تنمية المواهب النفسية في القرآن الكريم

أ.م.د. محمد طالب مدلول الحسيني الباحثة. فاطمة كريم بردان
جامعة بابل/ كلية الدراسات القرآنية

Developing the Psychological Skills in the Holy Quran

Asst. Prof. Muhammad Talib Madlool Al-Husaini
Researcher Fatima Kareem Berdan
College of Studies of Quran/ University of Babylon
F2017kream@gmail.com Dr.mohammedtalib@yahoo.com

Abstract

The idea of psychological development is demonstrated through personal development by fighting the temptations of life. The person should know that, there will be many constraints in this path, that must be abstained and there are many solutions for these constraints. For example obsession is anxieties which is caused by unwanted thoughts that dominate the mind, if it is easy it goes away without treatment, but if the fear is deep then it will require treatment, because it will bring many other diseases. Islamic laws has given Human being, development in all of its physical and moral aspects such as worship. One its most important forms is self- purification then piety, prayer, fasting and charity. Also the personality in one of the psychological development's form in the Qur'an. Each person has the ability of self-development ability, he doesn't need wealth or effort but he needs self confidence, determination and willpower.

Key word: (Development, Psychological, talents)

الخلاصة

تتضح فكرة التنمية النفسية من خلال تنمية الشخصية، وذلك بأن يجاهد الإنسان نفسه أمام مغريات الحياة، ويجب أن يعلم أن طريق الجهاد هذا تقف أمامه العديد من المعوقات، التي عليه أن يتجنب الوقوع بها، ولكل من هذه المعوقات حلول فالوسواس هو عبارة عن مخاوف تنتج عن سيطرة أفكار غير مرغوب فيها على الذهن، فإن كان خفيفًا فإنه يزول بدون علاج أما اذا كان غير ذلك فيطلب العلاج لأنه سوف يصاحبه العديد من الامراض، وقد أولت الشريعة الاسلامية أهمية خاصة لتنمية الانسان بجميع ابعاده المادية والمعنوية كالعبادة، ومن أهم صورها تزكية النفس ثم التقوى والصلاة والصيام والزكاة٠ تنمية الشخصية هي صورة من صور التنمية النفسية في القرآن الكريم، فلكل شخص القابلية على تنمية ذاته، فهو لا يحتاج إلى مال أو جهد لكنه يحتاج إلى الثقة بالنفس والعزيمة والارادة.

كلمات مفتاحية: (تنمية ، موهبة ، النفس).

المقدمة

يعد موضوع (تنمية المواهب النفسية في القرآن الكريم) غاية في الأهمية، إذ هو من الموضوعات البكر التي لم يسبق أن عرض لها أحد في حدود علمي، وتكمن أهميته في أنه يخدم القرآن الكريم بعدّه يندرج ضمن علم النفس القرآني مما يضفي على البحث القرآني طابع المعاصرة والحداثة والجدة والحيوية.

والقرآن الكريم هو الهبة الإلهية الكبرى مَنَ الله بها على الإنسان بتنزيله على رسول الإسلام محمد (ﷺ) وجعله معجزة خالدة ينير القلب، ويشفي الصدور، وموعظة ينبه الإنسان من الغفلة، وهو يدل على خير السبيل. ومن الحقائق التي أشار إليها القران الكريم هي المواهب والقابليات التي منحها الله سبحان وتعالى للإنسان، وجعلها ميزة له:﴿ قُلْ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴾[1] وأصبح الانسان بهذا القابليات والمواهب مسؤولا أمام الله عز وجل لهذا قال: ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ

(1) الملك / 23.

﴿وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُوْلَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا﴾[1]، وجعل في هذه المواهب قابلية النمو ،والتطور لكن بشرط أن يسعى الانسان لتطويرها، وهذا ما يميز الإنسان عن غيره من الموجودات بشكل عام والحيوانات بشكل خاص التي لا يمكنها عادة تطوير نفسها بنفسها.

إن النفس البشرية، هي محور الحياة وأسّها في خيرها وشرها وعليها تبنى قواعد حياة الفرد، ومنها ينطلق الانسان باتجاه السعادة أو الشقاء، وقد تكفل الاسلام وحده بما بّينَ من مبادئ وأنظمة برسم الطرائق، ووضع المناهج القويمة لها بمصادره الرئيسة سواء في القرآن الكريم أو السنة المطهرة، وروايات الائمة (عليهم السلام) لإصلاح النفوس وتزكيتها وليس على المرء إلا أن يتابع هذه المنظومة المعرفية السامية، والأساليب النفسية ويعمل بها ليحقق لنفسه الفوز الأكبر في الدنيا والآخرة. إذ ان الانسان لا يستطيع ان يغير المجتمع ما لم يغير نفسه كما قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوْمٍ سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ﴾[2]، وانطلاقاً من وحي أصبح واجبًا علينا تغير انفسنا وتطوير ذاتنا نحو الأحسن بما يضمن رضى الله عز وجل وعمارة الأرض، نسعى لتحسين قدراتنا العقلية مهارات التواصل، والقدرة على السيطرة على نوازع النفس، والسمو بالذات وجعل النفس أكثر مهارة وقوة لاكتساب السلوك الايجابي كما قال الإمام علي (عليه السلام): "نال الفوز الأكبر، من ظفر معرفه النفس"[3].

وقد أنتظم البحث على مقدمة وتمهيد وثلاثة مباحث تليها خاتمة وقائمة بالمصادر والمراجع. **التمهيد:** مقاربة اصطلاحية في عنوان البحث **والمبحث الاول:** معاني النفس وأنواعها في القرآن الكريم. **والمبحث الثاني:** تنمية النفس عبادياً في القران الكريم. **والمبحث الثالث:** التنمية الشخصية في القران الكريم.

وهذا البحث محاولة جادة نرجو منه أَن نكون قد قَدَّمنا رؤية ذات منهجٍ سليم، فإنْ وُفِّقنا إلى ذلك فَبِفَضلِ مِنَ اللهِ تعالى وتَوفيقِهِ، وإنْ كانتِ الأُخرى، فَلِنا مِن حُسنِ النِّيَّةِ ما نعتذرُ به. ومَا تَوفيقِي إلاَّ باللهِ العَلِيِّ العظيم، عليه تَوَكَّلْتُ وإليه أُنيب، وهو حَسْبِي ونِعْمَ الوكيل.

التمهيد: مقاربة اصطلاحية في عنوان البحث

توطئة:

إنّ تهذيب النّفس وتنميتها أمرٍ أوصى الله تعالى به الناس للظّفر على جنود إبليس والتخلّص من صفات النّفس الرّذيلة. وبالطبع، فإنّ أوّل خطوةٍ في هذا المضمار هي معرفة حقيقة النّفس ومدى طاقاتها الكامنة وكلّ ما يرتبط بها. فهذه المعرفة تضيء طريق الإنسان في مسيرته نحو الكمال والسعادة المنشودة، كما تحفظه من أن يبيع نفسه بأبخس الأثمان وبذرائع واهيةٍ، فهي أسمى المعارف وأرقاها. وسوف اعرض لبيان مصطلحات عنوان البحث الرئيس وفق المطالب الاتية.

المطلب الأول: مفهوم التنمية

يعد موضوع التنمية من الموضوعات المهمة التي تشغل الناس أفرادًا وجماعات وشعوبًا وحكومات والسبب في ذلك أن الناس يسعون جاهدين للتنمية كلًا حسب مجالات عمله، وقد أصبح عنوانًا للكثير من السياسات والخطط والأعمال على مختلف الأصعدة، وأنّها باتت تشغل حيزًا كبيرًا من كتابات المهتمين بأمر التطور والرقي والازدهار والنهضة في المجتمعات الإنسانية.

التنمية لغةً:

لها معانٍ عديدة في المعجم العربي وسنجدها تحت مادة (نما) التي تعني الرفعة والزيادة والرقي. قال الفراهيدي (ت:175هـ): "نما الشيء ينمو نموا ينمي نماء أيضًا، وأنماه الله: رفعه... ونميت فلانًا في الحسب، أي: رفعته فانتمى في حسبه"[4]

(1) الاسراء / 36.
(2) الرعد : 11.
(3) غرر الحكم ودرر الحكم: عبد الآمدي ، ص 233.
(4) كتاب العين: تح: د. مهدي المخزومي – د. ابراهيم السامرائي 8/384_385.

ويرى ابن فارس (ت:395 هـ): " النون والميم والحرف المعتلّ أصلٌ واحدٌ يدلُّ على ارتفاع وزِيادة. ونمَى المالُ ينمِي: زادا"[1]. وذكر ابن منظور (ت:711 هـ): النَّماءُ الزيادة نَمَى يَنْمِي نَمْياً ونُمِيّاً ونَماءَ زاد وكثر وربما قالوا يَنْمُو نُمُوًّا، والبعض يسوِّي بين يَنْمى ويَنْمُو وهي النَّمْوة، وأَنْماه الله إِنْماءً، نَماه اللهُ[2].

وقد وافق الشيخ الطريحي (ت: 1085 هـ) ما ذهب إليه الفراهيديَ، وابن فارس، وابن منظور، وغيرهم، إذ يقول: نمى الشيء ينمي من باب رمى نماء بالمد: كثر، وينمي صعدًا يرتفع ويزيد صعودًا[3].

وعند إنعام النظر في أقوال اللغويَين نرى أنهم متفقون على تحديد النماء بالزيادة والارتفاع والرقي، وأنه قابل للتطور والتغير نحو الأحسن، ومنها التنمية النفسية التي لها مسيس بالنفس الانسانية ولها كذلك خاصية النماء والرقي وهو من المضامين التي يعنى بها هذا البحث.

التنمية اصطلاحًا:

يطلق مصطلح التنمية على الحالة التي تتغير إلى حالة أفضل بصورة مخطط لها وتتحقق بواسطة وسائل وإجراءات معينة تتمثل بخطط وسياسات هدفها زيادة الرفاه الاجتماعي. وهذا الكلام يشمل كل أنواع التنمية سواء أكانت مادية أم معنوية مما يسهم في رقي المجتمع.

وقيل التنمية هي: النمُو المدروس على أسس علمية، والذي قيست أبعاده بمقاييس علمية، سواء كانت تنمية شاملة، أم تنمية في أحد الميادين الرئيسة، مثل الميدان الاقتصادي أو الاجتماعي والتربوي والنفسي، أو السياسي، أو الميادين الفرعية كالتنمية الصناعية أو الزراعية[4]. وهذا على نحو ما سبق من تعريف.

وقد عُرفت الدكتور التنمية البشرية وفق الرؤية الإسلامية بأنها: "مجموعة الجهود المتنوعة، والمنسقة التي تؤهل المجتمع المسلم للقيام بأمر الله تعالى"[5].

من خلال تأملنا لهذا التعريف نحرز أهم معيار للمفهوم وهي مجموعة الإجراءات والخطوات التي يجب أن تقترن بضابطة مجالات الحياة المختلفة التي عبر عنها بـ (المتنوعة)، وضابطة الإدارة والتخطيط التي عبر عنها بـ (المنسقة). ويرى الباحث طلال الكمالي أنه من خلال منطوق تعريفه إلى أن التنمية البشرية مؤثرة في المجتمع ومن الممكن أن تؤثر في الفرد الواحد أو مجموعة أفراد بغض النظر عن كونهم يمثلون مجتمعًا أم لا، ثم أنّه قيد تعريفه بالمجتمع المسلم علمًا أن التنمية البشرية تحدث أثرها في المجتمعات الإسلامية وغير الإسلامية[6].

ويمكننا أن نعرف التنمية وفق الفهم الإسلامي بأنّها: عملية استثمار وتطوير قدرات الأمة وإمكاناتها المادية والمعنوية للوصول بأوضاع الأمة الإسلامية إلى مستوى التفوّق والقدرة على القيادة البشرية[7]، ومن ذلك التنمية النفسية للفرد الذي من الممكن استثمار قدراته النفسية والروحية لرقي المجتمع المنشود.

والملاحظ أن للتنمية تعريفات عديدة تختلف في الصياغة لكنها تتحد بالمضمون لذا نجد أنهم يقصدون شيئا واحداً هو النمو والتطور، ولكن هناك فرق في تحديد هذا المصطلح لأن بعضهم ينظرون إليه من جهة واحدة أو يركزون على جانب واحد هو الناحية الاقتصادية والآخر ينظر إليه من الناحية الاجتماعية لكن نستطيع القول إنَ الإنسان بما يضطم عليه هو أساس التنمية وذلك من خلال الأسس التي يضعها لنفسه على مرتكزات أساسية صحيحة تطابق الدين الإسلامي والمجتمع لكي يصل إلى الرقي والازدهار.

(1) معجم مقاييس اللغة :تح : عبد السلام محمد هارون 5/479_484.
(2) ينظر: لسان العرب: ابن منظور، 15/341.
(3) ينظر: مجمع البحرين: الطريحي:1/421ـ422.
(4) ينظر: دراسات في التنمية الاجتماعية مدخل اسلامي:عبد الهادي الجوهري : ص 111.
(5) مدخل الى التنمية المتكاملة : ص10.
(6) ينظر: التنمية البشرية في القرآن الكريم دراسة موضوعية: ص 4.
(7) التنمية في الإسلام : ص 10 .

المطلب الثاني: مفهوم الموهبة:

وهو المصطلح الثاني الذي ورد ضمن العنوان الرئيس لذا سنعرض لتعريفه في اللغة والاصطلاح.

الموهبة لغةً: ذكر اللغويون أن لفظة (وَهَب) بفتح الواو والهاء والباء لها معان كثيرة لكن بعضها ما هو حقيقي وبعضها يأتي على ضروب من التأويل والمجاز. ومن أهم المعاني التي جاءت بها لفظة (وَهَب) في المعاجم اللغوية ووجوه استعمالها على النحو الآتي:

ذكر الفراهيدي (ت:175 هـ): وهب الله لك الشيء، يهب هبة، وتواهبه الناس بينهم، ويجوز أن يكون ما يوهب لك[1]، ويرى الجوهري (ت:393هـ): الاسم الموهب والموهبة، بكسر الهاء فيها. والاتهاب: قبول الهبة. والاستهباب: سؤال الهبة. وتواهب القوم، إذا وهب بعضهم لبعض، والجمع مواهب[2]. أما ابن فارس (ت:395 هـ) فيقول: الواو والهاء والباء: كلماتٌ لا ينقاس بعضُها على بعض. تقول: وهَبْتُ الشَّيءَ أهَبُهُ هِبَةً ومَوْهِباً. واتَّهَبْتُ الهبة: قَبِلتُها، ويقال أوْهَبَ إليَّ من المال كذا، أي ارتفع. وأصبح فلانٌ مُوهَباً لكذا، أي مُعَدًّا له[3].

وذكر الراغب الأصفهاني: وهب الهبة: أن تجعل ملكك لغيرك بغير عوض. يقال: وهبته هبة وموهبة وموهبا. قال تعالى: ﴿وَوَهَبْنَا لَهُۥٓ إِسْحَٰقَ﴾ الأنعام: ٨٤، وقوله عز وجل: ﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِى وَهَبَ لِى عَلَى ٱلْكِبَرِ إِسْمَٰعِيلَ وَإِسْحَٰقَ ۚ إِنَّ رَبِّى لَسَمِيعُ ٱلدُّعَآءِ ﴾ إبراهيم: ٣٩، وقوله سبحانه:﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَنَا۠ رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَٰمًا زَكِيًّا ﴾ مريم: ١٩، فنسب المَلَكُ إلى نفسه الهبة لما كان سببا في إيصاله إليها[4].

وقد وافق ابن منظور ما ذهب إليه الفراهيدي وابن فارس والأصفهاني وغيرهم من قبل إذ يقول: "الموهبة: العطية... والجمع مواهب"[5].

ومن خلال مطالعتنا للمعاني اللغوية نجد أن اللغويين متفقون على هذه المعاني، لكن نستطيع القول: أن بعضهم يزيد معنى واحدًا أو أكثر عليها،وهذا الاختلاف يعود في الوضع الذي يحدده زمان، ومكان الواضع، أو في نظرة اللغوي إلى مصداق الكلمة عنده. ويمكن القول أيضًا: أن هناك إجماعًا على أن الهبة هي العطية، والقدرة التي يمتلكها الفرد ويتميز بها عن غيره.

والموهبة اصطلاحًا: للموهبة عدة تعريفات كل يعرفها بحسب مصداق الكلمة لديه، وسوف أعرض لها بحسب اصطلاحات العلماء عليها.

فقد ذكر الجرجاني (ت277 هـ): "أنّ الهبة، تمليك العين بلا عوض"[6]. ويرى الشيخ الطوسي: أنّ الهبة عطية التمليك من غير عقد مثامنة يقال: وهب له كذا يهب يهبه هبة[7]. فالموهبة عطية ومنحة ربانية بغير عوض ولا فرق في أن تكون مادية أو معنوية كالمواهب والقدرات النفسية. ومن أسماء الله تعالى الوَهّاب.

ويرى حسن المصطفوي وهو من المعاصرين: أن الأصل الواحد في المادة: هو عطاء من دون نظر أو توجه إلى ما يقابله من العوض، وذكر أيضًا أنه لافرق بين أن تكون الهبة في موضوع تكوين أو موضوع خارجي جديد. أو في علم وحكم أو في مقام أو في مال وملك. فالهبة في التكوين: كما في قوله تعالى: ﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِى وَهَبَ لِى عَلَى ٱلْكِبَرِ إِسْمَٰعِيلَ وَإِسْحَٰقَ ۚ ﴾ إبراهيم: ٣٩، وقوله تعالى: ﴿وَوَهَبْنَا لَهُۥٓ إِسْحَٰقَ وَيَعْقُوبَ ﴾ الأنعام: ٨٤ وغيرها من الآيات، فالمراد هبة هذه الموضوعات بالتكوين والإيجاد. أما الهبة في الموضوعات الخارجية من حيث هي: كما في ﴿وَٱمْرَأَةً مُّؤْمِنَةً إِن وَهَبَتْ نَفْسَهَا لِلنَّبِىِّ ﴾ وقوله تعالى: ﴿وَوَهَبْنَا لَهُۥٓ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنَّا ﴾

(1) ينظر :العين: 4/97، مادة (وهب).
(2) ينظر: الصحاح: 1/ 2375.
(3) ينظر: معجم مقاييس اللغة : 1/804.
(4) ينظر: الصحاح: 1/ 2375.
(5) لسان العرب : 1/804.
(6) التعريفات : ص 227.
(7) ينظر : التبيان في تفسير القرآن:6/287

ص: ٤٣ والهبة في الأمور المعنوية: كما في قوله تعالى﴿ فَفَرَرْتُ مِنكُمْ لَمَّا خِفْتُكُمْ فَوَهَبَ لِي رَبِّي حُكْمًا وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴾ الشعراء: ٢١، وقوله تعالى:﴿ وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ ﴾ آل عمران: ٨[1].

الموهبة من الناحية التربوية:

أمّا من الناحية التربوية فقد اختلف المختصون في التربية وعلم النفس إلى درجة كبيرة في النظرة إلى مفهوم الموهبة والطلبة الموهوبين من جهة، ومفهوم التفوق والطلبة المتفوقين من جهة ثانية، وذلك لعدة أسباب يتمثل أهمهما في تنوع الخبرات والخلفيات الثقافية والعلمية للعلماء والباحثين والمختصين أولًا، والتطورات المذهلة في ميادين التربية وعلم النفس ثانيًا، والتغيرات والاجتماعية والاقتصادية، والسياسية التي تنعكس على حياة المجتمع وأفراده من وقت لآخر ثالثًا[2]. وسوف نورد هنا بعض التعريفات التي ذكرها علماء النفس والتربية:

الموهبة: يقصد بها النابغون في المجالات الأكاديمية وغيرها.

وقيل تعني الموهبة: التفوق العقلي والتفوق في التحصيل الدراسي، إلى جانب التفوق غير الاكاديمي[3]. ونلحظ أن التعريفين ينظران إلى الموهبة على أنّها قدرات معرفية، وهي جانب من جوانبها المتعددة.

وقيل الموهبة: عبارة عن سمات معقدة تؤهل الفرد لإنجاز المرتفع في بعض المهارات، والوظائف[4].

أما تعريف (تيرمان) عام 1926م وهو من بين أوائل العلماء الذين عملوا على تعريف الموهبة: على أنها تمثل أعلى نسبة 1% من الطلبة في القدرات الذهنية، كما يتم حسابها بمقياس ستافورد للذكاء[5]، أو بأي مقياس آخر معتمد من جانب العلماء أو المؤسسات التي تهتم بالموهبة والموهوبين[6].

ويعرفها(هو لنجورت) على أنها عبارة عن الإمكانات الطبيعية أو الموروثة الموجودة في الفرد منذ الطفولة، والواجب رعايتها والاهتمام بها من أجل تنميتها وتطورها لمرحلة النضج المهمة في حياة الإنسان[7].

ويرى (ريتزولي) أن الموهبه تتكون الموهبة والتفوق من تفاعل ثلاث مجموعات من السمات الإنسانية وهي قدرات عامّة فوق المتوسط، ومستويات مرتفعة من الالتزام بالمهارات (الدافعية) ومستويات من القدرات الإبداعية[8].

أما الموهوب فهو: من يظهر أداءا مميزاً مستمرًا في أي مجال له قيمة. وقيل الموهوب هو: الذي يمتلك استعدادًا أو قدرة غير عادية أو أداء متميزًا عن بقيه أقرانه في مجال أو أكثر وخاصة في مجالات التفوق العقلي والتفكير الابتكاري والمهارات والقدرات الخاصة ومنها ما أوردته الجمعية الأمريكية القومية للدراسات التربوية 1958 من حيث ذكرت أن الطفل الموهوب "هو من يظهر امتيازًا مستمرًا في أدائه في أي مجال له قيمة"[9]

المطلب الثالث: مفهوم النفس

وهو مصطلح مهم ورد ذكره في العنوان الرئيس وله عدة تعريفات في اللغة والاصطلاح.

(1) ينظر :التحقيق في كلمات القرآن : 13 / 210 – 211.
(2) ينظر: أساليب تدريس الموهوبين والمتفوقين : د. جودة أحمد سعادة ص 36_37.
(3) ينظر: مهارات الموهوبين ووسائل تنميه قدراتهم الابداعيه : د. ماهر صالح ،ص 8.
(4) ينظر :المصدر نفسه :ص 15.
(5) وهو من أشهر الأختبارات العقلية في العالم ، وضعه بينيه عام 1904م ، ثم نقح 1908م ، ثم نقله تبرمان إلى أمريكا وقام بتقنية شد دقيقة جدًا ، وأطلق عليه اسم (ستانفورد) نسبة إلى جامعة ستانيفورد التي يعمل فيها تيرمان ، ثم امتد هذا ألاختبار ليمثل عدد أكبر من دول العالم ، واجريت له عمليات تقنية مناسبة لكل بيئة اجري فيه الإختبار ، وهذا ألاختبار فردي يتم توجيه أسئلته والإجابة عنها بطريقه شفوية(سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي : أديب محمد الخالدي ،ص 77).
(6) ينظر: أساليب تدريس الموهوبين والمتفوقين :ص 37.
(7) ينظر: المصدر نفسه: ص 37.
(8) ينظر: تربية الموهوبين وتنميتهم : محمد حسين قطاني ، هشام يعقوب مريزيق ، ص 30.
(9) ينظر: مهارات الموهوبين ووسائل تنميه قدراتهم الابداعية ص 27.

النفس في اللغة:

ذكر اللغويون أن للفظة (النفس: بفتح النون وتسكين الفاء) معانٍ كثيرة، سأحاول استعراض أهمها مما جاءت به في المعجمات العربية وبعض وجوه استعمالها على النحو الآتي:

ذكر الفراهيدي (ت:175هـ): النفس بمعنى الروح الذي به الحياة تجسد[1]. ويرى الأصفهاني (ت:510هـ): النفس بمعنى الذات كقوله تعالى: ﴿وَيُحَذِّرُكُمُ ٱللَّهُ نَفۡسَهُۥۗ﴾[2] (نفسه: أي ذاته) وقال أيضا: " النفس الريح الداخل والخارج في البدن من الفم والمنخر وهو كالغذاء للنفس، وبانقطاعه بطلانها[3].

فالراغب هنا يستدل إن النفس هي الهواء الذي يستنشقه الإنسان في عملية الشهيق والزفير وله بعد غذائي للجسم بانقطاعه يموت الإنسان.

وقال ابن منظور (النفس): الروح والجمع من كل ذلك أنفس ونفوس، والنفس بمعنى الدم يقال: سالت نفسي. وسمي الدم نفساً لان النفس تخرج بخروجه[4].

ومنهم من قال: النفس بمعنى العين اذا تصيب الإنسان يقال:أصابت فلاناً نفسه ونفسته

بنفس، إذا أصبته بعين[5]. في ضوء استعراض أقوال اللغويين تتضح أن اكثر اللغويين قديماً وحديثاً متفقون أن معنى لفظه (النفس) لها دلالات كثيرة، لكن نستطيع أن نقول بأنهم متفوقون على أنها تعنى الروح.

النفس اصطلاحًا:

أما النفس في الاصطلاح فلها معان عديدة نذكر بعضاً منها: ي إذ يعرف الجرجاني النفس بأنها: الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة، والحس، والحركة الإدارية [6].

وقيل أيضاً: جوهر مجرد عن المادة وعوارضها – أي ليست جسماً ولا حالة في الجسم ولها حكم غير حكم التركيبات الجسمية، ولها اتصال تدبير بالجسم ومن خواصها الإرادة وسائر الصفات الإدراكية وهي حادثه حدوث الجسم وليست سابقة عليه وحاله فيه وبالموت ينقطع الاتصال بينهما[7]. ومنهم من قال: هي مجموعة العواطف الإنسانية الساكنة في الجسد وتنقسم إلى قسمين: كتلة عواطف الخير،و كتلة عواطف الشر[8].

في ضوء هذا التعريف نستطيع القول: إن الله سبحانه وتعالى جعل في النفس البشرية الصنفين معاً صفه الخير وصفه الشر بالتساوي. وقال الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ۝٨ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ۝١٠ ﴾[9] أي الإنسان كائن مخلوق مزدوج الطبيعة، مزدوج الاستعداد مزدوج الاتجاه ونعني بكلمه مزدوج على وجه التحديد أنه بطبيعة تكوينية مزود باستعدادات متساوية للخير والشر والهدى والضلال... فهو قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر، كما أنه قادر على توجيه نفسة إلى الخير والى الشر سواء. وأن هذه القدرة كامنة في كيانه، يعبر عنها القرآن الكريم بالإلهام تارة: ﴿ وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ۝٨ ﴾[10]. ويعبر عنها بالهداية تارة: ﴿ وَهَدَيۡنَٰهُ ٱلنَّجۡدَيۡنِ ﴾[11]. فهي كامنة في تصميمه في صورة الاستعداد وهناك إلى

(1) ينظر: العين: الفراهيدي :ا7/270.
(2) آل عمران :28.
(3) ينظر: المفردات في غريب القرآن : ،ص648 .
(4) ينظر: لسان العرب : 6 /233.
(5) ينظر: الصحاح في اللغة : الجوهري، 2/918.
(6) ينظر: التعريفات: ص 132
(7) ينظر: الإنسان رؤية قرآنية: عبد الوهاب الحسين : 2/310-311.
(8) ينظر: الموسوعة الكونية الكبرى، آيات الله في خلق الإنسان وبعثه وحسابه :د. ماهر احمد الصوفي، 14/189.
(9) الشمس /7-10.
(10) الشمس /7-8.
(11) البلد /10.

جانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة قوة واعية مدركة موجهة في ذات الإنسان فمن استخدم هذه القوة هي تزكية نفسية وتنمية استعداد الخير فيها وتغليبه على استعداد الشر[1].

قال سقراط: النفس جوهر روحي قائم بذاته، وإنها الجوهر الحقيقي، وأن البدن ليست إلا آلة لها، وأن في الموت فرصها وتحريرها[2].

وقال أفلاطون: النفس هي العقل الجوهري في الإنسان ذات مستقلة فلا يدخل البدن في تعريفها ولا يعد جزءاً من ما هيتها، فهي لدية المبدأ الذي تفيض منه الحياة على الجسم وهي التي تحركه وتدبره، بأمره[3]. إذن أفلاطون سار على منهج أستاذه سقراط في فلسفة النفس.

في حين عرف ابن سينا النفس بأنها جوهر قائم بذاته، لا عرض من أعراض الجسم[4] وقال أيضًا: جوهر وصورة في أن واحد جوهر في حد ذاته، وصورة من حيث صلتها بالجسم[5].

وقسم ابن سينا القوى النفسانية إلى ثلاثة أقسام[6]: **الأول: النفس النباتية:** كمال أول لجسم طبيعي آلي من حيث يتولد وينمو ويتغذى. **الثاني: النفس الحيوانية:** كمال أول لجسم طبيعي آلي من جهة ما، وهو يدرك الجزئيات ويتحرك بالإرادة. **الثالث: النفس الناطقة:** كمال أول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يفعل الأفاعيل الكائنة بالاختيار الفكري والاستنباط بالرأي، ومن جهة يدرك الأمور الكلية.

المطلب الرابع: بالنفس وعلاقتها الروح:

حاول العلماء بكل ما يملكون من وسائل معرفية أن يميزوا بين المعنى اللغوي للفظة (النفس) و(الروح) التي حيرت علماء النفس والفلسفة عن تمييزها، والآن نستعرض أقوال بعض اللغويين عن مفهوم الروح: قال الفراهيدي الروح: هي النفس التي يحيى بها البدن، يقال خرجت روحي أي نفسه... والروح جبريل (عليه السلام). وهو روح القدس[7].

وقال ابن فارس في الروح: الراء والواو والحاء أصلٌ كبير مطّرد، يدلُّ على سَعَةٍ وفُسْحَةٍ واطّراد. وأصل ذلك كلِّه الرِّيح. وأصل الياء في الريح الواو، وإنّما قلبت ياءً لكسرة ما قبلها. فالرُّوح رُوح الإنسان، وإنّما هو مشتق من الرِّيح...، والرَّوْح: نسيم الرِّيح[8].

ويرى الفيروز آبادي: إنّ الروح هي ما تقام به حياة الأنفس[9].

ومن اللغويين مَن سوى بين النفس والروح، وقالوا: هما شيء واحد، إلا أن النفس مؤنثة والروح مذكر، وقال الآخر: الروح الذي بيده الحياة والنفس هي التي بها العقل، وسمو الروح روحًا لأن الروح موجود به[10]. نلاحظ من التعريفات التي ذكرت سابقًا، أن اللغويين قد خلطوا بين النفس والروح، وإن بدت معاني النفس أشمل، في حين جاءت معاني الروح أخص من النفس، وتكمن خصوصيتها بسريتها فهي تحمل القوة والحركة.

أمّا في الاصطلاح: قال ابن القيم: إن الروح لا تطلق على البدن ولا بانفراده ولا مع النفس وسميت الروح روحًا، لأن بها حياة البدن. وقيل أيضًا: الأرواح من أمر الله أخفى حقيقتها وعلمها على الخلق، والأرواح نور من الله وحياة من حياة الله[11].

(1) ينظر: النفس البشرية، عبد الحميد مرسى ، ص 52.
(2) ينظر: في نفس والعقل لفلاسفة الإغريق والإسلام :محمود قاسم، ص 23.
(3) ينظر: المصدر نفسه: ص23.
(4) ينظر: الشفاء: ابن سينا، كتاب النفس ، ص 285.
(5) المصدر نفسه:279.
(6) ينظر: أحوال النفس: ابن سينا :ص 285.
(7) ينظر: العين: 1/232.
(8) ينظر: معجم مقاييس اللغة: 2/454.
(9) ينظر: القاموس المحيط: الفيروز ابادي ،1/222.
(10) ينظر: العين : 7/270، ولسان العرب :6/223.
(11) ينظر: الروح: ابن القيم، ص 145_146.

أما الغزالي فذكر: أن الروح هي البخار اللطيف الذي يصعد من منبع القلب، ويتصاعد إلى الدماغ بواسطة العروق أيضًا إلى جميع البدن، فيعمل كل موضوع بحسب مزاجه واستعداده عملًا، وهو مركب الحياة. فهي البخار كالسراج، والحياة التي قامت به كالضوء، وكيفية تأثيره في البدن ككيفية محل تنوير السراج أجزاء البيت. ويطلق ويراد به المبدع والصادر من أمر الله تعالى الذي هو محل العلوم والإلهام والوحي... ويطلق أيضًا ويراد به الروح الذي في مقابلة جميع الملائكة، وهو روح القدس ويراد به القرآن على الجملة[1].

ويرى الباحثان أن الروح شيء استأثر الله بعلمه، ولم يطلع عليه أحدًا من خلقه وهذا الشيء خاص برب العالمين ومهما وصل الإنسان إلى درجة الكمال لا يستطيع أن يدرك سر هذه الروح.

والروح سر الحياة واستمرارها، بها يبدأ الإنسان وبها ينتهي وقد وردت كلمة (الروح) ومشتقاتها في القرآن الكريم (24) مرة[2]. كما بينا أن الروح هي الشطر الغيبي من الإنسان، وهي سر من أسرار الله تعالى أودعها مخلوقاته لكننا لا نعرف عنها سوى القليل. وهذا وقد وردت كلمة (الروح) ومشتقاتها في القرآن الكريم بمعانٍ مختلفة، لعل أبرزها الآتي:

الروح بمعنى الوحي: كقوله تعالى:﴿ رَفِيعُ ٱلدَّرَجَٰتِ ذُو ٱلۡعَرۡشِ يُلۡقِي ٱلرُّوحَ مِنۡ أَمۡرِهِۦ عَلَىٰ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦ لِيُنذِرَ يَوۡمَ ٱلتَّلَاقِ ﴾[3].

ومعنى الآية: ينزل الوحي من أمره على مَن يشاء من عباده[4]. وقوله تعالى:﴿ وَكَذَٰلِكَ أَوۡحَيۡنَآ إِلَيۡكَ رُوحٗا مِّنۡ أَمۡرِنَاۚ ﴾[5]، أي: وحيًا من أمرنا[6]. "إضافة الحياة من الله في آدم تكريمًا وتشريفًا له"[7]: كقوله تعالى:﴿ فَإِذَا سَوَّيۡتُهُۥ وَنَفَخۡتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُواْ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴾[8]، ومعنى الآية: يذكر الله سبحانه وتعالى تنويه بذكر آدم في الملائكة قبل خلقه وتشريفه إياه بأمر الملائكة بالسجود له، ويذكر تخلف إبليس عدوه عن السجود له من بين سائر الملائكة حسدًا وكفرًا وعنادًا واستكبارًا ولهذا قال: لم أكن لأسجد لبشر خلقته من صلصال من حمأ مسنون... أنا خير منه خلقتني من نار وخلقته من طين[9].

"**إضافة الروح في مريم المصطفاة للدلالة على خلق عيسى (عليه السلام)**"[10]: كقوله تعالى: ﴿ وَٱلَّتِيٓ أَحۡصَنَتۡ فَرۡجَهَا فَنَفَخۡنَا فِيهَا مِن رُّوحِنَا وَجَعَلۡنَٰهَا وَٱبۡنَهَآ ءَايَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ ﴾[11]، يقول الشيخ الطوسي في تفسير هذه الآية: يخبر الله تعالى النبي محمد (صل الله عليه وآله وسلم) التي ﴿ أَحۡصَنَتۡ فَرۡجَهَا ﴾يعني مريم بنت عمران. والإحصان إحراز الشيء من الفساد، فمريم أحصنت فرجها بمنعه من الفساد فأثنى الله عليها، ورزقها ولدًا عظيم الشأن، وقوله ﴿ فَنَفَخۡنَا فِيهَا مِن ﴾معناه أجرينا فيها روح المسيح[12]. وكقوله تعالى: ﴿ وَمَرۡيَمَ ٱبۡنَتَ عِمۡرَٰنَ ٱلَّتِيٓ أَحۡصَنَتۡ فَرۡجَهَا فَنَفَخۡنَا فِيهِ مِن رُّوحِنَا وَصَدَّقَتۡ بِكَلِمَٰتِ رَبِّهَا وَكُتُبِهِۦ وَكَانَتۡ مِنَ ٱلۡقَٰنِتِينَ ﴾[13] ومعنى الآية: " وخلقنا المسيح في بطنها ونفخنا فيه من الروح حتى صار فالضمير في ﴿ فِيهِ ﴾ يعود إلى المسيح[14]. الروح بمعنى عيسى بن مريم (عليه السلام): كقوله تعالى: ﴿ وَكَلِمَتُهُۥٓ أَلۡقَىٰهَآ إِلَىٰ مَرۡيَمَ وَرُوحٞ مِّنۡهُۖ ﴾[15]، ومعنى الآية: إنما كانت كلمة ألقاها إلى مريم وروح منه

(1) ينظر: معارج القدس في معرفة القدس: الغزالي: ص 17.
(2) المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم: محمد فؤاد عبد الباقي ص 325.
(3) غافر / 15.
(4) ينظر: جامع البيان في تأويل القرآن: الطبري، 6/321.
(5)الشورى / 52.
(5) الأشباه والنظائر: مقاتل بن سليمان : 162/1.
(7) النفس الإنسانية في القرآن الكريم: د. فاضل النعيمي،ص 47.
(8) الحجر / 29.
(9) ينظر: الجامع لأحكام القرآن:10/24، وتفسير القرآن العظيم: ابن كثير ، 5/ 451 .
(10) النفس الإنسانية في القرآن الكريم: ص48.
(11) الأنبياء / 91.
(12) ينظر: التبيان في تفسير القرآن: الطوسي ، 17/270.
(13) التحريم / 12.
(14) الكشاف: الزمخشري،3 /133.
(15)النساء / 171.

فهذه نعمة خاصة بعيسى[1]. الروح التي تسأل عنها اليهود: كما في قوله تعالى:﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾[2].

الروح بمعنى جبريل (عليه السلام): كقوله تعالى: ﴿ قُلْ نَزَّلَهُۥ رُوحُ ٱلْقُدُسِ مِن رَّبِّكَ بِٱلْحَقِّ لِيُثَبِّتَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ﴾[3]، ومعنى الآية: قل جاء به جبريل من ربي بالحق[4]. وقوله تعالى: ﴿ نَزَلَ بِهِ ٱلرُّوحُ ٱلْأَمِينُ ﴿١٩٣﴾ عَلَىٰ قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ ٱلْمُنذِرِينَ ﴾[5] "الروح الأمين: يعني جبرائيل (عليه السلام) وهو أمين الله لا يغيره ولا يبدله وسماه روحا لأنه يحيي به الدين، وقيل لأنه يحيي به الأرواح بما ينزل من البركات وقيل: لأنه جسم روحاني ﴿ عَلَىٰ قَلْبِكَ ﴾ يا محمد وهذا على سبيل التوسع لأن الله تعالى يسمعه جبرائيل (عليه السلام) فيحفظه وينزل به على الرسول ويقرأه عليه فيعيه ويحفظه بقلبه فكأنه نزل به على قلبه وقيل معناه لقنك الله حتى تلقفته وثبته على قلبك وجعل قلبك وعاء له"[6].

وإذا تدبرنا عن الروح وعلاقتها بالفكر الديني نجد أن هناك اختلافًا واسعًا في الآراء، وهناك تلكأ العلماء والمفكرون في طرق هذا المبحث للعثرات التي في طريقه وانقطاع السبل لهم... فلا يبقى لديهم عند الخوض في هذه الغمرات غير الحدس والخيال والأوهام فقد عدّها بعض العلماء أنها بخار، وعدها الآخر حرارة تحرك البدن... أمّا علماء الإسلام فهم أيضًا قد اختلفوا في حقيقة الروح وماهيتها، وقال أحد العلماء بأنها سبب الحياة، وقال الآخر بأن الروح هي الدم الذي يجري في العروق... ومنهم مَن أنكروا الروح ومن البديهي أن ينكروا وجود خلق آخر مثل (الجن) هذا المخلوق الذي ذكره في القرآن الكريم في أكثر من آية[7].

ونستطيع القول أنّ مرّد هذا الاختلاف يعود إلى سكوت النص المقدس عن هذه المسألة بالذات، فقد جاء في الذكر الحكيم: ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾[8]، فليس لنا سبيل إلى معرفة ماهية الروح بعد سكوت الغيب عن ذلك، وليس هناك مانع من الخوض في هذا المجال بل تكون الإشارة القرآنية نفسها دعوة للإنسان للبحث والتحقيق في هذا المجال.

وهناك روايات كثيرة عن الروح نقلها لنا صاحب(بحار الأنوار) نذكر بعضًا منها:

في رواية أعرض الإمام الباقر (Δ) عن بيان ماهية الروح حينما سأله أحد أصحابه " عن زرارة قال سألت أبا جعفر عن قوله تعالى:﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى ﴾[9] قال: خلقا من خلق الله، والله يزيد في خلقه ما يشاء"[10]. وفي رواية تم التأكيد على أن المراد بالروح في الآية المذكورة هي الروح الإنسانية « عن أبي بعير عن أحدهما قال: سألته عن قوله ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ﴾ما الروح ؟ قال: التي في الدواب والناس، قلت وما هي ؟ قال: هي الملكوت من القدرة»[11]، وهناك العديد من الروايات تتحدث عن هذا الموضوع.

في ضوء ما ذكرناه ندرك أن هناك علاقة بين النفس والروح، فالنفس ليست الروح كما اعتقد وكتب كثيرون وإلا فما الذي يصعد إلى البرزخ عند الموت إذا كانت النفس هي الروح ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ﴾[12].

(1) ينظر: روح البيان : اسماعيل البروسوي، 2/460.
(2) الإسراء / 85.
(3) النحل / 102.
(4) ينظر: تفسير المراغي: المراغي، 14/142.
(5) الشعراء / 193-194.
(6) مجمع البيان: الطبرسي، 7/319.
(7) ينظر: موسوعة أهل البيت الكونية، النفس وأحوالها، محمد طاهر القزويني، ص 123_ 124
(8) الإسراء / 85.
(9) الاسراء / 85.
(10) بحار الأنوار:المجلسي:58/42.
(11) المصدر نفسه: 58/42.
(12) آل عمران / 185.

ونعتقد من زاوية إيمانية قرآنية أن الروح مركزها الرئيسي في الصدر والقلب، ومن القلب تتوزع الروح بواسطة النفس أي الدم إلى كل خلية من خلايا البدن. إذن من هذه الزاوية نفهم شيئًا من أسرار الآيات القرآنية الكثيرة التي وردت فيها كلمة القلب والصدر، قال تعالى:﴿ وَلِيَبْتَلِيَ ٱللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ﴾[1]، وقوله: ﴿ خَتَمَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ ﴾[2]. غيرها من الآيات.

ومن هنا لا نستطيع أن ندرك العوارض والانفعالات ومسبباتها وانعكاساتها في الجسد وتأثير الروح سلبًا أو إيجابا في كل هذه المظاهر النفسية إلا إذا سلّمنا أن الروح هي سبب الحياة وهي تتفاعل مع النفس التي مصدر جميع الانفعالات وبقدر ما نسموا بالجوهر ونبتعد عما تهوى النفس تصفوا الروح وترتاح النفس.

المبحث الأول: معاني النفس وأنواعها في القرآن الكريم

المطلب الأول: معاني النفس في القرآن الكريم:

النفس الإنسانية نفس كرمها الله تعالى وفضلها على كثير ممن خلق تفضيلاً، وأراد سبحانه وتعالى لها الخير والصلاح في الدنيا والآخرة، وضمن لها العيشة الهنية في الدنيا والآخرة لكن بشرط إصلاح ما بداخلها وتغيير ما فيها من سوء حيث تكون بادرة التغيير على الإنسان وإما التوفيق والسداد فهو من عند الله فيقول سبحانه وتعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾[3]. لقد تعدد واختلف لفظ النفس في القرآن الكريم من حيث الاستخدام والمعنى وقد ذكرت مئتين وخمسة وتسعين مرة، وفيما يأتي بعض المواضع التي جاء فيها لفظ النفس:

فوجه منها: الأنفس يعني القلوب[4]، فذلك في قوله تعالى: ﴿ وَمَا تَهْوَى ٱلْأَنفُسُ ﴾[5] يعني القلوب، ومعنى الآية: وما تهوى الأنفس هو إرادتها لها، وإنما تجد هوى النفس أبدا في ترك الأفضل لأنها مجبولة بطبعها على جن الملذ، وإنما يردعها ويسوقها إلى حسن العاقبة العقل والشرع[6] وقال أيضا: ﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓ ﴾[7] يعني قلبي. وقوله أيضا ﴿ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ﴾[8] يعني قلبه. **الوجه الثاني: الأنفس يعني روح الإنسان،** ﴿ وَلَوْ تَرَىٰٓ إِذِ ٱلظَّٰلِمُونَ فِي غَمَرَٰتِ ٱلْمَوْتِ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ بَاسِطُوٓا۟ أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوٓا۟ أَنفُسَكُمُ ﴾[9]، ومعنى الآية ﴿ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ بَاسِطُوٓا۟ أَيْدِيهِمْ ﴾ أي لقبض أرواحهم[10]. **الوجه الثالث: النفس يعني الإنسان،** قال تعالى: ﴿ ٱلنَّفْسَ بِٱلنَّفْسِ ﴾[11] ومعنى الآية: أذا قتلت نفس عمداً أنه يستحق عليها القود أذا كان القاتل عاقلاً مميزاً...[12]. **الوجه الرابع: تقتلون أنفسكم يعني قتل بعضكم بعضاً،** قال تعالى: ﴿ ثُمَّ أَنتُمْ هَٰٓؤُلَآءِ تَقْتُلُونَ أَنفُسَكُمْ ﴾[13] معنى الآية: أي يقتل بعضكم بعضاً.

المطلب الثاني: أنواع النفس الإنسانية في القرآن الكريم

تعددت النفس، واختلفت بتعدد السلوكيات، والأفعال الناجمة عنها، فهناك نفس يتحكم في سلوكياتها الشهوة، والرغبة بأنواعها المختلفة، وهناك نفس يتحكم فيها العقل، ويسيطر عليها المنطق، وهناك نفس راضية مرضية، قلبها خاشع ومستقر عرفت طريقها، وفيما يأتي أنواع النفس الإنسانية، كما وردت في القرآن الكريم:

(1) السوره نفسها/ 154.
(2) البقرة / 7.
(3) الرعد /11.
(4) ينظر: موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي: سعد رياض، ص121.
(5) النجم /23.
(6) ينظر: الأشباه والنظائر: ص 0 27 -271، الوجوه والنظائر لألفاظ كتاب الله العزيز ومعانيها : الدامغاني ، ص 767.
(7) يوسف /53.
(8) ق /16.
(9) الأنعام /93.
(10) ينظر: تفسير المراغي: 7/193.
(11) المائدة /45.
(12) ينظر: التبيان في تفسير القرآن: 3/533.
(13) البقرة /85.

1ـ النفس الأمارة:

هي النفس التي تأمر الإنسان بالذنب وتجره إلى كل جانب، ولذا سموها (أمارة) وفي هذه المرحلة لا يكون العقل والإيمان قد بلغا مرحلة من القدرة ليكبحا جماحها، بل في كثير من المواقع يستسلمان للنفس الأمارة، وإذا تصارعت النفس الأمارة مع العقل في هذه المرحلة فإنها ستهزمه وتطرحه أرضًا [1].

وتمثل النفس الأمارة الغرائز والميول الفسيولوجية وجميع الرغبات والشهوات التي تساعد الإنسان على الظفر بالذات إن البحث عن اللانهائية لعامل الحياة يجب أن تتحول الرغبة في اللذة لدى الإنسان إلى صوب اللانهائية[2].

وقد جاء في القرآن الكريم:﴿ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ ﴾[3]، قيل في تفسيرها: أي إن النفس بطبعها تدعو إلى مشتهياتها من السيئات على كثرتها ووفورها فمن الجهل أن تبرأ من الميل إلى السوء، وإنما تكف عن أمرها بالسوء ودعوتها إلى الشر برحمة من الله سبحانه تصرفها عن السوء وتوفقها لصالح العمل[4].

2ـ النفس اللوامة:

تلك التي تلوم صاحبها على الإثم وتدفعه إلى الخير وتجعله يحاسب نفسه... وهذه النفس هي التي تخلط فيها عمل الخير والإثم، وهذه النفس في كثير من الأحيان تصل إلى الهدى أو النفس المطمئنة التي وعد الله بها المؤمنين وهي التي تحث صاحبها دائماً على فعل الخير ولكن صاحبها دائمًا إنسان ضعيف يأخذه الهوى مرة فيرتكب إثمًا ويندم عليه فيتجه إلى عمل صالح فيغلبه هواه، وهكذا يضل في صراع حتى ينتصر أحدهما على الآخر[5]. قال تعالى: ﴿ لَآ أُقۡسِمُ بِيَوۡمِ ٱلۡقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢ ﴾[6]، أي: أقسم بيوم القيامة ﴿ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢ ﴾ أي: أقسم بالنفس اللوامة، وهي النفس التي تلوم صاحبها، وتعرف نقصان حالها[7].

3 ـ النفس السوّالة:

ويوجد نوع آخر من النفس البشرية هي النفس التي تسول للشخص فعل الأعمال، فإن سولت له خيرًا عمل خيرًا، فقال الله تعالى في وصف ذلك:﴿ وَجَآءُو عَلَىٰ قَمِيصِهِۦ بِدَمٖ كَذِبٖۚ قَالَ بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ فَصَبۡرٞ جَمِيلٞۖ وَٱللَّهُ ٱلۡمُسۡتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴾[8].

وقال تعالى: ﴿ قَالَ بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ فَصَبۡرٞ جَمِيلٌۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأۡتِيَنِي بِهِمۡ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡعَلِيمُ ٱلۡحَكِيمُ ۝٨٣ ﴾[9]، ﴿ قَالَ بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ ﴾ أي: زيّنت، ﴿ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ ﴾ وفيه اختصار معناه: فرجعوا إلى أبيهم وذكروا لأبيهم ما قال كبيرهم، فقال يعقوب: ﴿ قَالَ بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ ﴾، أي: حمل أخيكم إلى مصر لطلب نفع عاجل. ﴿ فَصَبۡرٞ جَمِيلٌۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأۡتِيَنِي بِهِمۡ جَمِيعًاۚ ﴾[10].

ويقول صاحب الظلال: إن نفسهم قد حسنت لهم أمرًا منكرًا، وذللته، ويسرت لهم ارتكابه أنه سيصبر متحملًا لا يجزع ولا يفزع ولا يشكو، مستعينًا بالله على ما يلفقونه من حيل وأكاذيب[11].

إذن النفس السوالة قد تدّل صاحبها على طريق يعتقد أنه طريق السعادة فيسير وراءه، فنظلم الكثير أو نستخدم القوة والشدة في غير موضعها نسجن البريء وغيرها من الأمور التي تصدف في الحياة وتسول إنها على الحق.. لكن كل ما دونه باطل وبالتالي سيسير في الباطل ولا يتيح الفرصة للحق أن يصل إلى عقله فيظل هو وغيره ولا يحصل من السعادة شيئًا.

(1) ينظر: الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل: الشيرازي، 11 /327.
(2) ينظر: دراسة في علم النفس الإسلامية، د. أبو قاسم الحسيني، ص 25.
(3) يوسف / 53.
(4) ينظر: الميزان في تفسير القرآن: الطباطبائي، 11/106.
(5) ينظر: الله والنفس البشرية:محمد متولي الشعراوي ، ص 125.
(6) القيامة / 1-2.
(7) لطائف الإشارات:القشيري، 3/654.
(8) يوسف / 18.
(9) السورة نفسها / 83.
(10) ينظر: معالم التنزيل في تفسير القرآن: البغوي، 2/508.
(11) ينظر : في ظلال القرآن: سيد قطب، 4/1976.

4 ـ النفس المطمئنة:

وهي النفس المتكاملة المنتهية إلى مرحلة الاطمئنان والطاعة والمنتهية إلى مقام التقوى والإحساس بالمسؤولية وليس من السهل انحرافها[1]، وبعبارة أخرى إن النفس المطمئنة هي عين الفطرة التي يمكنها أن تنمو وتزكو لدى الإنسان المؤمن. وقد جاء في القرآن الكريم ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾[2] فالمراد بالقلب حقيقة الإنسان وفطرته التي تزكو برعاية جميع أوامر الله ونواهيه بذكر الله فقط[3]. وهؤلاء خاطبهم الله سبحانه وتعالى خطابًا دقيقًا فيه كامل رحمته وأكرمهم بقربه وجنته. قال تعالى﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾ ﴾[4]. إنه استقبال حافل بكرم الله سبحانه وتعالى في معنى الآية ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ﴾ إكراماً له كما كلم موسى عليه السلام، أو يكون على لسان ملك. ﴿ٱلْمُطْمَئِنَّةُ﴾ الآمنة التي لا يستفزها خوف ولا حزن وهي النفس المؤمنة، أو المطمئنة إلى الحق التي سكّنها ثلج اليقين فلا يخالجها شك[5]. فالاطمئنان في النفس أعلى مراتب الإيمان فإذا وصل إليها العبد صفت نفسه من كل شائبة، وأضحى يعيش في الحب، والحب كله لله سبحانه وتعالى، وإذا وصل العبد إلى هذه الدرجة أحب الله لقائه، ومَن أحب لقائه أكرم نزله، وأحسن وفادته، وأعظم أجره، ووصل إلى درجة عظماء الآخرة وأسيادها ودخل الجنة دون حساب مع الرسول (ﷺ) وأعظم صفات هؤلاء الحمد والشكر والتوكل على الله في كل شيء،والصابرين في البأس والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس[6].

المبحث الثاني: تنمية النفس عبادياً في القرآن الكريم

تظهر تعاليم الدين الإسلامي أن هذه الشريعة الإلهية المقدسة تولي اهتمامًا فائقًا لجميع أبعاد الإنسان الجسمية والروحية والمادية والمعنوية والفكرية ولم تهمل أيًا منها بل منحت رعاية خاصة لتربيتها جميعًا وفق أساس معين [7]. كما إن الإسلام اهتم إلى حد بعيد بتنمية العقل والفكر وكسب الاستقلال الفكري وكافح جميع ما يتنافى مع استقلال العقل من قبيل تقليد الأسلاف الأكبر والانقياد لرأي الأكثرية وما شابه ذلك[8].

وتمثل تربية الإرادة وترويض النفس والتحريض المعنوي من سلطان الأهواء بنية الكثير من العبادات والأحكام والإسلامية كما ركز الإسلام على تنمية مشاعر طلب الحقيقة وكسب العلم وتهذيب العواطف الأخلاقية وتربية حسن الجمال وحوافز العبودية[9].

ومن هنا نستطيع القول أن هناك أموراً يجب علينا الاهتمام بها وترسيخها في أنفسنا هي مشاعر العبودية فليست العبادة هي الصلاة يؤديها الإنسان فينحي ويعتدل... دون أن يفهم معنى اللذة الروحية وليس العبادة مجرد أن يصوم فم المرء خلال شهر رمضان فقط... إذن يجب علينا قطعًا تربية هذا الشعور في ذاتنا لنحقق فيها أحد أركان التربية الإسلامية.وسوف نعرض لاهم الامور التي تنمي النفس عبادياً في ضوء المطالب الاتية:

المطلب الأول: الغاية من خلق الإنسان

كما إن الموجودات مخلوقة كلها من قبل الله تعالى المتفرد بذلك: ﴿ هَٰذَا خَلْقُ ٱللَّهِ فَأَرُونِى مَاذَا خَلَقَ ٱلَّذِينَ مِن دُونِهِۦ ﴾[10]، كذلك الإنسان مخلوق من تراب، أو طين صلصال كالفخار، أو نطفه أو من ماء مهين، أو من ماء دافق من بين الصلب والترائب، وعلة خلق الإنسان تظهر جليًا من خلال قوله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾[1] أي: (ليعرفوني) كما فسره ابن عباس[2].

(1) ينظر: الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل: 19/206.
(2) الرعد / 28.
(3) ينظر: دراسات في علم النفس الإسلامي: محمدا البستاني ص27.
(4) الفجر / 27 – 30.
(5) ينظر: مدارك التنزيل وحقائق التأويل: 3/642.
(6) ينظر: آيات الله في خلق الإنسان وبعثه وحسابه:203.
(7) ينظر: الروح والنور في القرآن الكريم مرتضى مطهري، ص 23.
(8) ينظر: المصدر نفسه:ص 23.
(9) ينظر: الإنسان في القرآن: مرتضى مطهري ، ص 284.
(10) لقمان / 11.

كما نعلم أن جميع المخلوقات تكون ذات هدف من قبل الله سبحانه وتعالى، فعندما خلق أنواع الكائنات بما فيها الإنسان، فلابد من وراء خلقها هدف. لكن نتسأل ما هو الهدف الذي خلقنا الله من أجله ؟ هناك تساؤلات عديدة تدور في خاطر الإنسان، ومن هنا فلابد من الرجوع إلى القرآن الكريم وإلى رسول الله (ﷺ) وأهل بيته الطاهرين لنعرف ذلك قال صاحب تفسير الأمثل: فإنّه جعل هدف الخلق في بعض الآيات عبودية الله وعبادته، ومن البدهي أنّ العبادة منهج لتربية الإنسان في الأبعاد المختلفة[3]. ومنها الجانب النفسي.

الهدف من الخلقة هو إيقاظكم، وتوعيتكم، وتقوية إيمانكم واعتقادكم: ﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَ سَبۡعَ سَمَٰوَٰتٖ وَمِنَ ٱلۡأَرۡضِ مِثۡلَهُنَّۖ يَتَنَزَّلُ ٱلۡأَمۡرُ بَيۡنَهُنَّ لِتَعۡلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٖ قَدِيرٞ وَأَنَّ ٱللَّهَ قَدۡ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيۡءٍ عِلۡمَۢا ﴾[4]، ويقول تارةً: إنّ الهدف من الخلق هو اختبار حسن عملكم[5] كما قال عز وجل: ﴿ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلۡمَوۡتَ وَٱلۡحَيَوٰةَ لِيَبۡلُوَكُمۡ أَيُّكُمۡ أَحۡسَنُ عَمَلٗاۚ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡغَفُورُ ﴾[6]. قال الرازي: الهدف من تخليق الإنسان هو المعرفة والمحبة[7]، وغايات أخرى أيضًا: هي الثناء على الله كالعلم المطلق، والإرادة المطلقة، ومن الغايات الأخرى هو تسبيح الله وتنزيهه من كل نقص لكونه المصدر الأصلي للخير والنعم[8]. وعندما خلق الله الإنسان واودع فيه من الاستعدادات من النطق والعقل والصورة الحسنة ومن هنا اقتضت الحكمة الإلهية أن يختار نوع من هذه الموجودات وهو الإنسان فيجعله سيد هذا الكون ويجعل سائر مظاهره وموجوداته مسخرة له قائمة بخدمته، وأن يكل إليه عمارته وأمر تنظيمه [9].

إذن كل ميزة تقابلها مسؤولية وتكليف وعلى قدرة عظم نعم الخالق سبحانه وتعالى على المخلوق تأتي التكاليف بأمور العبودية ﴿ إِنَّا عَرَضۡنَا ٱلۡأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَٱلۡجِبَالِ فَأَبَيۡنَ أَن يَحۡمِلۡنَهَا وَأَشۡفَقۡنَ مِنۡهَا وَحَمَلَهَا ٱلۡإِنسَٰنُۖ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومٗا جَهُولٗا ﴾[10]. إن الأمانة هي تكاليف العبودية والاستخلاف في الأرض ﴿ وَمَا خَلَقۡتُ ٱلۡجِنَّ وَٱلۡإِنسَ إِلَّا لِيَعۡبُدُونِ ﴾[11]، وكلما حقق الإنسان صفة العبودية في نفسه لله سبحانه وتعالى، كان أقرب إلى الوفاء بأداء مستلزمات الأمانة وإيفاء العهد والقيام بالدور المنوط به، وكلما ابتعد عن صفات العبودية لله كان تقصيره وتقاعسه في أداء دوره الذي خلق من أجله، وطريق التعرف على الأمانة التي كلف الإنسان بها والتعرف على تفاصيل التكاليف المنوطة بالإنسان والتعرف على الأسلوب الأداء لهذه التكاليف على أكمل وجه كل ذلك يتمثل في الصفوة المختارة من البشر لحمل الأمانة العظمى وتمثلها في سلوكهم وحياتهم الخاصة.

المطلب الثاني: العبادة:

وهي غاية خلق الانسان وتعد من أهم الجوانب والاسس التي تسهم اسهاماً كبيراً بتهذيب النفس وجعلها قريبة من الله تعالى.

العبادة لغةً كما قال الخليل الفراهيدي (ت:175هـ) هي: "عبَد يعبُد عِبادة فلا يقال إلاّ لمن يعبد الله وتعبَّد تعبُّداً أي: تفرّد بالعبادة"[12]، وقيل العبادة: الطاعة مع التذلل وهو جنس من الخضوع لا يستحقه إلا الله.[13]

أما العبادة اصطلاحًا فهي: " فعل المكلف خلاف هوى نفسه تعظيمًا لربه"[1]، وقيل أيضًا العبادة: "تعظيم أمر الله والشفقة على الخلق وهذا المعنى هو الذي اتفقت عليه الشرائع وان اختلفت في الوضعة الهيئة والقلة والكثرة"[2]. وقيل أيضًا أن العبادة هي: "ضرب

(1) الذاريات / 56.
(2) كشف الخفاء: إسماعيل بن محمد الجراحي، 2/132.
(3) ينظر: الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل: 10/140.
(4) الطلاق / 12.
(5) ينظر : الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل:10/140.
(4) الملك /2.
(7) ينظر : مفاتيح الغيب: 13/73.
(8) ينظر: الروح والنور في القرآن الكريم :ص 11.
(9) ينظر: مفهوم الإنسان في القرآن الكريم والحديث الشريف، ص 304-305.
(10) الأحزاب / 72.
(11) الذاريات / 56.
(12) كتاب العين:1/95.
(13) القاموس الفقهي: سعدي أبو جيب ، ص146.

من الشكر وغاية فيه وكيفيته، وهي أقصى غاية الخضوع والتذلل، ولذلك لا تحسن إلا لله سبحانه الذي هو مولى أعظم النعم، فهو حقيق بغاية الشكر"[3].

المطلب الثالث: صور من اشراقات تنمية النفس عباديًا في الإسلام.

وهنا سوف نذكر اهم الامور التي تنمي النفس وتجعلها اكثر شفافية، وقرباً من الله تعالى.

أولًا: تزكية النفس: أصل الزكاة في اللغة، هي الطهارة والنماء والبركة والمدح، قال اللحياني: زَكِيَ الرجل يَزْكى وزَكا يَزْكو زُكوّاً وزَكاءً وقد زَكَوْتَ وزَكِيتَ أَي صرت زاكياً[4].

وقال الآخر: زكى الرجل يزكو، إذا صلح، وزكيته بالتمثيل نسبة إلى الزكاء وهو الصلاح، والرجل زكي والجمع أزكياء [5].

أما في الاصطلاح فقيل: تنمية وتطهير وسمو بالنفس إلى بارئها، وأبعادها عن الشر والمحافظة على فطرتها[6]. وقيل أيضًا: تطهير النفس من نزعات الشر والإثم، وتنمية الخير فيها مما يؤدي إلى استقامتها وبلوغها درجة الإحسان [7].

ومن هنا يتبين قضية الأخلاق في الدين الإسلامي قضية دينية مهمة وهي تحظى بالاهتمام التام ويؤكد القرآن الكريم أن تزكية النفس والتخلق بالأخلاق الحميدة من عوامل النجاة ومن طرق الوصول إلى السعادة، بينما يرى أن فساد الأخلاق هو منشأ التعاسة وسبب الخسران، قال تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴾[8] بعد أن يقيم الله تعالى في سورة الشمس أحد عشر قسمًا متواليًا، يقول: من سعى لتزكية نفسه ويطهر ضميره من الأفكار والأخلاق غير الحميدة ينجح ويكون سعيدًا ومن لا يطرد الأفكار الخبيثة والأخلاق القذرة عن صفحة خاطرة ويدفع قلبه إلى طريق الفساد والضلال يكن تعسًا خاسرًا[9].

وعن الإمام جعفر بن محمد الصادق (عليه السلام): "إن الله تبارك، وتعالى يعطي للعبد من الثواب على حسن الخلق كما يعطي المجاهد في سبيل الله يغدو عليه ويروح"[10].

وفي خطبة للإمام الحسن بن علي (عليه السلام): "يا ابن آدم عف عن محارم الله تكن عابدًا، ومن ارض بما قسم الله سبحانه تكن غنيًا، وأحسن جوار من جاورك تكن مسلمًا، وصاحب الناس بمثل ما تحب أن يصاحبوك به ؛ تكن عدلًا، إنه كان بين أيديكم أقوام يجمعون كثيرا، ويبنون مشيدًا، ويأملون بعيدًا، أصبح جمعهم بوارا، وعملهم غرورًا، ومساكنهم قبورًا، يا ابن آدم إنك لم تزل في هدم عمرك منذ سقطت من بطن امك، فخذ مما في يديك لما بين يديك، فإن المؤمن يتزود، والكافر يتمتع، وكان عليه السلام يتلو بعد هذه الموعظة[11]: ﴿ ٱلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَٰتٌ ۚ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ ٱلْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِى ٱلْحَجِّ ۗ وَمَا تَفْعَلُوا۟ مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ ٱللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا۟ فَإِنَّ خَيْرَ ٱلزَّادِ ٱلتَّقْوَىٰ ۚ وَٱتَّقُونِ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴾[12].

وكذلك من أعظم معوقات عملية الإصلاح الكبرى في المجتمع هو عدم تهذيب النفس، ومن الضروري بالنسبة لنا جميعًا هو أن نبدأ بإصلاح أنفسنا وتنميتها عبادياً وأخلاقياً، وعدم الإقناع بالإصلاح الظاهر وحده، بل السعي للبدء بإصلاح قلوبنا وعقولنا والإصرار على أن يكون غدنا خيرًا من يومنا.

---

(1) التعريفات : ص 46.
(2) التحرير والتنوير: 1/37.
(3) تفسير جوامع الجامع:الطبرسي، 1/ 56.
(4) ينظر: لسان العرب: 2/36.
(5) ينظر: المصباح المنير: 1/254.
(6) ينظر: أصول التربية الإسلامية في البيت والمدرسة والمجتمع: ص 155.
(7) ينظر: منهج الإسلام في تربية النفس: 1/12.
(8) الشمس / 9_10.
(9) ينظر: الأخلاق من منظور التعايش والقيم الإنسانية: 1/ 9_10.
(10) الكافي : الكليني: 2/101.
(11) كشف المحجة في معرفة الأئمة: الأردبيلي، ص 195.
(12) البقرة / 197.

في ضوء ذلك لابد من التحلي بالاخلاق الحسنة والتخلي عن الرذائل من أجل تنمية النفس وتزكيتها، وإن قيمة الإنسان تكمن في درجة إيمانه وأخلاقه العالية وفي درجة تقواه وعمله الصالح، وليست في درجة نسبه أو حسبه أو سلطانه أو جاهه أو مظهره.

ثانيا: التقوى: لاشك إن أهم الأشياء بعد الاعتقاد بالمبدأ والمعاد وسائر الأصول الحقة هو تقوى الله عز وجل، وقد أشار إليها سبحانه وتعالى في محكم كتابه في مواضع عديدة حتى بلغت هذه الكلمة مئتين ومن الواضح جدًا بأنها هي الأساس الوحيد لتهذيب النفس من الرذائل وهي في الواقع من المفاهيم الأخلاقية العامّة التي بها ينال الإنسان مرتبة القرب إلى الله سبحانه عز وجل وحب الناس ورضاهم، فهي في الحقيقة رمز الإنسانية، وفخر وشرف له وملاك للفضيلة[1].

والتقوى في اللغة كما قال ابن منظور: من: وقاهُ، صانَه، ووقاه حَماهُ منه، قال تعالى: ﴿ فَوَقَىٰهُمُ ٱللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ ٱلۡيَوۡمِ ﴾[2]، والوَقاء والوُقايةُ والواقِيةُ كلُّ ما وقَيْتَ به شيئاً[3]. الواو والقاف والياء: كلمةٌ واحدة تدلُّ على دَفْعِ شيءٍ عن شيءٍ بغيره. ووقيْتُه أَقِيه وَقْياً. والوِقاية: ما يقي الشَّيء. واتَّقِ اللهَ: تَوَقَّهُ [4].

وفي ضوء ما ذكرنا من أقوال اللغويين نجد أنهم متفقون على المعنى وهو حفظ الشيء ودفع الشيء عن غيره.

أمّا في الاصطلاح تعني: "المحافظة على آداب الشريعة"[5]. وقال الراغب الأصفهاني: وصار التقوى في تعارف الشرع حفظ النفس عما يؤثم[6]. ويمكن أن نعرفها بأنها: ملكة نفسانية تصدّ النفس عن الوقوع في الخطأ والذنوب، وهي غاية العبادة.

والله سبحانه وتعالى خلق الإنسان لأجل العبادة قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقۡتُ ٱلۡجِنَّ وَٱلۡإِنسَ إِلَّا لِيَعۡبُدُونِ ﴾[7]، لذا أكد القرآن أن أهم أهداف بعثة الأنبياء والمرسلين، الدعوة إلى عبادة الواحد الأحد قال تعالى: ﴿ وَلَقَدۡ بَعَثۡنَا فِي كُلِّ أُمَّةٖ رَّسُولًا أَنِ ٱعۡبُدُواْ ٱللَّهَ وَٱجۡتَنِبُواْ ٱلطَّٰغُوتَ ﴾[8].

ولا يمكن أن تكون التقوى وحدها هي الهدف النهائي والغاية القصوى من خلق الإنسان بل إن الهدف النهائي، والغاية الأخيرة من العبادة، والتقوى هو الوصول إلى رضى الله تعالىفإذا استطاع الإنسان أن يصل إلى هذا المنزلة فقد انتهى إلى الفلاح الحقيقي حيث جعل الغاية من التقوى الوصول إلى الفلاح.

ومن هنا نقف على السبب الحقيقي وراء جعل التقوى هي الملاك في الكرامة الحقيقية عند الله[9]. قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ ﴾[10].

ومن خطبة للإمام علي (عليه السلام) يصف فيها المتقين، روي أن صاحبًا لأمير المؤمنين يقال له همام كان رجلًا عابدًا فقال له: يا أمير المؤمنين صف لي المتقين، حتى كأني أنظر إليهم، فتثاقل عن جوابه، ثم قال عليه السلام: يا همام اتق الله وأحسن ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحۡسِنُونَ ﴾[11]. فلم يقنع همام بذلك القول حتى عزم عليه، قال: فحمد الله وأثنى عليه وصلى على النبي صلى الله عليه وآله ثم قال: فان الله سبحانه خلق الخلق حين خلقهم غنياً عن طاعتهم، آمنا من معصيتهم، لأنه لا تضره معصية من عصاه، ولا تنفعه طاعة من أطاعه، فقسم بينهم معايشهم، ووضعهم من الدنيا مواضعهم فالمتقون فيها هم أهل الفضائل: منطقهم الصواب، وملبسهم الاقتصاد، ومشيهم التواضع، غضوا أبصارهم عما حرم الله عليهم، ووقفوا أسماعهم على العلم النافع لهم نزلت أنفسهم منهم في

(1) في رحاب التقوى: السيد محسن الخرازي، ص 2.
(2) الإنسان / 11.
(3) ينظر: لسان العرب: 15/401.
(4) ينظر: معجم مقاييس اللغة: 6/131.
(5) التعريفات : ص 21.
(6) ينظر: المفردات في الفاظ القرآن: ص 530.
(7) الذاريات / 56.
(8) النحل / 36.
(9) ينظر: مؤسسة الإمام الجواد للفكر والثقافة، 33-53
(10) الحجرات / 13.
(11) النحل / 128.

البلاء، كالذي نزلت في الرخاء، لولا الأجل الذي كتب الله عليهم لم تستقر أرواحهم في أجسادهم طرفة عين، شوقا إلى الثواب، وخوفا من العقاب. عظم الخالق في أنفسهم فصغر ما دونه في أعينهم... أما الليل فصافون أقدامهم تالين لأجزاء القرآن يرتلونه ترتيلا يحزنون به انفسهم، ويستثيرون به دواء دائهم... وأما النهار فحلماء علماء ، أبرار أتقياء قد براهم الخوف بري القداح[1]. قال فصعق همام صعقة كانت نفسه فيها، فقال الإمام (عليه السلام): أما والله لقد كنت أخافها عليه ثم قال هكذا تصنع المواعظ البالغة بأهلها.

ثالثًا: الصلاة: وهي جزء مهم من جوانب تزكية وتنمية النفس الانسانية، وهي في اللغة: الدعاء[2] والصلاة من الله الدعاء تعالى الرحمة، والصلاة واحدة مفروضة، وقيل أيضا: الصلاة والركوع والسجود[3]. وشرعاً: عبادة ذات أقوال وأفعال مخصوصة، مفتتحة بالتكبير، مختتمة بالتسليم[4].

إن للصلاة أثراً مهماً وكبيراً في حياة الإنسان والمجتمع وتكمن أهميتها في الأثر الإيجابي الذي تتركه في النفس الإنسانية، وتعد الصلاة أهم وسيلة للتكفير عن الذنوب وغسلها والتطهر منها مهما بلغ حجمها. كذلك تعمل على تربية الإنسان من النواحي الأخلاقية والمعنوية بالإضافة إلى ذلك فإن لصلاة الجماعة أثراً علاجياً هاماً فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له التعرف بجيرانه وبالكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكن في نفس الحي الذي يسكن فيه، مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين. إن مثل هذه العلاقات الاجتماعية وعلاقة الصداقة تساعد على نمو شخصية الفرد من الجانب النفسي.

رابعًا: الصيام: في كل عام من السنة نستقبل أفضل الشهور وأجملها هو شهر رمضان المبارك ونشعر بلذة هذه العبادة ونقبل عليها برغبة وحري بنا أن نتعرف على أسرار هذه العبادة وأثرها الايجابي على نفس المسلم.

وللصيام فوائد نفسية كثيرة، منها على سبيل المثال تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسم فالإمساك عن طعام والشراب من الفجر إلى غروب الشمس إنما هو تدريب للإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها[5] قال تعالى:﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾[6] فحكم الصيام حكم عظيم من الأحكام التي شرعها الله تعالى للأمة، وهو من العبادات الرامية إلى تزكية النفس ورياضتها، وفي ذلك صلاح حال الأفراد فرداً فرداً إذ منها يتكون المجتمع[7].

خامسًا: فريضة الزكاة: الزكاة فريضة إسلامية يقوم بإخراجها من تحققت في ماله موجباتها في كل عام وينفقه على المستحقين. فالدين الإسلامي لم يشرع أي حكم إلا وفيه منفعة تعود على الشخص نفسه. ولأهمية الزكاة في الإسلام فقد ذكرت في القرآن الكريم كثيراً وهذا كرم من الله تعالى بأن يرزقنا المال من غير حول منا ولا قوة ثم يعطينا الراحة والسعادة في إنفاقه أو الصدقة بالقليل وبرغم من ذلك لا ينقص مال من صدقة ما دامت النية خالصة لله تعالى[8].

ومن هنا فقد عنى الإسلام في كتابة الكريم، والسنة المطهرة بالمجتمع الإنساني وعلاج مشكلاته.. والإسلام لا يتصور الإنسان فرداً منقطعاً في فلاة ولهذا خاطب الله بالتكاليف الجماعة المؤمنة لا الفرد المؤمن: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ﴾ البقرة:١٠٤. وهذا كله من عظمة الإسلام وحرصه على تماسك المجتمع [9].

(1) ينظر: نهج البلاغة: الخطبة 193، ص303 .
(2) ينظر: الصحاح في اللغة : 1/394.
(3) ينظر: لسان العرب : 4/464.
(4) ينظر : الفقه الميسر في ضوء الكتاب والسنة: ص43.
(5) ينظر: القرآن وعلم النفس: النجاتي، 293.
(6) البقرة /183.
(7) ينظر: التحرير والتنوير : 2/132.
(8) ينظر: موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي: ص405.
(9) موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي المصدر نفسة: 405:.

يمكن القول: أن الزكاة تقرب الصلة بين العبد وربه وتزيد أيمانه. ولاداء الزكاة اجر عظيم عند الله تعالى: ﴿ يَمْحَقُ ٱللَّهُ ٱلرِّبَوٰاْ وَيُرْبِي ٱلصَّدَقَٰتِۗ ﴾ البقرة: ٢٧٦. وكذلك تطهر النفس من الأخلاق السيئة غير المحبوبة كالبخل، والشح، قال تعالى:﴿ وَلَا يَحْسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ هُوَ خَيْرًا لَّهُمۖ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْۖ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُواْ بِهِۦ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِۗ وَلِلَّهِ مِيرَٰثُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِۗ ﴾[1].

المبحث الثالث: التنمية الشخصية في القرآن الكريم

إنّ الشخصية الانسانية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية للفرد فمن كان ذا نفس صحيحة سليمة قوية سيكون ذا شخصية قوية حتماً ونظرا لذلك الترابط المهم سنعرض للشخصية وكيفية تنميتها وفق المطالب الاتية:

المطلب الأول: مفهوم التنمية الشخصية وأهميتها:

كل شخص له قابلية على تنمية ذاته، فهو لا يحتاج إلى مال أو جهد لكنه يحتاج إلى الثقة بالنفس والعزيمة والإرادة.

الشخصية في اللغة: قال أهل اللغة (الشخص): سواد الإنسان إذا رأيته من بعيد، وكل شيء رأيت جسمانه فقد رأيت شخصه، وجمعه: الشُّخوص[2]. وقيل أيضاً: الشَّخْصُ جماعةُ شَخْصِ الإنسان وغيره مذكر والجمع أَشْخاصٌ وشُخُوصٌ وشِخاص، والشَّخْصُ سوادُ الإنسان وغيره تراه من بعيد،و الشَّخْص كلُّ جسم له ارتفاع وظهور والمرادُ به إثباتُ الذات فاسْتُعير لها لفظُ الشَّخْصِ، وقيل شَخِيصٌ إذا كان ذا شَخْصٍ وخَلْقٍ عظيم بَيّن [3].

الشخصية في الاصطلاح: توجد عدة تعريفات لها فقيل هي: مجموعة من أساليب التفكير والتصرف واتخاذ القرارات والمشاعر المتأهلة والفريدة لشخص معين[4].

وقيل أيضاً: هي كلمة تستخدم للدلالة على الدور الذي يؤديه الفرد أمام الآخرين، أو الجانب الذي يبرزه أمام الناس[5]، وقيل ايضاً: مجموعة من الصفات التي تميز الشخص عن غيره[6].

أما التنمية الشخصية فهي: السير نحو الأحسن والإكمال بمختلف أبعاد الإنسان: الروحية والعقلية والنفسية والجسمية على صعيد الفرد الذاتي وعلى صعيد العلاقات الذاتية [7].

أهمية التنمية الشخصية:

إنّ أهمية التنمية الشخصية تكمن في أن فكرة (التسخير) التي ابرزها القرآن الكريم في مواضع متعددة[8] تهدف إلى حث المسلم على شكر الله والاعتراف بفضله، كما سخر الله الأرض وما فيها وما عليها كوسيله لتحقيق مبدأ الإستخلاف للإنسان، كونها خُلِقت من أجله مسخرة لتأمين حاجاته المشروعة، كذا نستطيع أن ندعي أن هذه الوظيفة تأتي بمرتبة وإحدة كونها احدى وظائف التربية البشرية حيث تعد الأهداف الثانوية كوسيلة لتحقيق الأهداف والغايات الكبرى، وبما أن هدف التنمية البشرية هو الإنسان، فإننا نجد أنفسنا أمام مضامين فلسفة نظرية الخلافة التي تجعل من أولوياتها الإنسان[9]

كما أن الرائع في التنمية الشخصية أنها لا تحتاج إلى مال ولا دولة ولا فكر إنما هي هبة الله تعالى للفقراء والمعوزين والمعدومين وأهل العاهات والظروف الصعبة .

(1) آل عمران /180.
(2) ينظر: العين : 4/165.
(3) ينظر: لسان العرب:4/2211، و ينظر: تاج العروس:1/4463
(4) ينظر: التطوير الذاتي للشخص المتكامل :احمد عبد الصادق، ص73.
(5) ينظر: علم النفس العام: ص386.
(6) ينظر: الشخصية الإنسانية في تراث الإسلام: د. نزار العاني، ص37 .
(7) ينظر: مدخل إلى التنمية المتكاملة ، رؤية الإسلامية : عبد الكريم البكار، ص 157 .
(8) منها قوله تعالى: چ ئې ئې ئى ئى ی ی ئج ئح ئم ئى ئي بج بح بخ بم بى بي تج تح تخ تم تى تي ثج ثم ثى ثي چ الجاثية: ١٣
(9) ينظر: مدخل إلى التنمية المتكاملة رؤية إسلامية:ص157.

المطلب الثاني: شروط أساسية لتنمية الشخصية:

إن التنمية الحقيقية للشخصية هو أن يجاهد الإنسان أمام رغباته وأهوائه وهذا يعني تحكم المرء بنفسه، كما نعلم أن الطفل يولد وهو مزود بالاستعدادات الفكرية ويكون الطفل عند ميلاده غير قادر على التمييز بين نفسه وبين العالم الذي يحيط به ثم يأخذ العبرة من أحداث الحياة وهذا يعني أن شيئًا من أسباب النمو موجودة لدى الناس الأسوياء لكننا لانقصد النمو العضوي أو المادي وإنما نتحدث عن التنمية المطلوبة لجعل الإنسان جديراً بالخلافة وهذا النوع من الناس لا يمكنه أن يتطور نفسياً وشخصياً دون أن تتحقق فيه جملة من الشروط[1]:

أولاً: وجود هدف أعلى: لكي تسمو النفس والشخصية البشرية لا بد من هدف كبير تطمح للوصول اليه.كما قال تعالى:﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً ﴾[2]، وهذا يعني أن الله لم يخلق الإنسان، ليرتكب المعاصي والرذائل، بل خلقه للعلم والعمل النافع، ونهاه عن الإفساد والإضرار، فإن خالف وعصى عوقب بما يستحق[3].

إذن الهدف يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده ولكن الأزمة تكمن في الفرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف الخلاق الأسمى ضعيفًا رتيبًا، مما يجعل توليده للطاقة التغيرية لا تصل إلى المستوى المجدي لتحفيز الذات[4].

ثانيا: ضرورة التغيير الايجابي: التغيير هو التحويل من الحالي (الموجود) إلى حال آخر أفضل في مدة زمنية محددة وهذا يد شرطاً على درجة عالية من الأهمية للتنمية الشخصية.

وإذا أردنا تغيير شيء من المجتمع يجب أن نبدأ بأنفسنا وذلك من خلال تغيير عقولنا وأفعالنا ولا ننتظر أن يأتي شخص ليغيرنا، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾[5]. ذكر صاحب الميزان في تفسير الاية المذكورة "أن الله قضى قضاء حتم بنوع من التلازم بين النعم الموهوبة من عنده للإنسان وبين الحالات النفسية الراجعة إلى الإنسان الجارية على أستقامة الفطرة فلو جرى قوم على أستقامة الفطرة وآمنوا بالله وعملوا صالحًا أعقبهم نعم الدنيا والآخرة"[6]. كما قال في محكم كتابه ﴿**وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ**﴾[7]. والحال الثابتة فيهم دائمة عليه ما داموا على حالهم في أنفسهم فإذا غيروا حالهم في أنفسهم غير الله سبحانه حالهم الخارجية بتغير النعم نقما".[8]

ثالثاً: قبول الذات: يبدوا أن قبول الذات مفهوم ليس واضحًا في أذهان الكثير من الناس، ولاشك أن قبول الذات هو الخطوة الأولى التي تساعد على التعرف على النقاط الحسنة والنقاط السيئة وكذلك قبول الذات على مستوى الفرد وعلى مستوى الانتماء لأمته شرط أساسي لتطوير الذات والحصول على شخصية متزنة.

على الإنسان إن لا يحتقر من نفسه بل يعظمها وأن يشكر الله سبحانه وتعالى خاصةً عندما يدرك أ نه خلق من أفضل الكائنات الموجودة على الأرض وأودع فيه من أفضل وأعظم المواهب وهي موهبة العقل، وبواساطته يستطيع أن يصل إلى اعلى المراتب الأنسانية ويؤدي دوره كإنسان فعلاً ، ووصف الله سبحانه وتعالى الشخص الذي يستفاد من هذه النعمة بالألبّاء، حيث ذكر قال في محكم كتابه ﴿وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾[9]، كما خلقه وجعله في أحسن التقويم، كما قال تعالى﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ**

(1) ينظر: علم النفس العام: خليل ميخائيل معوض ، ص425، ومدخل إلى تنمية المتكاملة رؤية إسلامية: ص 161.
(2) البقرة / 30.
(3) ينظر: تفسير الكاشف: محمد جواد مغنية ، 1/80.
(4) ينظر: تهذيب البرمجة اللغوية العصبية: ميثم سعد، ص 35.
(5) الرعد / 11.
(6) الميزان في تفسير القرآن :164/11.
(7) الأعراف/ 96.
(8) الميزان في تفسير القرآن:164/11.
(9) البقرة/ 269.

تَقْوِيمٍ ﴾[1]، "والتقويم هنا:تسوية الشيء بصورة مناسبة"[2]. هذه الآيات التي ذكرناها كلها تدل على منزلة الإنسان، وعليه أن يجنب أحتقار الشخص لنفسه، لأن احتقار الشخص لنفسه فهي تخلعه من الأسرة والأسرة من المجتمع والمجتمع من الدولة وبالتالي هذا كله يمنح على هدم التنمية الشخصية.

رابعاً: الشعور بالمسؤولية: قال تعالى: ﴿ عَرَضْنَا ٱلْأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱلْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا ٱلْإِنسَٰنُ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴾[3] تحدث المفسرون حول هذه الآية من أجل الوصول إلى حقيقة معنى (الأمانة) ومن جملتها أن المراد من الأمانة: هي الولاية الإلهية، وكمال صفة العبودية الذي يحصل عن طريق المعرفة والعمل الصالح[4].

ومن هنا يجب أن يشعر الإنسان بجسامة الأمانة المنوطة به، لتفتح له آفاقاً لا حدود لها، للمبادرة بشيء ما يجب أن يصنع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان يفعل في دار الممر كما أن ضعف الشعور بالمسؤولية لا يخلف ورائه سوى الشعور بالتفاهة والفراغ.

خامساً: الإرادة الصلبة والعزيمة: أن العزم زخم للروح والفكر والجسد وتوثب كل ما هو قادر على العطاء في الجسم الإنسان بهروموناته وأنزيماته وخلاياه وفكره وعقله لتجسيد قناعة معينة ومحدوده [5]وهناك آيات قرآنية كثيرة تحث الإنسان على العزم والتوكل على الله فقط، حيث ورد قوله **((فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ))**[6]، إذن بعد ذلك العزم والتصميم والارادة يأتي التوكل على الله القدير القادر على تحويل تلك التجربة الجديدة إلى تجربة ناجحة .

ومن لطيف عند تدبرنا في القرآن الكريم نجد أن آيات العزم مقترنه بتقوى والصبر والغفران [7].

لأن كل واحد منهما شرط لكل تغيير، بل لكل ثبات واستقامة فلإنسان يتدرب لاكتساب اللياقة والقوة في عضلاته حتى لا يحدث الترهل وعليه مواصلة التدريب، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة وتخليه عن صفات مذمومة[8].

سادسًا: اتخاذ القرار: قد يبذل الإنسان جهدًا واسعًا في توفير مستلزماته لمشروع ما، يخطط وينظم لكنه لا يتوفق والسبب في ذلك لأنه لم يختم خطواته بقرار صائب، ومن اللطف الإلهي بالإنسان أنه ميزة بنعمة الاختيار ومن عدله عز وجل أن زوده بأهم متطلبات إدارة هذا التميز (العقل) حتى يستطيع التعامل مع الاختيار[9].

المطلب الثالث: معوقات التنمية الشخصية:

ثمة معوقات كثيرة تقف في وجه معرفة الانسان لشخصيته، ينبغي هنا معرفتها والوقوف عليها من أجل تجنب وقوع الانسان في دائرة اللاوعي الذي يمنع النمو الحر لفطرة الانسان ويهدده بالضياع والشقاء.

1- اليأس من رحمة الله: هذه الصفة من جملة المهلكات ومن المعاصي الكبيرة بل يفهم من بعض الايات أنها موجبة للكفر، ويكفي في خبثها انها تمنع الانسان من محبة الله، وتبعده عن الطاعات والعبادات[10].

(1) االتين/ 4.
(2) الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل : 310/20.
(3) الاحزاب : 72.
(4) ينظر: الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل : 13/367.
(5) ينظر: مجلة النبأ، العدد 45، صفر 1421ه، أيار 2000م، علاء الدين القبانجي.
(6) آل عمران: 158.
(7) آل عمران:168،لقمان:17،شورى : 43.
(8) ينظر: التحفيز الإيماني :ميثم سليمان ، ،ص 14.
(9) ينظر: مجلة سمارات ، مهارة صنع القرارات ، عمر عياصره، عدد 9، شهر مارس، السنة 2008م.
(10) ينظر: المقامات العلية في موجبات السعادة الابوية : عباس القمي ، ص 35.

واليأس: هو انقطاع الأمل والرجاء[1]، ويصف القرآن الكريم الانسان اليائس في قوله تعالى:﴿ وَإِذَآ أَنۡعَمۡنَا عَلَى ٱلۡإِنسَٰنِ أَعۡرَضَ وَنَـَٔا بِجَانِبِهِۦۖ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ كَانَ يَـُٔوسٗا ﴾[2]، وقد ورد في تفسير قوله: أخبر الله تعالى عن جهل الإنسان إذا أنعم عليه بنعمة من الله من مالٍ أو ولد أعرض عن القيام بشكر الله على ذلك حسب ما يلزمه **((وناء بجانبه))** أي بعد بجانبه كبرا وتجبرا عن الأعتراف بنعم الله[3].

وتعددت تعريفات اليأس ونقيضه وهو (الأمل) فقيل: بأنه حالة وجدانية تبعث الكأبة، وتتسم بتوقع الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل خيبة أمل أو التعاسة[4].

فاليأس يشتت قوى الانسان ويذهب نفسه حسرات ويجعله عضواً غير نافع في المجتمع الانساني بل أنه عضو ضار ينقل عدوى اليأس والاحباط الى غيره، وينشر القلق والفشل بين الناس،وهو أخطر ما يهدد المجتمعات بصفة عامة ولذلك هناك كانت قاعدة أساسية في بناء المجتمع الاسلامي مكتوب على بابها[5] قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ﴾[6]

وكذلك اليأس والاحباط وانسدادا لآفاق يولد نوعًا من الشعور بكراهة المرء لنفسه مما يجعله لا يقيم أي وزنٍ لكل النصائح التي تسدى اليه وهذا الشعور مبالغ فيه دائما، إذ أنه مهما ساءت الاحوال وتضاءلت الامكانات يظل هنالك مجال لتخفيف الضرر وتحسين الوضع[7].

على الإنسان أن يحسن الظن بالله سبحانه وتعالى ولا يقنط من رحمة الله حيث قال في محكم كتابه **قُلْ يا عِبادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلى أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ تَأْيَسُوا**[8] وقيل في تفسير الآية الكريمة: "إنها الرحمة الواسعة التي تسع كل معصية ما كانت وإنها الدعوة للأوبة،دعوة العصاة المسرفين الشاردين المبعدين في تيه الضلال.دعوتهم الى الأمل والرجاء والثقة بعفو الله أن الله رحيم بعباده"[9].

2- الوسواس: الوسواس عبارة عن مخاوف تنتج عن سيطرة أفكار غير مرغوب فيها على الذهن تتكرر بشكل مستمر على الرغم من مقاومتها أو معرفة أنها ليس لها اي اساس من الصحة فكل منا يمر بهذا الشعور بين الحين والاخر[10]. ويتجلى الوسواس بصور مختلفة ويمكن ملاحظة الحالات الاتية عند المصاب نحو: الشك في العبادة، الخوف، الدقه المفرطة، الاجبار والالزام، والشعور بالوصول الى طريق مسدود[11].

والشخص الوسواس بالحقيقة يكون شخص غير مرغوب فيه في المجتمع لانه سريع التأثير في كل المواقف،ويفضل ان يعيش وحده، يشك في كل الناس الذين يعيشون في محيطه، ويعاني من الضعف في الشخصية مما يسبب متاعب لنفسه ولغيره، وهنا يصبح الشخص غير محبب في المجتمع إذا تدبرنا في القرآن الكريم نجد أنه صرح عن الوسوسة بكل وضوح وبين إن النفس الأمارة بالسوء توسوس والشيطان يوسوس.

(1) ينظر :الدراسات نفسية في الذكاء الوجداني : الاكتئاب _اليأس_قلق الموت _ السلوك العدواني _ الأنتحار ، بشير معمرية ، ص 62.
(2) الاسراء /83.
(3) ينظر: التبيان في تفسير القرآن: 133/9.
(4) ينظر:لذكاء الوجداني: ص 63.
(5) ينظر: القلق العلاج الاسلامي لمشكلة العصر :الشيخ عبد الحميد كشك ، ص64.
(6) يوسف/ من الآية 87
(7) ينظر :مدخل الى تنمية المتكاملة رؤية الاسلامية :ص163_164
(8) الزمر/ 53.
(9) في ظلال القران: سيد قطب،3058/5.
(10) ينظر: الصحة النفسية ادارة القلق : روبين داينز، ص 36.
(11) ينظر: الوسواس والهواجس النفسية : علي القائمي ، ص16_18.

ومما يدل على أن النفس وسوسة، **قال تعالى:**﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ تَأْيَسُواْ﴾[1]، حيث ذكر البيضاوي في تفسير قوله:"ما تحدثه به نفسه وهو ما يخطر بالبال، والوسوسة صوت الخفي ومنها الوسواس الحلي"[2].

ومما يدل على الشيطان يوسوس قال تعالى ُ﴿الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ تَأْيَسُواْ﴾[3]، وورد في تفسير قوله: "أي بالكلام الخفي الذي يصل مفهومه إلى قلوبهم من غير سماع ثم ذكر أن هذا الشيطان الذي يوسوس في صدور الناس."[4].

بعدما بين القرآن طرق الوسوسة، بين كذلك الطرق العلاجية لها كان ابرزها: **الصلاة، الصوم**، تحدثنا عنها سابقا[5]. **وذكر الله سبحانه وتعالى:** ذكر الله على كل وفي كل موطن فللذكر تأثير عجيب في انشراح الصدر ونعيم القلب، وللغفلة تأثير عجيب في ضيقه وحبسه وعذابه[6].حيث ورد في قوله تعالىُ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ تَأْيَسُواْ﴾[7]. "هنا يعود الاطمئنان النفس، لاطمئناها بالوعود الإلهية من جهة، ولاطمئنانها لما اختارت من طريق"[8]. **وكذلك تلاوة القرآن:** قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً تَأْيَسُواْ﴾[9]، أنه أنزل القرآن وفيه شفاء فيه من أحدهما: ما فيه من البيان الذي يزيل عمى الجهل وحيرة الشك. والثاني: ما في العبادة بتلاوته من الصلاح الذي يدعو إلى امثالثه بالمشاكلة التي بينه وبينه إلى غير ذلك.[10]

3- احتقار الذات: احتقار الذات هو نقيض قبول الذات على الإنسان أن لا يحتقر نفسه بل يكرمها، وقد تحدثنا عن هذا الموضوع في قبول الذات[11]. حتى أن القرآن الكريم يحرّم أحتقار الشخص لنفسه او لغيره وذلك من خلال الطعن أو الهمز أو اللمز، **قال تعالى:** ﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ تَأْيَسُواْ﴾[12] جاء في تفسير قوله: "الهمزه الذي يعيبك في الغيب واللمزة الذي يعيبك في الوجه"[13].

احتقار الشخص ذاته من أسباب نكد العيش وهذا النوع لا يكون واضحاً فهو يتدرج بين الاحتقار والانتقاص وله أسباب منها:عدم قبول التكوين الجسماني، أو دمامة الوجه بحيث لا يتوقع القبول عند الناس، او ضعيف البنية في مثل هذه الحالات نجد ان الفرد ينطوي على نفسه في كثير من الاحيان فلا ينطلق في مسارات الحياة ويلوم الظروف التي وضعته في هذه الحالة الغير مرضية تجد أنه يشعر بالخجل ثم يتدرج هذه الخجل الى احتقار للذات وبعض الحياة. وقد يكون هذا الاحتقار بسبب التكوين العقلي عندما يشعر الفرد بأنه لا يملك مهارة ولا دقة التصرف[14].

وهناك مهارة تسمى توكيد الذات إذا تعرف المصاب عليها، و قد تنقله من الحالة السلبية الى الحالة الايجابية، ويهدف توكيد الذات الى تعزيز الاحساس بقيمتك الذاتية واحترام الاخرين لك فهي تحيي الثقة بالنفس مؤكدة لذاتك[15].

4- الخجل: يعتقد علماء النفس الذين بحثوا في قضايا نفسية تتعلق بالخجل وكيفية التغلب عليه ان للخجل عوامل وانفعالات تدل على هيجان معين يحدث في فترات متنوعة ومناسبات متعددة تعطي فكرة واضحة عن صفة دائمية من صفات الطبع الانساني التي تميز

(1) ق/ 16.
(2) أنوار التنزيل وأسرار التنزيل : البضاوي،5/ 140.
(3) الناس/ 5.
(4) مجمع البيان في تفسير القرآن:44/10. :
(5) التنمية العبادية في القرآن الكريم :ص28_29.
(6) ينظر: ضيق و الانشراح الصدر ،الدكتور محمد طالب الحسيني ،ص 38، مجلة مركز البحوث والدراسات الاسلامية (في جامعة العراقية مبدأ)، 2011م.
(7) الرعد / 28.
(8) ألأمثل في تفسير كتاب الله المنزل : 198/20.
(9)الاسراء / 82.
(10) التبيان في تفسير القرآن: الطوسي، 6/ 506.
(11) ينظر :الشروط الأساسية لتنمية الشخصية ، قبول الذات : ص 33.
(12) الهمزه/ 1
(13) تفسير البغوي : البغوي ، 5/ 303.
(14) ينظر: صحيفة الشرق ، مقال عقدة احتقار الذات ، خالد الغنامي .
(15) ينظر: الاستشارات النفسية والاضطرابات النفسية ،ص20.

الفرد عن غيره وتؤثر في حياته وتصرفاته وافكاره السلوكية في المجتمع الانساني ويعد الخجل شكل من اشكال الخوف يتميز بالاضطراب اثناء احتكاك المصاب بالاخرين وهو يستثار بواسطة الناس وليس بالاشياء أو المواقف[1]. إن قساوة الأهل والمربين هي التي تولد الخجل والحياء في نفس الطفل إلاّ أنّ هنالك صغارا يربون تربية صحيحة ليس فيها أساليب شدة أو قوة أو اذعان ومع ذلك يكونون خجلين ويستحون، فهذا يعود الى فطرة الطفل، وليس الى أساليب التربية[2].

المطلب الرابع: طرق العيش بأيجابية في المجتمع:

لأجل العيش بنفسية وشخصية متزنة لابد من توافر شروط وأسس مهمة في التكوين النفسي للإنسان صغيراً أو كبيراً وهذه تسهم في تنمية المواهب النفسية، ومن هذه الاسس ما يأتي:

1ـ الثقة بالنفس: يستخدم مصطلح (الثقة بالنفس) لوصف نمط معين من السلوك أو الأسلوب الخاص بالتواصل مع الآخرين، والثقة بالنفس تعد طريقة تتعلق بسلوك الفرد يحدث من خلالها توصيل المشاعر والأفكار والاعتقادات بأسلوب واضح وصريح دون التعدي على حقوق الاخرين[3]. ان الثقة بالنفس يمكن تنميتها وتقويمها في كل يوم واثناء هذه سوف تبرز امامنا تحديات تتمثل في الخوف والقلق والشك وهناك استراتيجيات العملية سوف تعمل على تفعيل الثقة والارتقاء بها إلى مستوى عال، إن الثقة بالنفس هي العامل الأكثر أهمية الذي نحتاجه من أجل حماية انفسنا[4].

وهناك عوامل عديدة لها دور في بناء الشخصية على أساس الثقة والاطمئنان منها: التربية العائلية السليمة، والثقافة السليمة، وفق منهجية التعامل والتصرف السليم في مختلف الظروف والازمات، وهذا ما تؤكده القيم والمفاهيم الدينية التي تجعل الإنسان على صلة دائمة بالله سبحانه وتعالى هذه الصلة تشيع في النفس الثقة والاطمئنان قال تعالى ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾[5].

والذكر: هنا يعني تلك المنظومة من القيم والمفاهيم التي يؤمن بها الإنسان المسلم، وينظر من خلالها إلى الحياة والأمور، فيكون موضوعيًا في تفكيره، منطقيًا في حساباته، دارئًا عن نفسه المخاوف والقلق بالتوكل على الله، والثقة به وبما رزقه الله من القدرات والامكانيات الذاتية العظمية[6] فيقول سبحانه وتعالى في محكم كتابة ﴿ يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِۖ ﴾[7].

وهنا تبرز أهمية الثقة بالنفس، إذ يمكنه بذلك تطوير إحساسه بهويته وتقديره لذاته ولقدراته، كذلك الثقة بالنفس تؤدي الى توفير طاقته الفرد والتقليل من معدل توتره فلا يصبح الشخص قلقا بشأن تجنب مضايقة الاخرين[8].

2- التخلص من القلق: القلق هو ردّ فعل طبيعي لرؤية شيء مخيف أو خطير فهو ما يشعر به الفرد عندما يكون في مأزق أو تحت ضغوط نفسية أو عند مواجهة اي خطر من أي نوع سوأ أكان جسمانيًا أو وجدانيًا أو ذهنيًا[9]. ويرتبط القلق والتشاؤم مع بعضها البعض، لأن القلق يعبر عما ينتج من افكارنا ومعتقداتنا السلبية عن أنفسنا وعن ادائنا لذلك[10]. وهناك عوامل أخرى تسبب القلق:

(1) مركز النور للدراسات، الخجل الاجتماعي، اسبابها وانواعها تأثيراتها السيكولوجية ،فضلية عرفات ، 21/6/2009م .
(2) ينظر: معرفة النفس الانسانية في القران والسنة : سميح عاطف الزين ، ص 189.
(3) ينظر: الصحة النفسية ، تريفور باول ، ص 81.
(4) ينظر: جدولة القناعات وقوة الثقة بالنفس ، أيمن العريمي ، ص 28.
(5) الرعد/ 28
(6) ينظر: بناء الشخصية ومواجهة التحديات :حسن الصفار ، ص 126.
(7) سورة ابراهيم /27
(8) ينظر: الصحة النفسية: ص 82.
(9) ينظر: الصحة النفسية ، ادارة الفلق ، روبين داينز ، ص 35 .
(10) ينظر : استراتيجيات ادارة الذات ،الدليل الى مفاتيح النجاح في الحياة والعمل ، السبيعي ، ،ص55.

ضعف الإنسان في مقابل العوامل الطبيعية، أو مقابل كثرة الاعداء يؤكد في نفسه حالة القلق وأنه كيف يمكن مواجهة هؤلاء القوم، ومن عوامل التي تسبب القلق ايضًا، الهوى وحبّ الدنيا[1].

وبعدما اعترف الاسلام بفطرية الخوف عند الانسان، وأن كل انسان لامحالة خاف، عالج الخوف بخطوتين مترافقين[2]:

1- استحضار واستشعار معية الله سبحانه وتعالى: ويمكن أن نمثل على ذلك بواقعة أمر الله لموسى _ وهارون (عليهما السلام). أن يذهبا إلى فرعون لدعوته، وإجابتهما بأنهما يخافان من بطشة وعدوانه، لكن الله أخبرهما بأنّ عليهما الّا يخافا لأنه أي الله سبحانه وتعالى ﴿ **قَالَ لَا تَخَافَا ۖ إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى** **تَأْيَسُوا** [3]، وورد في تفسير قوله "فمع وجود الله القادر معكما في كل مكان، الله الذي يسمع كل شيء ويرى كل شيء، وهو حاميكما وسندكما، فلا معنى للخوف والرعب".[4]

2- توجيه القلب إلى الخوف من نار الله سبحانه وتعالى. بعد أن ذكرنا أهم اسباب القلق والخوف نلاحظ القرآن الكريم بين أقصر الطرق لمعالجته هذا المرض النفسي حيث قال: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** **تَأْيَسُوا**﴾[5]. تحدثنا عن ذكر الله في موضوعات التي سبقت.

3- **التخلص من الاكتئاب:** الاكتئاب مصطلح يستخدم لوصف المزاج أو الاعراض أو جملة والاضطرابات الوجدانية، وتشمل الحالة المزاجية للاكتئاب في الشعور باليأس والكأبة والحزن وانقباض الصدر[6]. وتعددت تعريفات الاكتئاب، ومنها الذي يشير الى ان السمة الاساسية في الاكتئاب هي اما مزاج كدر، أو فقدان للإهتمام والمتعة في معظم الاحيان أو الشعور بالذنب، وتشمل على فقدان الشهية للطعام، أو الشعور بالذنب سوف يوصف مزاجه معه بأنه مكتئب[7].

وبما أن الكآبه يسبب ضيق الصدر، وقيل في تعريفه الضيق: ضد السعة[8]. لابد أن هناك علاجًا وقائيًا لهذا المرض النفسي سوف نبين أهم أسباب ضيق الصدر وأنشراحه منها[9]:

1- **التوحيد** وعلى حسب كماله وقوته وزيادته يكون انشراح صدر صاحبه قال تعالى: ﴿**أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ** **تَأْيَسُوا**﴾[10]، **وقال تعالى: ﴿فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ. تَأْيَسُوا﴾**[11]. فالهدى والتوحيد من أعظم أسباب شرح الصدر، والشرك والضلال من أعظم أسباب ضيق الصدر.

2- **العلم،** فإنه يشرح الصدر ويوسعه حتى يكون أوسع من الدنيا والجهل يورثه الضيق والحصر والحبس فكلما اتسع علم العبد انشرح صدره واتسع، وليس هذا لكل عالم بل للعلم الموروث عن الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم)) وهو العلم النافع فأهله أشرح الناس صدرا وأوسعهم قلوبا وأحسنهم أخلاقا وأطيبهم عيشا.

3- **الإنابة** الى الله سبحانه وتعالى ومحبته بكل قلب، وكذلك دوام ذكر الله سبحانه وتعالى على كل حال وفي كل موطن فللذكر تأثير عجيب في أنشراح الصدر، وللغفلة تأثير عجيب في ضيقه وحبسه وعذابه.

---

(1) ينظر: الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل : 7/ 409.
(2) ينظر: كيف عالج الإسلام القلق ،الموقع ألاكتروني : https:// saaidnet //minute/2.5.htm
(3) طه / 45_46
(4) الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل : 10/ 7.
(5) الرعد / 28.
(6) ينظر: دراسات نفسية في الذكاء الوجداني:،ص 60_61.
(7) ينظر : الدراسات الوجدانيه في الذكاء الوجداني: ص 61.
(8) ينظر: مفردات ألفاظ القرآن: 2/ 18.
(9) ينظر: ضيق الصدر وانشراحه في القرآن الكريم ، الدكتور محمد طالب الحسيني، ص 37_38، مجلة مركز بحوث والدراسات الإسلامية(في جامعة العراقية مبدأ) ، 2011م.
(10) الزمر/ 22.
(11) الأنعام / 125.

4- **ومن أعظم اسباب ضيق الصدر:** الإعراض عن الله تعالى وتعلق القلب بغيره والغفلة عن ذكره ومحبته سواه، فإن من أحب شيئًا غير الله عذب به وسجن قلبه في محبة ذلك الغير، فما في الأرض أشقى منه ولا أكسف بالا ولا أنكد عيشا ولا أتعب قلبا فهما محبتان: محبة جنة الدنيا وسرور النفس ولذة القلب وانجذاب قوى الميل والإرادة والمحبة كلها إليه، ومحبة عذاب الروح وغم النفس وسجن القلب وهي سبب الألم والنكد والعناء.

5- **ترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل والنوم** فإن هذه الفضول تستحيل آلاماً وغمومًا وهمومًا في القلب تحصره،وتحبسه وتضيقه ويتعذب بها بل غالب عذاب الدنيا والآخرة منهما. فما أضيق صدر من ضرب في كل آفة من هذه الآفات بسهم، وما أنكد عيشه وما أسواء حاله وما أشد حصر وما أنعم عيش من ضرب في كل خصلة من تلك الخصال المحمودة بسهم وكانت همته دائرة عليهما حائمة حولها وبينهما مراتب متفاوتة لا يحصيها إلا الله.

6- **الطموح غير محدود:** الطموح هو امتلاك الحافز لبلوغ القوة، وهذا الدافع يدفع الانسان لتحقيق الهدف، وهذا الهدف التي يسعى الانسان الى امتلاكه له أشكال وأنواع متعددة، والحقيقة أن طموحات الناس تشكل انعكاسًا لرؤيتهم للحياة كما تشكل انعكاساً للتربية التي تلقوها، وانعكاسا للإمكانات التي في حوزتهم والظروف التي يعيشون فيها. حين تكون الاوضاع جيدة والاحوال المزدهرة فان طموحات كل أو معظم الناس ترتفع وتكبر[1].

وأول خطوة من أجل تنمية الطموح هو التطلع نحو الأفضل، والبحث عن الأسمى أي التفكير بالأحسن، وهذا النمط من الادراك هو الذي ينمي في شخصيتنا الطموح [2].

كما ان تحقيق الطموح يحتاج إلى الصبر كما جاء في قوله تعالى﴿ وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾[3]، إذ توحي هذه الاية الى فكرة هامة وهي ان تحقيق الطموح وبلوغ الأهداف يحتاج الى كثير من الصبر، فالطموح الاجوف والتطلع الميت لا يجدي نفعا، والانسان لا يجازى على تطلعه بمقدار ما يجازى على سعيه في تحقيق ذلك التطلع.[4]

7- **التفاؤل في الحياة:** التفاؤل هو الأمل والفرح لأستشراق المستقبل والنظرة الحسنة لكل الاشياء في الحياة، هو قدرتنا على تحمل مصاعب الحياة اليوم أمالًا منا بغدٍ أفضل، والتفاؤل هو النور الذي يضيء لنا طريقنا في الظلماء، ويساعدنا على أن نعيش حياة ملؤها المحبة ويجعلنا نحقق أحلامنا وأمالنا، وان ننظر للحياة بعيون عاشقة بما هو أفضل بحياة كريمة هانئة كلها أنوار ورضا بقضاء الله سبحانه وتعالى وقدره، بعيدة كل البعد عن اليأس والتشاؤم[5].

مسألة التفاؤل والتشاؤم قد تكون منتشرة في مختلف المجتمعات البشرية، فيتفاءلون بأمور وأشياء ويعدونها دليل نجاح، ويتشاءمون بأمور وأشياء ويعدونها آية الهزيمة والفشل، في حين لا توجد أية علاقة منطقية بين النجاح والاخفاق وبين هذه الامور وخاصة في مجال التشاؤم حيث كان له غالبا جانب خرافي غير معقول،ان هذين الامرين وان لم يكن لهما اثر طبيعي الا انه يمكن ان يكون لهما أثر نفسي لا ينكر، وان التفاؤل غالبًا يوجب الأمل والتحرك والتشاؤم يوجب اليأس والوهن والتراجع[6].

(1) ينظر: قطار التقدم : عبد الكريم البكار ، ص 35
(2) ينظر: الشخصية الناجحة ، عبدالله يوسف ، ص 51.
(3) سورة الفرقان /74
(4) ينظر: من هدى القران : محمد تقى المدرسي ، 6/162.
(5) ينظر : كلام عن التفاؤل ، MAWODOO. COM
(6) ينظر: الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل : 173/5.

الخاتمة

وبعد هذا الطواف في عالم التنمية النفسية انتهينا بنتائج أسفرت لنا عن هذا البحث، وثقنا في هذه السطور أهمها وهي:

1. للتنمية النفسية والشخصية مساحة واسعة في القرآن الكريم بمختلف الإشارات سواء أكانت صريحة أم أستنباطية أم تلميحية وقد أحاط البحث بمجملها.
2. ندرة ومحدودية الدراسات القرآنية التي تناولت جانب التنمية النفسية للانسان، مع أن في القرآن الكريم الكثير من الاشارات الى هذا الجانب ولعل هذه الدراسة تكون فاتحة لدراسات أخرى.
3. للعقيدة الصحيحة، والعبادة أثر كبير في البناء النفسي للمسلم وتنمية ذاته وقدراته، وذلك لارتباطها الوثيق بالقلب وبالنفس، حتى وإن كانت بدنيّة؛ فقد قصد الشارع من فرضها توليد الخشوع والاطمئنان والسكينة النفسية وهذا ما يؤدي بالنتيجة الى صحة نفسية مستبشرة وقد أكدت ذلك النصوص القرآنية الكريمة، وأحاديث السنة المطهرة، والعترة الطاهرة، وعلماء الامة الافذاذ.
4. ان النفس غير الروح. لان لكل واحد منهما خصوصية متميزة وما نعرفه عنهما شيء يسير لا نستطيع سبر غوره لأنهما من الغيب الذي أستأثر الله تعالى بعلمه اليقيني.
5. هناك عوامل لها أثر بالغ في بناء النفس والشخصية وهي تقوم على أساس الثقة والاطمئنان: منها التربية العائلية السليمة، الثقافة السليمة بمختلف معارفها.
6. إن الاخلاق في الدين الاسلامي قضية دينية مهمة وهي تحظى بالاهتمام التام ويؤكد القران الكريم أن تزكية النفس والتخلق بالأخلاق الحميدة من عوامل النجاة وطرق الوصول الى السعادة بينما الفساد والاخلاق المرذولة هو منشأ التعاسة وسبب الخسران كما أنها معوقات نفسية تجعل الانسان فرداً غير نافع في المجتمع.

المصادر والمراجع

القران الكريم

1. **أحوال النفس**، ابن سينا، تحقيق: احمد فؤاد القواني، دار إحياء التراث العربية، القاهرة، 1956م.
2. **استراجيات إدارة الذات**، السبيعي، ط2، 2000م.
3. **أصول التربية الإسلامية في البيت والمدرسة والمجتمع**، النصراوي، دار الفكر، دمشق، (د.ت).
4. **الأشباه والنظائر في القران الكريم**، مقاتل بن سليمان البلخي، تحقيق: عبد الله محمود شحاتة، ط2، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1395هـ/ 1975م.
5. **الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل**، ناصر مكارم الشيرازي، مدرسة الأمام علي ابن أبي طالب، ط 1، د.ت.
6. **الإنسان رؤية قرآنية**، عبد الوهاب الحسين، دار العصمة، 1430هـ/2009م.
7. **الإنسان في القران**، مرتضى مطهري، ط 1، مطبعة مجلة أهل البيت، 1428 –2007م.
8. **التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي**، محمد عزالدين التوفيق، ط1، دار السلام، 1418هـ–1998م.
9. **التبيان في تفسير القران**، الطوسي، ط1، مكتبة الإعلام الإسلامية، 1409هـ.
10. **التحفيز الإيماني**، ميثم سليمان، ط2، دار الولاء، بيروت، 1428هـ/2007م.
11. **التحقيق في كلمات القران الكريم**، المصطفوي، ط 1، مؤسسة الطباعة للنشر، وزارة الثقافة.
12. **التطوير الذاتي للشخص المتكامل**، احمد عبد الصادق، ط 1، مكتبة النافذة ودار الطيبة، الجيزة.
13. **التنمية في الاسلام**، تأليف ونشر: لجنة التأليف _مؤسسة البلاغ، ط1، مطبعة الصدر، ايران، 1415هـ/ 1995م.

14. **التنمية البشرية في القران الكريم دراسة موضوعية**، طلال فائق الكمالي، ط1، دار الحجة البيضاء، 1335هـ/ 2014م.
15. **الجامع لأحكام القران**، القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني، ط2، دار الكتب المصرية، القاهرة، 1384هـ/ 1964م.
16. **الذكاء الوجداني لطفل الروضة الموهوب من منظور التربوي**، عبد الواحد يوسف إبراهيم.
17. **الروح**، ابن القيم، دار الكتب العلمية، بيروت، 1395هـ/ 1975م.
18. **الروح والنور في القران الكريم**، مرتضى مطهري، ط 1، دار الإرشاد، بيروت، 1433هـ/2011م.
19. **الشخصية الإنسانية في تراث الإسلام**، نزار العاني، دار الفرقان، عمان، ط1، 1418هـ/1991م.
20. **الشخصية الناجحة**، عبد الله احمد اليوسف، ط 2، 1414هـ/ 2000م.
21. **الشفاء**، ابن سينا، كتاب النفس، تحقيق: الأب جورج قواني وآخرون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1975م.
22. **الصحاح في اللغة**، الجوهري، تحقيق: احمد عبد الغفور العطار، دار العلم للملايين، بيروت، (د.ت).
23. **الصحة النفسية**، تريفور باول، ط1، دار الفاروق، القاهرة، 2005م.
24. **الصحة النفسية، إدارة القلق**، روبين داينز، ط1، دار الفاروق، القاهرة، 2006م.
25. **العين** ،الخليل بن احمد الفراهيدي، تحقيق: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، ط2، مؤسسة دار الهجرة، 1410هـ.
26. **القاموس الفقهي لغةً واصطلاحاً**، سعدي ابو الجيب، دار الفكر، دمشق، ط2، 1408هـ/ 1988م.
27. **القاموس المحيط**، الفيروز آبادي، تحقيق: مكتب التراث في مؤسسة الرسالة، ط8، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1426هـ.
28. **القران وعلم النفس**، محمد عثمان النجاتي، دار الشروق، ط7، 1421هـ-2001م.
29. **القلق العلاج الاسلامي لمشكلة العصر**، الشيخ عبد الحميد كشك، مكتبة التراث الاسلامي، 2002م.
30. **الكافي**، الكليني، بيروت، ط1، 2007م.
31. **الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل**، الزمخشري، دار الكتاب العربي، بيروت، ط3، 1407هـ.
32. **الله والنفس البشرية**، محمد متولي الشعراوي، منشورات مكتبة بسام، الموصل، 1409هـ-1989م.
33. **المصباح المنير**، الفيومي، دار المسيرة، بيروت، 1987م.
34. **المفردات في غريب القران**، الأصفهاني، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية، دمشق – بيروت.
35. **المقامات العلية في الموجبات الأبدية**، عباس القمي، دار الهادي للطباعة، ط2 1421هـ- 2008م
36. **الموسوعة الكونية الكبرى، آيات الله في خلق الإنسان وبعثة وحسابة**، ماهر احمد الصوفي، المكتبة العصرية بيروت.
37. **الميزان في تفسير القران**، الطباطبائي، منشورات الأعلمي للمطبوعات، ط1، 1417هـ، بيروت.
38. **النفس الإنسانية في القرآنية في القران الكريم**، فاضل النعيمي، دار الفكر، دمشق ط1، 1421هـ-2000م.
39. **الوجوه والنظائر لألفاظ كتاب الله العزيز ومعانيها**، الدامغاني، تحقيق: فاطمة يوسف، مكتبة الفارابي، دمشق، ط1، 1441هـ-1998م.
40. **الوسواس والهواجس النفسية**، علي قائمي، دار النبلاء، ط3، 1422هـ-2001م.
41. **بناء الشخصية ومواجهة التحديات**، حسن الصفار، دار المحجة، البيضاء، ط1، 1424هـ-2003م.
42. **تربية الموهوبين وتنميتهم**، محمد حسين قطناني، هشام يعقوب مريزق، دار المسيرة، ط1، 1430هـ- 2009، ط2، 1433هـ-2012م.
43. **تفسير القران العظيم**، إبن كثير، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، دار الطيبة، ط2، 1420هـ- 1999م.
44. **تفسير الكاشف**، محمد جواد مغنية، دار الأنوار، ط4، بيروت، 2003م.
45. **تفسير المراغي**، المراغي، مطبعة مصطفى البابي، ط1، 1365هـ-1946م.

46. **تفسير مجمع البيان**، الطبرسي، دار العلوم، ط2، 1422هـ .
47. **جامع البيان عن تأويل آي القران**، تفسير الطبري، الطبري، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، ط1، 1422هـ-2001م.
48. **جدولة القناعات وقوة الثقة بالنفس**، ايمن العريمي، التدقيق اللغوي: سامي الصقر، دار الأسرة، عمان، ط1، 1427هـ-2006م.
49. **دراسات في التنمية الاجتماعية مدخل الإسلامي**، عبد الهادي الجوهري، ط1، مكتبة النهضة الشرق، القاهرة، 1982م
50. **دراسات في علم النفس الإسلامي**، محمد البستاني، ط3، دار البلاغة، بيروت، 1421هـ-2000م.
51. **دراسات نفسية في الذكاء الوجداني**، الاكتئاب - اليأس . قلق الموت - السلوك العدواني - الانتحار، بشير معمرية، المكتبة العصرية، مصر العربية، ط1، 2009م.
52. **دروس في تزكية النفس**، جمعية المعارف الإسلامية الثقافية، بيروت، 1431هـ-2010م.
53. **دروس في تهذيب النفس**، مجموعة من المؤلفين، مكتبة مؤمن قريش، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط1، 1435هـ-2014م.
54. **رحلة إلى أعماق النفس**، عبد الحسين القزويني، منشورات الاعلمي، بيروت، 1417هـ- 1996م.
55. **روح البيان**، إسماعيل البروسوي، دار الفكر، بيروت، د.ت، د.ط.
56. **علم النفس العام**، خليل ميخائيل معوض، مركز الإسكندرية للكتاب، ط2، 2010م.
57. **غرر الحكم ودرر الحكم**، عبد الواحد الآمدي، مؤسسة الأعلمي، بيروت، ط1، 1422هـ-2002م.
58. **في النفس والعقل لفلاسفة الإغريق والإسلام**، محمود قاسم، مكتبة وهبة، 1949م.
59. **في رحاب التقوى**، السيد محسن الخرازي، ط1، دار الجواد الأئمة، بيروت، 1428هـ-2007م.
60. **في ظلال القران**، سيد قطب، دار الشروق، بيروت - القاهرة، ط17، 1412هـ.
61. **قطار التقدم**، عبد الكريم البكار، دار الوجوه، الرياض، 1433- 2012م.
62. **كشف الخفاء** ، العجلوني، د.م، د.ت، د.ط.
63. **كشف المحجة في معرفة الائمة**،الأردبيلي،ط1، دار الكتاب الاسلامي، بيروت، 1401هـ-1918م.
64. **لطائف الإشارات**، القشيري، تحقيق: إبراهيم البسيوني، ط3، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، د.ت.
65. **مجمع البحرين**، الطريحي، الناشر، مرتضوي، ط2، 1362ش.
66. **مجمع البيان**، الطبرسي، دار العلوم للتحقيق، ط1.
67. **معارج القدس في معرفة النفس**، الغزالي، منشورات دار الآفاق الحديثة، بيروت، ط1، 1927م.
68. **معالم التنزيل في تفسير القران**، البغوي، تحقيق: عبدالله نمر وآخرون، دار الطيبة، ط4، 1417هـ-1997م.
69. **معجم مقاييس اللغة**، عبد السلام بن فارس، عبد السلام محمد هارون -مكتبة الإعلام الإسلامي، 1404م.
70. **معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة**، سميح عاطف الزين، دار الكتاب المصري، القاهرة، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1428-2008م.
71. **مفاتيح الغيب أو تفسير الكبير**، الرازي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط3، 1420م
72. **مفهوم الإنسان في القران الكريم والحديث الشريف**، ابو شطة، مكتبة حسين العصرية، بيروت، ط1، 1439هـ-2009م.
73. **من هدى القران**، محمد تقي المدرسي، دار القاريء، ط2، 1429هـ-2008م.
74. **منهج الإسلام في تربية النفس**، احمد كرزون، دار نور المكتبات بجدة، بيروت، 1417هـ- 1992م
75. **مهارات الموهوبين ووسائل تنمية قدراتهم الإبداعية**، ماهر صالح، دار أسامة، عمان، دار المشرق الثقافي، عمان.
76. **موسوعة أهل البيت الكونية، النفس وأحوالها**، محمد طاهر القزويني، تحقيق: فاضل الصفار، ط1، بيروت، 1423هـ-2002م.
77. **موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور السلامي**، سعد رياض، ط1، القاهرة، دار ابن الجوزي، 2008م.

78. **ميزان الحكمة**، محمد الري الشهري، مكتب الإعلام الإسلامي، ط4، 1372هـ.
79. **نهج البلاغة**، الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، تحقيق: صبحي صالح دار.

أهم الدوريات والمجلات:

1_مجلة السمارات، مهارات صنع القرار، عمر عياصرة، شهر مارس، 2008م.
2_صحيفة الشرق، عقدة احتقار الذات، خالد الغانمي، العدد14، 2009.
3_ الضيق والانشراح، الدكتور محمد طالب الحسيني، مجله مركز البحوث والدراسات (في الجامعة العراقية مبدأ) 2011م.

أهم المواقع الاكترونية:

1_مركز النور للدراسات، الخجل الاجتماعي، اسبابها وانواعها وتأثريها السيكولوجية، فضيلة عرفات.
W.W.W AINOR.SEIARTICLE.ASPID
2_كلام عن التفاؤل. MAWODOO.COM
3_ كيف عالج الإسلام القلق: https://saaidnet./minute/2.5.htm

البحوث والدراسات:

1- قبسات في الاعجاز القرآني، محمد طالب الحسيني، بحث غير منشور، الدراسات القرآنية جامعة بابل.