

## الفصل الثاني

### الإنفس البشرية في سوائها وانحرافها

- المفاهيم الأساسية للصحة النفسية.
- التوافق النفسي .
- الشخصية بين السواء والانحراف.
- الصراع بين الدوافع .
- السيطرة على الدوافع .
- انحراف الدوافع .
- الانفعالات .

-----

## المفاهيم الأساسية للصحة النفسية

عرفت هيئة الصحة العالمية « الصحة » بأنها « حالة السلامة الكاملة في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من الأمراض أو التشوهات »<sup>(١)</sup> . وفي اطار هذا المفهوم نجد أنه على الرغم من أن اللياقة البدنية هي احدى المقومات الأساسية للصحة ، الا أنه كى يكون الفرد سليم الصحة ينبغي أن يتمتع بقدرات عقلية كاملة مع قدرته على التوافق الاجتماعى .

ان العلاقة بين النفس والجسم قديمة قدم تاريخ الفكر الانسانى ، اذ يرجع أثر العوامل النفسية على الجسم الى زمن قديم . فقد أشار « بريل » الى أن « هيبوقراط » ( أبو الطب ) قد استطاع شفاء ملك مقدونيا من مرضه الجسمى عندما قام بتحليل أحلامه<sup>(٢)</sup> . ويعكس هذا دون شك مدى ادراك « هيبوقراط » للعلاقة بين النفس والجسم . ولكن مشكلة النفس والجسم لم تكن بهذه البساطة ، بل اختلف الفلاسفة فى الرأى من حيث العلاقة بين النفس والجسم والاعتراف بها أو الفصل بينها . فيذهب « أرسطو » الى أن الانفعالات مثل الغضب والخوف والفرح والبغض لا يمكن أن تصدر عن النفس وحدها ، ولكنها تصدر عن مركب النفس والجسم ، ويستترد قائلًا بأنه فى نفس الوقت الذى يحدث فيه انفعال نفسى يحدث تغير فى الجسم<sup>(٣)</sup> وهكذا تلمح فى

(١) Labib, F. « Principles of Public Health » , Cairo,

Sherif Booksho p, 1971. p. 1.

(٢) مصطفى زيور ، فصول فى الطب السيكوسوماتى ، مجلة علم النفس ، العدد الأول ، ١٩٤٥ ، ص ١٣

(٣) يوسف كرم ، تاريخ الفلسفة اليونانية ، ط ٤ ، لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٥٨ ، ص ١٣

أعمال كل من « هيبوقراط » و « أرسطو » ما يشير الى أن أثر النفس على الجسم يؤدي الى سوء توافق الانسان في حياته •

ولقد فطن العرب الى ما للأعراض النفسية من أثر في احداث تغييرات بدنية وأمراض جسمية ، وفي اعاقه الشفاء أو تعجيله مما قد يهدد توافق الانسان • وفي هذا المعنى يقول الطبيب « ابن العباس المجوسى » فى كتابه « كامل الصناعة الطبية » ( الجزء الثانى ص ١٨ ) ما يأتى :

« فأما الأعراض النفسانية فانه قد ينبغى أن لا يدمن الانسان على الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر ولا يستعمل الحسد فان ذلك كله مما يغير مزاج البدن ويعين على انتهاكه • ومن كان مزاجه حاداً فان هذه الأعراض تولد الحميات الرديئة • فلذلك قد ينبغى أن يتجنب الانسان الأعراض النفسانية كلها وأن يلهم نفسه الفرح والسرور ، فانه يقوى الحرارة الغريزية ويحركها الى ظاهر البدن ويزيد فى النشاط ويقول النفس » (١) •

والواقع أن الطب القديم كان يهتم بأمر المريض وأحواله النفسية اهتمامه بأمر المرض ، على خلاف الطب الحديث عامة الذى يقصر اهتمامه على البحث عن الأسباب العضوية فحسب دون الاهتمام بحالة المريض من الوجهة النفسية ، مكتفياً باعطاء المسكنات عندما يكون بصدد مريض عصبى المزاج • وقد حدثت فى السنوات الأخيرة حركة علمية جديدة تستهدف توجيه عناية الطبيب الى المريض من حيث هو انسان ، لا من حيث هو مجموعة أعضاء فحسب ، وتعرف هذه الحركة بـ « الطب السيكوسوماتى » أى الطب الجسمى النفسى » (٢) •

(١) يوسف مراد ، مبادئ علم النفس العام ، ط ٣ ، دار المعارف ، ١٩٦٧ ، ص ١٣٠ - ١٣٢

(٢) مصطفى زيور ، فصول فى الطب السيكوسوماتى ، مجلة علم النفس ، العدد الأول ، ١٩٤٥

وسنناقش فيما يلي المفاهيم المختلفة للصحة النفسية في ضوء ما أسفرت عنه أهم الدراسات والبحوث في هذا المجال :

**أولاً -** اذا ما ناقشنا مفهوم « الصحة النفسية » في اطار الظروف الاجتماعية التي تؤدي الى الصحة النفسية السليمة ، فاقنا نجد قصورا في هذا المجال . وعلى قدر معرفتنا فانه لا يوجد تعريف له دلالة نفسية قوية اجرائية في هذا الصدد يصف لنا المقصود بمصطلح « الصحة النفسية » . وعلى أى الحالات فان استنباط معايير تستخدم كموازين ( محكات ) للحكم على الصحة النفسية للفرد هي شئ ضرورى اذا ما رغبتنا في التعرف على الظروف الاجتماعية التي تحقق الصحة النفسية . وفي هذا المجال يبدو من المعقول أن نختبر بعض الامكانيات التي تساعد على وضع تلك المعايير والتي تلخص في خمس قضايا أساسية لها قيمتها وهي :

- (١) الخلو من المرض العقلى .
- (٢) السلوك السوى .
- (٣) التوافق مع البيئة .
- (٤) توحيد الشخصية وتكاملها .

(٥) الادراك الصحيح للواقع . وسنناقش هذه المعايير فيما يلي<sup>(١)</sup>:

**١ - الخلو من المرض العقلى :** هناك اتفاق عام على أن الخلو من المرض العقلى ضرورة لازمة لتوافق الصحة النفسية . وعلى أى الحالات فان تعريف المرض العقلى يواجه بعض الصعوبات . . فعلماء الاثروبولوجيا يحدثوننا عن بعض الثقافات التي تنظر الى ما تعتبره الثقافة الغربية أعراضا لأمراض عقلية أو نفسية هو سلوك مقبول فى الثقافات الأخرى . وهناك الكثير من الأمثلة التي تشير الى أن تقويم السلوك واعتباره

---

Jahoda, M., « Toward a Social Psychology of Mental (١) Health » in A. Rose (ed.) ; **Mental Health and Mental Disorder.** New - York, Morton, 1955, pp. 559 - 566.

سويا أو منحرفا يعتمد أساسا على المعايير الاجتماعية المتعارف عليها  
فى المجتمع .

والخلاصة أن الوصول الى تعريف محدد للمرض النفسى أو العقلى  
لا يحل المشكلة بل قد يضيف مشكلات أخرى . ويبدو من المعقول أنه  
من الأفضل أن نعالج مفهوم الصحة النفسية بطريقة أكثر ايجابية .

٢ - السلوك السوى : اذا نظرنا الى الشخص السوى باعتباره من  
يتقبله أكبر مجموعة من أفراد مجتمعه ، كإن معنى ذلك - ولو ظريا -  
أن نعطي كل فرد درجة فى الصحة النفسية أو المرض النفسى تقابل الدرجة  
التي يحصل عليها من حيث مدى تقبله من أفراد مجتمعه . وهذه هى  
الفكرة الاحصائية فى معنى السلوك السوى أو الشخصية السوية ، وهى  
الفكرة التي تعتمد على ايجاد معايير معينة مستمدة بشكل ما من البيئة  
التي ينتمى اليها الفرد . وتستخدم هذه المعايير لقياس درجة السواء  
أو الانحراف على الأسس التي ذكرناها .

وعلى فرض أن هذا القياس ممكن بالنسبة للشخصية ، الا أنه  
يتضمن فكرتين أساسيتين تجعلانه غير مفيد كمنهاج فى تحديد مفهوم  
الشخصية السوية بالنسبة لدرجة تقبل الشخص فى جماعة معينة ،  
فاننا نتوقع أن تختلف المقاييس باختلاف المجتمعات أو باختلاف  
الثقافات التي تسود هذه المجتمعات . فان ما يعتبر مألوفاً ولائقاً  
أو مقبولاً فى مجتمع ما أو فى ثقافة معينة قد ينظر اليه على أنه خروج  
على المألوف فى ثقافة أخرى . فالأفكار والآراء والاتجاهات تختلف  
بتغير البيئات والثقافات المختلفة . وبذلك تصبح الشخصية السوية  
والسلوك السوى أمراً نسبياً ليس له حدود أو شروط أو مقاييس  
معينة .

أما الفكرة الثانية التي تتضمنها هذه النظرة الاحصائية الى الشخصية  
السوية فهي أنه ما دام الحكم على الشخصية يتوقف على رأى الجماعة  
التي ينتمى اليها الفرد ، كان ذلك معناه أن على الفرد كى يكون سويا أن

يشق اتفاقا تاما مع المجتمع الذى يعيش فيه . ولكن هذا لا يحدث فى أغلب الأحيان ، وقد يتطلب الأمر من الشخص السوى أن يعارض المجتمع بصورة أو بأخرى سواء فى الأوضاع أو التقاليد أو الأفراد الذين يشكلون المجتمع . وعلى ذلك فإن هذا المعيار لا يصلح كأساس للصحة النفسية .

٣ - **التوافق مع البيئة** : يتخذ هذا التوافق طريقا إيجابيا ، ويتضمن تنمية التوافق بين الحاجات الشخصية والظروف الاجتماعية . انه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالتحمس . وهنا يرضى الفرد عن نفسه ، فلا يبدر منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى ، ويسلك سلوكا مقبولا يدل على الاتزان فى مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف .

ان شخصا هذا نمطه يعتبر من وجهة نظر الصحة النفسية شخصا سويا ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التى تؤدي الى الاحباط . ان مثل هذا الشخص يتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية ، بحيث يمكنه أن يعيش فى وفاق ووثام مع نفسه ومع غيره فى محيط الأسرة أو الدراسة أو العمل أو المجتمع العام (١) .

٤ - **توحيد الشخصية وتكاملها** : ان الذى يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك ذاته وانما وظيفة هذا السلوك أو ما يحققه من أهداف فالسلوك السوى الذى يميز الشخصية المتكاملة هو الذى يحقق مواجهة واقعية للمشكلات أو الصراع وليس هروبا منها . واذا قلنا بأن السلوك السوى الذى يميز الشخصية المتوحدة المتكاملة هو السلوك البناء ، واذا كان علينا أن نقيم تصورا للشخصية على أساس أخلاقى ، فلا بد أن يكون هذا الأساس نفسه مستمدا من فلسفة

(١) مصطفى فهمى ، **الانسان وصحته النفسية** ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٠ ص ١٢٢ - ١٢٣

طبيعية تجريبية . يتفق مع ما أفاده الإنسان من حكمة جمعها من خبرة  
الإنسانية خلال العصور .

٥ - الإدراك الصحيح للواقع : ان الإدراك الصحيح للواقع -  
متضمنا المفهوم الواقعي للذات - يعتبر معيارا مفيدا للصحة النفسية .  
فلكى يكون التوافق مع البيئة ايجابيا فانه ينبغي أن يرتكز الى الإدراك  
الواقعي للبيئة .

ولكى يستمر توحد الشخصية وتكاملها وتستمر فى مواجهة  
صراعات الحياة فمن الضروري أن تستند الى المفهوم الصحيح للذات .  
وتقوم « نظرية الذات » على أساس أن « الذات » هى المحور  
الرئيسى للخبرة التى تحدد شخصية الفرد . وتتكون الذات خلال التفاعل  
المستمر بين الفرد والبيئة التى يعيش بها ، وخاصة ذلك الجزء من البيئة  
الذى يتشكل من الآخرين المحيطين بالفرد ، باعتبار أنهم مصدر لاشباع  
الفرد أو لاجباطه . فمن خلال تقدير الآخرين للفرد ومن اشباعهم له  
أو اجباطهم اياه ، ومن ثوابهم وعقابهم للفرد ، ومن تقبلهم للفرد أو ندهم  
اياهم ، يكون الفرد فكرته أو مفهومه عن ذاته . ويتكون هذا المفهوم  
بشكل ثابت مستقر من مجموعة منتظمة من الصفات والاتجاهات  
والقيم<sup>(١)</sup> .

وينظر الفرد الى كل خبرة لا تتسق مع ذاته على أنها تهديد له  
ولوحدة ذاته التى يسعى لتحقيقها ، ولذلك ينكر الفرد الإدراك الذى  
لا يتفق مع المفهوم الذى كونه عن ذاته . وكلما زاد ادراك الفرد للتهديد  
عمد الى تدعيم وسائل الدفاع ، فيموه من الحقائق التى تتعارض  
مع فكرته عن ذاته ويباعد بين ذاته وبين الواقع ، ويقف جامدا ازاء  
الصورة المشوهة التى كونها عن نفسه . فتقل بذلك امكانيات  
التوفيق بين الذات والخبرات التى لا تتفق معها ، كما تقبل فرص تعديل

(١) Rogers, C., Client - centered Therapy . Boston, Houghton - Mifflin, 1951 , II.

الفكرة عن الذات مما يكون نتيجة في النهاية انعدام التوافق ، فيقع الفرد  
فريسة للمرض النفسى .

من خلال المناقشة السابقة للمعايير الفردية للصحة النفسية ، يمكن  
أن نخلص بثلاثة معايير للرجوع إليها عند الحكم على الصحة النفسية  
لل فرد ، وهى :

( أ ) التوحد الايجابى مع البيئة ، أو محاولة السيطرة عليها ،  
بمقارنتها بعدم القدرة على التوافق أو التوافق غير السليم من خلال  
التقبل السلبى للظروف البيئية .

(ب) توحد الشخصية ، بمعنى المحافظة على التكامل الداخلى  
والثبات للشخصية ومرونة السلوك الناتج من التوافق الايجابى للفرد .  
(ج) القدرة على الإدراك الصحيح للذات وللعالم الخارجى .

\* \*

ثانيا - قام « مازلو » ( Maslow ) ببحث متعمق وشامل لجماعة  
من الأشخاص حققوا ذواتهم ، كان بعضهم شخصيات تاريخية مثل  
« لنكولن » و « جيفرسون » و « بيتهوفن » ، على حين كان البعض  
الآخر لا يزال على قيد الحياة عند القيام بهذه الدراسة أمثال « روزفلت »  
و « آينشتين » وغيرهم . وقد درسهم « مازلو » دراسة اكلينيكية للكشف  
عن الخصائص المميزة لهم عن باقى الناس العاديين ، فظهر له أن السمات  
المميزة لهم هى (1) :

- ١ - أن لهم اتجاها واقعيا .
- ٢ - أنهم يتقبلون أنفسهم والآخرين كما هم وكذا العالم الطبيعى  
بحالته .
- ٣ - أنهم على قدر كبير من التلقائية .
- ٤ - أنهم يتركزون حول المشاكل بدلا من أن يتركزوا حول  
أنفسهم .

(1) فرج احمد فرج ، قدرى محمود حفى ، لطفى محمد فطيم  
( ترجمة ) نظريات الشخصية ( تأليف هول ولندزى ) الهيئة المصرية العامة  
للتأليف والنشر ، ١٩٧١ ، ص ٤٢٥ - ٤٢٦

- ٥ - أنهم على قدر من الانفصال والحاجة الى الخصوصية .
- ٦ - أنهم يتسمون بالاستقلال الذاتى .
- ٧ - أن تقديرهم للأفراد والأشياء متجدد ، دون نمطية جامدة .
- ٨ - لمعظمهم خبرات روحية أو غيبية عميقة .
- ٩ - أنهم يتوحدون بالبشرية كلها .
- ١٠ - أن اتجاهاتهم وقيمهم ذات طابع ديمقراطى .
- ١١ - أن علاقاتهم القوية بأشخاص قليلين يكون لهم حبا خاصا
- يغلب أن تكون عميقة وذات طابع انفعالى عميق .
- ١٢ - أنهم لا يخلطون بين الغاية والوسيلة .
- ١٣ - أن روح المرح لديهم ذات طابع فلسفى ، وليست عدائية .
- ١٤ - أنهم مولعون بالخلق والابتكار .
- ١٥ - أنهم يقاومون الامتثال للثقافة والخضوع لها .

وقد اختار « مازلو » الطريقة المباشرة ، فدرس الأصحاء من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم وكيبتها بوضوح أكثر ، بوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم . وفى رأى « مازلو » أن الشخص لا يستطيع تحقيق ذاته حتى يكون لديه تاريخ غنى بأشباع حاجات أساسية معينة ، وإذا تحققت أو أشبعت هذه الحاجات تماما فإنه يستطيع أن يوجه طاقاته لمهمة تحقيق الذات - للإنتاج العلمى ، أو العمل الفنى ، أو العمل التنظيمى ، أو أية مواهب أخرى يحملها<sup>(١)</sup> .

\* \*

ثالثا - إن طبيعة الصحة النفسية تتضمن ما يأتى (٢) :

١ - أن الصحة النفسية ليست عكس المرض العقلى . فليس معنى الخلو من الأمراض النفسية الشديدة بالضرورة التمتع بالصحة النفسية

(١) حسن الفقى ، وسيد خير الله ( ترجمة ) ، الشخصية بين الصحة

والمرض ، ( تأليف م. جورارد ) مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ ، ص ٩

(٢) Amer. Szaz, T., « The Myth of Mental Health » ,

Psychologist, 15, 1966, p. 113 - 118.

السليمة ، إذ أن هناك درجات متفاوتة من الصحة النفسية ، كما هي الحال بالنسبة للصحة الجسدية .

٢ - لا تماثل الصحة النفسية - في كثير من جوانبها - الصحة الجسدية .

٣ - لا يمكن تعريف الصحة النفسية وفقا لمعايير عامة أو عالمية ، فالمرض يشير الى الانحراف عن بعض المعايير الواضحة المحددة المتعارف عليها ، وأيا كانت هذه المعايير ، فهناك اتفاق على أن المعايير تحدد من خلال مفاهيم نفسية - اجتماعية ، وخلقية متعارف عليها في البيئة والمجتمع الواحد .

وترى « جاهودا »<sup>(١)</sup> ( Jahoda ) أنه ينبغي أن يوضع في الاعتبار الجوانب الآتية عند الحكم على شخص بأنه يتمتع بالصحة النفسية السليمة : الاتجاهات نحو الذات ، النمو والتطور ، تحقيق الذات ، تكامل الشخصية ، استقلال التفكير ، ادراك الواقع ، والسيطرة على البيئة .

وتتضمن أهداف تحقيق الشخصية السوية المشاعر الايجابية نحو الذات ، والادراك الواقعي للذات وللآخرين ، والاتصال بالآخرين والارتباط بهم وتكوين علاقات معهم ومع البيئة ، والاستقلال ، وحب المعرفة والابتكار ، والقدرة على مواجهة الاجباط والمحن والأزمات ومحاولة التغلب عليها<sup>(٢)</sup> .

ويرى « البورت »<sup>(٣)</sup> ( Allport ) أنه من الجوانب السوية

---

(١) Jahoda , M. (ed.) **Current Concepts of Positive Mental Health**, New - York . Basic Book, 1958, I.

(٢) Biber, B.; « **Integration of Mental Health Principles in th school setting .** » , in G. Caplan ( ed. ) **Prevention of Mental Disorders in Children**, New - Yirk ; Basic Books, 1961, pp 323 - 325.

(٣) Allport, G; **Patterns and Growth of Personality**. (٣) New - York, Holt, 1961, I.

الصحية أن يعتقد الفرد فلسفة لحياته تنطوي على العلاقات العميقة المشبعة بالنسبة لذاته وللآخرين ، وأن ينظر الى الكائنات البشرية بعمق واعتبار .

ويعتبر « سميث »<sup>(١)</sup> ( Smith ) أن القيم الاجتماعية وطبيعة الثقافة والحضارة من العناصر الهامة في تقرير الصحة النفسية .

وتحدد « الجمعية القومية للصحة النفسية »<sup>(٢)</sup> ( National Association for Mental Health ) بعض خواص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة بالآتي : الشعور بالارتياح والتقبل نحو الذات ، الشعور يتقبل الآخرين ، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة .

ويمكن أن نستخلص تعريفا للصحة النفسية من خلال الآراء والمفاهيم المختلفة للصحة النفسية يتلخص في الآتي : « يقصد بالصحة النفسية قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح من خلال أهدافه وامكانياته والفرص المكفولة له ، وفي اطار بيئته الاجتماعية والاقتصادية<sup>(٣)</sup> . ويمكن تعريف الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة بأنه ذلك الذي :

- ١ - يتقبل ذاته ويقدرها بواقعية واتزان ، ويشعر بكفاءة ، ويتعرف على نواحي قصوره ويبدل جهده للتغلب عليها أو تحسينها .
- ٢ - يقوم ذاته بواقعية ، ويحدد لنفسه أهدافا واقعية في اطار امكانياته .
- ٣ - يتقبل المسؤولية لادارة شئون حياته واتخاذ قراراته .

(١) Smith, M.; « Research Strategies toward a Concetion of Positive Mental Health , » **Amer. Psychologist**; 14, 1959, p. 673.

(٢) National Association for Mental Health **Facts about Mental Illness**, New - York , Natianal Assn. for Mental Health, 1966.

(٣) Ringness, T.; **Mental Health in the schools** . New - York, Random House, 1963 , pp. 12 - 13.

- ٤ - يتصف بالمرونة والاتزان والثبات فى اتجاهاته وأهدافه ومثله .
- ٥ - يستطيع أن يصمد للضغط وأن يتحمل بعض القلق ، ويتغلب على تأثير الاحباط والأزمات .
- ٦ - يستطيع أن يتعامل مع الآخرين ، وأن يضع مصلحة المجتمع فوق كل اعتبار .
- ٧ - ينشد الاستقلال فى التفكير والفعل واتخاذ القرار وادارة شئون حياته ، وأن يتحرر من الجمود والأفانية .
- ٨ - يحاول حل مشكلاته بدلا من الهروب منها أو الالتجاء الى الحيل الدفاعية بكثرة .

\* \*

رابعا - يرى « شافر وشوبن »<sup>(١)</sup> ( Shaffer and Shoben ) أن الصحة النفسية تستهدف الحيلولة دون التوافق غير المتكامل والمحافظة على الحياة السوية للأفراد ومساعدتهم فى التغلب على نواحي سوء توافقهم .

هناك فرق جوهري فيما بين المرض النفسى الفردى والاجتماعى ، مما يستلزم التفرقة بين مفهومين أساسيين : مفهوم القصور ، ومفهوم العصاب . فعندما يخفق الفرد فى تحقيق الحرية والتلقائية يعتبر أنه يعاني قصورا شديدا ، على أساس افتراضنا أن الحرية والتلقائية هى الأهداف النهائية التى ينبغى أن يحققها كل انسان . وإذا لم تستطع غالبية الأعضاء فى أى مجتمع تحقيق هذا الهدف ، فالتنا حينئذ نواجه مشكلة « قصور نمطى اجتماعى »<sup>(٢)</sup> .

(١) Shaffer, L., and Shoben, E., Jr The Psychology of Adjustment ( 2nd ed . ) Boston, Houghton - Mifflin, 1956, p. 423.

(٢) Fromm, E.; The sane society , New - york Rinehart. (٢) 1955. p. 15.

ويمكن القول بأن مفهوم الصحة النفسية ينطلق من خلال ظروف الوجود الانساني الذي لا يختلف بالنسبة للفرد باختلاف العصور والحضارات . وتتميز الصحة النفسية السليمة بالقدرة على الحب والبناء والابتكار ، وبالارتباط الوثيق بالعشيرة والوطن والشعور بالتوحد القائم على أساس خبرة الفرد من حيث ممارسة امكانياته ، وادراك الواقع داخل أنفسنا وخارجها ، بمعنى تسمية الموضوعية والتعقل والمنطق في تفكيرنا<sup>(١)</sup> .

وترى « روث بنيدكت »<sup>(٢)</sup> ( Ruth Benedict ) أن حالة الصحة النفسية ليست سوى اتفاقا تعرضيا للحساسية الفردية نتيجة لوجود الفرد تحت ضغط المجتمع الذي يعيش فيه . فلكي نفهم سلوك الفرد ليس هناك ما يدعو لأن نتبع تاريخ حياته واتجاهاته ثم نقيسها بمعيار الصحة النفسية ، وإنما ينبغي أن نعرف مدى استجابته وتفاعله مع سلوك الآخرين في شتى المنظمات الموجودة في ثقافته وبيئته .

ان من يسلكون بطريقة غير ملائمة في المجتمع ليسوا هم « الشواذ » ، بل قد لا يخرجون عن كونهم حرموا التوجيه السليم والتأييد من النظم السائدة في ثقافتهم . . . انا قد ننظر الى أحد مظاهر السلوك على أنه يشير الى وجود مرض نفسي ، بينما قد يشير هذا النمط من السلوك الى الصحة النفسية السوية في مجتمع آخر .

ينبغي أن ندرك ثلاث نقاط هامة قبل أن نصدر حكمننا على سلوك ما بأنه سوى أو شاذ<sup>(٣)</sup> :

(١) Fromm, E.; Op. Cit., p. 69.

(٢) Benedict , R., **Patterns of Culture**. New - York. Amer. Library, 1956. pp . 234 - 235.

(٣) Redlich, F.; « The concept of Mental Health in Psychiatry » in A. Leighton, et. al. ( eds. ) ; **Explorations in Social Psychiatry** . New - York , Basic Books, 1957, pp. 145 - 146.

١ - الدافعية . . فالفرق بين غسل الانسان ليديه بصورة طبيعية وبين غسله لهما نتيجة وساوس قهرية يتوقف على الدافع الى هذا السلوك .

٢ - دراسة المجال الذي يحدث فيه السلوك . . مثال ذلك اذا شاهدنا رجلا يسير في أحد الشوارع الرئيسية للمدينة في فصل الشتاء وهو يرتدى ملابس البحر فاننا نعتبر سلوكه شاذا ، أما السلوك ذاته فانه طبيعي وسوى اذا ما حدث على شاطئ البحر صيفا .

٣ - والنقطة الثالثة تختص بسؤال : من الذي يحكم على السلوك؟ فأيهما أقرب الى الحقيقة . . أن يصدر الحكم خبير متخصص كالطبيب النفسى أو المعالج النفسى ، أو يترك الحكم للجمهور أو للرأى العام ؟

أوضح العالم الأثروبولوجى « هونيجمان »<sup>(١)</sup> ( Honigmann ) بعض الآراء التى تساعد على ازالة الخلط بين الانحراف الاجتماعى الثقافى والسلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى . فذكر أنه بينما نجد الانحراف يتقرر موقفيا بالنسبة للمعايير السائدة فى مجتمع ما ، فان السلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى متعارف عليه عالميا من حيث موازين الأعراض التى لا تتأثر بالثقافة ولكنها ثابتة عالميا .

ويشير « هونيجمان » الى أن السلوك المنحرف لا يحدث نتيجة للقلق الشديد ، أو التعطل الحسى أو الحركى ، أو تشويه الواقع وتحريفه ، وانما هو نتيجة لعدم استطاعة الفرد مجاراة ما تعارف عليه المجتمع من معايير للسلوك السوى . فالمنحرف يبدو جليا أنه منفصل عن معايير الجماعة . والكثير من أنماط السلوك الشاذ نفسيا ينتج عن

---

(١) Honigmann, G.; « Toward a Distinction Between Psychiatric and Social Abnormality Social Forces, 31, 1953 - pp. 274 - 277.

السلوك المنحرف اجتماعيا ، كما أن الكثير من أنماط الانحرافات تصاحبها أعراض الشذوذ النفسى .

وأشار « هوينجمان » الى الفرق بين المرض النفسى والسلوك السوى المأخوذ عن رأى «ماسرمان»<sup>(١)</sup> ( Masserman )والذى يستخدمه معظم المعالجين النفسيين ، وقد لخصه « هوينجمان » فيما يأتى :

١ - حالات القلق الذى تتضح فى خفقان القلب ، والتنفس السريع أو صعوبة التنفس ، والارتعاد ، واحمرار الوجه أو شحوبه ، والذعر ، والشعور بالخطر الشديد الذى يطلق عليه « الخوف الناجم عن توقع حدوث كارثة » .

٢ - التعطل الحسى والحركى حيث يظهر الشخص عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، ويتضمن ذلك الأمراض السيكوسوماتية والاستهداف للحوادث .

٣ - الدفاع الشامل ضد القلق ، مثل المخاوف المرضية(الفوبيا) ، والوسوسة والقهر ، والأفكار المتسلطة . وينجم هذا السلوك عن القلق ، وان كان أقل حدة من القلق ذاته .

٤ - حالات الاضطراب النفسى ، التى تتراوح ما بين الاكتئاب البسيط والشديد ، وتتضمن أيضا التبدل الانفعالى أو الهياج المصحوب بالهوس .

٥ - تشويه الواقع ، ويتطلب هذا السلوك الاهتمام عند تقدير درجة هذا التحريف أو التشويه وأسبابه .

٦ - النكوص ، الذى يشير للارتداد الى مرحلة الطفولة ،

---

(١) Masserman ; J.; Principles of Dynamic Psychiatry

Philadelphia; Saunders, 1946 .

والانسحاب من المواقف الاجتماعية ، والعدوان الشديد • وقد يمثل  
النكوص العزوف عن الالتزام بالمطالب الاجتماعية •

٧ - عدم القدرة على ادراك الواقع أو تفسيره أو فهمه •

\*\*\*

#### خامسا - نقد مفهوم الصحة النفسية :

ان التعاريف الايجابية للصحة النفسية التي سبق عرضها والتي  
تمثل آراء الكثيرين من علماء النفس والأثروبولوجيا والعلاج النفسى،  
انما تمثل آراء واضحة ومقبولة لدى العلماء السلوكيين من حيث  
ملاءمتها وصلاحيها للتطبيق وفقا لموازين علمية •

وفى الوقت الحاضر فشل المدخل الاكينيكي والتعريف الايجابي  
للصحة النفسية فى اقناع العلماء السلوكيين بصحة هذه التعاريف  
وفأدتها • ويتلخص النقد الموجه فى النقاط الآتية :

١ - يميل هذا المدخل الى فصح عرى الصلة الوثيقة والعلاقات  
المتبادلة بين الفرد والمجتمع ، وقد ذكر أحد التقارير ما يأتى (١) :

« ان الصحة النفسية الايجابية فكرة أخلاقية ومثالية ، وقد  
أصبحت الشغل الشاغل للمثقفين الأمريكيين فى الوقت الحاضر • فهى  
بالنسبة لهم تطلع الى الكمال والانجاز والسعادة والانتاجية وتحقيق  
الذات • فالشخص السوى على هذا الأساس هو المتكامل الشخصية  
والقادر على الملاءمة بدلا من التوافق ، وهو يتميز بالاستبصار والقدرة  
على تحقيق الذات والتعبير عنها ، كما يتقبل ذاته • واذا ما تميز الشخص  
بهذه الصفات فانه يصبح قادرا على السلوك المتكامل والولاء والالتزام

Cummings, E.; « A Review article - The Report (1)

of the Joint Commission on Mental Illness. and Health Social  
Problems, 9. 1962, pp. 391 - 400.

الخلقى والشخصى • ولكن يبرز مفهوم آخر اذا نظرنا الى المعادلة من زاوية أخرى • فاذا كنت أتمتع بصحة نفسية سليمة فانى بالتالى أكون قادرا على أداء واجباتى ومسئولياتى ، ولكن أدائى لواجباتى ومسئولياتى لا يجلب لى بالضرورة الصحة النفسية » •

والخلاصة أن الصحة النفسية تتطلب توازنا بين الصفات الشخصية للفرد ومطالب المجتمع الذى يعيش فيه من خلال العلاقات المتبادلة فيما بين الفرد والمجتمع •

٢ - لم يمكن التعرف على معايير الكليينكية للسلوك غير مقيدة بقيم معينة • ويحاول الأطباء النفسيون تحديد تعاريف لحالات المرض النفسى والعقلى عن طريق التشخيص بمثل ما يحدث فى حالات المرض العضوى ، اذ يحددون معايير ثابتة اذا انحرف عنها الفرد فمعنى ذلك وجود حالة مرض عقلى • ولكن لب الموضوع هو أن حالة الصحة النفسية أو المرض النفسى هى حقيقة يحكم بها فرد ما ، فمن الذى يصدر هذا الحكم ؟ انه المجتمع بطبيعته واتجاهاته وقيمه هو الذى يصدر هذا الحكم • وهناك تركيز لا يبرز أهمية الشخصية فى البيئة ، حيث ان الفرد لا ينشأ أو تنمو شخصيته فى فراغ ، وانما هو يتفاعل مع المجتمع من خلال العلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين مما يساعد على ابراز كيانه فى البيئة التى يعيش بها •

٣ - ان الانسان له كيان بيولوجى قائم بذاته ، كما أن التطور الاجتماعى الثقافى قد أوجد معنويات مختلفة ذات نظم خاصة • وكل من هذه النظم فريد فى نوعه وله متطلباته الوظيفية كالتكامل والتكيف، والمحافظة على النفس وغيرها • وقد يكون لهذه المتطلبات ما يناظرها فى نظم اجتماعية أخرى كما تحددها مشكلات اجتماعية أو بيئية لا دخل للفرد فيها •

\* \* \*

## التوافق النفسى

« التوافق النفسى » عملية دينامية مستمرة تتناول كلا من السلوك والبيئة - الطبيعية والاجتماعية - بالتعديل والتغيير ، حتى يتحقق توازن بين الفرد وبيئته • ويمكن اعتبار الصحة النفسية عملية توافق نفسى (١) •

وتتلخص أبعاد التوافق فى الآتى :

١ - **التوافق الشخصى** : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها ، واشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والثانوية المكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلى مع تجنب الصراع ، كما يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو فى مراحلها المختلفة •

٢ - **التوافق الاجتماعى** : ويتضمن تحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع وبالمعايير الاجتماعية ، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعى وتقبل التغيير الاجتماعى ، والتفاعل الاجتماعى السليم والعمل لخير الجماعة ، وتحقيق السعادة فى الحياة الأسرية •

٣ - **التوافق المهنى** : ويشمل الاختيار الملائم للمهنة المناسبة ، والاستعداد علما وتدريبيا لها ، والدخول فيها ، والانجاز السليم وتحقيق الكفاية الانتاجية ، بما يؤدي الى تحقيق الرضا والاشباع المهنى •

\*\*\*

### ● عوامل التوافق النفسى :

يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسى ، ويلجأ فى ذلك الى أساليب مباشرة وغير مباشرة تتلخص فى الآتى :

(١) حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسى •

(القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤ ) ص ٣١

## أولا - التوافق النفسى ومطالب النمو :

من أهم العوامل التى تساعد على حدوث التوافق النفسى المباشرة ، تحقيق مطالب النمو النفسى السوى فى جميع مراحلها وبكافة مظاهره - جسديا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا - ويؤدى تحقيق مطالب النمو الى سعادة الفرد ، كما يساعد على تحقيق مطالب النمو الأخرى فى نفس المرحلة وفى المراحل التالية • وفيما يلى أهم مطالب النمو بصفة عامة (١) •

● نمو الامكانيات الجسدية الى أقصى حد ممكن واستغلالها • وتحقيق الصحة الجسدية ، وتكوين عادات سليمة فى الغذاء والراحة والوقاية الصحية ، وتعلم المهارات البدنية الضرورية للنمو السليم ، ومراعاة المحافظة على حسن المظهر الجسمى •

● النمو العقلى المعرفى واستغلال الامكانيات العقلية الى أقصى درجة ممكنة ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير السليم الواضح ، ونمو اللغة وسلامة التعبير اللفظى ، وتنمية الابتكار •

● النمو الاجتماعى بأقصى درجة ممكنة ، وتقبل الذات بواقعية والثقة بالنفس ، وتقبل الواقع وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة ، والنضج الاجتماعى ، والمشاركة البناءة فى الأسرة والجماعات المختلفة ، والاتصال اللازم فى محيط الأسرة والمجتمع ، والاندماج فى أنشطة اجتماعية ، وتحقيق النمو الأخلاقى والدينى القويم •

● النمو الانفعالى الى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية السليمة بكافة الوسائل ، واشباع الدوافع النفسية والاجتماعية •• كدوافع التحصيل والانجاز والتفوق والنبوغ ، واشباع

(١) المرجع السابق ، ص ٢٤

حاجات الأمن والانتماء والمكانة والاعتراف والتقدير والتوجيه وتحقيق الذات .

\* \* \*

### ● مطالب النمو في مرحلة الطفولة :

تتلخص هذه المطالب في الآتي :

١ - المحافظة على الحياة ، وتعلم المشى والحركة ، وتناول الطعام ، والكلام ، وتعلم ضبط الاخراج وعاداته ، والفروق بين الجنسين ، وتعليم المهارات الجسمية الحركية اللازمة لممارسة الألعاب والأنشطة العادية ، وتحقيق التوازن الفسيولوجي .

٢ - تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب ، وتعلم المهارات العقلية المعرفية الأخرى اللازمة لشئون الحياة اليومية ، وتعلم الطرق الواقعية في دراسة البيئة والتحكم فيها ، وتعلم قواعد الأمن والسلامة .

٣ - تعلم ما ينبغي توقعه من الآخرين وخاصة الوالدين والرفاق ، وتعلم التفاعل الاجتماعي مع الرفاق وتكوين الصداقات والاتصال بالآخرين والتوافق الاجتماعي ، وتنمية الضمير وتعلم التمييز بين الصواب والخطأ والخير والشر ومعايير الأخلاق والقيم ، والتوحد مع أفراد الجنس الواحد ، وتكوين اتجاهات سليمة نحو الجماعات والمؤسسات والمنظمات الاجتماعية ، وتكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية ، وتعلم المشاركة في المسؤولية ، وتعلم ممارسة الاستقلال الشخصي ، وتكوين مفاهيم بسيطة عن الواقع الاجتماعي ، ونمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه إيجابي نحو الذات والاحساس بالثقة في الذات وفي الآخرين .

٤ - تحقيق الأمن الانفعالي ، وتعلم الارتباط الانفعالي بالوالدين والاخوة والأقارب والرفاق ، وتعلم ضبط النفس والتحكم في الانفعالات .

\* \* \*

## ● مطالب النمو في مرحلة المراهقة :

تتلخص فى الآتى :

١ - نمو مفهوم سوى للجسم ، وتقبل الدور الجنسى السوى فى الحياة ، وتقبل التغيرات التى تحدث نتيجة النمو الجسمى والفسىولوجى والتوافق معها .

٢ - تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للمواطنة الصالحة .  
واستكمال التعليم .

٣ - تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين ، ونمو الثقة فى الذات والشعور الواضح بكيان الفرد ، وتقبل المسئولية الاجتماعية ، وامتداد الاهتمامات الى خارج حدود الذات ، واختيار مهنة والاستعداد لها جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، وتحقيق الاستقلال الاقتصادى ، وضبط النفس بخصوص السلوك الجنسى ، والاستعداد للزواج والحياة العائلية ، وتكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاسهام فى الحياة المدنية للمجتمع ، ومعرفة السلوك الاجتماعى المقبول وممارسته ، واختيار قيم ناضجة تتفق مع الصورة الواقعية للعالم الذى نعيش فيه وتمييزها ، واعادة تنظيم الذات والعمل على تنمية ضبط الذات .

٤ - بلوغ الاستقلال الانفعالى عن الوالدين وعن الكبار .

\* \* \*

## ● مطالب النمو فى مرحلة الرشد :

وهى تتضمن ما يأتى :

١ - تقبل التغيرات الجسمية التى تحدث فى هذه المرحلة والتوافق معها .

٢ - توسيع الخبرات العقلية ( المعرفية ) بأكبر قدر مستطاع ، والعمل على تحقيق الاتزان الانفعالى .

٣ - اختيار القرين - الزوجة أو الزوج - والحياة معه ، وتكوين الأسرة وتحقيق التوافق الأسرى ، وتربية الأبناء والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعى لهم ، والاندماج الاجتماعى ، وممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهنى ، وتحقيق مستوى اقتصادى مناسب مستقر والمحافظة عليه ، وممارسة الحقوق المدنية وتحمل المسؤولية الاجتماعية والقومية ، وتكوين الهوايات المناسبة لهذه المرحلة وتمييزها ، وتقبل الوالدين ومعاملتهم معاملة طيبة والتوافق لأسلوب حياتهم ، وتكوين فلسفة عملية للحياة .

\* \* \*

### ● مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة :

وتشمل هذه المطالب ما يأتى :

١ - التوافق بالنسبة للضعف الجسدى والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة ، والقيام بأى نشاط ممكن يتلاءم مع امكانيات الشيخوخة .

٢ - تحقيق ميول نشطة وتنوع الاهتمامات ، وتهيئة الجو النفسى الصحى المناسب للحياة الصالحة لهذه المرحلة .

٣ - التوافق بالنسبة للإحالة الى التقاعد أو ترك العمل ، والتوافق بالنسبة لانخفاض الدخل نسبيا ، والاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين وتقدير ذلك ، والتوافق بالنسبة للتغيرات الأسرية وترك الأولاد للأسرة واستقلالهم فى أسرهم الجديدة ، والتوافق لفقد القرين أو الأصدقاء ، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة ، وتحقيق التوافق مع رفاق السن ، والوفاء بالالتزامات الاجتماعية فى حدود الامكانيات ، وتقبل الواجبات الاجتماعية والقومية ، وتقبل التغير الاجتماعى المستمر والتوافق معه ومع الجيل التالى .

\* \* \*

## ● التوافق النفسى ودوافع السلوك :

من أهم الشروط التى تحقق التوافق النفسى هى أن يتحقق اشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد . . . ويعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة فى علم النفس ، لأن دوافع السلوك هى التى تفسر السلوك ذاته بطبيعة الحال . . . فالمعالج النفسى يسعى لمعرفة الدوافع التى تكمن وراء المرض النفسى ، ورجل القانون يود أن يضع يده على الدوافع وراء السلوك الجانح ، والمربي لا بد أن يضع دوافع التلاميذ وحاجاتهم واهتماماتهم فى حسابه ، والقائد مطالب بأن يراعى الدوافع الاجتماعية للسلوك ، وهكذا .

ويتحدث البعض عن موضوع « الدوافع » باسم « الحاجات » ، ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية ( الحشوية والحسية ، الخ ) واشباعها ضرورى لحياة الفرد ، والعوامل النفسية الاجتماعية مثل الحاجات النفسية الاجتماعية ( كالحاجة الى الأمن والالتقاء وتحقيق الذات ) واشباعها ضرورى لتحقيق التوافق النفسى الاجتماعى .

و « الحاجة » شىء ضرورى اما لاستقرار الحياة ذاتها ( حاجة فسيولوجية ) أو للحياة بأسلوب أفضل ( حاجة نفسية ) . . . فالحاجة الى الأوكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدونه يموت الفرد فى الحال ، أما الحاجة الى الحب والتقدير فهى ضرورية للحياة بأسلوب أفضل وبدون اشباعها يصبح الفرد سىء التوافق .

وأهم « الحاجات الفسيولوجية » للفرد الحاجة الى الطعام والهواء والماء ودرجة الحرارة المناسبة والنوم والتوازن بين الراحة والنشاط . . . ومن أمثلة « الحاجات النفسية / الاجتماعية » الحاجة الى الالتقاء والمحبة ، والحاجة الى الاعتراف والتقدير ، والحاجة الى التحصيل والنجاح ، والحاجة الى الحرية والاستقلال ، والحاجة الى الأمن ، والحاجة الى تحقيق الذات .

وقد سبق مناقشة هذه الحاجات فى الفصل السابق .

\* \* \*

## الشخصية بين السواء والانحراف

هل نستطيع تقييم الحاجات من وجهة نظر الصحة النفسية ؟  
وهل يمكننا التحدث عن الحاجات الصحية والحاجات غير الصحية ؟  
وإذا كان الأمر كذلك ، فما هو المقياس الذى يحدد ما إذا كانت  
الحاجة صحية أو غير صحية ؟ (١) .

### أولا - الحاجات الصحية :

تسهم الحاجات الصحية فى النمو المستمر للشخص بالنسبة لتحقيق  
الذات . وينبغى أن ينظر الشخص الى ما يريد أو يرغب فيه لكى ينمى  
فرديته الى أقصى ما يمكن على أنه حاجة صحية .

وترتيب « مازلو » (٢) المعروف للحاجات الانسانية يخدم كمثال  
ممتاز لغرض يتصل بالحاجات المشتركة لنمو الشخصية لتحقيق الذات .  
ويؤكد « مازلو » أن الناس لديهم حاجات جسمية ، وحاجات للأمن ،  
وحاجات للانتماء والاعتراف والتقدير ، وحاجات لتحقيق الذات . .  
فاذا ما أشبعت جميع هذه الحاجات بنجاح ، أى اذا استطاع الشخص  
الحصول على الطعام والراحة وتحرر من أى خطر يهدده ووجد الحب  
والتقدير من جانب الآخرين فانه سينمى تحقيق الذات . وهناك حقيقة  
أساسية فى فرض « مازلو » بخصوص ترتيب الحاجة . فاذا كان الشخص  
يشعر بالجوع فانه سيتجاهل أى شىء أثناء بحثه عن الطعام ، وإذا  
كان معرضا للخطر فانه سيتترك كل شىء آخر فى سبيل ائقاذ نفسه .  
وإذا كان يجد طعامه ويعيش فى أمان ، فان محبة الآخرين وحبهم قد  
تصبح مهمة ، ولكنها تفقد أهميتها اذا كان يعانى من الجوع أو  
يتعرض للخطر ، وسيتجاهل مطالب الناس الذين يهملهم نموهم ، أما  
اذا كان يتمتع بحب الآخرين فانه سيقوم بأعمال تجعله محط الأنظار .

(١) سيدنى جورارد ( ترجمة حسن الفقى وسيد خير الله ) ،  
الشخصية بين الصحة والمرض ( القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٣ ) ،

وإذا ما تساءلنا : ما الذى يحتاج اليه شخص معين كي ينمو ؟ نجد أن هناك فروقا فردية خاصة بالاشباع ، فكل شخص سيكون لديه مجموعة خاصة من المطالب التى يجب أن تتحقق قبل أن ينمو ويمضى فى طريق تحقيق الذات . . فقد يحتاج أحد الأشخاص الى حب غير مشروط ، وقد يحتاج آخر الى التقدير ، وقد يحتاج ثالث الى الانتقال لبيئة أكثر أمانا ، وهكذا .

\* \*

### ثانيا - الحاجات غير الصحية :

تعتبر الحاجة غير صحية عندما لا يسهم اشباعها فى نمو الشخص ، وعندما تحول بينه وبين تحقيق مزيد من النمو . وقد يندفع الشخص وراء أشياء معينة يحتاج اليها لما تقدمه من اشباعات ، وهو يحاول باتجاهه نحو هذه الأهداف الإبقاء على مركزه الحاضر كشخصية غير صحية . وتعتبر النتائج طويلة المدى لاشباع حاجة معينة هى المؤشر الواضح الذى يدل على أن الحاجة صحية أم لا . ومن المعايير المعروفة للنضج - مثل السلوك المرغوب فيه - القدرة على احلال مبدأ الواقع محل مبدأ اللذة ، وهذا يعنى القدرة على تأجيل « تصريف الاندفاعات » حتى يتم اختيار الواقع . ولذلك يمكن القول بأن أية حاجة تعتبر غير صحية عندما تؤدي نتائج الأفعال التى تتبع فى اشباعها الى تحطيم قيم أخرى ، وخاصة النمو فى اتجاه تحقيق الذات .

وسنذكر بعض الأمثلة للحاجات غير الصحية . . قد يشعر شخص بحاجة الى تناول قدر كاف من المشروبات الكحولية ليشعر بالهدوء ويتحرر من القلق والاحساس بالذنب . غير أنه ما دامت هناك طرق أخرى صحية للتخلص من التوترات المؤلمة ، فعلىنا أن نعتبر حاجته الى تناول المسكرات حاجة غير صحية . والسبب فى ذلك هو أن المسكرات قد تخفف حدة التوترات فى المدى القصير ، ولكن الشخص لم يقم من جانبه بأى شئ لتغيير الظروف المسؤولة عن القلق والاحساس بالذنب .

وقد يصبح من المهم للشخص أن يثبت قوته ومركزه باستمرار حتى يحصل على تقدير الذات . فإذا ما وجه اهتمامه الأساسى لعمله فإن اهتمامات أو قيم أخرى ستعاني من ذلك . . . فمثلا قد تتأثر حياة الزوجية وعلاقته بأطفاله وتدهور . ولكى يحسن هذه العلاقة عليه أن ينفق وقتا وجهدا وتفكيراً أقل فى عمله . وقد يجد صعوبة فى ترك عمله مدة كافية ليقوى جهته المنزلية الداخلية ، إذ أن تخصيص وقت أقل للعمل يعنى بالنسبة له الخسارة فى سباق من أجل المركز . وقد تحطمت زيجات كثيرة لأن اعتزاز الشخص بنفسه كان يعتمد كلية على وظيفته ، حتى انه لم يكن قادرا على تحقيق حاجات الآخرين واهتماماتهم (١) .

وقد أشار « مازلو » الى أن الحاجات غير الصحية - كالحاجة القهرية للأمن ، والجنس ، والنجاح فى العمل ، وتقبل الآخرين ، والقسوة . . الخ - مشتقة من عدم كفاية اشباع الحاجات الصحية . أى أن هذه الأهداف للسلوك الوسىلى - كتأكيد الذات ، والترقى فى المركز ، والتقبل بلا تمييز من الآخرين ، وتحطيم الآخرين - كلها تتبع من عدم كفاية اشباع الحاجات التى تنمى الشخصية الصحية . ودلالة ذلك واضحة . . فعندما يتوفر للشخص الغذاء والرعاية الجسمية ، وينشأ فى بيئة آمنة مستقرة ، ويحظى بقدر كاف من الحب ، ويشعر بتأكيد قيمته كشخص - فانه سيكون هناك احتمال أقل بأن يتبع فى الحياة تلك الأهداف البديلة بطريقة قهرية وتكون لديه فرصا أكثر لتحقيق ذاته (٢) .

\* \* \*

#### ● دليل مقترح للغايات ذات القيمة (٣) :

تتحدث نظرية « مازلو » للدوافع الانسانية عن « نظام هرمى

(١) سيدنى جورارد ، مرجع سابق ، ص ٦٧ - ٦٨

A Maslow; Ibid .

(٢)

(٣) سيدنى جورارد ، مرجع سابق ، ص ٦٨ - ٧٥

للحاجات» ، وفي ضوء المناقشات السابقة يمكن أن تؤكد بأن الأشباع  
والأمن والحب والتقدير وتحقيق الذات ليست مجرد حاجات ، بل انها  
قيم أو غايات ذات قيمة •

وسنقدم طريقة منظمة للتفكير في القيم والحاجات ، وهي قائمة  
مختصرة لبعض الغايات التي لها قيمة ، وقائمة أخرى بأنواع العمل  
الوسيلي الضروري لتحقيقها ، وأنواع الأشياء التي نحتاج اليها والتي  
تطلب كوسائل لتحقيق هذه الغايات ، وبعض نتائج الفشل في تحقيق  
الأهداف التي لها قيمة •

وقد يشتمل الجدول التالي على معظم القيم التي تحدد الحاجات  
وتوجه سلوك الناس في المجتمع •

جدول يوضح الطريقة المنظمة في القيم والحاجات (1)

اعراض عامة تدل على العرومان	اشياء يحتاج اليها	سلوكه وسبب	غاية ذات قيمة
امراض المرض الجسم وتشمل الالم والضعف	الطعام ، نظافة البيئة ، عدم وجود ضغوط مزمنة	تناول الطعام بانتظام للمحافظة على الصحة	الصحة الجسمية
الاحباط ، التخيل والاوهام ، الانشغال بأشياء تحتاجها ، وعدم القدرة على اتخاذ سبل اخرى	الطعام والسوائل التي يحتاجها الجسم ، وشريك في الحياة	الطعام والشراب والاتصان الجنسي والاسترخاء والتخلص من الفضلات	الاشباع الجسمى
مركبات النقص	اللابس المهندمة ، الطعام الجيد ، المطور	الصحة ، اتباع رجين في الطعام ، الرياضة ، المطور ، جراحات التجميل	الظهر الحسن
القلق والانزعاج ، عدم القدرة على اتخاذ سبل اخرى لمواجهة الخطر	تنظيم خاص للبيئة المادية والاجتماعية التي تشير الى الامن والطمانية	احتياطات ضد الأخطار ، توقع الخطر والوقاية أو الهروب منه	الامن في الحياة
الاحتجاج ، العدا ، التفاخر	اناس مقدرين	اعمال حقيقية ذات قيمة	التقدير لاصمال يحققها

( تابع ) جدول يوضح الطريقة المنظمة في القيم والمصاحبات

اعراض عامة تدل على الحرمان	اشياء يحتاج اليها	سلوك وسبيل	غاية ذات قيمة
القلق ، تقدير منخفض للذات ، الاكتئاب ، البحث القهري عن المحبة بأي ثمن	استجابات من الآخرين تدل على المحبة	السلوك اللازم لكسب محبة الآخرين	المحبة من مصادر مرغوب فيها
الوحدة ، القلق ، العدمه للاخرين	شخص يشارك المرء في قيمه ومستمايح	الاتصال الصادق مع « ذات الشخص الحقيقية »	فهم الذات بواسطة الآخرين ممن يقدرهم الشخص
القلق ، البحث القهري عن الاستقلال	الوالدان ، القرين ، الاصدقاء	السلوك الذي ينمي الحب من جانب الآخرين	الرعاية الايجابية
الاستعور بالذنب ، مركباته المنقص ، القلق حول فقد المكانة ، حسد الآخرين ، كراهية الذات ، الاكثاف .	التجاح الحقيقي ، رموز لامال حققها الاحترام	السلوك الذي يتفق مع الضمير والمثل الاعلى للذات ، اعمال حقيقية	الاعتزاز بالذات
توترات انفعالية مزمنة ، عدم القدرة على التركيز أو العمل ، ألم عضلي ، صراع ، أعراض نفسية جسمية	بيئة اجتماعية متسامحة	سلوك معين ، الصراخ ، الضحك ، تعرف العدوان	تعريف التوترات الانفعالية

تعريفات	القلق ، الخوف من تعريض قيم الخطى	نماذج لها قيمة ، التقبل من جماعة يقدرها الشخص	التعصب ، السلوك المتورم	التشابه مع الآخرين الذين يقدرهم الشخص
	الملل ، الشعور بالفراغ	الطبيعة ، الفن ، الأدب	النظر ، التفوق والاستمتاع	الاحساس بالجمال
	مشاعر الانفصال عن الذات ، و بان الشخص لا قيمة له	بيئة اجتماعية متسامحة ، تقبل الشخص كما هو من الآخرين	التعبير عن الذات الحقيقية	الاحساس بالادوية
	القلق ، الافتقار للهدف ، الشعور بعدم قيمة الحياة	الحكمة من الآخرين ، الخبرة والكتب ، مكان للمبادأة	الدراسة ، التفكير ، العبادة	فلسفة عن الحياة
	الملل ، طرق مستوددة في اقامة علاقات ، عدم الشعور بالمساعدة	العمل اللائم ، السفر ، المرأة ، علاقات مغمرة	العمل الشرس الجاد ، مقابلة الآخرين وجهم	نمو الشخصية
	الشعور بالاعتماد على الغير ، عدم الطمأنينة	المال ، المصارفة والتحصن للمواقف الصعبة	تعلم مهارات جديدة	الاستقلال
	الانانية ، عدم النفع ، الافتقار الى تحقيق الذات	القرين ، الاطفال ، الاصدقاء والاقارب	الصب	المساعدة ونمو من يعولهم

ونستطيع أن نؤكد أن لكل مجتمع نظامه الخاص بالقيم ، وأن هناك نظاما هرميا أكثر أو أقل تزمنا حيث تنتظم فيه قيم المجتمع . . والفرد الذي تطبع اجتماعيا بنجاح هو الذي استطاع أن يتبنى أو يمتص القيم وترتيبها الهرمي . وهو الذي يمكن أن نطلق عليه « الفرد الذي تكيف طبقا لثقافته . والعضو السعيد في المجتمع هو الذي أصبح قادرا على تطبيق هذه القيم بطريقة يوافق عليها المجتمع . ويمكن القول بأن لدى أعضاء المجتمع حاجات متشابهة عندما يشتركون في قيم متماثلة ، وينمطونها في ترتيب هرمي متشابه . ويحدث ذلك فقط عندما يصبح الاشباع الجسمي ذا قيمة أو يستمر مدى الحياة . وكلما تغيرت القيم أو كلما تغير ترتيبها الهرمي ، كلما تغيرت حاجات الشخص . . فمثلا الشخص الذي لا ينظر الى المركز على أنه له قيمته ، لا يحتاج لأن يتصرف بطرق تعتبر وسيلة للحصول عليه . فيجب أن تنظر الى الحاجات على أنها أشياء محددة أو أنها « معطيات » ، وكلمة « حاجة » ترمز دائما الى الحكم على كل ما هو وسيلة لتحقيق غاية معينة ذات قيمة . وصاحب الشخصية الصحية يستطيع أن يحصل على ما يحتاج اليه لكي يحقق أهدافا ذات قيمة ، وهذه الأهداف القيمة ليست على خلاف مع قيم المجتمع .

\* \* \*

### ● التوتر الناشئ عن عدم اشباع الحاجة :

يتصرف الانسان بشكل أو بآخر حتى يحصل على الأشياء التي تشبع حاجته . إن الحاجات محددة هامة للسلوك ، وإن ارضاء الحاجة أو اشباعها هو مكون كلي في تعريف الشخصية الصحية . وإذا حاولنا البحث في الخصائص العامة لتوتر الحاجة نخرج بما يأتي:

١ - **توترات الحاجات تحدث في عملية تتابع مستمر** : فالسلوك فيضان مستمر ينتهي فقط بالموت . فتوتر الحاجة يظهر ، ويحاول الشخص أن يحصل على الشيء الذي يحقق حاجته ، وهو يشعر بالاشباع ، ثم يظهر توتر حاجة أخرى ، ثم الحصول على الشيء الذي يحتاج اليه

ويؤدي الى الاشباع • ولكن هذه الحالة لا تنتهي ، فكلما تحققت حاجة ظهرت هناك حاجات أخرى يسعى اليها الشخص ، وهكذا •

٢ - **توترات الحاجة لها حدة معينة :** هناك فترة من الوقت تنقضي بين بداية الاحساس بتوتر الحاجة ( الرغبة ) والهدوء أو الراحة التي تحدث بعد حصول الشخص على حاجته • وكلما حدث تأخير في الوقت ، تزداد حدة التوتر • ويستطيع الشخص - حتى مستوى معين من التوتر - أن يتصرف بمقدرة ويسلك سلوكا معيناً ، ولكن فوق هذا المستوى يتوقف السلوك ويعجز عن اشباع الحاجة ، ويصبح غير كاف لتحقيق الهدف • وعندما يصل التوتر الى هذا المستوى يحدث الاحباط •

٣ - **تصارع توترات الحاجات بعضها مع البعض الآخر :** فالانسان لا يكتفى بأن يمر بخبرة يحتاج فيها الى شيء واحد فقط في وقت معين ، لكن الانسان له حاجات كثيرة تظهر بدرجات متفاوتة بطريقة متآنية ، ونتيجة لذلك يواجه الانسان مشكلة الاختيار • فما هي الأشياء التي سيتجه اليها أولاً ؟ ولكي يحصل على شيء واحد ، هل سيجبر على التخلي عن الأشياء الأخرى ؟ والخبرة الخاصة بالصراع بين الحاجات هي أحد الجوانب التي لا مفر منها للانسان ، فلكي تكون انساناً معناه أن تعيش في صراع بدرجة ما •

\* \* \*

### الصراع بين الدوافع

إذا تعارضت بعض دوافع الانسان ، بأن يجذبه - مثلاً - دافع ما الى اتجاه معين ، ويجذبه دافع آخر الى اتجاه مضاد ، أحس الانسان بحالة من الحيرة والتردد والعجز عن اتخاذ قرار في أى اتجاه يسير • وتعرف هذه الحالة بـ « الصراع النفسى » • وقد صور القرآن الكريم حالة الصراع النفسى التي يعانها بعض الأفراد الذين يقفون من الايمان موقف تردد وريبة ، فلا هم يتجهون اتجاهاً تاماً الى ناحية الايمان،

ولا يتجهون اتجاهها تماما الى ناحية الكفر ، ولكنهم يقفون بين الايمان والكفر موقف المتردد العاجز عن اتخاذ قرار نهائي فى هذا الأمر<sup>(١)</sup> .  
قال تعالى :

﴿ قل أندعوا من دون الله ما لا ينفعنا ولا يضرنا ونرد على أعقابنا  
بعد اذ هدانا الله كالذى استهوته الشياطين فى الأرض حيران  
له أصحاب يدعونه الى الهدى ائتنا ، قل ان هدى  
الله هو الهدى ، وأمرنا لنسلم لرب العالمين ﴾ .  
( الانعام : ٧١ )

فى هذه الآية وصف دقيق لحالة الصراع النفسى وما تسببه للفرد من حيرة وتردد .. فالشياطين من جهة تستهوى الرد وتجذبه الى ناحية الضلال والكفر ، وأصحابه المؤمنون من جهة أخرى يدعونه الى الهدى والايمان ، وهو واقف بين هاتين الدعوتين فى حيرة وبلبلة وتردد .  
ويصف القرآن أيضا حالة التردد والحيرة والريبة والاضطراب التى تصاحب الصراع النفسى بين الكفر والايمان فى قوله تعالى :

● ﴿ انما يستتذك الذين لا يؤمنون بالله واليوم الآخر  
وارتابت قلوبهم فهم فى ريبهم يترددون ﴾ .  
( التوبة : ٤٥ )

● ﴿ ان المنافقين يخادعون الله وهو خادعهم واذا قاموا الى الصلاة قاموا كسالى يراءون الناس ولا يذكرون الله الا قليلا .  
مذبذبين بين ذلك لا الى هؤلاء ولا الى هؤلاء ، ومن يضلل الله فلن تجد  
له سبيلا ﴾ .  
( النساء : ١٤٢ - ١٤٣ )

ويصف القرآن الكريم أيضا حالة الصراع النفسى التى يعانيتها بعض الأفراد الذين يقفون موقف الحيرة والتردد بين أن يقاتلوا المسلمين

(١) محمد عثمان نجاتى : القرآن وعلم النفس ، ص ٤٩

من جهة ، أو يقاتلوا قومهم من المشركين من جهة أخرى ، وما يسببه لهم هذا الصراع من حيرة وضيق وحرَج . قال تعالى :

﴿ الا الذين يصلون الى قوم بينكم وبينهم ميثاق او جاءوكم حصرت صدورهم ان يقاتلوكم او يقاتلوا قومهم .. ﴾ .  
( النساء : ٩٠ )



### السيطرة على الدوافع

يتبين لنا مما سبق مناقشته في الفصل السابق أن مشيئة الله سبحانه وتعالى قد اقتضت وجود الدوافع الفسيولوجية في فطرة كل من الحيوان والانسان لتحقيق الأهداف التي أرادها الله تعالى منها وهي حفظ الذات وبقاء النوع . ومن الطبيعي أن يكون اشباع هذه الدوافع أمرا ضروريا لتقتضيه الفطرة ، وتستلزمه طبيعة تكوين كل من الحيوان والانسان ، اذ يتوقف على اشباعها استمرار الحياة وبقاء النوع . ولذلك جاءت أحكام القرآن وأوامره في هذا الشأن متفقة مع فطرة الانسان ، فهي تعترف بها وتقربها وتدعو الى اشباعها في الحدود التي أوضحتها الشريعة الاسلامية . ولا يوجد في القرآن أو في الأحاديث النبوية ما يشير الى انكار هذه الدوافع أو يدعو الى كبتها ، وانما يدعو القرآن - وكذلك السنة - الى السيطرة على الدوافع والتحكم فيها واشباعها في الحدود التي تسمح بها الشريعة الاسلامية ، دون اسراف أو تجاوز لهذه الحدود ، وذلك لمصلحة كل من الفرد والجماعة .

ويجب أن نفرق بين « القمع » و « الكبت » . فالقمع هو الكف الارادى لدافع أو رغبة ومقاومة اشباعها أو التعبير عنها في ظروف لا تسمح باشباعها ، ولكنه لا يتضمن انكار هذه الرغبة على الاطلاق . أما الكبت فهو انكار الرغبة أو رفضها أو الخوف منها ، ومحاولة ابعادها نهائيا عن دائرة الوعي تخلصا مما تسببه من شعور بالاثم أو القلق ، بحيث ينتهى الأمر الى كبت هذه الرغبة في اللاشعور . فمفهوم

الكبت يتضمن أن الرغبة أصبحت مبعدة عن دائرة الوعي أو الشعور ،  
وأصبحت مطمورة في أعماق اللاشعور . ووجود الرغبة في اللاشعور  
لا يقضى عليها نهائيا ، بل تظل تحاول التعبير عن نفسها ، ولكن بطرق  
وحيل لا شعورية . وهذا هو سبب نشوء الأعراض المختلفة لاضطرابات  
السلوك<sup>(١)</sup> .

والقرآن لا يدعو الى كبت داوفا الفطرية بالمعنى الذى أوضحناه  
سابقا ، ولكنه يدعو الى تنظيم اشباعها ، والتحكم فيها ، وتوجيهها  
توجيها سليما تراعى فيه مصلحة الفرد والجماعة ، بحيث يصبح الفرد  
هو المسيطر على دوافعه والموجه لها ، ولا تكون دوافعه هى المسيطرة  
عليه والموجهة له . ويتبين رأى القرآن بوضوح فى اعترافه بمشروعية  
اشباع الدوافع الفسيولوجية من الآيات التالية :

● ﴿ يا أيها الناس كلوا مما فى الأرض حلالا طيبا  
ولا تتبعوا خطوات الشيطان ، انه لكم عدو مبين ﴾ .  
( البقرة : ١٦٨ )

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم  
واشكروا لله ان كنتم اياه تعبدون ﴾ .  
( البقرة : ١٧٢ )

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم  
ولا تعتدوا ، ان الله لا يحب المعتدين . وكلوا مما رزقكم الله حلالا  
طيبا ، واتقوا الله الذى انتم به مؤمنون ﴾ .  
( المائدة : ٨٧ - ٨٨ )

● ﴿ .. كلوا واشربوا من رزق الله ولا تعثوا فى الأرض مفسدين ﴾ .  
( البقرة : ٦٠ )

● ﴿ يا بنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا  
ولا تسرفوا ، انه لا يحب المسرفين . قل من حرم زينة الله التى اخرج

(١) المرجع السابق ، ص ٥٠ - ٥١

لمباده والطيبات من الرزق ، قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا  
خالصة يوم القيامة ، كذلك نفصل الآيات لقوم يعلمون ﴿  
( الاعراف : ٣١ - ٣٢ )

● ﴿ وانكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وامانتكم ،  
ان يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله ، والله واسع عليم ﴾  
( النور : ٣٢ )

● ﴿ وان خفتن الا تقسطوا في اليتامى فانكحوا ما طاب  
لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع ، فان خفتن الا تعدلوا  
فواحدة او ما ملكت ايمانكم ، ذلك ادنى الا تعولوا ﴾  
( النساء : ٣ )

● ﴿ نساؤكم حرث لكم فاتوا حرثكم انى شئتم ﴾  
( البقرة : ٢٢٣ )

يتضح من هذه الآيات التي ذكرناها أن القرآن الكريم لا يدعو  
الانسان الى انكار دوافعه الفطرية أو كبتها ، وهو بذلك يجنبه الوقوع  
فريسة للصراع النفسى الذى ينشأ عن انكار الانسان لدافعه الجينسى  
وقيامه بكبته مما يؤدي الى نشوء أعراض اضطرابات السلوك . ولكن  
القرآن مع ذلك لا يطلق العنان للانسان لاشباع دوافعه الفطرية  
بلا حدود ، ولكنه يدعو الى تنظيم اشباعها والسيطرة على زمامها .  
فلا حرج على الانسان من التمتع باشباع دوافعه الفطرية ، ما دام يشبعها  
عن الطريق الحلال والمسموح به شرعا . غير أن القرآن يدعو الى نوعين  
من التنظيم فيما يتعلق باشباع الدوافع الفطرية . الأول هو اشباعها  
فقط عن الطريق الحلال الذى تسمح به الشريعة الاسلامية ، والثانى  
هو عدم الاسراف فى اشباعها .

وفىما يتعلق بالتنظيم الأول لاشباع دوافعنا الفسيولوجية - وهو  
اشباعها فقط عن الطريق الحلال - فالقرآن ينهانا عن اشباع دافع الجوع

عن طريق الكسب الحرام ، كما ينهانا عن تناول أنواع معينة من المأكولات - كالحم الخنزير - لما فيها من أضرار بصحة الانسان ، كما ينهانا عن شرب الخمر لما فيها من أضرار بصحة الانسان البدنية والعقلية ، كما ينهانا عن اشباع الدافع الجنسي عن غير طريق الزواج لما فى ذلك أيضا من أضرار كثيرة صحية واجتماعية . وقد نظم الله تعالى للانسان طريقة اشباع الدافع الجنسي بأن خلق الذكر والأنثى ، وجعل من حياتهما معا فى الأسرة وسيلة لاشباع الدافع الجنسي ، ولتحقيق الأمن والطمأنينة لهما بما يتضمن الحياة الأسرية للانسان من محبة ومودة وتعاون .  
قال تعالى :

● ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ، ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ .  
( الروم : ٢١ )

● ﴿ .. هن لباس لكم وانتم لباس لهن ... ﴾ .  
( البقرة : ١٨٧ )

أما اذا لم تسمح ظروف الفرد بالزواج ، فعليه أن يستعفف ، وأن يسيطر على دافعه الجنسي ويقمعه حتى تسمح له الظروف بالزواج .  
قال تعالى :

﴿ وليستعفف الذين لا يجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله ... ﴾ .  
( النور : ٣٣ )

وقد حرص القرآن الكريم على أن يعيش الشباب المسلم فى مجتمع يساعده على السيطرة على دافعه الجنسي ، ولا يعرضهم الى ما من شأنه أن يثير هذا الدافع . ولذلك طالب القرآن المسلمين أن يفضوا أظفارهم ، كما طالب النساء باخفاء زينتهن ومحاسنهن التى قد تفتن الرجال ، فقال تعالى :

﴿ قل للمؤمنين يفضوا من ابصارهم ويحفظوا فروجهم ، ذلك اذكى لهم ، ان الله خير بما يصنعون . وقل للمؤمنات يفضن من ابصارهن

ويحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن الا ما ظهر منها ، وليضربن بخمرهن  
على جيوبهن ، ولا يبدين زينتهن الا لبعولتهن أو آبائهن أو آباء  
بعولتهن أو ابنائهن أو أبناء بعولتهن أو اخوانهن أو بنى اخوانهن أو بنى اخواتهن  
أو نسائهن أو ما ملكت أيمانهن أو التابعين غير أولى الأربعة من الرجال  
أو الطفل الذين لم يظهروا على عورات النساء ، ولا يضربن بأرجلهن  
ليعلم ما يخفين من زينتهن ، وتوبوا الى الله جميعا أيها المؤمنون لعلكم  
تفحصون ﴿ ( النور : ٣٠ - ٣١ )

وهي الرسول عليه الصلاة والسلام عن الخلوة بين الرجل والمرأة  
لأن فيها منزلقا الى اثاره الدافع الجنسي . كما وجه القرآن الناس  
الى ضرورة التنبيه على الخدم والأطفال الذين لم يصلوا الى مرحلة البلوغ  
بعدم الدخول بدون استئذان على أماكن تواجد الرجال والنساء في  
ثلاثة أوقات من اليوم هي : قبل صلاة الفجر ، ووقت القيلولة في  
الظهر ، وبعد صلاة العشاء عند الاستعداد للنوم . قال تعالى :

﴿ يا ايها الذين آمنوا ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين  
لم يبلغوا الحلم منكم ثلاث مرات ، من قبل صلاة الفجر وحين تضعون  
ثيابكم من الظهيرة ومن بعد صلاة العشاء ، ثلاث عورات لكم ، ليس  
عليكم ولا عليهم جناح بعدهن ، طوافون عليكم بعضكم على بعض ، كذلك  
يبين الله لكم الآيات ، والله عليم حكيم ﴾ ( النور : ٥٨ )

أما فيما يتعلق بالتنظيم الثاني للدوافع الفسيولوجية ، وهو عدم  
الاسراف في اشباعها ، فالتنا نعلم من الدراسات الطبية أن الاسراف في  
تناول الطعام مضر بصحة الانسان ، وكذلك الاسراف في شرب الماء ،  
والاسراف في الراحة والكسل والنوم أمر يضر بالصحة ، ولذلك هي  
الله سبحانه وتعالى عن الاسراف في الطعام والشراب . قال تعالى :

﴿ يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا  
ولا تسرفوا ، انه لا يحب المسرفين ﴾ ( الاعراف : ٣١ )

ولا يعنى القرآن بتوجيه الانسان الى السيطرة على دوافعه  
الفسولوجية فقط ، وانما هو يعنى كذلك بتوجيهه للسيطرة على دوافعه  
النفسية أيضا . ففى كثير من المواقف يحث القرآن على السيطرة على  
دافع العدوان ودافع التملك . فضبط النفس ، والتحكم فى أهوائها  
وشهواتها سواء أكانت بدنية أو نفسية من الخصال التى يجب أن يتحلى  
بها المؤمن السوى الشخصية .

وفىما يتعلق بالعدوان فان القرآن ينهى الناس عن ظلم الآخرين ،  
أو العدوان عليهم سواء بدنيا أو لفظيا ، ويأمرهم بمعاملة الناس  
بالحسنى واللين والمعروف . قال تعالى :

● ﴿ والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد  
احتملوا بهتاناً واثماً مبيناً ﴾ . ( الأحزاب : ٥٨ )

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا اذا تناجيتم فلا تتناجوا بالاثم والعدوان  
ومعصية الرسول وتناجوا بالبر والتقوى ، واتقوا الله الذى اليه  
تحشرون ﴾ . ( المجادلة : ٩ )

● ﴿ .. ولا يجرمنكم شنآن قوم أن صدوكم عن المسجد الحرام  
ان تعملوا وتعاونوا على البر والتقوى ، ولا تعاونوا على الاثم  
والعدوان .. ﴾ . ( المائدة : ٢ )

● ﴿ .. ولا تقتلوا النفس التى حرم الله الا بالحق .. ﴾ .  
( الأنعام : ١٥١ )

● ﴿ وان طائفتان من المؤمنين اقتتلوا فأصلحوا بينهما ، فان بقت  
احدهما على الأخرى فقاتلوا التى تبغى حتى تفر الى امر الله ، فان  
فأتم فأصلحوا بينهما بالعدل وأقسطوا ، ان الله يحب المقسطين .  
انما المؤمنون اخوة فأصلحوا بين اخويكم ، واتقوا الله لعلكم ترحمون ﴾ .  
( الحجرات : ٩ - ١٠ )

ويدعو القرآن الناس أيضا الى ضبط دافع التملك ، فينهاهم عن الشح ، واكتناز الأموال ، والربا ، واكل أموال الناس بالباطل ، والسرقه ، كما يأمرهم بالاتفاق فى سبيل الله ، وبالتصدق على الفقراء والمساكين ، وإيتاء الزكاة . قال تعالى :

● ﴿ .. والذين يكنزون الذهب والفضة ولا ينفقونها فى سبيل الله فبشرهم بعباب اليم . يوم يحمى عليها فى نار جهنم فتكوى بها جباههم وجنوبهم وظهورهم هذا ما كنزتم لأنفسكم فذوقوا ما كنتم تكنزون ﴾ . ( التوبة : ٣٤ - ٣٥ )

● ﴿ ولا يحسبن الذين يبخلون بما آتاهم الله من فضله هو خيرا لهم ، بل هو شر لهم ، سيطوفون ما بخلوا به يوم القيامة ، والله ميراث السموات والأرض ، والله بما تعملون خير ﴾ . ( آل عمران : ١٨٠ )

● ﴿ فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا واطيعوا وانفقوا خيرا لأنفسكم ، ومن يوق شح نفسه فاولئك هم المفلحون ﴾ . ( التغابن : ١٦ )

● ﴿ وانفقوا من ما رزقناكم من قبل ان ياتى احدكم الموت فيقول رب لولا اخرتنى الى اجل قريب فاصدق واكن من الصالحين ﴾ . ( المنافقون : ١٠ )

● ﴿ آمنوا بالله ورسوله وانفقوا مما جعلكم مستخلفين فيه ، فالذين آمنوا منكم وانفقوا لهم اجر كبير ﴾ . ( الحديد : ٧ )

● ﴿ ان المصدقين والمصدقات واقرضوا الله قرضا حسنا يضاعف لهم ولهم اجر كريم ﴾ . ( الحديد : ١٨ )

● ﴿ قل لعبادى الذين آمنوا يقيموا الصلاة وينفقوا مما رزقناهم سرا وعلانية من قبل ان ياتى يوم لا بيع فيه ولا خلال ﴾ . ( ابراهيم : ٣١ )

وبوجه عام ، فإن القرآن الكريم يدعو الانسان الى ضبط دوافعه والتحكم فيها وتوجيه اشباعها فى اطار الحدود المشروعة دون اسراف ، فلا يكون عبداً لأهوائه وشهوته ، وانما يكون هو المسيطر عليها والمتحكم فيها . قال تعالى :

﴿ فاما من طفى . وآثر الحياة الدنيا . فان الجحيم هى المأوى .  
وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى . فان الجنة هى المأوى ﴾ .  
( النازعات : ٣٧ - ٤١ )

ويدعو القرآن الانسان الى أن يوازن بين متطلبات يده فى حياته اليومية ، ومتطلبات روحه المتشوقة الى الله تعالى والمتطلعة الى النعيم فى الحياة الآخرة . فعلى الانسان أن يلبى حاجاته البدنية ويشبع دوافعه الفطرية لكي يعيش ويؤدى رسالته فى الحياة التى خلقه الله تعالى لها . ولكن يجب على الانسان أيضاً أن يلبى متطلباته الروحية من عبادة الخالق سبحانه واتباع المنهج الذى رسمه الله تعالى له فى الحياة لكي ينعم بمغفرته ورضوانه فى الحياة الآخرة . ان الانسان مطالب بأن يجد ويجتهد فى تحقيق هذا التوازن بين متطلبات الجسم ومتطلبات الروح ، لأن فى ذلك خلاصاً من الصراع النفسى الذى يصيب الانسان بالقلق ، ويحرمه من نعمة الأمان والطمأنينة . قال تعالى :

● ﴿ وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ، ولا تنس نصيبك من الدنيا . . ﴾ .  
( القصص : ٧٧ )

● ﴿ يا ايها الذين آمنوا لا تلهكم اموالكم ولا اولادكم عن ذكر الله ، ومن يفعل ذلك فاولئك هم الخاسرون ﴾ .  
( المنافقون : ٩ )

وتنضح دعوة القرآن للانسان الى ضبط دوافعه والتحكم فيها والعمل على التسامى بها وتوجيهها الى ما يرضى الله تعالى وما فيه خير الفرد والمجتمع والانسانية ، ان القرآن حينما ذكر فى سورة آل عمران بعض الدوافع التى يهتم الناس عادة باشباعها فى حياتهم الدنيوية ، ذكر

بعدها مباشرة أن تقوى الله أفضل للانسان من الانغماس فى اشباع هذه الدوافع فى الحياة الدنيوية ، لأن التقوى ستحقق لهم التمتع برضوان الله ونعيمه فى الآخرة . فقال تعالى :

﴿ زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطر المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ، ذلك متاع الحياة الدنيا ، والله عنده حسن المآب . قل أُوْنبئكم بخير من ذلكم ، للذين اتقوا عند ربهم جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها وأزواج مطهرة ورضوان من الله ، والله بصير بالعباد ﴾ .

( آل عمران : ١٤ - ١٥ )

ففى هاتين الآيتين دعوة صريحة للناس كى يضبطوا دوافعهم ويتساموا بها عن طريق تقوى الله وإبتغاء مرضاته . وجاء فى القرآن فى هذا المعنى أيضا :

● ﴿ المال والبنون زينة الحياة الدنيا ، والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا وخير أملا ﴾ . ( الكهف : ٤٦ )

● ﴿ اعلموا أنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتكاثر فى الأموال والأولاد ، كمثل غيث أعجب الكفار نباته ثم يهيج فتراه مصفرا ثم يكون حطاما ، وفى الآخرة عذاب شديد ومغفرة من الله ورضوان ، وما الحياة الدنيا الا متاع الغرور ﴾ . ( الحديد : ٢٠ )

وفى هذه الآيات تنبيه للانسان الى أن ما فى الحياة الدنيا من لعب ولهو وزينة وتفاخر بكثرة الأموال والبنين انما مصيره الى زوال ، وأن ما يبقى هو عمل الانسان . فان من آثر الحياة الدنيا على الآخرة وكان كل همه فى حياته الدنيا أن يشغل باشباع دوافعه وشهواته ، وغفل عن طاعة الله وعبادته ، فمصيره فى الآخرة عذاب شديد .

\*\*\*

## انحراف الدوافع

إذا فشل الانسان في ضبط دوافعه والتحكم فيها ، فأسرف في اشتباها ، وانغمس في لذاتها ، وجعل الحصول على لذة الاشباع هدفا في ذاته ، انحرفت الدوافع عن أهدافها الحقيقية ، فلم تعد وسيلة لاستمرار حياة الفرد وبقاء النوع ، وإنما أصبحت غاية في ذاتها . ولم يعد الانسان هو المسيطر عليها والمتحكم فيها ، وإنما أصبحت هي المسيطرة عليه والمتحكمة فيه ، وانحراف الدوافع وسيطرتها على الانسان قد يحدث بالنسبة لكل من الدوافع الفسيولوجية والنفسية على السواء ، ومن أهم دوافعنا الفسيولوجية المعرضة للانحراف « الدافع الجنسي » . وقد ذكر القرآن نوعا شائعا من الانحراف الجنسي وهو الجنسية المثلية التي التي مارسها قوم لوط ، ويتضح مما قاله القرآن عن هذا الانحراف الجنسي أنه ظهر لأول مرة في تاريخ البشرية بين قوم لوط . قال تعالى :

● ﴿ ولوطا إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة ما سبقكم بها من أحد من العالمين . انكم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء ، بل انتم قوم مسرفون ﴾ . ( الأعراف : ٨٠ - ٨١ )

● ﴿ أتأتون الذكران من العالمين . وتذرون ما خلق لكم ربكم من أزواجكم بل انتم قوم عادون ﴾ . ( الشعراء : ١٦٥ - ١٦٦ )

ومن الانحرافات الشائعة في دوافعنا النفسية ما نشاهده لدى بعض الناس من الحب الشديد للمال ، وتلهفهم على امتلاكه واكتنازه . والمال في الأصل هو مال الله تعالى استخلفنا فيه لاتفاقه في سبيله ، وفيما يرضيه ، وفيما يحقق تعمير الأرض وتقديم الانسانية . ولكن بعض الناس يجعلون تملك المال هدفا في حد ذاته ، فيقومون باكتنازه ولا ينفقونه في سبيل الله وفيما يفيد الناس ويساعد على تقدم البشرية . قال تعالى :

● ﴿ مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة ، والله يضاعف لمن يشاء ، والله واسع عليم ﴾ . ( البقرة : ٢٦١ )

● ﴿ ومثل الذين ينفقون أموالهم ابتغاء مرضات الله وتثبيتاً من أنفسهم كمثل جنة بربوة أصابها وابل فآتت أكلها ضعفين فان لم يصبها وابل فطل ، والله بما تعملون بصير ﴾ .  
( البقرة : ٢٦٥ )

● ﴿ الذين ينفقون أموالهم بالليل والنهار سرا وعلانية فلهم اجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .  
( البقرة : ٢٧٤ )

● ﴿ ولا تاكلوا أموالكم بينكم بالباطل وتدلوا بها الى الحكام لتاكلوا فريقاً من أموال الناس بالاتم وانتم تعلمون ﴾ .  
( البقرة : ١٨٨ )

● ﴿ خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها وصل عليهم ، ان صلاتك سكن لهم ، والله سميع عليم ﴾ .  
( التوبة : ١٠٣ )

ان الاسراف فى اشباع الدوافع ، وعجز الانسان عن ضبطها والتحكم فيها ، يودى الى انحراف هذه الدوافع عن أهدافها الحقيقية فى استمرار حياة الفرد وتحقيق توافقه . فالاسراف فى طلب الراحة والخمول والكسل ، والتمتع بنعيم الحياة وملاذها ، دون أى شعور بالمسئولية تجاه أفراد المجتمع أو التعاون معهم أو تقديم يد العون والمساعدة لهم ، انما هو انحراف . والاعتدال فى اشباع الدوافع وقاية للانسان من الانحراف ، فخير الأمور الوسط .  
قال تعالى :

● ﴿ والذين اذا انفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً ﴾ .  
( الفرقان : ٦٧ )

● ﴿ ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتتعد ملوماً محسوراً ﴾ .  
( الاسراء : ٢٩ )

\*\*\*

## الانفعالات

اقتضت حكمة الخالق سبحانه وتعالى أن يزود الانسان  
بانفعالات تعينه أيضا على استمرار الحياة والبقاء . فانفعال  
الخوف - مثلا - يدفعنا الى تجنب الأخطار التي تهدد حياتنا ، وانفعال  
الغضب يدفعنا الى الدفاع عن النفس والى الصراع من أجل البقاء ،  
وانفعال الحب هو أساس تآلف الجنسين وانجذاب كل منهما من أجل  
حفظ النوع .

وهناك علاقة وثيقة بين الدوافع والانفعالات ، فالدوافع تكون  
عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية . فحينما يشتد الدافع ويعاق عن  
الاشباع فترة من الزمن تحدث فى الجسم حالة من التوتر ، وتصاحب  
ذلك عادة حالة وجدانية مكدره . واشباع الدافع يكون عادة مصحوبا  
بحالة وجدانية سارة ، كما أن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع  
. فانفعال الخوف يدفع الانسان الى الهروب من الخطر ، وانفعال  
الغضب يدفعه الى الدفاع عن النفس وقد يدفعه الى العدوان ، وانفعال  
الحب يدفعه الى التقرب من موضوع حبه .

وجاء فى القرآن الكريم وصف دقيق لكثير من الانفعالات التى  
يشعر بها الانسان مثل الخوف ، والغضب ، والحب ، والفرح ،  
والغيرة ، والحسد ، والندم ، والخجل . وسوف نتناول ما جاء فى  
القرآن عن هذه الانفعالات فيما يلى (١) :

### اولا - الخوف :

انفعال الخوف هو من الانفعالات الهامة فى حياة الانسان ،  
لأنه - كما أشرنا من قبل - يساعده على اتقاء الخطر الذى يهدده  
بما يعينه على الحياة والبقاء . وقد سبق أن أشرنا فى الفصل  
السابق أن القرآن ذكر فى بعض آياته الأمن من الخوف مقرونا باشباع

(١) محمد عثمان نجاتى : القرآن وعلم النفس ، ص ٦٤ - ٦٦

دافع الجوع ، مما يؤكد أهمية كل من دافع الجوع وانفعال الخوف في حياة الانسان .

وليست فائدة الخوف مقصورة فقط على وقاية الانسان من الأخطار التي تهدده في حياته الدنيوية ، وانما من أهم فوائده أيضا أنه يدفع المؤمن الى اتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة . فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن الى تجنب الوقوع في المعاصي ، والى التمسك بالتقوى والانتظام في عبادة الله وعمل كل ما يرضيه . قال تعالى :

● ﴿ انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا تبست عليهم آياته زادتهم ايمانا وعلى ربهم يتوكلون ﴾ .  
( الانفال : ٢ )

● ﴿ تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفا وطمعا ومما رزقناهم ينفقون ﴾ .  
( السجدة : ١٦ )

● ﴿ يا ايها الناس اتقوا ربكم ، ان زلزلة الساعة شئ عظيم . يوم ترونها تذهل كل مرضعة عما أرضعت وتضع كل ذات حمل حملها وترى الناس سكارى وما هم بسكارى ولكن عذاب الله شديد ﴾ .  
( الحج : ١ - ٢ )

وانفعال الخوف حالة من الاضطراب الحاد الذي يشمل الفرد كله . وقد وصف القرآن هذا الاضطراب بالزلزال الشديد الذي يهز الانسان هزا شديدا ، فيفقد القدرة على التفكير والسيطرة على النفس . قال تعالى :

﴿ اذ جاءوكم من فوقكم ومن اسفل منكم واذا زاغت الأبصار وبلغت القلوب الحناجر وتظنون بالله الظنونا .  
هنالك ابتلى المؤمنون وزلزلوا زلزالا شديدا ﴾ .  
( الاحزاب : ١٠ - ١١ )

وإذا كان الخوف شديدا ومفاجئا اتتبت الانسان حالة من الذهول لفترة من الوقت لا يستطيع فيها الحركة أو التفكير . وقد أشار القرآن الى حالة الذهول التي يسببها الخوف الشديد المفاجيء أثناء وصفه ليوم القيامة :

● ﴿ بل تأتيهم بغتة فتنبهتهم فلا يستطيعون ردها ولا هم ينظرون ﴾ .

( الانبياء : ٤٠ )

● ﴿ فاذا جاءت الصاخة . يوم يفر المرء من أخيه . وأمسه وابيه . وصاحبه وبنيه . لكل امرئ منهم يومئذ شأن يغنيه ﴾ .

( عبس : ٣٣ - ٣٧ )

إن الأشياء التي يخافها الانسان كثيرة ، وقد ذكر القرآن بعض مخاوف الانسان الهامة مثل الخوف من الله ، والخوف من الموت ، والخوف من الفقر .. فالخوف من الله له أهميته في حياة المؤمن ، فهو يدفعه دائما الى تقوى الله واسترضائه ، واتباع منهجه ، وترك ما نهى عنه ، وفعل ما أمر به . ويعتبر الخوف من الله ركنا في الايمان به ، وأساسا هاما في تكوين شخصية المؤمن . قال تعالى :

● ﴿ ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات أولئك هم خير البرية . جزاؤهم عند ربهم جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبدا ، رضى الله عنهم ورضوا عنه ، ذلك لمن خشى ربه ﴾ .

( البينة : ٧ - ٨ )

● ﴿ انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا تليت

عليهم آياته زادتهم ايمانا وعلى ربهم يتوكلون ﴾ .

( الانفال : ٢ )

● ﴿ قل انى اخاف ان عصيت ربي عذاب يوم عظيم ﴾ .

( الزمر : ١٣ )

● ﴿ .. يخافون يوما تنقلب فيه القلوب والأبصار ﴾ .

( النور : ٣٧ )

● ﴿ انا نخاف من ربنا يوما عبوسا قمطريرا ﴾ .

( الانسان : ١٠ )

ومن أنواع الخوف الشائعة بين الناس الخوف من الموت .  
ويبدو هذا الخوف واضحا في حالات الحروب . وجاء في القرآن في  
وصف خوف المنافقين من القتال :

● ﴿ .. فلما كتب عليهم القتال اذا فريق منهم يخشون  
الناس كخشية الله أو أشد خشية ، وقالوا ربنا لم كتب  
علينا القتال لولا اخرتنا الى أجل قريب ، قل متاع  
الدنيا قليل والآخرة خير لمن اتقى ولا تظلمون فتيلا ﴾ .

( النساء : ٧٧ )

● ﴿ ويقول الذين آمنوا لولا نزلت سورة ، فاذا انزلت  
سورة محكمة وذكر فيها القتال رايت الذين فى قلوبهم مرض  
ينظرون اليك نظر المغشى عليه من الموت ، فأولى لهم ﴾ .

( محمد : ٢٠ )

والخوف من الفقر يعتبر أيضا من المخاوف الشائعة بين الناس .  
فالإنسان يسعى دائما ويكد في حياته حتى يكسب قوته وقوت أولاده ،  
ولكى يهيىء لأسرته أسباب الحياة الهائلة الآمنة . وعادة يتحمل الإنسان  
فى سبيل كسب رزقه التعب والمشقة ، ومن شأن أى خطر يمكن  
أن يهدده فى رزقه أن يثير فيه الخوف والفرع . وكان العرب قبل  
الاسلام يقتلون أولادهم خشية الفقر ، فنهاهم القرآن عن ذلك ،  
وأخبرهم بأن رزقهم ورزق أولادهم بيد الله سبحانه . فمن شأن الايمان  
بالله أن يقضى على الخوف من الفقر ، حيث ان المؤمن صادق الايمان  
يعلم يقينا أن الرزق بيد الله . قال تعالى :

● ﴿ ولا تقتلوا أولادكم خشية املاق ، نحن نرزقهم وايكم ،

( الاسراء : ٣١ )

ان قتلهم كان خطئا كبيرا ﴾ .

● ﴿ ولا تغفلوا أولادكم من أملاق ، نحن نرزقكم وإياهم ٠٠ ﴾ .

( الأنعام : ١٥١ )

● ﴿ ان الله هو الرزاق ذو القوة المتين ٠٠ ﴾ .

( الذاريات : ٥٨ )

## ٢ - الغضب :

الغضب انفعال هام يؤدي وظيفة لها قيمتها للانسان ، حيث انه يساعده على حفظ ذاته . فحينما يغضب الانسان تزداد طاقته على القيام بالمجهود العضلي العنيف ، مما يمكنه من الدفاع عن النفس أو التغلب على العقبات التي تعوقه عن تحقيق أهدافه . فأتثناء الغضب يحدث كثير من التغيرات الفسيولوجية وافراز هرمون الأدرنالين ، الذي يؤثر على الكبد ويجعله يفرز كميات زائدة من السكر ، مما يسبب زيادة الطاقة في الجسم ، ويجعله متعباً لبذل الجهود العنيفة التي يتطلبها الدفاع عن النفس أثناء الغضب ، أو الجرى أثناء الخوف<sup>(١)</sup> .

وقد نوه القرآن الكريم باستخدام الشدة مع الكفار الذين يقاومون انتشار الاسلام ، وهي شدة فابعة من الغضب في سبيل الله ونشر دعوته . فقال تعالى :

● ﴿ محمد رسول الله ، والذين معه أشداء على الكفار

رحماء بينهم ٠٠ ﴾ . ( الفتح : ٢٩ )

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا قاتلوا الذين يلونكم من الكفار

وليجدوا فيكم غلظة ، واعلموا ان الله مع المتقين ﴾ .

( التوبة : ١٢٣ )

● ﴿ يا أيها النبي جاهد الكفار والمنافقين واغلق

عليهم ، وماواهم جهنم ، وبئس المصير ﴾ . ( التحريم : ٩ )

(١) المرجع السابق ، ص ٧٢

• ﴿ يا ايها الذين آمنوا لا تتولوا قوما غضب الله عليهم قد  
يُتسوا من الآخرة كما يُتس الكفار من اصحاب القبور ﴾ .  
( المتحنة : ١٣ )

وقد جاء في القرآن الكريم وصف لافعال الغضب وتأثيره في  
سلوك الانسان ، نجد ذلك فيما ذكره القرآن عن غضب موسى عليه  
السلام حينما عاد الى قومه ووجدهم يعبدون العجل الذي صنعه لهم  
السامري من الذهب ، فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه يجره اليه  
معاتبا ، قال تعالى :

﴿ ولما رجع موسى الى قومه غضبان أسفا قال بُسما  
خلفتموني من بعدي ، أعجلتم أمر ربكم ، وألقى الألواح وأخذ  
برأس أخيه يجره اليه ، قال ابن ام ان القوم استضعفوني وكادوا  
يقتلونني فلا تشمت بي الأعداء ولا تجعلني مع القوم الظالمين ﴾ .  
( الاعراف : ١٥٠ )

ويميل الانسان الى الاستجابة لافعال الغضب ، وذلك بتوجيه  
العدوان الى العقبات التي تحول دون اشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه ،  
سواء أكاف هذه العقبات أشخاصا أو عوائق مادية أو قيودا اجتماعية .  
ولكن كثيرا ما يحدث أن ينقل الغضب أو يحول الى أشخاص آخرين  
لم يكونوا هم في الحقيقة العقبة التي حالت دون تحقيق أهداف الانسان،  
أو لم يكونوا هم السبب الحقيقي في اثاره افعال الغضب . فقد يغضب  
الطفل ، مثلا ، من أبيه فينقل غضبه الى أخيه الأصغر فيضربه لأنفه  
الأسباب ، وتعرف هذه العملية « بالنقل » ( Displacement ) .

وقد يحدث أحيانا أن يغضب الانسان من شخص ما ، ولكنه في  
الوقت نفسه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من  
عقاب . وفي مثل هذه الحالات قد ينقل الغضب أيضا فيتجه الى أشخاص  
آخرين ، أو الى أشياء مادية فيقوم بتحطيمها ، أو قد يتجه الى ذاته

فيقوم ببعض السلوك العدواني الموجه الى ذاته • وذكر القرآن مثالا واقعيا يوضح عملية نقل العدوان وتوجيهه الى الذات بدلا من توجيهه الى الشخص المثير للغضب ، وذلك حينما وصف القرآن الكريم المنافقين وذكر أنهم يعضون أناملهم من غيظهم من المؤمنين • وحينما يعض الانسان أنامله من الغيظ ، فهو انما يوجه العدوان الى نفسه ويقوم بايذائها - ولو بشكل رمزي - بدلا من توجيه العدوان الى الآخرين وايذائهم • قال تعالى :

﴿ ها أنتم أولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنون بالكتاب كله  
وإذا لقوكم قالوا آمنا وإذا خلوا عضوا عليكم الأنامل من  
الغيظ ، قل موتوا بغيظكم ، ان الله عليم بذات الصدور ﴾ .  
( آل عمران : ١١٩ )

ولما كان الانسان يفقد القدرة على التفكير السليم أثناء استسلامه لثورة الغضب ، فانه يجدر بالانسان أن يمتنع في أثناء ثورة الغضب عن القيام بأفعال قد يندم عليها فيما بعد ، كما يجب عليه أن يتعلم كيف يسيطر على غضبه • وتتضح من ذلك الحكمة في توصية الله تعالى للناس بالتحكم في انفعال الغضب ، وكظم الغيظ ، كما سنعرض لذلك فيما بعد عندما نتعرض للحديث عن السيطرة على الانفعالات •

ومن الحديث النبوي الشريف :

● عن أبي هريرة رضى الله عنه ، أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصنى ، قال : « لا تغضب » فردد مرارا ، قال : « لا تغضب » .  
( رواه البخارى )

● وعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « ليس الشديد بالصرعة ( الذى يصرع الناس ويغلبهم ) ، انما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب » .  
( متفق عليه )

● عن معاذ بن أنس رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « من كظم غيظا ، وهو قادر على أن ينفذه ، دعاه الله سبحانه وتعالى على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ما شاء » . (رواه أبو داود والترمذى )

● « اذا غضب أحدكم فليسكت » . (رواه أحمد )

● « قال الله عز وجل : من ذكرنى حين يغضب ذكرته حين أغضب . ولا أمحقه فيمن أمحق » . (رواه الديلمى )

● عن سليمان بن سرد رضى الله عنه قال : كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ، ورجلين يستبان ، وأحدهما قد احمر وجهه واتمخت أوداجه . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « انى لأعلم كلمة اى قالها لذهب عنه ما يجد ، لو قال : « أعود بالله من الشيطان الرجيم » لذهب عنه ما يجد » . فقالوا له : ان النبي صلى الله عليه وسلم قال : تعوذ بالله من الشيطان الرجيم » . (متفق عليه )



### ثانيا - الحب :

يلعب الحب دورا هاما فى حياة الانسان . . . فهو أساس الحياة الزوجية ، وتكوين الأسرة ورعاية الأبناء ، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الانسانية السليمة . وهو الرباط الوثيق الذى يربط الانسان بربه ويجعله يخلص فى عبادته ، وفى اتباع منهجه ، والتمسك بشريعته . ويظهر الحب فى حياة الانسان بصور مختلفة . . . فقد يجب الانسان ذاته ، ويجب زوجته وأولاده ، ويجب الناس ، ويجب المال ، وهوى كل هذا فهو يجب الله والرسول . ونجد فى القرآن الكريم ذكرا لهذه الأنواع المختلفة من الحب .

#### ١ - حب الذات :

يرتبط حب الذات ارتباطا وثيقا بدوافع حفظ الذات . . . فالانسان يجب أن يحيا وينمى امكاناته ويحقق ذاته ، ويجب كل ما يجلب له

الخير والأمن والسعادة • وهو يكره كل ما يعوقه عن الحياة والنمو وتحقيق الذات ، وكل ما يجلب له الأذى والضرر • وقد عبر القرآن الكريم عن هذا الحب الفطري في الانسان لذاته ، وميله الى طلب كل ما يفيدها وينفعها ، وتجنب ما يضرها ويسئ اليها ، وذلك حينما ذكر على لسان النبي عليه الصلاة والسلام أنه لو كان يعلم الغيب لاستكثر من الخير لنفسه ، ولدفع عنها السوء والأذى ، قال تعالى :

﴿ ••• ولو كنت أعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسنى السوء ••• ﴾

( الاعراف : ١٨٨ )

ومن مظاهر حب الانسان لذاته أنه دائم الدعاء للخير لنفسه من مال وصحة وغير ذلك من خيرات الحياة ونعمها ، واذا أصابه سوء أو فقر أو بلاء تملكه اليأس الشديد وظن أنه لن يتهياً له بعد ذلك خير • قال تعالى :

﴿ لا يسأم الانسان من دعاء الخير وان مسه الشر فيئوس قنوط ﴾ •

( فصلت : ٤٩ )

ومن مظاهر حب الانسان لذاته أيضاً أنه اذا أصابه أذى أو بلاء اتسابه الجزع والهلع على ما حل به ، واذا أصاب مالا حرص عليه حرصاً شديداً ، وامتنع عن التصدق بجزء منه على المحتاجين • قال تعالى :

﴿ ان الانسان خلق هلوعا • اذا مسه الشر جزوعا • واذا مسه الخير منوعا ﴾ •

( المعارج : ١٩ - ٢١ )

## ٢ - حب الناس :

لكي يستطيع الانسان أن يعيش في تآلف وانسجام وتوافق مع الآخرين ، عليه أن يجد من حبه لذاته وأناقيته ، وأن يعمل على موازنته بحبه للناس الآخرين ومودته لهم ، والتعاون معهم ، وتقديم يد المعونة اليهم • ولذلك فإن الله تعالى حينما أشار الى حب الانسان لنفسه الذي يظهر في هلمه وجزعه اذا مسه الشر ، وحرصه على ما يناله من

الخير ومنعه عن الناس ، أثنى سبحانه وتعالى بعد ذلك مباشرة على من يقاوم الاسراف في حبه لذاته ، ويتخلص من مظاهر الهلع والجزع اذا مسه شر ، والبخل اذا ناله خير ، وذلك عن طريق التمسك بالايمان من حيث اقامة الصلاة ، وايتاء الزكاة ، والتصدق على الفقراء والمساكين والمحرومين ، والابتعاد عما ييغض الله ، فان من شأن هذا الايمان أن يوازن بين حب الانسان لنفسه وحبه للناس بما يحقق مصلحة الفرد والجماعة . قال تعالى :

● ﴿ ان الانسان خلق هلوعا . اذا مسه الشر جزوعا . واذا مسه الخير منوعا . الا المصلين . الذين هم على صلاتهم دائمون . والذين في أموالهم حق معلوم . للسائل والمحروم . والذين يصدقون بيوم الدين . والذين هم من عذاب ربهم مشفقون ﴾ .

( المعارج : ١٩ - ٢٧ )

● ﴿ واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا ، واذكروا نعمت الله عليكم اذ كنتم اعداء فآلف بين قلوبكم فأصبحتم بنعمته اخوانا .. ﴾ .  
( آل عمران : ١٠٣ )

● ﴿ .. هو الذي أيدك بنصره وبالمؤمنين . وآلف بين قلوبهم ، لو انفقت ما فى الأرض جميعا ما آلف بين قلوبهم ولكن الله آلف بينهم ، انه عزيز حكيم ﴾ .  
( الانفال : ٦٢ - ٦٣ )

وأثنى القرآن الكريم على الأنصار لما أظهروه من محبة صادقة للمهاجرين من المسلمين ، ولتقديمهم يد العون اليهم اذ آووهم وشاركوهم فى مساكنهم وأموالهم ، وآثروهم على أنفسهم ، قال تعالى :

﴿ والذين تبوأوا الدار والايمان من قبلهم يحبون من هاجر اليهم ولا يجدون فى صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ، ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون ﴾ .  
( الحشر : ٩ )

ويدعو القرآن المؤمنين الى أن يحب كل منهم الآخر كما يجب الأخ  
أخاه • وفى ذلك توجيه للإنسان الى عدم الاسراف فى حبه لنفسه ،  
وتوجيه له الى حب اخواته فى الايمان مما من شأنه أن يعادل حبه  
لنفسه ، ويحد من شدته • قال تعالى :

• ﴿ انما المؤمنون اخوة فاصلحوا بين اخويكم واتقوا الله لعلمكم  
ترحمون ﴾ • ( الحجرات : ١٠ )

• ﴿ والمؤمنون والمؤمنات بعضهم اولياء بعض ﴾ • ( التوبة : ٧١ )

ومن الحديث النبوى الشريف :

— عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم  
قال : « سبعة يظلمهم الله فى ظله يوم لا ظل الا ظله : امام عادل ،  
وشاب نشأ فى عبادة الله عز وجل ، ورجل قلبه معلق بالمساجد ،  
ورجلان تحابا فى الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه ، ورجل دعت امرأة ذات  
حسن وجمال فقال : انى أخاف الله ، ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى  
لا تعلم شماله ما تنفق يمينه ، ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه » •

( متفق عليه )

— وعنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ان الله تعالى  
يقول يوم القيامة : أين المتحابون بجلالى ؟ اليوم أظلمهم فى ظلى يوم لا ظل  
الا ظلى » • ( رواه مسلم )

— وعنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « والذى نفسى  
بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أو  
لا أدلكم على شىء اذا فعلتموه تحاببتم ؟ أفشوا السلام بينكم » •

( رواه مسلم )

### ٣ - الحب الجنسي :

يرتبط الحب بالدافع الجنسي ارتباطا وثيقا ، فهو الذى يعمل على استمرار التآلف والانسجام والتوافق والتعاون بين الزوجين ، وهو أمر ضرورى لاستمرار الحياة الزوجية الأسرية . وقد سبق أن أوضحنا أثناء حديثنا عن دوافع السلوك ، أن الاسلام يعترف بالدافع الجنسي ولا ينكره ، وهو بطبيعة الحال يعترف بالحب الجنسي المصاحب له ، لأنه افعال فطرى فى طبيعة الانسان ، ولا يقاومه ، ولا يكبته . ولكن الاسلام يدعو فقط الى السيطرة على هذا الحب والتحكم فيه ، وذلك عن طريق اشباعه بالطريق المشروع وهو الزواج . قال تعالى :

● ﴿ ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ، ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ .

( الروم : ٢١ )

● ﴿ زين للناس حب الشهوات من النساء .. ﴾ .

( آل عمران : ١٤ )

### ٤ - الحب الأبوى :

يعتبر دافع الأمومة أحد الدوافع الفسيولوجية ، اذ يوجد أساس فسيولوجى لدوافع الأمومة هو التغيرات البدنية التى تحدث للأم أثناء الحمل والولادة والرضاعة . وترتبط هذه التغيرات الفسيولوجية الأم بوليدها برباط قوى يبدو واضحا فى دافع الأمومة الذى يتميز بحب الأم الأولادها ، وحنوها عليهم ، ورعايتها لهم .

ولما كان الأب لا يرتبط بأبنائه بمثل هذه الارتباطات الفسيولوجية التى تربط الأم بأبنائها ، فان علماء النفس المحدثين لا يعتبرون دافع الأبوة دافعا فسيولوجيا كدافع الأمومة ، ولكنهم يعتبرونه دافعا نفسيا . ويظهر دافع الأبوة واضحا فى حب الآباء لأبنائهم ، فهم مصدر متعة وسرور لهم ، ومصدر قوة وجاه ، وعامل هام فى استمرار

دور الأب فى الحياة ، وفى بقاء ذكره بعد موته • ويتضح ذلك من دعاء  
زكريا عليه السلام ربه أن يهبه غلاما يرثه • قال تعالى :

﴿ قال رب انى وهن العظم منى واشتعل الرأس شيئا ولم اكن بدعائك  
رب شقيا • وانى خفت الموالى من ورائى وكانت امراتى عاقرا فهب لى  
من لدنك وليا • يرثنى ويرث من آل يعقوب ، واجعله ربا رضىا ﴾ •  
( مريم : ٤ - ٦ )

ويلاحظ أن حب البنين جاء فى القرآن مقرونا بحب المال فى  
كثير من الآيات • قال تعالى :

● ﴿ المال والبنون زينة الحياة الدنيا ﴾ •

( الكهف : ٤٦ )

● ﴿ ثم رددنا لكم الكرة عليهم وامدناكم باموال وبنين وجعلناكم

( الاسراء : ٦ )

أكثر نفيرا ﴾ •

● ﴿ ويمدكم باموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم انهارا ﴾ •

( نوح : ١٢ )

● ﴿ ذرنى ومن خلقت وحيدا • وجعلت له مالا ممدودا • وبنين

( المدثر : ١١ - ١٣ )

شهودا ﴾ •

ويظهر الحب الأبوى عادة فى اهتمام الأب بأبنائه ، وفى رعايته  
لهم ، ونصحهم وتوجيههم الى ما فيه مصلحتهم وخيرهم • ويضرب  
لنا القرآن مثلا لدور الأب الحكيم فى نصح أبنائه وتوجيههم بما جاء  
على لسان لقمان من نصائح حكيمة نصح بها ابنه (١) •

٥ - حب الله :

ان ذروة الحب عند الانسان ، وأكثره سموا وصفاء وروحانية  
هو حبه لله سبحانه وتعالى ، وشوقه الشديد الى التقرب منه ،

(١) انظر سورة لقمان ، الآيات : ١٣ - ١٩

لا فى صلواته وتسيحاته ودعواته فقط ، ولكن فى كل عمل يقوم به ،  
وفى كل سلوك يصدر منه . . اذ يكون توجهه فى كل أعماله  
وتصرفاته الى الله سبحانه وتعالى راجيا منه القبول والرضوان .  
قال تعالى :

● ﴿ قل ان كنتم تحبون الله فاتبعونى يحببكم الله ويفر لكم  
ذنوبكم ، والله غفور رحيم ﴾ .  
( آل عمران : ٣١ )

● ﴿ يا ايها الذين آمنوا من يرد منكم عن دينه فسوف  
ياتى الله بقوم يحبهم ويحبونه اذلة على المؤمنين اعزة على  
الكافرين يجاهدون فى سبيل الله ولا يخافون لومة لائم ،  
ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء ، والله واسع عليم ﴾ .  
( المائدة : ٥٤ )

وحب المؤمن لله يفوق حبه لآى شىء آخر فى الحياة . . يفوق  
حبه لذاته ولأبنائه ولزوجته ولأهله ولأمواله . قال تعالى :

● ﴿ قل ان كان آباؤكم وابناؤكم واخوانكم وازواجكم وعشيرتكم  
واموال اقترفتموها وتجارة تخشون كسادها ومساكن  
ترضونها احب اليكم من الله ورسوله وجهاد فى سبيله  
فتربصوا حتى ياتى الله بامرہ ، والله لا يهدى القوم الفاسقين ﴾ .  
( التوبة : ٢٤ )

● ﴿ ومن الناس من يتخذ من دون الله اندادا يحبونهم  
كحب الله ، والذين آمنوا اشد حبا لله . . ﴾ .  
( البقرة : ١٦٥ )

وحيثما يخلص الانسان فى حبه لله ، يصبح هذا الحب هو القوة  
الدافعة الموجهة له فى حياته ، وتخضع كل أنواع الحب الأخرى لهذا  
الحب الالهى ، ويصبح انسانا يفيض بالحب للناس وجميع المخلوقات  
والكون بأسره ، اذ يرى فى كل الموجودات من حوله آثار ربه وعظمته  
تجلت قدرته .

## ٦ - حب الرسول :

ويأتى بعد حب الله تعالى فى ذروة السمو والنقاء والروحانية حب الرسول صلى الله عليه وسلم الذى أرسله الله تعالى رحمة للعالمين ، ليهديهم ويزكيهم ، ويعلمهم الكتاب والحكمة ، والذى اصطفاه الله تعالى ليكون خاتم النبيين ورسوله للناس كافة ، وأنزل عليه القرآن الكريم - كتاب الله الخالد المصدق لما سبق من الكتب السماوية والمهيمن عليها . ولقد كان الرسول - صلوات الله عليه وسلامه - المثل الكامل للانسان فى أخلاقه وسلوكه وفيما تحلى به من محاسن الصفات والخصال ، وما أدل على ذلك من وصف القرآن له بأنه على خلق عظيم :  
﴿ وانك لعلى خلق عظيم ﴾ ( القلم : ٤ ) .

والمؤمن الصادق الايمان يحمل كل الحب لرسول الله عليه أفضل الصلوات والسلام ، الذى تحمل مشاق الدعوة ، وجاهد جهاد الأبطال حتى نشر الاسلام فى ربوع العالم ، وتقل الانسانية من ظلمات الضلالة الى نور الهداية . وقد أوصانا القرآن الكريم بحب الرسول عليه الصلاة والسلام ، وقرن حب الرسول بحب الله وقرن طاعته بطاعة الله بقوله تعالى :

● ﴿ قل ان كان آباؤكم وابناؤكم واخوانكم وازواجكم وعشيرتكم واموال اقترفتموها وتجارة تخشون كسادها ومساكن ترضونها احب اليكم من الله ورسوله وجهاد فى سبيله فتربصوا حتى ياتى الله بامرہ ، والله لا يهدى القوم الفاسقين ﴾ . ( التوبة : ٢٤ )

● ﴿ .. ومن يطع الله ورسوله يدخله جنات تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيها ، وذلك الفوز العظيم . ومن يعص الله ورسوله ويتعد حدوده يدخله ناراً خالداً فيها وله عذاب مهين ﴾ . ( النساء : ١٣ - ١٤ )

وقال تعالى :

● ﴿ هو الذى ارسل رسوله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ، وكفى بالله شهيدا ﴾ .

( الفتح : ٢٨ )

● ﴿ انا ارسلناك شاهدا ومبشرا ونذيرا . لتؤمنوا بالله ورسوله وتعزروه وتوقروه وتسبحوه بكرة واصيلا ﴾ .

( الفتح : ٨ - ٩ )

● ﴿ وارسلناك للناس رسولا ، وكفى بالله شهيدا . من يطع الرسول فقد اطاع الله .. ﴾ .

( النساء : ٧٩ - ٨٠ )

● ﴿ قل يا ايها الناس انى رسول الله اليكم جميعا الذى له ملك السموات والأرض ، لا اله الا هو يحيى ويميت ، فآمنوا بالله ورسوله النبى الامى الذى يؤمن بالله وكلماته واتبعوه لعلكم تهتدون ﴾ .

( الاعراف : ١٥٨ )

● ﴿ وما ارسلناك الا كافة للناس بشيرا ونذيرا ولكن اكثر الناس لا يعلمون ﴾ .

( سبا : ٢٨ )

● ﴿ وما ارسلناك الا رحمة للعالمين ﴾ .

( الانبياء : ١٠٧ )

● ﴿ قل انما انا بشر مثلكم يوحى الى انما الهكم اله واحد ، فمن كان يرجوا لقاء ربه فليعمل عملا صالحا ولا يشرك بعبادة ربه احدا ﴾ .

( الكهف : ١١٠ )

والمؤمن الصادق الايمان يتخذ من الرسول عليه الصلاة والسلام  
المثل الأعلى الذى يقتدى به فى أخلاقه ، ويحذو حذوه فى سلوكه .  
قال تعالى :

● ﴿ لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجوا الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا ﴾ .

( الأحزاب : ٢١ )

● ﴿ فذكر إنما أنت مذكر . لست عليهم بمسيطر . الا من تولى وكفر . فيعذبه الله العذاب الأكبر ﴾ .

( الفاشية : ٢١ - ٢٤ )

● ﴿ .. وما آتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا ، واتقوا الله ، ان الله شديد العقاب ﴾ .

( الحشر : ١٧ )

● ﴿ واطيعوا الله واطيعوا الرسول ، فان توليتم فانما على رسولنا البلاغ المبين ﴾ .

( التغابن : ١٢ )

ومن الحديث النبوي الشريف :

— عن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « فضلت على الأنبياء بست : أعطيت جوامع الكلم ، ونصرت بالرعب ، وأحلت لى الغنائم ، وجعلت لى الأرض طهورا ومسجدا ، وأرسلت الى الخلق كافة ، وختم بى النبيون » . ( رواه مسلم )  
— « لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب اليه من والده وولده والناس أجمعين » . ( رواه البخارى )

— « انما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق » . ( رواه مالك )

— « ان شر الناس منزلة عند الله من تركه الناس اتقاء شره » .

( متفق عليه )

— « خير الناس من طال عمره وحسن عمله » .

( رواه الترمذى )

— عن أبي هريرة رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « ليس الغنى عن كثرة العرض ( المال ) ، ولكن الغنى غنى النفس » . ( متفق عليه )

\*\*\*

### ثالثا - الفرح :

يشعر الانسان بالفرح والسرور اذا قال ما تمناه ، وحصل على ما يجب أن يحصل عليه من مال ، أو مركز ونفوذ ، أو علم ، أو ايمان وتقوى . فالفرح أمر نسبي يتوقف على أهداف الانسان في الحياة . . . فمن كان هدفه في الحياة جمع المال ، والحصول على القوة والنفوذ وغير ذلك من متاع الحياة الدنيا ، كان نجاحه في تحقيق هذه الأهداف باعثا على فرحه وسروره . . . ومن كان هدفه في حياته التمسك بالايمان والتقوى والعمل الصالح لكي يحصل على ما يتمناه في الحياة الآخرة ، كان ذلك مصدر أمنه واطمئنانه وسروره . . . وقد ذكر القرآن الكريم هذين النوعين من الفرح . . . فذكر فرح الكفار بمتاع الحياة الدنيا :

﴿ وفرحوا بالحياة الدنيا وما الحياة الدنيا في الآخرة الا متاع ﴾

( الرعد : ٢٦ )

وذكر القرآن أيضا فرح المؤمنين بما أنزل اليهم من آيات القرآن الذي يهديهم الى الحق ، والذي فيه شفاء لهم وهدى ورحمة :

﴿ يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم

وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين . قل

بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون ﴾ .

( يونس : ٥٧ - ٥٨ )

ومن كان متاع الحياة الدنيا هو مصدر فرحه وسروره ، وهو شأن معظم الناس ، فانه لا ينعم في الواقع بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة . وذلك لأنه اذا ما أنعم الله عليه بنعمة الصحة وسعة الرزق شعر بالفرح والسعادة ، وشغله متاع الدنيا ونعمتها عن ذكر الله تعالى وشكره . واذا ما أصابه ضرر أو بلاء ، وفقد بعض النعم التي كان تتمتع بها ، تملكه اليأس ، وجحد النعم الأخرى التي لا يزال ينعم بها . وهكذا يعيش مثل هذا الانسان في اضطراب مستمر ، وفي قلب دائم بين الشعور بالسعادة والشعور باليأس :

﴿ ولئن أذقنا الإنسان منا رحمة ثم نزعناها منه إنه ليؤس كفور .  
ولئن أذقناه نعماء بعد ضراء مسته ليقولن ذهب السيئات عني ، انه لفرح  
فخور ﴾ . ( هود : ٩ - ١٠ )

أما من كان مصدر فرحه وسروره هو تمسكه بالايان والتقوى  
والعمل الصالح واتباع منهج الله في حياته ، فهو يشعر في الواقع  
بالسعادة الحقيقية المستقرة الدائمة ، ويصدق عليه قول الله تعالى :

﴿ من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجيئنه حياة  
طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾ .  
( النحل : ٩٧ )

ويصف القرآن أيضا السرور الذي يشعر به المؤمن يوم الحساب ،  
حينما ينجيح الله تعالى من شر ذلك اليوم ويدخله برحمته في جنة النعيم :

﴿ فوقاهم الله شر ذلك اليوم ولقاهم نضرة وسورا ﴾ .  
( الانسان : ١١ )

\* \* \*

#### رابعا - الكره :

الكره انفعال مضاد لانفعال الحب ، وهو عبارة عن شعور بعدم  
الاستحسان ، وعدم التقبل ، أو الشعور بالنفور والاشمئزاز ، والرغبة  
في الابتعاد عن الموضوعات التي تثير هذا الشعور ، سواء أكانت أشخاصا  
أو أفعالا أو أشياء . وبالرغم من أن الحب هو أساس الحياة الزوجية ،  
الإ أنه قد يحدث أحيانا بين الزوجين من سوء التفاهم وكثرة المشاحنات  
والخلافات ما قد يؤدي إلى نشوء الكراهية بينهما . وقد أشار  
القرآن إلى ما قد يحدث أحيانا بين الأزواج من كراهية ، ودعانا إلى  
محاولة التغلب عليها حتى يمكن للحياة الزوجية أن تستمر ، فقال تعالى :

﴿ .. وعاشروهن بالمعروف ، فان كرهتموهن فعسى ان تكرهوا  
شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا ﴾ .  
( النساء : ١٩ )

وقد يكره الانسان شخصا آخر أو بعض الأشخاص الآخرين لاختلافه معهم فى الرأى ، أو بسبب الغيرة منهم ، أو لما يسببونه له من احباط ، أو لغير ذلك من الأسباب التى تبث الكراهية فى النفس . وقد كان الكفار والمنافقون يكرهون المؤمنين ويحقدون عليهم ، قال تعالى :

﴿ يا ايها الذين آمنوا لا تتخذوا بطانة من دونكم لا يالونكم خيالا ودوا ما عنتم قد بدت البغضاء من افواههم وما تخفى صدورهم أكبر ، قد بينا لكم الآيات ، ان كنتم تعقلون . ها انتم اولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنون بالكتاب كله واذا لقوكم قالوا آمنا واذا خلوا عضوا عليكم الانامل من الفيظ ، قل موتوا بغيظكم ، ان الله عليم بذات الصدور . ان تمسسكم حسنة تسؤهم وان تصيبكم سيئة يفرحوا بها ، وان تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئا ، ان الله بما يعملون محيط ﴾ . ( آل عمران : ١١٨ - ١٢٠ )

والانسان يحب ذاته ، ويجب الخير لنفسه . وهو يكره الموت وكل ما يؤلمه ويؤذيه . ولذلك يكره الانسان القتال لما فيه من احتمال الموت أو الحاق الأذى بالنفس . وقد وصف القرآن الكريم كره الانسان للقتال فى قوله :

﴿ كتب عليكم القتال وهو كره لكم .. ﴾ .

( البقرة : ٢١٦ )

وان اقدام الانسان على التضحية بنفسه فى سبيل عقيدته يقتضى أن تكون قوة العقيدة قد بلغت لديه درجة عالية جدا بحيث تصبح أكثر قيمة لديه من ذاته ، وأشد قوة من حبه لذاته . ولهذا السبب كان المؤمنون يسارعون الى الجهاد والاستشهاد فى سبيل الله ، بينما كره المنافقون الذين لم يستقر الايمان فى قلوبهم أن ينفقوا أموالهم أو أن يضحوا بأنفسهم للجهاد فى سبيل الله ، وآثروا التخلف عن

الخروج للجهاد مع رسول الله عليه الصلاة والسلام ، كما أخذوا  
يشبثون غيرهم ويفرونهم بعدم الخروج للجهاد في الحر الشديد .  
قال تعالى :

﴿ فرح الخلفون بمقدمهم خلاف رسول الله وكرهوا  
ان يجاهدوا بأموالهم وأنفسهم في سبيل الله وقالوا لا تنفروا  
في الحر ، قل نار جهنم أشد حرا ، لو كانوا يفقهون ﴾ .  
( التوبة : ٨١ )

ويؤثر الايمان أيضا في نفس المؤمن ، فيدفعه الى التخلص من  
الكراهية لآخوانه المؤمنين . وأشاد القرآن بالمؤمنين الذين جاءوا بعد  
الأنصار والمهاجرين لدعائهم الله أن يغفر ذنوب المؤمنين الذين سبقوهم  
وآلا يجعل في قلوبهم كراهية أو حقدا للذين آمنوا ، فقال تعالى :

﴿ والذين جاءوا من بعدهم يقولون ربنا اغفر لنا ولاخواننا  
الذين سبقونا بالايمان ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا انك  
رءوف رحيم ﴾ .  
( الحشر : ١٠ )

\* \* \*

#### خامسا - الغيرة والحسد :

« الغيرة » انفعال مكدّر بغيض يسيطر على الانسان عادة اذا  
شعر أن الشخص الذي يحبه يوجه انتباهه الى شخص آخر غيره . ومن  
أنواع الغيرة الشائعة ما يحدث بين الاخوة اذا ما شعر أحدهم أن  
والديه أو أحدهما يجب أحد اخوته أكثر منه . وقد وصف القرآن  
الكريم الغيرة بين الاخوة فيما رواه عن غيرة اخوة يوسف عليه السلام  
منه بسبب حب أبيهم له ولأخيه الأصغر وتفضيله لهما عليهم . فقال  
تعالى :

﴿ اذ قالوا ليوسف واخوه احب الى ابينا منا ونحن عصبة ان ابانا  
لفى ضلال مبين . اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضا يخل لكم  
وجه أبيكم وتكونوا من بعده قوما صالحين ﴾ .

( يوسف : ٨ - ٩ )

وانفعال الغيرة انفعال مركب توجد فيه عناصر من عدة انفعالات أخرى وخاصة انفعال الكره . ولذلك فعالبها ما تكون الغيرة مصحوبة بالكره والحقد والرغبة في ايداء الشخص الذي يثير الغيرة . وقد وصف القرآن الكريم ذلك أيضا فيما ذكره عن رغبة اخوة يوسف عليه السلام في قتله والتخلص منه ، وفيما قاموا به فعلا من القائه في غور البئر .

و « الحسد » انفعال يشعر فيه الانسان أن شخصا آخر يمتلك شيئا ما يتمنى هو أن يكون لديه هذا الشيء بدلا من أن يكون لهذا الشخص . وقد وصف القرآن هذا النوع من الحسد حينما خرج قارون في زينته على قومه فحسده بعض الناس ، وتمنوا أن يكون لهم مثل ما لقارون من جاه وأموال :

﴿ فخرج على قومه في زينته ، قال الذين يريدون الحياة الدنيا يا ليت لنا مثل ما أوتي قارون انه لذو حظ عظيم ﴾ .  
( القصص : ٧٩ )

ومثل هذا النوع من الحسد شائع بين كثير من الناس . فبعض الناس يميلون الى أن يحسدوا غيرهم على ما خصهم الله به من أموال أو أبناء أو صحة أو نجاح . وقد وصف القرآن الكريم حسد اليهود والمشركين للنبي عليه الصلاة والسلام لما خصه الله به من فضل النبوة ، وحسداهم للمؤمنين على ما خصهم الله به من فضل الايمان والهداية . قال تعالى :

● ﴿ ما يود الذين كفروا من أهل الكتاب ولا المشركين أن ينزل عليكم من خير من ربكم ، والله يختص برحمته من يشاء ، والله ذو الفضل العظيم ﴾ .  
( البقرة : ١٠٥ )

● ﴿ ود كثير من أهل الكتاب لو يردونكم من بعد ايمانكم كافرين حسدا من عند أنفسهم من بعد ما تبين لهم الحق ، فاعفوا واصفحوا حتى يأتي الله بأمره ، ان الله على كل شيء قدير ﴾ .  
( البقرة : ١٠٩ )

• ﴿ أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله ، فقد آتينا آل إبراهيم الكتاب والحكمة وآتيناهم ملكا عظيما ﴾ .  
( النساء : ٥٤ )

وقد يحدث الحسد أيضا بين الاخوة ، وإن أول حسد حدث في الأرض هو حسد قاييل لأخيه هايل حينما تقبل الله قربان هايل ولم يتقبل قربان قاييل ، مما دفع قاييل الى قتل أخيه ، قال تعالى :

﴿ واتل عليهم نبا ابنى آدم بالحق اذ قربا قربانا فتقبل من احدهما ولم يتقبل من الآخر قال لاقتلنك قال انما يتقبل الله من المتقين ﴾ .  
( المائدة : ٢٧ )

والحسد - مثل الغيرة - يثير الحقد والكراهية ، ويدفع الى تمنى وقوع الأذى للشخص المحسود ، وقد يدفع الى العدوان والحاق الأذى بالشخص المحسود . ولما كان الحسد يؤدي الى كراهية وعدوان وأذى فقد طلب منا الله تعالى أن نستعيذ من شر الحاسدين :

﴿ ومن شر حاسد اذا حسد ﴾ . ( الفلق : ٥ )

ومن الحديث النبوى الكريم :

- عن أنس رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال :  
« لا تباغضوا ، ولا تحاسدوا ، ولا تدابروا ، ولا تقاطعوا ، وكونوا عباد الله اخوانا ، ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث » .  
( متفق عليه )

- وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال :  
« اياكم والحسد ، فان الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب » . ( رواه أبو داود )

- وعن ابن مسعود رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال :  
« لا حسد الا فى اثنتين : رجل آتاه الله مالا ، فسلطه على هلكته ( انفاقه ) فى الحق ، ورجل آتاه الله حكمة ، فهو يقضى بها ويعلمها » . ( متفق عليه )

\*\*\*

## سادسا - الحزن :

الحزن انفعال مضاد للفرح والسرور ، وهو يحدث اذا فقد الانسان شخصا عزيزا ، أو شيئا ذا قيمة كبيرة ، أو حلت به كارثة ما ، أو فشل في تحقيق هدف هام . ويشعر الأبوان عادة بالحزن اذا ما لحق بأبنائهم أذى أو أصابهم مكروه . وقد أشار القرآن الكريم الى حزن أم موسى عليه السلام حينما ابتعد عنها ابنها بعد أن وضعت في صندوق وألقت به في النهر وقذف به المرح بعيدا عنها :

﴿ فرددناه الى أمه كي تقر عينها ولا تحزن .. ﴾ .

( القصص : ١٣ )

ووصف القرآن حزن يعقوب من فقد ابنه يوسف عليهما السلام :

﴿ وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن

فهو كظيم ﴾ .

( يوسف : ٨٤ )

ووصف القرآن أيضا حالة الحزن التي أصابت المؤمنين الفقراء الذين جاءوا الى الرسول عليه صلوات الله وسلامه يطلبون الخروج معه للجهاد ، ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم قال لهم انه لا يجد ما يحملهم عليه ، فتولوا عنه ليكون من الحزن :

﴿ ولا على الذين اذا ما اتوك لتحملهم قلت لا اجد ما احملكم عليه

تولوا واعينهم تفيض من الدمع حزنا الا يجدوا ما ينفقون ﴾ .

( التوبة : ٩٢ )

ووصف القرآن أيضا شعور الحزن الذى ألم بأبى بكر رضى الله عنه حينما كان مع الرسول عليه الصلاة والسلام فى الغار ، وكان الكفار يطاردونهما :

﴿ .. اذ يقول لصاحبه لا تحزن ان الله معنا .. ﴾ .

( التوبة : ٤٠ )

وكان النبي صلوات الله عليه وسلامه يشعر بالحزن حينما يرى  
كفار مكة لا يستجيبون لدعوته بالايان بالله ، وبما أنزل عليه من القرآن:

● ﴿ ولا يحزنك الذين يسارعون في الكفر ، انهم لن يضروا الله  
شيئاً ، يريد الله ألا يجعل لهم حظاً في الآخرة ، ولهم عذاب عظيم ﴾ .  
( آل عمران : ١٧٦ )

● ﴿ ومن كفر فلا يحزنك كفره ، الياناً مرجعهم فننبئهم  
بما عملوا ، ان الله عليم بذات الصدور ﴾ .  
( لقمان : ٢٣ )

● ﴿ قد نعلم أنه ليحزنك الذي يقولون ، فانهم  
لا يكذبونك ولكن الظالمين بآيات الله يجحدون ﴾ .  
( الانعام : ٣٣ )

ويذكر القرآن في كثير من الآيات الحزن مقروناً مع الخوف ،  
مما يشير الى أنهما انفعالاتان مكدرتان كثيراً ما يشعر بهما الانسان  
فيعكران صفو حياته . كما تشير هذه الآيات أيضاً الى أن في الايمان  
بالله وتقواه والعمل الصالح وقاية من الخوف والحزن وعلاج لهما . ومن  
أمثلة هذه الآيات :

● ﴿ قلنا اهبطوا منها جميعاً فاما ياتينكم منى هدى  
فمن تبع هداى فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .  
( البقرة : ٢٨ )

● ﴿ يا بنى آدم اما ياتينكم رسل منكم يقصون عليكم  
آياتى فمن اتقى وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .  
( الاعراف : ٣٥ )

● ﴿ وما نرسل المرسلين الا مبشرين ومنذرين ، فمن آمن  
وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .  
( الانعام : ٤٨ )

● ﴿ بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره  
عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .  
( البقرة : ١١٢ )

\* \* \*

### سابعاً - الندم :

الندم حالة انفعالية تنشأ عن شعور الانسان بالذنب ، وأسفه  
على ارتكابه ، ولومه لنفسه على ما فعل .. ولوم الانسان لنفسه  
وندمه على ما فعل من العوامل الهامة فى تقييم شخصية الانسان ، ودفعه  
الى تجنب الأفعال المشينة وارتكاب الذنوب التى تسبب له الندم ولوم  
النفس . ولذلك فقد أقسم الله تعالى بالنفس اللوامة تقديراً لأهميتها  
فى توجيه سلوك الانسان الى الابتعاد عن المعاصى التى تسبب له  
اللوم والندم . قال تعالى :

﴿ لا أقسم بيوم القيامة . ولا أقسم بالنفس اللوامة ﴾ .

( القيامة : ١ - ٢ )

أما « النفس اللوامة » فأتنا نجد فى التفسيرات المأثورة أقوال  
متنوعة عنها .. فمن الحسن البصرى : « ان المؤمن والله ما تراه  
الا يلوم نفسه .. ما أردت بكلمتى ؟ ما أردت بحديث نفسى ؟ وان  
الفاجر يمضى قدما ما يعاتب نفسه » .. فهذه النفس اللوامة المتيقظة  
التقية الخائفة المتوجسة التى تحاسب نفسها ، وتتلقت حولها ، وتنبين  
حقيقة هواها ، وتحذر خداع ذاتها ، هى النفس الكريمة على الله حتى  
ليذكرها مع القيامة . ثم هى الصورة المقابلة للنفس الفاجرة ..  
نفس الانسان الذى يريد أن يفجر ويمضى قدما فى الفجور ، والذى  
يكذب ويتولى ويذهب الى أهله يتمطى دون حساب لنفسه ودون  
تلوم ولا تخرج ولا مبالاة<sup>(١)</sup> .

(١) سيد قطب : فى ظلال القرآن ( ج ٦ ) . ( القاهرة : دار الشروق ،

١٩٧٦ ) ، ص ٣٧٦٨

« واللوامة » صيغة مبالغة من اللوم ، وهو شدة التعنيف  
والمؤاخذة . فاللوامة كثيرة التعنيف لصاحبها ، وهذا اللوم الواقع من  
النفس اللوامة لصاحبها يتجه في طريقتين<sup>(١)</sup> :

١ - محاسبة صاحبها على ارتكابه العمل السيء . . . كإقراره  
معصية من المعاصي ، أو توجهه بالأذى لمن لا يستحقه ، أو عقابه على  
الشر بأكثر من المثل . وهي بهذا اللوم الدائب توظف في صاحبها  
روح التوبة ، وتحمله على الرجوع عن غير سبيل المؤمنين ، والاتجاه  
إلى الله تعالى لطلب العفو عما اقترف من سيئات .

٢ - محاسبة صاحبها على التقصير في العمل الصالح ، وهذه  
المحاسبة ذات شقين :

( أ ) محاسبة على التقصير في أصل العمل الصالح . . . كترك  
التصدق على مسكين ، أو إهمال العطف على يتيم ، أو القعود عن  
فجدة مستغيث . وهي بذلك إنما تحول مجرى السلوك إلى سلوك  
آخر أفضل منه .

( ب ) محاسبة على التقصير في الاستكثار من فعل الخير . . . مثل  
لومها على التصدق بمبلغ صغير .

ويصف بعض الباحثين النفس اللوامة بـ « الملهمة » . ويقصد بذلك  
أنها ألهمت الخير والشر ، وأنها تدور في الاختيار بينهما حسب مواقف  
الحياة المختلفة ، وحسب ما يعتورها من نوازع الهدى والضلال ،  
وطبقا لما يجتذبها من تيارات الرغبة أو الرهبة . وهذا تأويل آيات  
عديدة في القرآن الكريم ، متضمنة كلها لهذا المعنى :

﴿ ونفس وما سواها . فإلهمها فجورها وتقواها .  
قد افلح من زكاهها . وقد خاب من دساها ﴾ .  
( الشمس : ٧ - ١٠ )

(١) إبراهيم محمد سريق : النفس الانسانية في القرآن الكريم .  
جدة : تهامة للنشر ، ١٩٨١ ، ص ٦١ - ٦٢

وفي صحيح مسلم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :  
« يقول الله عز وجل : انى خلقت عبادة حنفاء ، فجاءتهم الشياطين  
فاجتالهم عن دينهم » . ( الحنفاء : المائلين عن الضلال المتجهين الى  
الحق ) .

ابن الانسان مخلوق مزدوج الطبيعة ، مزدوج الاستعداد ، مزدوج  
الاتجاه . ومعنى بكلمة « مزدوج » أنه بطبيعته مزود باستعدادات للخير  
والشر ، والهدى والضلال . فهو قادر على التمييز بين ما هو خير  
وما هو شر ، كما أنه قادر على توجيه نفسه الى الخير والى الشر  
سواء . وأن هذه القدرة كامنة فى كيانه ، يعبر عنها القرآن الكريم  
بالالهام تارة : « ونفس وما سواها . فالههها فجورها وتقواها » .  
( الشمس : ٧ ، ٨ )

ويعبر عنها بالهداية تارة : « وهديناه النجدين » ( البلد : ١٠ ) .  
فهى كامنة فى كيانه فى صورة استعداد ، بينما نجد الرسالات والتوجيهات  
والعوامل الخارجية انما توظف هذه الاستعدادات وتشحذها ، ولكنها  
لا تخلقها ، فهى مخلوقة فطرة ، وكائنة طبعاً ، وكامنة الهاماً . وهناك  
الى جانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة قوة واعية مدركة موجهة  
فى ذات الانسان ، هى التى تناط بها التبعة . فمن استخدم هذه  
القوة فى تزكية نفسه وتطهيرها وتمية استعداد الخير فيها وتغليبه على  
استعداد الشر ، فقد أفلح ، ومن خاب هذه القوة وأضعفها فقد خاب (١) :

« قد أفلح من زكاهها . وقد خاب من دساها » .

( الشمس : ٩ - ١٠ )

وأول ندم شعر به الانسان ما حدث الأيوينا آدم وحواء عليهما  
السلام وهما فى الجنة وقبل هبوطهما الى الأرض . فقد عصيا أمر  
ربهما وأكلا من الشجرة التى نهاهما عن الاقتراب منها ، وظهرت

(١) سيد قطب : فى ظلال القرآن ( ج ٦ ) ، ص ٣٩١٧

سوءاتهما ، فشعرا بالندم وتوجها الى الله تعالى يطلبان منه المغفرة والتوبة :

﴿ وقلنا يا آدم اسكن أنت وزوجك الجنة وكلا منها رغدا حيث شئتما ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين . فآذلهما الشيطان عنها فاخرجهما مما كانا فيه ، وقلنا اهبطوا بعضكم لبعض عدو ، ولكم في الأرض مستقر ومتاع الى حين . فتلقى آدم من ربه كلمات فتاب عليه ، انه هو التواب الرحيم ﴾ .  
( البقرة : ٣٥ - ٣٧ )

وثانى ندم شعر به الانسان فى الدنيا بعد ذلك حدث عندما قتل قابيل أخاه هابيل ، ثم ندم بعد ذلك على قتله :

﴿ فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين . فبعث الله غرابا يبحث فى الأرض ليريه كيف يوارى سواة أخيه ، قال يا ويلتى أعجزت أن أكون مثل هذا الغراب فاوارى سواة أخى ، فأصبح من النادمين ﴾ .  
( المائدة : ٣٠ - ٣١ )

ويصف القرآن ما سيحدث يوم القيامة من ندم بعض الكفار لعدم إيمانهم أو تصديقهم لدعوة الرسول عليه الصلاة والسلام :

﴿ ويوم يعرض الظالم على يديه يقول يا ليتنى اتخذت مع الرسول سبيلا . يا ويلتى ليتنى لم اتخذ فلانا خليلا ﴾ .  
( الفرقان : ٢٧ - ٢٨ )

\*\*\*

ثامنا - الزهو والكبر :

الزهو حالة انفعالية معقدة نلاحظها بين بعض الناس ، وهى الإعجاب بالنفس والغرور والتعظيم والكبرياء . وقد يصبح الزهو عند بعض الناس سمة سلوكية تتميز بها شخصياتهم . وقد ذم القرآن الكريم الزهو والكبر والتعالى على الناس ، فقال تعالى :

● ﴿ ولا تمش في الأرض مرحا ، انك لن تخرق الأرض  
ولن تبلغ الجبال طولا ﴾ . ( الاسراء : ٢٧ )

﴿ ولا تصعر خدك للناس ولا تمش في الأرض مرحا ،  
ان الله لا يحب كل مختال فخور ﴾ . ( لقمان : ١٨ )

والاعجاب بالنفس يؤدي الى التعاطف والتعالي على الناس ومعاملتهم  
في تحقير واستكبار . وقد ذم القرآن في كثير من الآيات استكبار  
المشركين والمنافقين وعنادهم في قبول الحق تكبرا وتعاطفا ، ومن أمثلة  
هذه الآيات :

● ﴿ واذا قيل لهم تعالوا يستغفر لكم رسول الله لووا  
دعوسهم ورايتهم يصعدون وهم مستكبرون ﴾ .  
( المنافقون : ٥ )

● ﴿ وويل لكل افاك ائيم . يسمع آيات الله تتلى عليه ثم يصر  
مستكبرا كان لم يسمعها ، فبشهره بعذاب اليم ﴾ .  
( الجاثية : ٧ - ٨ )

ويعطينا القرآن قصة فرعون نموذجاً للشخصيات المتطرفة في الزهو  
والتعالي والاستكبار . قال تعالى :

● ﴿ فحشر فنادى . فقال انا ربكم الاعلى ﴾ .  
( النازعات : ٢٣ - ٢٤ )

● ﴿ وقال فرعون يا ايها الملا ما علمت لكم من اله غيرى . . ﴾ .  
( القصص : ٣٨ )

● ﴿ ونادى فرعون في قومه قال يا قوم اليس لي ملك مصر  
وهذه الأنهار تجري من تحتي ، افلا تبصرون . ام انا خير من  
هذا الذي هو مهين ولا يكاد يبين ﴾ .  
( الزخرف : ٥١ - ٥٢ )

ومن آيات القرآن الكريم فيما يختص بالتكبر والاختيال والفخر :  
● ﴿ ساءف عن آياتى الذى يتكبرون فى الأرض بغير الحق وان يروا كل آية لا يؤمنوا بها وان يروا سبيل الرشء لا يتخذوه سبيلا وان يروا سبيل الفى يتخذوه سبيلا ، ذلك بانهم كذبوا باياتنا وكانوا عنها غافلين ﴾ .

( الاعراف : ١٤٦ )

● ﴿ واستكبر هو وحنوده فى الأرض بغير الحق وظنوا انهم اليتالا يرجعون ﴾ .

( القصص : ٣٩ )

● ﴿ وانى كلما دعوتهم لتغفر لهم جعلوا اصابعهم فى آذانهم واستغشوا ثيابهم واصروا واستكبروا استكبارا ﴾ .

( نوح : ٧ )

● ﴿ وقال ربكم ادعونى استجب لكم ، ان الذى يستكبرون عن عبادتى سيدخلون جهنم داخرين ﴾ .

( غافر : ٦٠ )

● ﴿ تلك النار الآخرة نجعلها للذى لا يريدون علوا فى الأرض ولا فسادا ، والعاقبة للمتقين ﴾ .

( القصص : ٨٣ )

ومن الحديث النبوى الشريف :

— عن حارثة بن وهب رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : « ألا أخبركم بأهل النار ؟ كل عتل جواظ متكبي » .

( متفق عليه )

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « قال الله عز وجل : العز ازارى ، والكبرياء ردائى ، فمن ينازعنى عذبتة » .

( رواه مسلم )

— قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « من كان فى قلبه مثقال حبة من خردل من كبر ، كبه الله لوجهه فى النار » .

( رواه أحمد )

\*\*\*