومه، ويحافظ على مظهره وحيويته، فصحة الجسم من صحة النفس (Maslow, 1970) (نجاتي، ١٩٨٤).

٥ - حفظ صحة النفس وحمايتها وتركيتها، بإشباع حاجاتها النفسية والاجتماعية والروحية، وفهم قدراتها وإمكاناتها ومواهبها، وتنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر العداوة والشقاء، بالتجاوب مع الأولى، وعدم التجاوب مع الثانية. فكل إنسان يستطيع ضبط وتوجيه أفكاره ومشاعره اللاإرادية بالتحكم في سلوكياته الإرادية .

(ب) الواجبات الاجتماعية :

يهدف أداء هذه الواجبات إلى ربط الإنسان بغيره، وتنمية مشاعر المودة والمحبة، والثقة والتعاون بين الناس، وتحسين الحياة الاجتماعية . ومن هذه الواجبات الآتي :

(١) رواه الترمذي

(٢) رواه البخاري .

(٣) رواه البخاري .

١ - تكوين الأسرة بالزواج، وإنجاب الأطفال، ورعايتها ووقايتها من الانحراف، وطاعة الوالدين، وصلة الرحم، وحب الزوجة والأولاد، وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم، والاجتهاد في إرضائهم وتحمل أذاهم، والعفو عن أخطائهم، وسعة الصدر معهم. قال عليه الصلاة والسلام «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي»^(١).

٢ - مشاركة الناس أفراحهم وأتراحهم ومساعدتهم على تنمية أنفسهم، وحميتهم من كل ما يهدد حياتهم وأموالهم وأعراضهم ودينهم وعقولهم، وعليه زيارة المريض ومواساة المصاب، ومساعدة المحتاج، ونصرة المظلوم، ومنع الظالم من الظلم، ومعاونة المنكوب، وتشميت العاطس، واتباع الجنائز. قال البراء بن عازب «أمرنا رسول الله ﷺ بعبادة المريض، واتباع الجنائز، وتشميت العاطس، وإبرار المقسم، ونصر المظلوم، وإجابة الداعي، وإفشاء السلام»^(٢).

ويتفق علماء النفس الحديث على أن سعادة الفرد وتماسك الجماعة مرهونة بقيام كل فرد بواجباته نحو الناس: القريب والغريب، الجار والبعيد، البار والفاجر. سواء اعترفوا بفضل، أو جحدوه، فعليه أداء الواجب من أجل الواجب، والعطاء حبا في العطاء، وفرحا به (كارنيجي، ١٩٨٧م).

أما الإسلام فجعل لأداء الواجبات نحو الناس هدفاً أسمى من حب الواجب، أو الفرح بالعطاء، فأمر بمخالطة الناس، وتحمل أذاهم، ومساعدتهم ابتغاء مرضاة الله، حتى يخلص الفرد في أداء واجباته للناس. قال تعالى: «الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِّعْمَةٍ تُجْزَىٰ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ»^(٣) وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ.

وغلظ الإسلام الإهمال في أداء الواجبات الاجتماعية وجعلها إهمالاً في الواجبات نحو الله، فقال رسول الله ﷺ: «إن الله يقول يوم القيامة: يا ابن آدم،

(١) رواه الترمذي

(٢) متفق عليه.

(٣) سورة الليل: ١٨ - ٢١.

مرضت فلم تعدني . قال : يا رب ، وكيف أعودك وأنت رب العالمين؟ قال : أما علمت : أن عبدي فلاناً مرض فلم تعده؟ أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده؟
يا ابن آدم استطعمتك فلم تطعمني . قال : يا رب ، وكيف أطعمك وأنت رب العالمين؟ قال : أما علمت أنه قد استطعمك عبدي فلان فلم تطعمه؟ أما علمت أنك لو أطعمته لوجدت ذلك عندي؟ .

يا ابن آدم استسقيتك فلم تسقني . قال : يا رب ، وكيف أسقيك وأنت رب العالمين؟ قال : استسقاك عبدي فلان فلم تسقه . أما انك لو سقيته لوجدت ذلك عندي^(١) .

«(ج) الواجبات نحو العمل :

يهدف أداء هذه الواجبات إلى اشباع الحاجة إلى الإنجاز والتفوق والشعور بالكفاءة، والاستمتاع بخيرات النجاح، والحصول على الأجر والمكافآت والترقي . فالعمل الجاد وسيلة الإنسان لتعمير الأرض، وزيادة الإنتاج ، وإشباع الحاجات وتحسين الحياة (Johns, etal,1976) . ومن واجبات الإنسان نحو العمل الآتي :

١ - حسن اختيار العمل ، باستشارة المرشدين المهنيين في المدرسة ، والجامعة ، ومراكز الإرشاد، عند اتخاذ قراره في هذا المجال . فاختيار العمل غداً علماً وفناً، له علومه وأدواته وتقنياته .

٢ - الحرص على اكتساب المهارات والخبرات ، وتنمية القدرات والمعلومات التي تساعد على حسن أداء العمل ، والإبداع فيه . فكل شخص مسئول عن الارتقاء بعمله وزيادة إنتاجه، والابتكار فيه . ويخطيء من يحسن في أداء واجبات عمله الخاص، ويهمل في أداء عمله الحكومي، فأمانة العمل واحدة، والإخلاص فيه واجب في كل الأحوال والأوقات، لا فرق في ذلك بين عمل حكومي أو غير حكومي . ويخطيء من يلتحق بدورة تدريبية ولا ينتظم في حضورها، ويضيع وقتها، فحضور التدريب واجب، يجب أدائه، لأن التدريب أفضل وسيلة لتنمية المهارات، وزيادة الخبرات، وتجديد المعلومات في العمل .

(١) رواه مسلم .

٣ - المحافظة على وقت العمل ، والالتزام بمواعيد الحضور والانصراف ، واحترام الوقت ، وعدم إضاعته في غير مسؤوليات العمل . فوقت العمل وأدواته وخاماته وأمواله أمانة عند من يعمل فيه ، سواء حصل على حقوقه كاملة أو منقوصة ، في حضور صاحب العمل أو في غيابه ، وسواء كانت أموال العمل حكومية أو غير حكومية . فكل شخص مسؤول عن أداء أمانته ، حتى يكون من المكرمين الذين هم لأماناتهم وعهدهم راعون^(١) .

(د) الواجبات نحو الله :

ويهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الدين ، وتنمية الإيمان بعمل ما يرضي الله . وتتلخص الواجبات في الآتي :

١ - الإيمان بالله ولا نشرك به أحدا .

٢ - طاعته في عمل ما أمر به من عبادات ومعاملات .

٣ - الابتعاد عما نهى عنه من الفواحش ما ظهر منها وما بطن .

٤ - التوبة من الأخطاء والمعاصي التي تقع فيها ، فالإنسان ليس معصوما .

قال رسول الله ﷺ لمعاذ بن جبل : «هل تدري ما حق الله على العباد؟ قلت : الله ورسوله أعلم . قال : «فإن حق الله على العباد : أن يعبدوه لا يشركوا به شيئا» . ثم قال : «هل تدري ما حق العباد على الله إذا فعلوا ذلك؟» قلت : الله ورسوله أعلم . قال : «لا يعذبهم^(٢)» .

وقد جعل الله طاعته في عمل ما أمر به من واجبات نحو النفس والناس والعمل والأسرة ، ونهى سبحانه عن كل ما يؤذي الفرد والجماعة ، ويفسد الحياة . وهذا يعني أن الإسلام جعل أداء الواجبات في الحياة اليومية الدنيوية حقوقا لله على العباد ، وأثاب عليها «ففي بضع أحدكم صدقة» و«اللقمة تضعها في فم زوجتك صدقة» واجتهادك في العمل ، وتحصيل العلم ، وقضاء حوائج الناس عبادة (مرسي ، ١٩٨٧) .

(١) من تفسير آيات ٣٢ ، ٣٥ من سورة المعارج .

(٢) من حديث متفق عليه .

سيكلوجية مجاهدة النفس

وتتضمن مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات في المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية عمليتين رئيسيتين :

تنشيط أفكار ومشاعر عمل الواجبات بإنفاذها، والتعود على أدائها، وإضعاف أفكار ومشاعر عمل الانحرافات، أو التقاعس عن الواجبات، بعدم التجاوب معها، فتخبو وتنطفئ. وتقوم هاتان العمليتان على الأسس التالية :

١ - معرفة النفس : وقدراتها وميولها وطموحاتها ودوافعها، وتبصيرها بواجباتها وحقوقها وسلوكياتها، وجوانب الضعف والقوة فيها. فمعرفة الإنسان بنفسه، تجعله قادرا على تقبلها، والتعامل معها بواقعية، وتوجيهها إلى عمل ما يزيكها وينفعها، وإبعادها عما يفسدها، وتكليفها ما تقدر عليه.

لذا يسعى المرشدون التربويون، والمهنيون، والمعالجون النفسيون، في عمليات الإرشاد والعلاج إلى تنمية معرفة الفرد بنفسه. فمعرفة النفس - كما قال الأستاذ الدكتور محمد عثمان نجاتي - تساعد على ضبط شهواتها وأهوائها ووقايتها من الغواية والانحراف، وتوجيهها إلى الطريق القويم، طريق الإيمان والعمل الصالح، مما يهيء صاحبها للحياة الآمنة والسعادة في الدنيا والآخرة (نجاتي ١٩٨٠م : ١٩)

٢ - الإخلاص في أداء الواجبات : فالإخلاص عملية نفسية تنشط أفكار ومشاعر الصدق في العمل، والاستمتاع بأدائه، والرضا به، وتدفع إلى الدقة والتفوق.

والفرق بين الرياء والإخلاص في أداء العمل، يكمن في الدافع لإتقان العمل، والحاجة إلى المراقبة. فالمرائي يعمل واجباته رغبة في الأجر والمدح والثناء، أو خوفا من العقاب والذم والتوبيخ. فإذا أعطي اجتهد، وإذا منع تقاعس، وإذا شعر بالخوف من العقاب نشط في الأداء، وإذا أمن العقاب تراخي وأهمل. فالرياء عملية نفسية تتضمن أفكار ومشاعر الكذب، والنفاق، وعدم الثقة في النفس والناس. والمرائي لا يعمل من نفسه، فهو في حاجة إلى مراقبة من الناس ومتابعتهم.

أما المخلص في أداء واجباته فيعمل من أجل العمل، ويحب العطاء من أجل

أما المخلص في أداء واجباته فيعمل من أجل العمل، ويحب العطاء من أجل العطاء، ويقوم بواجباته إذا كان وحده أو مع الناس، ويؤديها سواء حصل على الثواب أو مُنِعَه. فهو يعمل من نفسه، ولا يحتاج إلى مراقبة من الناس ومتابعة منهم. وهذا يجعل الإخلاص روح العمل، ومصدر الدقة فيه، ومنبع التفوق والابتكار فيه.

وتضع كل مهنة أخلاقيات تحكم سلوكيات العاملين فيها، وتلزمهم بالإخلاص في العمل حبا فيه، ورغبة في العطاء. وتترك المراقبة في العمل لضмир العامل، وتمسكه بأخلاقيات مهنته. وتلزم بعض المهن العاملين الجدد فيها أداء قسم الإخلاص في أداء واجبات العمل في كل الأحوال، مثل القسم الذي يؤديه الوزراء، ووكلاء الوزارات، والقضاة، والضباط، والأطباء، وغيرهم. ويعتبر هذا القسم رقبيا وملزما للعامل على الإخلاص في عمله، ومن يخنث في هذا القسم فقد خان شرف المهنة وتعدى على أخلاقياتها.

أما الإسلام فقد أمر بالإخلاص في العمل لهدف أسمى من شرف المهنة، وأرقى من أخلاقياتها، فحث كل شخص على أداء واجباته بدقة، ابتغاء مرضاة الله، وطلب منه أن يتعهد نيته، ويجعل قصده من أداء واجباته نحو نفسه والناس والعمل والأسرة طاعة الله، وتقربا إليه، فيكون إخلاصه فيها أقوى وأشد، فيتقن عمله، ويحافظ على وقته، لأن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه، ويحسن إلى الناس، ولا ينتظر منهم جزاء، لأنه يحسن إليهم لوجه الله، لا يريد منهم جزاء ولا شكورا.

فالإخلاص عندما يكون لشرف المهنة وأخلاقياتها لا يخلو من رياء ونفاق، ولا تسلم النوايا فيه من شوائب الغش والخداع، فيخرج بعض العاملين على أخلاقيات مهنتهم، ويخنثون في قسمهم، ولا يحافظون على شرفها، ولا يقومون بواجباتها من أنفسهم، خاصة إذا أمنوا العقاب، أو كان في تعديهم على أخلاقها مكافأة أكبر من أجورهم الرسمية. مما يجعل الإخلاص للمهنة وشرفها في حاجة إلى مراقبة الرؤساء للمرؤوسين في كل المستويات. فكثير من العاملين يحسنون العمل في حضور الرؤساء ويتقاعسون عنه في غيابهم، ويدرك الخبراء في الإدارة أن الرقيب في حاجة إلى رقيب وفي حاجة إلى من يساعده، ويترتب على أخطاء الرقيب ومساعدته مساوئ كثيرة في العمل وفي المجتمع.

أما عندما يكون الإخلاص في العمل لله ، فإن العامل يعمل من نفسه ، ولا يحتاج إلى مراقبة من أحد ، لأنه يشعر بمراقبة الله له في كل مكان ، في السر والعلن ، ويخلص في أداء واجبات عمله ، وينتظر الثواب من الله في الدنيا والآخرة .

لذا كان من الضروري إعطاء العمل إلى العامل صاحب الدين ، ففي اعتقاده بوجود إله - كما قال الأستاذ الدكتور عبد العزيز القوصي - يراقب ويتابع ويأمر وينهي ، ويجاسب على النوايا والسرائر ، ما يدفعه إلى الإخلاص في العمل ، فلا يتساهل مع نفسه في أداء واجب ، ولا يقف عند ما يرضي الرؤساء والزملاء ، ويعمل واجباته في حضورهم أو غيابهم ، أثابوه أو منعوه ، لأن غايته الحصول على الرضا والثواب من الله (القوصي ، ١٩٧٥م : ١٠٥) .

٤ - تقويم الجهود ومحاسبة النفس أولا بأول : لتصحيح مساراتها في أداء الواجبات ، فلا يجعل أداء واجب يمنعه من أداء الواجبات الأخرى . فلا تغطي واجبات العمل على واجبات الأسرة ، ولا تشغله واجباته نحو نفسه عن واجباته نحو الناس ، ولا يُفَرِّط في واجباته الجسمية ، ولا يُفَرِّط في واجباته الروحية . ويتم تقويم الجهود ومحاسبة النفس في ضوء إمكاناتها وقدراتها ، والواجبات المطلوبة منها ، والظروف التي تحيط بها ، فلا نقسوع عليها ، ولا نتساهل معها ، فإن تركت واجبا أو قصرت فيه ، ألزمتها بقضائه ، وإن أخطأت وعملت محرما أو ممنوعا أصلحناها ، وأرجعناها عن الخطأ . فالإنسان في عمله اليومي كالتاجر الذي يمسك بدفاتر محاسبة يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية ، ليعرف مسارات تجارته ، ويقف على المكسب والخسارة ، حتى لا يفاجأ بخسارة فادحة ، لا يمكن تعويضها . فمحاسبة الإنسان لنفسه ، وتقويمه لجهوده يوقفه على جوانب القوة والضعف ، والإفراط والتفريط في واجباته ، فيصلح أمر نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون على أخطائه في الدنيا ، وقبل أن يحاسبه الله عليها في الآخرة . قال سيدنا عمر رضي الله عنه : «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا ، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم» .

٥ - عدم الإصرار على الخطأ والرجوع عنه : فعند تقويم الجهود ومحاسبة النفس قد نكون موفقين فنحمد الله ونشكره ، فبه تتم الصالحات ، وثابر في طريق النجاح .

وفد نكون مقصرين في بعض الواجبات ومرتكبين لبعض الأخطاء، فتتوب منها، ونرجع عنها، ونصلح ما نرتب عليها.

وتتضمن التوبة - كما قال الإمام الغزالي - علماً وحالاً وفعلًا، أي معرفة ووجداناً ونزوعاً، ففيها معرفة بالخطأ وأضراره، وندم وأسف على فعله، ورغبة وإرادة في تركه، وعزم وإصرار على عدم العودة إليه ثانية. (الغزالي، ١٩٨٦ : ٣٧). فالتوبة عملية نفسية صحيحة يتم فيها التخلص من مشاعر الذنب، وتحويل أفكار العجز والتشاؤم والخط من شأن الذات إلى أفكار ومشاعر كفاءة وتفاؤل، ورفع من شأن الذات، فينبعث في النفس تفاؤل ورضا، وإقبال على الحياة، ورغبة في الإصلاح وترك الأخطاء.

ويحرص المعالجون النفسيون على علاج مشاعر الذنب العصابي عند المجرمين والمجانين والمضطربين نفسياً، عن طريق تبصيرهم بأخطائهم وذنوبهم بموضوعية، فلا يلومون أنفسهم لوما زائداً، ولا يبالغون في تحقيرها، باعتبار أن أخطاءهم محتملة يمكن الإقلاع عنها والتخلص منها.

واهتم القساوسة بتشجيع المخطئين والمذنبين على الاعتراف في الكنيسة بذنوبهم، والندم عليها، وتركها وعدم العودة إليها، ويعتبرون جلسات الاعتراف من عوامل تخفيف قلق الشعور بالذنب.

أما الإسلام فقد جعل التوبة من الخطأ كالصلاة، فرض عين على كل مسلم، ورغب فيها، وذم من يستكثر ذنوبه ويستعظمها، ويقنط من رحمة الله. قال تعالى: «قُلْ يَعْبادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً^(١)» وقال رسول الله ﷺ: «لو أخطأ أحدكم حتى ملأ ما بين السماء والأرض ثم تاب تاب الله عليه^(٢)».

(١) سورة الزمر : ٥٣ .

(٢) رواه ابن ماجه .

فباب التوبة من الخطأ مفتوح دائماً أمام المخطئين، لكي يتوبوا ويتخلصوا من التوترات ومشاعر الذنب العصابي neurotic feelings of guilt التي تُظهر العصاب والذهان، وقد تدفع إلى الانتحار.

والتوبة التي تعالج الذنوب، وتخفف التوترات، ليست كلمات تقال، ولا حركات تؤدي، لكنها إخلاص في النية على ترك الخطأ، وإقلاع فوري عنه، وعزم صادق على عدم العودة إليه. قال تعالى: «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ لَهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُولَٰئِكَ جَزَاءُهم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيَعْمَلُونَ فِيهَا أَبْجَارًا لَّعَلَّيْنِ»^(١).

وتتضمن التوبة النصوح، تحمل الإنسان مسؤولية الأضرار التي لحقت الآخرين بسبب خطئه، وتعويضهم عنها، وطلب العفو منهم (الغزالي، ١٩٨٦). فتقبل المخطيء لمسؤولياته، وسعيه إلى إصلاحها، تشعره بالكفاءة، والرضا عن نفسه وعن الناس. أما إذا كان الخطأ في حق الله، فيكفي تركه، والندم عليه، وعدم العودة إليه، والاجتهاد في عمل ما يرضي الله، الذي يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل^(٢)» ويبدل سيئات التائب حسنات، وهو الغفور الرحيم^(٣).

وقد عظم الإسلام التوبة، ورفع من شأن التوابين، وجعل توبتهم عملاً تعبدياً يحبه الله، ويفرح به. قال رسول الله ﷺ: «الله أفرح بتوبة عبده حين يتوب من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة فانفلتت منه، وعليها طعامه وشرابه، فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلها. وقد يش من راحلته، فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده، فأخذ بخطامها. ثم قال من شدة الفرح: اللهم أنت عبدي، وأنا ربك أخطأ من شدة الفرح^(٤)» وقد جعل الله باب التوبة مفتوحاً أمام التائب، مهما

(١) سورة آل عمران: ١٣٥ - ١٣٦.

(٢) من حديث رواه مسلم.

(٣) من تفسير آية ٧٠ من سورة الفرقان.

(٤) رواه مسلم.

تعددت أخطاؤه، وتكررت ذنوبه، ففي كل مرة يفرح الله بتوبته، لأن فيها اعترافاً من التائب بوجود إله غفور. قال رسول الله ﷺ : «إن عبداً أذنب ذنباً فقال : رب، أذنبت ذنباً فاغفر لي، فقال ربه : أعلم عبدي أن له رباً يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدي. ثم مكث ما شاء، ثم أذنب ذنباً. فقال : رب، أذنبت آخر فاغفره، فقال : أعلم عبدي أن له رباً يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدي. ثم مكث ما شاء الله، ثم أذنب ذنباً، فقال : رب، أذنبت آخر فاغفره لي، فقال : أعلم عبدي أن له رباً يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدي ثلاثاً فليعمل ما شاء^(١)» ما دامت توبته توبة نصوح.

(١) رواه البخاري.

المراجع

ابن حزم، علي. . كتاب الأخلاق والسير. مجموعة الروائع الإنسانية لانسكو، السلسلة العربية. بيروت : اللجنة الدولية لترجمة الروائع، ١٩٦١م.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر . زاد المعاد في هدي خير العباد. ج ٣ مراجعة طه عبد الرؤوف طه. القاهرة : مكتبة الحلبي ١٩٧٠م.

.. مدارج السالكين (ج ٢) بيروت ؛ دار التراث، ١٩٨٢م.

. الروح. بيروت : دار الكتب العلمية، ١٩٨٢م (أ)

. رسالة في أمراض القلوب. الرياض : دار طيبة، ١٩٨٣م.

ابن مسكويه، علي أحمد بن محمد . تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق. القاهرة : مكتبة صبيح ١٩٥٩م.

الغزالي، أبو حامد إحياء علوم الدين ج ٣. بيروت : دار المعرفة، ١٩٦٧م

الغزالي، أبو حامد . التوبة. من إحياء علوم الدين. القاهرة، ١٩٨٦م

الغزالي، محمد . خلق المسلم. القاهرة : دار الكتب الحديثة، ١٩٧٤م

القوصي، عبد العزيز. . أسس الصحة النفسية. القاهرة : النهضة المصرية، ١٩٧٥م.

الكيلاني، نجيب . قصة الأيدز. بيروت : مؤسسة الرسالة، ١٩٨٧م.

المقدسي، أحمد عبد الرحمن بن قدامة . مختصر منهاج القاصدين . تحقيق شعيب عبد القادر الأرناؤوط. دمشق : البيان، ١٩٧٨م

- برنهارت، ك . علم النفس في الحياة العملية . ترجمة إبراهيم عبدالله محيي (ط ٣) بغداد : مطبعة العاني، ١٩٦٧ .
- عزب، ح . العلاج السلوكي . القاهرة : الإنجلو، ١٩٨١ م .
- فرحان، إسحاق أحمد . التربية الإسلامية بين الأصالة والمعاصرة . عمان : دار الفرقان، ١٩٨٣ م .
- كارنيجي، دايل . دع القلق وابدأ الحياة (ترجمة) بيروت : دار مكتبة الهلال، ١٩٨٧ م .
- محمد، محمد عودة، ومرسي كمال إبراهيم : الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام (ط ٢) . الكويت : دار القلم ١٩٨٦ م .
- مرسي، كمال إبراهيم . تعريفات الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس . بحث نوقش في مؤتمر: إسلامية المعرفة (قضايا المنهجية والعلوم الإسلامية) . الخرطوم، بجمهورية السودان في يناير ١٩٨٧ م وقبل للنشر بمجلة كلية الشريعة بجامعة الكويت، ١٩٨٨ م .
- مرسي، كمال إبراهيم . المدخل إلى علم الصحة النفسية . الكويت : دار القلم، ١٩٨٨ م .
- نجاتي، محمد عثمان . القرآن وعلم النفس . القاهرة : دار الشروق، ١٩٨٠ م .
- نجاتي، محمد عثمان . مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث الشريف . نشرة الطب الإسلامي ١٩٨٤ م، ٣ (٥) ٥٠٧ - ٥١٨ .

- Bou El-Azayem, G - Suef, M. Comparative evaluation of the Voluntary treatment of opium dependents. World Islamic Association for Mental Health (WIAMH) Cairo, 1985.
- Ammar, S. The role of physician to consolidate the Islamic Values during his duty in Tunisia (WIAMH) First International Congress, 1985. 41 - 44.
- Baashet, T.A. The meaning of mental health. (WIAMH) first of International congress, 1985: 12 - 17.
- Dicaprio, N.S. **The good lif models for a healthy Personality**. New Jersey: Prentic - Hall, 1976.
- Hoffnan, N.S. **A New World of health**. New York: Hill, 1977
- Johns, E.B. Sutton, W.C. & Cooly, B.A. **Health for effective living** (6th ed.) New York: McGraw Hill Co. 1976.
- Maslow, A.H. **Motivation and personality (2nd ed)**. New York Harper & Row publ. 1970.
- Pearsall, P. **Super Immunity**. New York: McGaw Hill Co., 1987.
- Sharif, M. Tahjjad (pre-dawn prayers) therapy in depression illness. WIAMH, First International congress, 1985. 47 - 50.
- Williamson, R.C. **Marriage and family relations (2nd ed.)** New York- : Wiley, 1972.

D/Aloom Isthimaiya
Bou El-



المجلة التربوية

تصدر عن كلية التربية - جامعة الكويت
مجلة فصلية ، تخصصية ، محكمة

رئيس هيئة التحرير

د. عبد الرحمن أحمد الأحمد

تنشر البحوث التربوية، ومراجعات الكتب التربوية الحديثة
ومحاضر الحوار التربوي، والتقارير عن المؤتمرات التربوية

* تقبل البحوث باللغتين العربية والانجليزية

* تنشر لأساتذة التربية والمختصين فيها من مختلف الأقطار العربية
والدول الأجنبية .

الاشتراكات :

١ د.ك	وللطلاب	٢ د.ك	للأفراد في الكويت
١,٥ د.ك	وللطلاب	٢,٥ د.ك	للأفراد في الوطن العربي
		١٥ دولاراً أمريكياً بالبريد الجوي	للأفراد في الدول الأخرى
		١٢ د.ك وفي الخارج ٤٠ دولاراً أمريكياً	للهيئات والمؤسسات

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير على العنوان التالي :

المجلة التربوية - ص.ب ١٣٢٨١ كيفان - الرمز البريدي 71953 الكويت.
هاتف : ٤٨٣٠٢٦٨