الفصل الأول

ملامح النفس المطمئنة

● مدخـــــــل :

لقد أصبحت العناية بالصحة النفسية للأفراد والعمل على تكامل شخصياتهم موضع اهتمام المسئولين على مختلف المستويات ، سواء فى الأسرة أو فى المدرسة أو فى العمل أو فى المجتمع بصفة عامة • ويرجـع ذلك الى أن تعقد الحياة فى المجتمع الحديث ومواصلة الكفاح فى سبيل العيش والانتاج تتطلب المزيد من الرعاية النفسية ، حتى نهيىء للفـرد حياة مستقرة يشعر خلالها بالرضا والاشباع والسعادة والاقبال على الحياة وبذل الجهد فى الدراسة والعمل • ويتميز القرن العشرون بأنه تسوده عوامل الصراع والتطاحن والحرب النفسية لدرجة جعلت الكثير من شعوب العالم تعيش على حافة الهاوية ، وقد دعا ذلك الباحثين فى العلوم السلوكية الى أن يطلقوا على عصرنا الحاضر لقبا مميزا هو «عصر القلق» •

ولم يكن الانسان فى يوم من الأيام أشد حاجة الى فهم شخصيته مما هو عليه اليوم ، ذلك أن ثمة صرخة مدوية ترتفع الآن فى كل مكان ـــ تؤيدها الاختراعات الحديثة والتقدم العلمى التكنولوجى ـــ معلنة أن الانسان قد نمت معرفته بالعالم الطبيعي • وتقدمت سيطرته على ظواهر الطبيعة ، حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من الهلاك ، اذ سيدمر نفسه بنفســه • ولم يعد أمامنا اليوم سوى أن ننمى معرفتنا بالطبيعـــة البشرية حتى يحدث التوازن اللازم فى مجال المعرفة الانسانية ، وحتـى نكون أكثر قدرة على التحكم فى العوامل المؤدية الى الدمار • لم يعـد

أمام الانسان الآن الا أن يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها ، فربما كان هذا هو الطريق الوحيد الى الخلاص من أزمة العصر •

ويبدأ الانسان بالتفكير فى نفسه عندما يدرك أن قدرته على التوافق قد انعدمت وأن علاقته بالبيئة المحيطة به لم تعد علاقة ود وأمن ، وعندما يشعر بحدة القصور وانعدام التكافؤ بينه وبين العالم المادى والاجتماعى الذى يعيش فيه ، وعندما يشـــعر بالعزلة والفرقة بينه وبين الآخرين •• عندئذ يرتد الانسان الى نفسه ، وتتجسم فى أوهامه نقائصه ، ويشـــعر بحاجة ملحة الى أن يختبر ذاته ويحاسبها ويحاول جاهدا أن يتفهمها • ولكن ليس معنى ذلك أن الانسان قد أصبح بالضرورة قادرا على فهم ذاته •

ولقد قامت على مر التاريخ محـــاولات عديـــدة لفهم الشخصية الانسانية ، ولكن لا تزال الانسانية تعتبر فى بداية الطريق الى تحقيق هذا الهدف الضخم ، لأن هناك عوامل كثيرة يمكن أن تعطل فهم الانسان لذاته • فالانسان الذى ظل طوال أجيال عديدة يعتبر نفسه محور هـــذا الكون وأن كل شىء مسخر لخدمته ، لا يستطيع أن ينظر الى الأمـــور التى تتصل به وبشخصيته بعين مجردة أو أن يقف منها موقفا علميـــا موضوعيا خاليا من كل تحيز ومن كل رغبة شخصية • ولهذا تعطلت الدراسة العلمية للشخصية الانسانية فترة طويلة •

وأخيرا قامت محاولات جادة لدراسة الشخصية دراسة علميـــة •• منها ما يهتم بدراسة أنماط الشخصية أو سماتها ، ومنها ما يعنى بالجانب البيولوجى للشخصية ، وهناك نظريات التحليل النفسى ، ونظرية التعلم ، ونظرية الذات ، وغيرها • ولا تزال المحاولات مستمرة •

* * *

● المفهوم النفسى للاطمئنان :

نخلص من المناقشة السابقة أن المجتمعات تسعى لتحقيق الصـــحة النفسية لأفرادها • والصحة النفسية فى أفضل صورها هى توفـــير

« الاطمئنان » والاستقرار للفرد ، من خلال تنمية « الشخصية السوية » • ان الذى يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك أو الأفعال نفسها التى تصدر عن الفرد ، وانما وظيفة هذا السلوك أو مايحققه من أغراض وأهداف • فالسلوك السوى هو الذى يحقق مواجهة واقعيـة للمشكلات أو الصراع وليس هروبا منها • وبمعنى آخر فان الشـخصية السوية المتكاملة هى تلك التى يتميز سلوكهـا بأنه سلوك بناء انشائى واقعى ، وليس سلوكا هروبيا هداما • وهنا يتعين علينا أن نوضـح ما نعنيه بايجابية السلوك وسلبيته ، وما الذى نعنيه بأن يكون السـلوك انشائيا بناءاً وليس هروبيا •

والواقع أننا لا نستطيع أن نوضح هذه الأمور دون أن نواجـه مشكلة « القيم » ، أى نتعرض للسلوك من حيث هو صحيح أو خطأ ، وهى الناحية التى يعالجها علم الأخلاق • فاذا قلنا ان السلوك السوى هو السلوك الانشائى مثلا ، فلا بد أن نتعرض للقيم والأهداف التى يجب أن يوجه نحوها هذا الانشاء • وعلينا أن نتساءل : ما هو السـلوك الصحيح المتكامل ؟ وفيم تقوم سعادة الانسان ؟ وأى القيم أو الأهداف التى يسعى الانسان السوى لتحقيقها ؟ وهذه كلها أسئلة فلسفية أخلاقية•

فالأساس الذى نتحدث به عن الرجل الفاضل هو الأسـاس الذى نعتمد عليه للكلام عن الشخص السوى أو الصحـيح نفسـيا أو عن الشخصية المتكاملة •• والفضيلة عند الاغريق هى أداء الشىء لوظيفته التى تحددها له طبيعته • والواقع أن هذا الأساس ــ بالرغم من قدمه ــ ما زال رأيا يصلح للاعتماد عليه فى تحديد مفهوم لم يزل يختلف فيـه علماء النفس حتى الآن ، وهو مفهـوم الشخصية السوية أو الشخصية المتكاملة • فاننا فى تحديد الشخصية السوية لابد لنا من فلسفـة تكون أساسا للكلام فى هذا الموضوع •

فالحديث عن الطبيعة الانسانية اذن أساس مهم وضرورى اذا كان لنا أن نفهم معنى السلوك السوى ، أو المتكامل ، أو البنائى ، أو الانشائى• فاذا سلمنا بأن الفضيلة ، أو التكامل ، هى أداء الشىء لوظيفته ، وأن

هذه الوظيفة تحددها طبيعة الشيء الذى يؤديه ، كان معنى ذلك يعتبر فاضلا ، أو سويا ، أو متكاملا ، أو متكيفا ، أو صحيحا ، بمقدار ما يعكسه هذا السلوك من خصائص الانسان ومميزاته الطبيعية [1] • وقد سبق مناقشة خصائص الطبيعة البشرية فى الكتاب الأول من هذه السلسلة •

* * *

● **خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :**

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية غير السوية ، وفيما يلى أهم هذه الخصائص[2] :

١ ــ **التوافق :** ويتضمن الرضا عن النفس ، والتوافق الأسرى ، والتوافق التعليمى ، والتوافق الاجتماعى ، والتوافق المهنى •

٢ ــ **الشعور بالسعادة مع النفس :** وتشمل الشعور بالراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستمتاع بمباهج الحياة البريئة ، واشباع الدوافع والحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية،والشعور بالأمن والاستقرار، ووجود اتجاه متسامح مع الذات ، واحترام الذات وتقبلها والثقة بها، ونمو مفهوم موجب للذات مع تقديرها حق قدرها •

٣ ــ **الشعور بالسعادة مع الآخرين :** وتعنى تقبل الآخرين والثقة بمن هو أهل لها واحترامهم ، والاعتقاد فى ثقتهم المتبادلة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين « التكامل الاجتماعى » والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة ، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعى المناسب والتفاعل الاجتماعى السليم ، والقدرة على البذل والعطاء وخدمة الآخرين ، والاستقلال الاجتماعى ، والسعادة الأسرية ، والتعاون مع الآخرين وتحمل المسئولية الاجتماعية ، والمشاركة الايجابية فى تنمية المجتمع •

---

(١) محمد عماد الدين اسماعيل ، **الشخصية والعلاج النفسى** (القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩) ، ف ٩ .

(٢) حامد عبد السلام زهران ، **الصحة النفسية والعلاج النفسى** . (القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤) ، ص ١٥ ــ ١٦

٤ ــ **تحقيق الذات واستغلال القدرات :** وتشمل العمق والاستبصار فى فهم الذات والتقييم الواقعى الموضوعى للقدرات والامكانيات والطاقات ، وتقبل نواحى القصور والحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا ، وتقبل مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد ، وتقدير الذات حق قدرها ، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى أقصى حد ممكن ، ووضع أهداف ومستويات للطموح وفلسفة للحياة تتميز بالواقعية وامكانية التحقيق ، والقدرة على التقرير الذاتى وتنوع النشاط وشموله ، وبذل الجهد فى العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه ، وتحقيق الكفاية الانتاجية .

٥ ــ **القدرة على مواجهة مطالب الحياة :** وتتضمن النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية ، والعيش فى الحاضر والواقع ، والبصيرة والمرونة الايجابية فى مواجهة الواقع ، والقدرة على مواجهة مواقف الاحباط فى الحياة اليومية ، وبذل الجهود الايجابية للتغلب على مشكلات الحياة اليومية وحلها من خلال القدرة على مواجهة المواقف ، وتقدير المسئولية الاجتماعية وتحملها ، وتحمل مسئولية السلوك الشخصى ، والسيطرة على الظروف البيئية ما أمكن والتوافق معها ، وتقبل الخبرات والأفكار الجديدة .

٦ ــ **التكامل النفسى :** بمعنى الأداء الوظيفى المتكامل المتناسق للشخصية ككل من النواحى الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، والتمتع بالصحة ومظاهر النمو الجسمى والنفسى .

٧ ــ **السلوك السوى :** أى السلوك المقبول العادى المألوف بالنسبة لغالبية الأسوياء من الناس ، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسى ، والقدرة على ضبط الذات والتحكم فيها .

٨ ــ **القدرة على العيش فى سلام :** وتعنى التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية ، والسلم والاطمئنان الداخلى والخارجى ، والاقبال على الحياة والتمتع بها دون مغالاة ، والتخطيط للمستقبل بواقعية وثقة وأمل .

* * *

من أولى الخصائص العامة للاسلام « الربانية » • ويطلق على الانسان أنه « ربانى » اذا كان وثيق الصلة بالله ، عالما بدينه وكتابه ، معلما له وفى القرآن الكريم :

«ولكن كونوا ربانيين بما كنتم تعلمون الكتاب وبما كنتم تدرسون» •
(آل عمران : ٧٩)

والمراد من الربانية هنا أمران[٣] :

١ ــ ربانية الغاية والوجهة •

٢ ــ ربانية المصدر والمنهج •

● أولا ــ ربانية الغاية والوجهة :

فأما ربانية الغاية والوجهة ، فنعنى بها أن الاسلام يجعل غايته الأخيرة وهدفه البعيد ، هو حسن الصلة بالله تبارك وتعالى ، والحصول على مرضاته • فهذه هى غاية الاسلام ، وبالتالى هى غاية الانسان ، ووجهة الانسان ، ومنتهى أمله وسعيه فى الحياة :

« يا أيها الانسان انك كادح الى ربك كدحا فملاقيه » •
(الانشقاق : ٦)

« وأن الى ربك المنتهى » • (النجم : ٤٢)

ولا جدال فى أن للاسلام غايات وأهداف أخرى انسانية واجتماعية • ولكن عند التأمل ، نجد هذه الأهداف فى الحقيقة خادمة للهدف الأكبر ، وهو مرضاة الله تعالى ، وحسن مثوبته •• فهذا هو هدف الأهداف ، أو غاية الغايات •• ففى الاسلام تشريع ومعاملات ، ولكن المقصود منها هو تنظيم حياة الناس حتى يستريحوا ويبرأوا من

---

(٣) يوسف القرضاوى ، **الخصائص العامة للاسلام** . (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١) ، ف ١ .

الصراع على المتاع الأدنى ، ويفرغوا لعبـــادة الله تعالى والســـعى الى مرضاته .

وفى الاســـلام جهاد وقتال للأعداء ، ولكن الغاية هى :

« **حتى لا تكون فتنة ويكون الدين كله لله** » . (الأنفال : ٣٩)

وفى الاسلام حث على المشى والسعى فى مناكب الأرض والأكل من طيباتها ، ولكن الغاية هى القيام بشكر نعمة الله وأداء حقه :

« **كلوا من رزق ربكم واشـــكروا له ، بلدة طيبـــة ورب غفور** » . (ســـبأ : ١٥)

وكل ما فى الاسلام من تشريع وتوجيه وارشاد ، انما يقصد الى اعداد الانســـان ليكون عبدا خالصا لله ، لا لأحد سواه . ولهذا كان روح الاسلام وجوهره هو التوحيد .. ومعنى « التوحيد » أن يعلم الانســـان أنه لا اله الا الله ، وأنه يفرده تعالى بالعبادة والاستعانة ، فلا يشرك به أحدا ، ولا يشرك معه شـــيئا .

فالانســـان اذن لم يخلق لنفسه ، فكل شىء فى هـــذا الكون قد خلق ليؤدى خدمة لغيره .. وكل ما فى هـــذا الكون قد خلق للانســـان ، أما الانســـان نفسه فقد خلق لله جل جلاله .. لمعرفته وعبادته ، وأداء أمانته فى الأرض . وكفى بهذا شرفا وفخرا ، فهو سيد فى الكون ، عبد لخالقه وحـــده .

* * *

● **من ثمرات الربانية فى النفس والحياة :**

مما لا ريب فيه أن لربانية الغاية والوجهة فوائد وآثارا جمة فى النفس والحيـــاة يجنى الانســـان ثمارها فى الدنيـــا والآخرة ، ومن هـــذه الآثار :

١ ــ معرفة غاية الوجود الانســـانى :

أن يعرف الانسان لوجوده غاية ، ويعرف لمسيرته وجهة ، ويعرف لحياته رســـالة .. وبهذا يحس أن لحياته قيمة ومعنى ، ولعيشه طعما

ومذاقا ، وأنه ليس ذرة تافهة تائهة فى الفضاء ، ولا مخلوقا سائبا يخبط خبط عشواء فى ليلة ظلماء ، كالذين جحدوا الله ، فلم يعرفوا لماذا وجدوا ولماذا يعيشون ولماذا يموتون • كلا •• انه لا يعيش فى ظلام ، ولا يمشى الى غير غاية ، بل يسير على هدى من ربه ، وبينة من أمره ، واستبانة لمصيره ، بعد أن عرف الله وأقر له بالوحدانية •

فقد اتضحت وجهته الربانية ، وعرف من أين جاء ، ولم جاء ، وأين قراره • ان حسبه أن يقرأ من كتاب ربه ما رد به ابراهيم خليل الرحمن على عبدة الأوثان فقال :

« فانهم عدو لى الا رب العالمين • الذى خلقنى فهو يهدين • والذى هو يطعمنى ويسقين • واذا مرضت فهو يشفين • والذى يميتنى ثم يحيين • والذى أطمع أن يغفر لى خطيئتى يوم الدين » •

(الشعراء ٧٧ ــ ٨٢)

* * *

٢ ــ الاهتداء الى الفطرة :

ومن ثمرات هــذه الربانية وفوائدها أن يهتدى الانســان الى فطرته التى فطره الله عليهــا ، والتى تطلب الايمان بالله تعــالى ، ولا يعوضها شىء غيره • يقول تعــالى :

« فأقم وجهك للدين حنيفا ، فطرة الله التى فطر الناس عليهــا ، لا تبديل لخلق الله » • (الروم : ٣٠)

واهتداء الانسان الى فطرته ليس كسبا رخيصا ، بل هو كســب كبير ، وغنى عظيم •• فيه يعيش المرء فى سلام ووئام مع نفسه ، ومع فطرة الوجود الكبير من حوله ، فالكون كله ربانى الوجهة ، يســبح بحمد الله :

« وان من شىء الا يسبح بحمده » (الاسراء : ٤٤)

وستظل الفطرة الانسانية تحس بالتوتر والجوع والظمأ ، حتى تجد الله وتؤمن به وتتوجه اليه •• هناك تستريح من تعب ، وترتوى

من ظمأ ، وتأمن من خوف • هناك تحس بالهداية بعد الحيرة والاستقرار بعد التخبط ، والاطمئنان بعد القلق •

* * *

٣ ــ سلامة النفس من التمزق والصراع :

ومن ثمرات هذه الربانية ــ ربانية الغاية والوجهة ــ سلامة النفس البشرية من التمزق والصراع الداخلى ، والتوزع والانقسام بين مختلف الغايات وشتى الاتجاهات •

ولقد اختصر الاسلام غايات الانسان فى غاية واحدة هى ارضاء الله تعالى ، وركز همومه فى هم واحد هو العمل على ما يرضيه سبحانه • ولا يريح النفس الانسانية شىء كما يريحها وحدة غايتها ووجهتها فى الحياة •• فتعرف من أين تبدأ ، والى أين تسير ، وفى أى اتجاه تمضى •

ولا يشقى الانسان شىء مثل تناقض غاياته ، وتباين اتجاهاته ، وتضارب نزعاته •• فهو حينا يشرق ، وحينا يغرب ، وتارة يتجه يمينا ، وطورا يتجه يسارا ، ومرة يرضى هذا فيغضب ذاك وهو فى كلا الحالين حائر بين رضا هذا وغضب ذاك •

ان عقيدة التوحيد قد منحت المسلم يقينا بأن لا رب الا الله يخاف ويرجى ، ولا اله الا الله ، يتجنب سخطه ، ويلتمس رضاه • وبهذا حطم المسلم كل الأصنام المادية والمعنوية من قلبه ، ورضى بالله وحده ربا ، عليه يتوكل ، واليه ينيب ، وفى فضله يطمع ، ومن قوته يستمد ، وله يتودد ، واليه يحتكم ، وبه يعتصم :

« ومن يعتصم بالله فقد هدى الى صراط مستقيم » •

(آل عمران : ١٠١)

* * *

٤ ــ التحرر من العبودية للأنانية والشهوات :

ومن ثمرات هذه الربانية أنها ــ حين تستقر فى أعماق النفس ــ تحرر الانسان من العبودية لأنانيته وشهوات نفسه ، ومن الخضوع

والاستسلام لمطالبه المـادية ، ورغباته الشخصية • فالانسان «الربانى» يقف ــ لايمانه بالله وباليوم الآخر ــ موقف الموازنة بين رغبات نفسه ، ومتطلبات دينه •• بين ما تدفعه اليه شهوته ، وما يأمر به ربه •• بين ما يمليه عليه الهوى ، وما يمليه عليه الواجب •• بين متعة اليوم وحساب الغد • أى بين لذة عاجلة فى دنياه ، وحساب عسير ينتظره فى أخراه •

وهذه الموازنة والمساءلة جديرة أن تخلع عنه نير العبودية للهـوى والشهوات ، وأن ترتفع به الى أفق أعلى من الأنانية •• أفق الانسانية المتحررة التى تتصرف بوعيها وارادتها ، لا بوحى غريزتها الحيوانية • فاذا لم يوفق الى هذا الأفق الوضىء ، فانه يظل رانيا اليه ، حريصـا عليه ، متشبثا به ، واذا انحدر عنه يوما ، فسرعان ما يعود اليه تائبـا من ذنبه مستغفرا لربه •

فليس الانسان الربانى هو الانسان الملاك ، الذى لا يقع فى خطيئة ولا خطأ ، فهذا لا وجود له الا فى عالم الخيال أو المثال • انما الانسان الربانى هو الانسان « الأواب » الذى يشعر بالتقصير كلما زل ، ويرجـع الى الله كلما أذنب :

« فانه كان للأوابين غفورا » • (الاسراء : ٢٥)

ولهذا عدد الله أوصاف المتقين الذين أعد لهم جنة عرضها السموات والأرض :

« والذين اذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب الا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهـم يعلمون » • (آل عمران : ١٣٥)

* * *

● **تفاوت الغايات والأهداف لدى الأفراد :**

تتفاوت غايات الناس وأهدافهم ــ أفرادا وجماعات ــ تفاوتا بعيدا، ويختلفون فيه اختلافا شاسعا ، يرتفع فيه بعضهم الى أفق الملائكة ،

وينزل به بعضهم الى حضيض الشياطين .. هذا فى الواقع هو الاختلاف الأكبر والأعمق بين الناس ، أى الاختلاف على الأهداف .. أما الاختلاف على الوسائل والطرق فهو أخف وأهون ، بعد الاتفاق على الغاية والوجهة. واذا نظرنا الى الأفراد وغاياتهم وجدناهم أصنافا عديدة متنوعة :

١ ــ فمنهم من يعيش حياته ، غارقا فى لذاته وحسه ، دائرا حول مطامح نفسه . فأقصى غايته ومحور تفكيره يدور حول عبادة « ذاته » ، لا يخترق حجاب الحس الى ما وراء المادة ، ولا يرنو ببصره الى شىء وراء دنياه العاجلة ، ومطالبه المادية الأنانية .

وفى سبيل هذه الغاية ، لا يبالى أن يضحى بكل ما يعوقه ويقف فى سبيله من القيم والمثل والمعتقدات ، وبكل من يقف فى طريق شهواته من البشر . وهو يفعل ذلك جهرة ان ملك القدرة عليه ، وقد يرتكبه سرا وخفية ، فرارا من طائلة العقاب والقانون .. وفى سبيل شهواته وأهوائه، ومطامعه ومصالحه ، لا يهمه أن يهدر الشرف ، أو يضيع الأهل والولد ، أو يبيع الصديق ، أو يخون الوطن ، أو يتمرد على العقيدة . ولا يحجزه عن ذلك ضمير ، فقد مات ضميره ، ولا ايمان ، فلا ايمان لمن كان عبد هواه ، ولا عقل ، فان شهواته عطلت عقله ، وأهواءه أغلقت منافذ تفكيره :

« ومن أضل ممن اتبع هواه بغير هدى من الله »

(القصص : ٥٠)

« أرأيت من اتخذ الهه هواه أفأنت تكون عليه وكيلا . أم تحسب أن أكثرهم يسمعون أو يعقلون ، ان هم الا كالأنعام ، بل هم أضل سبيلا » .

(الفرقان : ٤٣ ــ ٤٤)

٢ ــ ومن الناس من لا هدف له فى الحياة الا اذلال الناس ، والاضرار بهم ، والكيد لهم ، كأن رسالته التى خلق لها هى الفساد فى الأرض والعدوان على خلق الله . وهو يعيش لدنياه العاجلة ، ولأنانيته البشعة ، واتجاهه عدوانى أنانى ، وقد فقد انسانيته واستحال

الى شيطان • وهذا الصنف هو الذى لعنه الله وذمه فى كتابه الكريم بقـــوله :

« والذين ينقضون عهد الله من بعد ميثاقه ويقطعون ما أمر الله به أن يوصل ويفسدون فى الأرض أولئك لهم اللعنة ولهم سوء الدار »
(الرعد : ٢٥)

وقد يغطى هذا الصنف من الناس الذى خبث باطنه بظاهر مزخرف، ولسان يخدع الناس بمعسول القول وحلو الكلام • فاذا سبرت غوره ، لم تجد وراء هذا الظاهر الا باطنا خربا ، وضميرا ميتا ، ونفسا متطاولة على البشر ، مستكبرة عن الحق ، مقبلة على الشر ، معرضة عن الخير ، كذلك الذى وصفه القرآن الكريم فقال :

« ومن الناس من يعجبك قوله فى الحياة الدنيا ويشهد الله على ما فى قلبه وهو ألد الخصام • واذا تولى سعى فى الأرض ليفســـد فيها ويهلك الحرث والنسل ، والله لا يحب الفســاد • واذا قيل له اتق الله أخذته العزة بالاثم ، فحسبه جهنم ، ولبئس المهاد » •
(البقرة : ٢٠٤ــ٢٠٦)

٣ ــ وهناك صنف آخر غير هذا وذاك •• صنف لا يعبد نفســـه ولا يدور حول ذاته •• انه يعبد الله وحده لا شريك له •• فهدفه مرضاته ، وغايته محبته والقرب منه وحسن الاتصال به •• لا يريد الا وجهـــه ، ولا يبتغى الا مثوبته •• أما الدنيا فهى عنده أداة لا هدف ، ووســـيلة لا غاية ، فهو يملكها ولا تملكه ، ويسخرها ولا تسخره ، ويجعلها فى يده ولكن لا يملأ بها قلبه• انه يدعو ربه بما دعا به محمد عليه الصلاة والسلام: « اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ، ولا مبلغ علمنا » • وهذا هو الصنف « الربانى » الذى عاش لله وبالله •• صلاته ونسكه لله ، ومحياه ومماته لله، ونيته وعمله لله ، وجهده وجهاده لله •

انه يفعل الخير للناس ، ويسدى المعروف للضعفاء والمساكين ، لا يبغى منهم جزاء ولا شكورا ، لأن غايته أن يحمده الله لا أن يحمدوه ، وأن يرضى عنه الله لا أن يرضوه :

« ويطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما وأسيرا • انما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا » •

(الانسان : ٨ ــ ٩)

* * *

● ثانيا ــ ربانية المصدر والمنهج :

ذكرنا ما يتعلق بالمعنى الأول للربانية ، وهو « ربانية الغاية والوجهة » ، وبقى المعنى الآخر ، وهو « ربانية المصدر والمنهج » • ونعنى به أن المنهج الذى رسمه الاسلام للوصول الى غاياته وأهدافه ، منهج ربانى خالص ، لأن مصدره وحى الله تعالى الى خاتم رسله محمد ﷺ •

لم يأت هذا المنهج نتيجة لارادة فرد ، أو ارادة جماعة ، أو ارادة طبقة أو حزب ، أو ارادة شعب •• وانما جاء نتيجة لارادة الله الذى أراد به الهدى والنور ، والبيان والبشرى ، والشفاء والرحمة لعباده ، كما قال تعالى يخاطبهم :

« يا أيها الناس قد جاءكم برهان من ربكم وأنزلنا اليكم نورا مبينا »

(النساء : ١٧٤)

« يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين » • (يونس : ٥٧)

وقال يخاطب رسوله :

« وما أرسلناك الا رحمة للعالمين » • (الأنبياء : ١٠٧)

« ونزلنا عليك الكتاب تبيانا لكل شىء وهدى ورحمة وبشرى للمسلمين » • (النحل : ٨٠)

« كتاب أنزلناه اليك لتخرج الناس من الظلمات الى النور باذن ربهم الى صراط العزيز الحميد » • (ابراهيم : ١)

* * *

● **الوجل والاطمئنان** [٤] :

من خصائص المؤمنين الوجل والخوف عند ذكر الله • والخوف على قسمين : خوف العقاب ، وخوف العظمة والجلال • وخوف الجلال والعظمة لا يفارق قلب المؤمن ، لأنه يرى بايمانه أن الله غنى وما سواه محتاج ، قوى وما سواه عاجز ، عالم مطلع على خفايا النفوس وما سواه جاهل لا يحيط بشيء من علمه • فاذا استحضر الانسان فقره وحاجته وضعفه وعجزه وجهله أمام عظمة الخالق القوى المحيط بكل شيء ، امتلأت نفسه وقلبه بالوجل الناشيء عن الهيبة والجلال والعظمة ، سواء تذكر عصيانا يخشى عقابه ، أم تذكر طاعة يرجو ثوابها •

ومن هنا قد تبين أن الوجل ليس خاصا بتذكر العقاب ، بل هو عام فى سائر الأحوال • أما الاطمئنان الذى جاء فى القرآن أنه أثر من آثار ذكر الله فانه اطمئنان اليقين ، وكمال المعرفة :

« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » • (الرعد : ٢٨)

ولا منافاة بين الوجل وبين الاطمئنان حتى يقال : ان آيتنا محمولة على حالة تذكر العقاب ، وآية الاطمئنان محمولة على حالة تذكر الثواب ، فاطمئنان القلب ووجله لازمان من لوازم الايمان وكمال المعرفة بالله وعظمته ، وهما متحققان عند كل مؤمن اذا ذكر الله ، ولو كان ملكا مقربا أو نبيا مرسلا • وقد جمع الله بين الوجل والاطمئنان فى قوله :

« الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثانى تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم الى ذكر الله » •
(الزمر : ٢٣)

* * *

(٤) محمود شلتوت ، **تفسير القرآن الكريم** . (القاهرة : دار الشروق ١٩٧٤) ، ص ٥٦٩ ــ ٥٧٠ .

● **القرآن الكريم يقول :**

لقد وردت آيات عديدة فى القرآن الكريم ذكرت « الاطمئنان » بصور شتى ، نستشهد منها بالآتى :

١ ــ « ياأيتها النفس المطمئنة ٠ ارجعى الى ربك راضية مرضية ٠ فادخلى فى عبادى ٠ وادخلى جنتى » ٠ (الفجر : ٢٧ ــ ٣٠)

يا أيتها النفس المطمئنة بالحق ، ارجعى الى رضوان ربك راضيــة بما أوتيت من النعم ، مرضية بما قدمت من عمل (٥) ٠

هكذا فى عطف وقرب : « **يا أيتها** » ، وفى روحانية وتكريم : « **يا أيتها النفس** » ٠٠ وفى ثناء وتطمين : « **يا أيتها النفس المطمئنة** » ٠٠ وفى وسط الشد والوثاق والانطلاق والرخاء « **ارجعى الى ربك** » ارجعى الى مصدرك بعد غربة الأرض وفرقة المهد ٠ ارجعى الى ربك بما بينك وبينه من صلة ومعرفة ونسبة ٠٠ « **راضية مرضية** » بهذه النداوة التى تفيض على الجو كله بالتعاطف والرضا ٠٠ « **فادخلى فى عبادى** » ٠٠ المقربين المختارين اينالوا هذه القربى ٠٠ « **وادخلى جنتى** » أى فى كنفى ورحمتى ٠٠

انها عطفة تتنسم فيها أفراح الجنة ، منذ النداء الأول : « **يا أيتها النفس المطمئنة** » ٠٠ المطمئنة الى ربها ، المطمئنة الى قدر الله بها ، المطمئنة فى السراء والضراء ، وفى البسط والقبض ، وفى المنع والعطاء ٠٠ المطمئنة فلا ترتاب ، المطمئنة فلا تنحرف ، المطمئنة فلا تتلجلج فى الطريق ، والمطمئنة فلا ترتاع فى يوم الهول الرهيب ٠٠

ثم تمضى الآيات تباعا تغمر الجو كله بالأمن والرضا والطمأنينة ، والموسيقى الرخية الندية حول المشهد ترف بالود والقربى والسكينة ٠

---

(٥) المجلس الأعلى للشئون الاسلامية ، **المنتخب فى تفسير القرآن الكريم** ٠٠ (القاهرة ، المجلس الأعلى للشئون الاسلامية ، ١٩٧٣) ، ص ٩٠٧ ٠

ألا انها الجنة بأنفاسها الرضية الندية تطل من خلال هذه الآيـــات ، وتتجلى عليها طلعة الرحمن الجليلة البهية[٦] ..

* * *

٢ ــ « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » . (الرعد : ٢٨)

يرسم القرآن الكريم صورة شفيفة للقلوب المؤمنة ، فى جو من الطمأنينة والبشاشة والسلام .. **« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بـــذكر الله »** .. تطمئن باحساسها بالصلة بالله ، والأنس بجواره ، والأمن فى جانبه وفى حماه . تطمئن من قلق الوحدة ، وحيرة الطريق ، بادراك الحكمة فى الخلق والمبدأ والمصير . وتطمئن بالشعور بالحماية من كل اعتداء ومن كل ضر ومن كل شر الا بما شاء ، مع الرضا بالابتلاء والصبر على البلاء . وتطمئن برحمته فى الهداية والرزق والستر فى الدنيـــا والآخرة . .

« ألا بذكر الله تطمئن القلوب » ..

ذلك الاطمئنان بذكر الله فى قلوب المؤمنين حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الايمان قلوبهم ، فاتصلت بالله . يعرفونها ، ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها الى الآخرين الذين لم يعرفوها ، لأنهـــا لا تنقل بالكلمات ، وانما تسرى فى القلب فيستروحها ويهش لها ويندى بها ويستريح اليها ويستشعر الطمأنينة والسلام ، ويحس أنه فى هـــذا الوجود ليس منفردا بلا أنيس . فكل ما حوله صديق ، اذ كل ما حوله من صنع الله الذى هو فى حماه .

وليس أشقى على وجه هذه الأرض ممن يحرمون طمأنينة الأنس الى الله . ليس أشقى ممن ينطلق فى هذه الأرض مبتوت الصلة بما حولـــه فى الكون ، لأنه انفصم من العروة الوثقى التى تربطه بما حوله فى الله خالق الكون . ليس أشقى ممن يعيش لا يدرى لم جاء ؟ ولم يذهب؟

---

(٦) سيد قطب ، فى **ظلال القرآن** جـ ٦ . (القاهرة : دار الشروق ، ١٩٧٦) ص ٣٩٠٧ .

ولم يعانى ما يعانى فى الحياة ؟ ليس أشقى ممن يسير فى الأرض يوجس من كل شىء خيفة لأنه لا يشعر بالصلة الخفية بينه وبين كل شىء فى هذا الوجود •

وان هناك للحظات فى الحياة لا يصمد لها بشر الا أن يكون مرتكنا الى الله ، مطمئنا الى حماه ، مهما أوتى من القوة والثبات •• ففى الحياة لحظات تعصف بهذا كله ، فلا يصمد لها الا المطمئنون بالله [٧] •

* * *

٣ ــ « من كفر بالله من بعــد ايمانه الا من أكره وقلبه مطمئن بالايمــان ولكن من شرح بالكفر صدرا فعليهم غضب من الله ولهم عذاب عظيم » • (النحــل : ١٠٦)

لقد لقى المسلمون الأوائل فى مكة من الأذى ما لا يطيقه الا من نوى الشهادة ، وآثر الحياة الأخرى ، ورضى بعذاب الدنيا عن العودة الــى ملة الكفر والضلال •

والنص هنا يغلظ جريمة من كفر بالله من بعد ايمانه • لأنه عرف الايمان وذاقه ، ثم ارتد عنه ايثارا للحياة الدنيا على الآخرة • فرماهم بغضب من الله ، وبالعذاب العظيم ، والحرمان من الهداية ، ووصمهم بالغفلة واتطماس القلوب والسمع والأبصار ، وحكم عليهم بأنهم فى الآخرة هم الخاسرون •• ذلك أن العقيدة لا يجوز أن تكون موضع مساومة ، وحسابا للربح والخسارة • ومتى آمن القلب بالله فلا يجوز أن يدخل عليه مؤثر من مؤثرات هذه الأرض ، فللأرض حساب ، وللعقيدة حساب ولا يتداخلان •

واستثنى من ذلك الحكم الدامغ من أكره وقلبه مطمئن بالايمان ، أى من أظهر الكفر بلسانه نجاة لروحه من الهلاك ، وقلبه ثابت على الايمان مرتكن اليه مطمئن به • وقد روى أن هذه الآية نزلت فى عمار ابن ياسر •• روى ابن جرير ــ باسناده ــ عن أبى عبيدة محمد بن عمار ابن ياسر قال : أخذ المشركون عمار بن ياسر فعذبوه حتى قاربهم فى

---

(٧) **المرجع السابق** ، جـ ٤ ، ص ٢٠٦٠ •

بعض ما أرادوا . فشكا ذلك الى النبى ﷺ فقال النبى ﷺ « كيف تجد قلبك ؟ » قال : مطمئنا بالايمان . قال النبى ﷺ : « ان عادوا فعد » .. فكانت رخصة فى مثل هذه الحال (٨) .

* * *

٤ ــ « وما جعله الله الا بشرى لكم ولتطمئن قلوبكم به ، وما النصر الا من عند الله العزيز الحكيم » . (آل عمران : ١٢٦)

هكذا يحرص السياق القرآنى على رد الأمر كله الى الله ، كى لا يعلق بتصور المسلم ما يشوب هذه القاعدة الأصيلة : قاعدة رد الأمر جملة الى مشيئة الله الطليقة ، وارادته الفاعلة ، وقدره المباشر ، وتنحية الأسباب والوسائل عن أن تكون هى الفاعلة ، وانما هى أداة تحركها المشيئة ، وتحقق بها ما تريده .

« وما النصر الا من عند الله العزيز الحكيم » ..

قد حرص القرآن الكريم على تقرير هذه القاعدة فى التصور الاسلامى ، وعلى تنقيتها من كل شائبة ، وعلى تنحية الأسباب الظاهرة والوسائل والأدوات عن أن تكون هى الفاعلة .. لتبقى الصلة المباشرة بين العبد والرب .. بين قلب المؤمن وقدر الله ، بلا حواجز ولا عوائق ولا وسائل ، كما هى فى عالم الحقيقة . .

وبمثل هذه التوجيهات المكررة فى القرآن ، المؤكدة بشتى أساليب التوكيد ، استقرت هذه الحقيقة فى أخلاد المسلمين ، على نحو بديع ، هادىء ، عميق ، مستنير . .

عرفوا أن الله هو الفاعل ــ وحده ــ وعرفوا كذلك أنهم مأمورون من قبل الله باتخاذ الوسائل والأسباب ، وبذل الجهد ، والوفاء بالتكاليف .. فاستيقنوا الحقيقة ، وأطاعوا الأمر ، فى توازن شعورى وحركى عجيب ! .

وفى هذه الآيات يستحضر مشهد بدر والرسول ﷺ يعدهم

---

(٨) **المرجع السابق** ، ص ٢١٩٦ .

الملائكة مددا من عند الله ، اذاهم استمسكوا بالصبر والتقوى والثبات فى المعركة .. ثم يخبرهم بحقيقة المصدر الفاعل ـ من وراء نزول الملائكة ـ وهو الله .. الذى تتعلق الأمور كلها بارادته ، ويتحقق النصر بفعله واذنه .

« الله العزيز الحكيم » ..

فهو « العزيز » القوى ذو السلطان القادر على تحقيق النصر ، وهو « الحكيم » الذى يجرى قدره وفق حكمته ، والذى يحقق هذا النصر ليحقق من ورائه حكمة . .

ان النصر من عند الله لتحقيق قدر الله . وليس للرسول ﷺ ولا للمجاهدين معه في النصر من غاية ذاتية ولا نصيب شخصى . كما أنه ليس له ولا لهم دخل فى تحقيقه ، وان هم الا ستار القدرة تحقق بهم ما تشاء ! فلا هم أسباب هذا النصر وصانعوه،ولا هم أصحاب هذا النصر ومستغلوه .. انما هو قدر الله يتحقق بحركة رجاله ، وبالتأييد من عنده ، لتحقيق حكمة الله من ورائه وقصده [٩] .

* * *

٥ ـ « ومن الناس من يعبد الله على حرف ، فان أصابه خير اطمان به ، وان أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة ، ذلك هو الخسران المبين » . (الحج : ١١)

ان العقيدة هى الركيزة الثابتة فى حياة المؤمن .. ومن ثم يجب أن يتشبث بها ، تضطرب الدنيا من حوله فيثبت هو على هذه الركيزة ، وتتجاذبه الأحداث والدوافع فيتمسك هو بالعقيدة التى لا تتزعزع ، وتتهاوى من حوله الأسناد فيستند هو الى القاعدة التى لا تحول ولا تزول .. هذه هى قيمة العقيدة فى حياة المؤمن ، ومن ثم يجب أن يستوى عليها ، متمكنا منها ، واثقا بها ، ولا ينتظر عليها جزاء ، فهى فى ذاتها جزاء . ذلك أنها الحمى الذى يلجأ اليه ، والسند الذى يستند

---

(٩) **المرجع السابق** ، جـ ١ ، ص ٤٧٠ ـ ٤٧١ .

عليه ، وهى فى ذاتها جزاء على تفتح القلب للنور ، وطلبه للهدى • ومن ثم يهبه الله العقيدة ليأوى اليها ويطمئن بها •

أما ذلك الصنف من الناس الذى يتحدث عنه السياق فيجعل العقيدة صفقة فى سوق التجارة : « **فان أصابه خير اطمأن به** » وقال : ان الايمان خير • فها هو ذا يجلب النفع ، ويدر الضرع ، وينمى الزرع ، ويربح التجارة ، ويكفل الرواج • « **وان أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة** » •• خسر الدنيا بالبلاء الذى أصابه فلم يصبر عليه ، ولم يتماسك له ، ولم يرجع الى الله فيه • وخسر الآخرة بانقلابه على وجهه ، وانكفائه عن عقيدته ، وانتكاسه عن الهدى الذى كان ميسرا له •

والتعبير القرآنى يصوره فى عبادته لله « **على حرف** » غير متمكن من العقيدة ، ولا متثبت فى العبادة • يصوره فى حركة جسدية متأرجحة قابلة للسقوط عند الدفعة الأولى • ومن ثم ينقلب على وجهه عند مس الفتنة ، ووقفته المتأرجحة تمهد من قبل لهذا الانقلاب •

ان حساب الربح والخسارة يصلح للتجارة ، ولكنه لا يصلح للعقيدة• فالعقيدة حق يعتنق لذاته ، بانفعال القلب المتلقى للنور والهدى الذى لا يملك الا أن ينفعل بما يتلقى • والعقيدة تحمل جزاءها فى ذاتها ، بما فيها من طمأنينة وراحة ورضا ، فهى لا تطلب جزاءها خارجا عن ذاتها •• والمؤمن يعبد ربه شكرا له على هدايته اليه ، وعلى اطمئنانه للقرب منه والأنس به • فان كان هنالك جزاء فهو فضل من الله ومنة ، استحقاقا على الايمان أو العبادة •

والذى ينقلب على وجهه عند مس الفتنة يخسر الخسارة التى لا شبهة فيها ولا ريب : « **ذلك هو الخسران المبين** » •• يخسر الطمأنينة والثقة والهدوء والرضا ، الى جوار خسارة المال أو الولد ، أو الصحة ، أو أعراض الحياة الأخرى التى يفتن الله بها عباده ، ويبتلى بها ثقتهم فيه، وصبرهم على بلائه ، واخلاصهم أنفسهم له ، واستعدادهم لقبول

قضائه وقدره .. ويخسر الآخرة وما فيها من نعيم وقربى ورضوان . فياله من خسران ! (١٠)

* * *

● **الخـــــــلاصة :**

يتلخص ما سبق مناقشته بهذا الفصل فى النقاط الآتية :

١ ــ لم يكن الانسان يوما أشد حاجة الى فهم ذاته مما هو عليــه اليوم . فلم يعد أمامنا الآن الا أن ننمى معرفتنا بالطبيعة البشرية حتى يتحقق التوازن فى مجال المعرفة الانسانية .

٢ ــ أن المجتمعات تسعى لتحقيق الصحة النفسية لأفــرادها . والصحة النفسية فى أفضل صورها هى توفير « الاطمئنان » والاستقرار للفرد ، من خلال تنمية الشخصية السوية . وتتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بالخصائص الآتية : التوافق ، الشعور بالســـعادة مع النفس ، الشعور بالسعادة مع الآخرين ، تحقيق الذات واستغلال القدرات ، القدرة على مواجهة مطالب الحياة ، التكامل النفسى ، السلوك السوى ، والقدرة على العيش فى سلام .

٣ ــ من أولى الخصائص العامة للاسلام « الربانية » ، ويقصــد بها ربانية الغاية والوجهة ، وربانية المصدر والمنهج . ومن ثمرات الربانية فى النفس والحياة هذه الآثار : معرفة غاية الوجود الانسانى ، والاهتداء الى الفطرة ، وسلامة النفس من التمزق والصراع ، والتحرر من العبودية للأنانية والشهوات .

٤ ــ تتفاوت غايات الناس وأهدافهم .. فمنهم من يعيش حياتــه غارقا فى لذاته وحسه ، دائرا حول مطامح نفسه ، وفى سبيل هذه الغاية لا يبالى بالتضحية بكل ما يعوقه ويقف فى ســبيله من القيم والمثــل والمعتقدات وبمن يقف فى طريقه من البشر .

---

(١٠) **المرجع السابق** ، ج ٤ ، ص ٢٤١٢ ــ ٢٤١٣ .

ومن الناس من لا هدف له الا اذلال الآخرين والاضرار بهم والكيد لهم ، وهو يعيش لدنياه العاجلة ولأنانيته البشعة .

وهناك صنف آخر غير هذا وذاك .. انه يعبد الله وحده لا شريك له ، فهدفه مرضاته ، وغايته محبته والقرب منه وحسن الاتصال به ، لا يبتغي الا وجهه ، ولا ينشد سوى مثوبته .

٥ ــ أن المنهج الذى رسمه الاسلام للوصول الى غاياته وأهدافه هو منهج ربانى خالص ، لأن مصدره وحى الله تعالى الى خاتم رسله محمد ﷺ . وقد جاء هذا المنهج نتيجة لارادة الله ــ سبحانه ــ الذى أراد به الهدى والنور ، والشفاء والرحمة لعباده .

٦ ــ من خصائص المؤمن الوجل والرهبة عند ذكر الله . وخوف الجلال والعظمة لا يفارق قلب المؤمن . أما الاطمئنان الذى ورد ذكره فى القرآن الكريم فانه أثر من آثار ذكر الله ، فهو اطمئنان اليقين وكمال المعرفة . فاطمئنان القلب ووجله لازمان من لوازم الايمان وكمال المعرفة بالله وعظمته ، وهما متحققان عند كل مؤمن اذا ذكر الله .

٧ ــ لقد وردت آيات عديدة فى القرآن الكريم ذكرت « الاطمئنان » بصور شتى ، استشهد الكاتب ببعضها ، وأورد ما ذكرته كتب التفسير بشأنها .

● وبعد ..

قد يبدو من المفيد أن نناقش فى الفصل التالى المفاهيم الأساسية للصحة النفسية ، باعتبارها توفر الاطمئنان والاستقرار للفرد ..

* * *