

الفصل السابع

أمراض النفوس وعلاجها

يتحدث ابن مسكويه حديثاً مستفيضاً عن أمراض النفوس وعلاجها ويخصص لها جزءاً كبيراً في كتابه يقول فيه : إن النفوس تمرض كما يمرض البدن، وأن أمراض النفوس تؤثر في البدن . وأمراض النفس قد تكون بالغضب أو بالحزن أو بالعشق أو بالشهوات الهائجة . والمريض بها تتغير صورة بدنه حتى يضطرب ويرتعد ويصفو ويحمر ويهزل ويسمن ويلحقه ضروب التغير المشاهدة بالحس . ولعلاج أمراض النفوس يقول : علينا أن نتفقد مبدأ المريض إذا كان من نفوسنا . فإن كان مبدؤه من ذاتها كالفكر في الأشياء الرديئة وإحالة الرأي فيها ، وكاستشعار الخوف ، والخوف من الأمور العارضة والمتحركة ، والشهوات الهائجة قصدنا علاجها بما يغضها . وإن كن مبدؤه من المزاج ومن الحواس كالخور الذي مبدؤه ضعف حرارة القلب مع الكسل والرفاهية . وكالعشق الذي مبدؤه النظر مع الفراغ والبطالة قصدنا علاجه أيضاً بما يخصه . إن طب الأبدان ينقسم إلى قسمين: أحدهما حفظ صحتها إذا كانت حاضرة ، أي إذا كانت الصحة موجودة . والثاني رد صحة الأبدان إذا كانت غائبة أي غير موجودة . وكذلك طب النفوس ينقسم هذه القسمة بعينها . فنحفظ على النفوس صحتها إذا كانت حاضرة ، ونردها إليها إذا كانت غائبة . فإذا كانت النفس خيرة فاضلة تحب نيل الفضائل وتحرص على إصابتها ، وتشتاق إلى العلوم الحقيقية والمعارف الصحيحة ، فيجب على صاحبها أن يعاشر من يجانسه ويشاكله ويمثله ولا يأنس بغيرهم ولا يجالس سواهم . ويحذر كل الحذر من معاشرة أهل الشر والمجون ولا يصغى إلى أخبارهم مستطيباً ، ولا يروي أشعارهم مستحسنين ، ولا يحضر مجالسهم مبتهجين . ذلك أن حضور مجلس واحد من مجالسهم أو سمع خير واحد من أخبارهم يعلق من وضره ووسخه بالنفس ما لا يغسل إلا بالزمان الطويل والعلاج الصعب . وربما كان سبباً لفساد الفاضل المحنك وغواية العالم المستبصر فضلاً عن الحدث الناشئ المسترشد . وما يحفظ على النفس صحتها مداومة النظر والفكر والنشاط . ذلك أن النفس متى تعطلت عن النظر وعدمت الفكر والغوص عن المعاني تبلدت

وبلغت وانقطعت عنها مادة كل خبر . وإذا ألفت الكسل واختارت العطلة قرب هلاكها لأن في عطلتها هذه انسلاخا من صورتها الخاصة بها ، ورجوعا منها إلى رتبة البهائم . وهذا هو الانتكاس في الخلق نعوذ بالله منه . وهو يرى أن من أمراض النفوس النسيان وهو آفة العلم ويوصي بالمتعلم ألا يتكاسل عن معاودة ومراجعة ما علمه وتعلمه ودرسه . ويورد قول المحسن البصري رحمه الله : « اقدعوا هذه النفوس (أي كفوها عن الآثام) فإنها طائفة وحاوئها فإنها سريعة الدثور » أي النسيان . ويعلق على هذه العبارة بقوله : واعم أن هذه الكلمات مع قلة حروفها كثيرة المعاني وهي مع ذلك فصيحة واستوفت شروط البلاغة (ابن مسكويه : ١٨٥ - ١٨٨) . وما يحافظ على صحة النفس ألا يحرك المرء قوته الشهوانية والغضبية بل يتركها حتى يتحركا بأنفسها . ولذلك يجب ألا يتذكر أعمال هاتين القوتين حتى لا يشتاقي إليهما ويتحرك نحوهما . بل يتركها فإنهما يهيجان عند حاجتهما ويلتمسان ما يحتاج البدن إليه . ويتخذان من باعث الطبيعة ما يغني عن باعث الفكر . لأن الله تعالى إنما وهب هاتين القوتين لنا لنستخدمهما عند الحاجة إليهما لا لنخدمهما ونعبد لهما .

ومن الأمور التي ينصح بها ابن مسكويه في المحافظة على صحة النفس أن يمعن المرء النظر في كل ما يعمل ويدبر حتى لا يخالف ما يجب تميزه وتعقله . فما أكثر ما يعرض للإنسان من أفعال تخالف ما عقد عليه عزمه ورأيه . وعندما يقع له ذلك وجب عليه أن يضع لنفسه عقوبات لمقاومة مثل هذه الأخطاء أو الذنوب . فإذا أنكر من نفسه مبادرة إلى طعام ضار أو تناول فاكهة أو حلواء غير موافقة عاقب نفسه بصوم لا يفطر منه إلا على ألطف ما يقدر عليه وأقله ، وإن أمكنه الطي (أي طي البطن وهو الجوع) فليفعل . ويمكن في توبيخه لنفسه أن يقول لها : إنما قصدت تناول النافع فتناولت الضار . وهذا فعل من لا عقل له . وإن أنكر من نفسه كسلا وتدانيا في مصلحة له فليعاقب نفسه بسعي فيه مشقة أو صلاة فيها طول أو بعض الأعمال الصالحة التي فيها كدر وتعبد وليحذر في كل أوقاته ملاهية رذيلة أو مساعدة رفيق عليها أو مخالفة صواب . ولا يستحقون شيئا مما يأتيه من صغار السيئات . ولا يطلبن رخصة منها فإن ذلك يدعو إلى

أعظم منها . ومعظم النار من مستصغر الشرر . ويجب على المرء أن يتعود الصبر على ما يجب الصبر عليه والحلم عما ينبغي أن يحلم عنه ويضبط النفس عن الشهوات الرديئة ولا ينتظر دفع هذه الرذيلة وقت هيجانها فإن الأمر يكون عند ذلك صعبا جدا . ولعله غير ممكن البتة . ومن تعود في أول نشأته وشبابه ضبط النفس عن شهواتها عند ثورة غضبه وحفظ لسانه واحتمال أقرانه خف عليه ما يثقل على غيره ممن لم يتأدب بهذه الآداب (المرجع السابق : ١٩٤ - ١٩٦) .

ومن الأمور التي يحافظ بها المرء على صحة نفسه معرفته لعيوبها حتى يسهل عليه علاجها . ويورد ابن مسكويه ما ذكره جالينوس في هذا الصدد بقوله : " إنه لما كان كل إنسان يحب نفسه خفيت عليه معايبه ولم يرها وإن كانت ظاهرة . وينتقد ما أشار به جالينوس من علاج لتخلص المرء من عيوبه . وذلك باختيار صديق كامل فاضل يحكمه في بيان عيوبه ومساوئه . ويعلق ابن مسكويه على ذلك بأن ما أشار به جالينوس معوز غير موجود ولا مطمع فيه . ويرى بدلا من ذلك أن العدو في هذا الموضع أنفع من الصديق . فالعدو لا يحتشمنا في إظهار عيوبنا . بل يتجاوز ما يعرف منا إلى التعرض والكذب فيها . فننتبه إلى كثير من عيوبنا . بل نتجاوز ذلك إلى أن نتهم نفوسنا بما ليس فيها . . ويعود فيقول إن لجالينوس مقالة أخرى يذكر فيها إن خيار الناس ينتفعون بأعدائهم . ويوافقه على ذلك . ويورد ابن مسكويه ما قاله في ذلك ابوسعف بن اسحق الكندي . وهو أن على طالب الفضيلة أن يتخذ صور جميع معارفه من الناس مرآة له تربه صورة كل واحد منهم عندما تعرض له آلام الشهوات التي تثمر السيئات حتى لا يغيب عنه شيء من السيئات التي له . وبذلك يكون متفقدًا لسيئات الناس . فإذا رأى سيئة بادية من أحد ذم نفسه عليها كأنه هو الذي فعلها ، وأكثر عتبه على نفسه من أجلها . وإذا وقف عند محاسبته لنفسه ، على سيئة من أفعاله أقام عليها حداً يفرضه ولا يضيعه حتى يشتد عدله لنفسه . فإن النفوس بهذا ترتدع عن المساوئ وتألف الحسنات . ويعلق ابن مسكويه على ما ذكره الكندي بأنه أبلغ مما قاله من سبقوه وتقدموا عليه (المرجع السابق : ١٩٦ - ١٩٨)

ومن الأمراض الغالبة على النفس الغضب . ويقول عنه ابن مسكويه إن الغضب في الحقيقة حركة للنفس يحدث بها غليان دم القلب شهوة للانتقام . فإذا كانت هذه الحركة عنيفة أججت نار الغضب وأحترمتها فاحتد غليان دم القلب وامتلات الشرايين والدماغ دخانا مظلما مضطربا يسوء منه حال العقل ويضعف فعله . فلذلك يعمى الإنسان عن الرشد ويصم عن الموعظة . بل تصير المواعظ في تلك الحالة سببا لزيادة الغضب ومادة للهب والتأجج . وليس له في تلك الحال حيلة . فالناس يتفاوتون بحسب المزاج . فإن كان المزاج حاراً يابساً كان أشبه بالكبريت الذي إذا أُونيت منه الشرارة الضعيفة التهاب . وإن كان بالضر فماله بالضر . ولكن إذا احتدخم الغضب فيكاد الحال يتفاوت مثله مثل اشتعال النار في الحطب اليابس والرطب . ومثل اشتعال النار بسرعة وشدة من الكبريت والنفط . كما أن الاحتكاك وإن كان ضعيفا في توليد النار فرما قوي حتى تلتهب منه الأجنة العظيمة . وكذلك النفس إذا استشاطت غضبا فليس يرجى لها حيلة البتة .

وأسباب الغضب كما يذكرها ابن مسكويه هي : العجب والافتخار والمرء واللجاج والمزاج والنية والاستهزاء والغدر والظيم أو الظلم وطلب الأمور التي فيها لذة ويتنافس فيها الناس ويتحاسدون عليها . وغاية هذه الأسباب جميعا شهوة الانتقام . وعواقبها الندامة وتوقع العقاب عاجلا أو آجلا وتغيير المزاج وتعجل الألم . ذلك أن الغضب جنون ساعة أو لحظة وربما أدى إلى التلف باختناق حرارة القلب فيه . وربما كان سببا لأمراض صعبة مؤدية إلى التلف . ومن لواحقه أيضا مقت الأصدقاء وشماتة الأعداء واستهزاء الحساد والأراذل من الناس . ويرى ابن مسكويه أن لكل سبب من أسباب الغضب السابقة علاجا يبدأ به حتى يقتلع من أصله .

فالعجب وهو من أسباب الغضب ، هو في حقيقته ظن كاذب بالنفس باستحقاق مرتبة غير مستحقة لها . وعلى المرء أن يعرف أنه لا يخلو من عيوب ونقائص فالفضل مقسوم بين البشر . ولا يكمل المرء إلا بفضائل غيره . ومن كانت فضيلته عند غيره وجب عليه ألا يعجب بنفسه . وكذلك الافتخار بما هو

خارج عنه فقد باهى بما لا يملكه . وكيف يملك ما هو معرض للزوال في كل ساعة وفي كل لحظة . وأوضح مثال على ذلك ما ذكره القرآن الكريم في سورة الكهف : « واضرب لهم مثلاً رجلين جعلنا لأحدهم جنتين من أعناب وحففناهما بنخل وجعلنا بينهما زرعا . كلتا الجنتين آتت أكلهما ولم تظلم منه شيئا وفجرنا خلالهما نهراً وكان له ثمر . فقال لصاحبه وهو يحاوره أنا أكثر منك مالا وأعز نفراً . ودخل جنته وهو ظالم لنفسه ، قال ما أظن أن تبديد هذه أبداً وما أظن الساعة قائمة ولئن رددت إلى ربي لأجدن خيراً منها منقلباً . قال له صاحبه وهو يحاوره أكفرت بالذي خلقك من تراب ثم من نطفة ثم سواك رجلاً لكنّ هو الله ربّي ولا أشرك به ربّي أحداً . ولولا إذ داخلت جنتك قلت ما شاء الله لا قوة إلا بالله إن تريد أنا أقلّ منك مالا وولداً فعسى ربّي أن يؤتيني خيراً من جنتك ويرسل عليها حسبانا من السماء فتصبح صعيداً زلقاً أو يصبح ماؤها غوراً فلن تستطيع له طلباً . وأحيط بثمره فأصبح يقلب كفيه على ما أنفق فيها وهي خاوية على عروشها ويقول يا ليتني لم أشرك بربّي أحداً . »

وأما المراد واللجاج فيبولدان الفرقة والتباغض بين الإخوان ولذلك ينبغي الابتعاد عنها وتجنبها . وأما المزاح المعتدل منه محمود وكان رسول الله (ص) يمزج ولا يقول إلا حقاً . ولذلك ينبغي الاعتدال في المزاح وعدم المتماذي فيه حتى لا يخرج عن حده وينقلب إلى ضده . فيشير غضباً كامناً ويزرع حقداً باقياً . وقد قال الشاعر في هذا الصدد :

ورب حرب جره اللعب . . . ويعض الحرب أوله مزاح

وأما النية فهو قريب من العجب . والفرق بينهما أن التّياء ينبه على غيره ولا يكذب نفسه أما المعجب فيعجب بنفسه ويكذب عليها فيما يظن لها . وعلاج الاثنين واحد . وذلك بأن يعرف المرء أن ما ينبه به لا مقدار له عند العقلاء وأنهم لا يعتدون به لحساسة قدره وزوال نعمه .

وأما الاستهزاء فيستعمله الماجون من الناس ومن لا يبالي بمن يقابل به . والحر القاضل من يبتعد عن هذا المقام حتى يكرم نفسه وعرضه بعدم تعرضها للسفهاء الذين قال فيها رب العزة في سورة النساء : « ولا تؤتونا السفهاء

أموالكم التي جعل الله لكم قياما . ونحن نقول في دعوانا ربنا لا تؤاخذنا بما فعل السفهاء منا .

وأما الغدر فهو مذموم بكل لسان وينفر السماع من ذكره وضده الوفاء . ومن عرف قبح الغدر باسمه ونفور العقلاء منه وجب عليه أن يبتعد عنه وينفر منه.

أما الضيم فهو الظلم الذي قد يكون شهوة للانتقام . وقد نفى رب العزة الظلم عن نفسه فقال : « وما ربك بظلام للعبيد » . ولذلك وجب أن يبتعد المرء عن الضيم والظلم لأنه مدمر للحياة الاجتماعية وعكسه العد الذي سبق أن أفضنا في الكلام عنه . ويجب ألا يسرع المرء إلى الانتقام عندما يحيق به ظلم أو يلحقه ضيم حتى لا يعود عليه بضرر أعظم من احتمال الظلم أو الضيم .

أما طلب الأمور التي فيها لذة ويتنافس فيها الناس مثل الجواهر النفيسة والأحجار الكريمة وغيرها من المقنيات فلا يقدر عليها إلا الموسرون . وهي قليلة الانتفاع بها والحاجة إليها وعادة ما تقتنى لخزنها وقد لا ينتفع بها إلا نادرا . والتنافس على شرائها وامتلاكها خطأ من القادرين على شرائها فضلا عن أوساط الناس (المرجع السابق : ص ص ٢٠٥ - ٢١٣)

ومن أمراض النفس الخوف . ويكون من توقع مكروه وانتظار مخنور . والتوقع والانتظار إنما ذكن للحوادث في الزمان المستقبل . وهذه الحوادث قد تكون عظيمة أو يسيرة وقد تكون ضرورية أو ممكنة . والأمور الممكنة قد نكون نحن أسبابها وقد يكون غيرنا سببها . وجميعها لا ينبغي للعاقل أن يخاف منها . وهي قد تقع أو تكون وقد لا تقع ولا تكون . ويجب على المرء ألا يصر على أنها تكون فيستشعر الخوف منها ويتعجل مكروه التألم بها وهي لم تقع بعد ولعلها لا تقع بالمرة . ويجب أن يكون الخوف من مكروه على قدر حدوثه . وإنما يحسن العيش وتطيب الحياة بالظن الجميل والأمل القوي وترك الفكر في كل ما يمكن ألا يقع من المكارة . وأما ما كان سببه سوء اختيارنا وجنايتنا على أنفسنا فينبغي أن نحذر منه بترك الذنوب والأعمال التي نخاف عواقبها ولا تؤمن غوائلها وأما الأمور الضرورية كالهرم وكبر السن وتوابعه فعلاج الخوف منه أن

تعلم أن الإنسان إذا أحب طول الحياة فقد أحب لامحالة الهرم . ومع الهرم يحدث نقصان الحرارة الغريزية والرطوبة الأصلية التابعة لها . وضعف الأعضاء الأصلية كلها . ويتبع ذلك قلة الحركة وبطلان النشاط وضعف آلات الهضم وسقوط آلات الطحن ونقصان القوى المدبرة للحياة . وأما الخوف من الموت فسببه الجهل بحقيقته وحقيقة مصير الناس بعده لأن الإنسان يخاف من المجهول . وهذا الجهل هو الذي حمل الحكماء على طلب العلم والتعب به . وهو تعب فيه راحة من الجهل وأن التعب الحقيقي هو تعب الجهل لأنه مرض مزمن للنفس ، والبرء منه خلاص لها وراحة سرمدية ولذة أبدية . ولذلك هانت عليهم أمور الدنا كلها واستحققوا جميع ما يستعظمه الجمهور من المال والثروة واللذات الحسية والمطالب التي تؤدى إليها . أما صاحب النفس المطمئنة الذي يعرف أنها ترجع إلى ربها راضية مرضية لتشاهد ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر فهو لا يخاف الموت ولا يخشاه بل يتلقاه ويتقبله بنفس راضية . لأن الموت تمام حد الإنسان فهو حي ناطق ميت . والموت كمال ربه يصير إلى الأفق الأعلى . وقد جزم الحكماء بأن الموت موتان : موت إرادي وعنوا به إماتة الشهوات وترك التعرض لها ، وموت طبيعي وهو مفارقة النفس للبدن . ومن خاف الموت الطبيعي فقد خاف ما ينبغي أن يرجوه ومن أجهل بمن يخاف تمام ذاته ؟ . ومن خاف الموت ظنا منه أن للموت ألما عظيما فعلاجه أن يبين له أن هذا ظن كاذب لأن الألم إنما يكون للحي . أما الجسم الذي ليس فيه أثر للنفس فإنه لا يألم ولا يحس . ومن خاف الموت لأجل العقاب على ذنوبه وسيئاته . والواجب عليه أن يحذر في حياته تلك الذنوب ويجتنبها .

ومن أمراض النفس التي يشير إليها ابن مسكويه أيضا الحزن . ويقول عنه إنه ألم نفساني يعرض لفقد محبوب أو فوات مطلوب . وسببه الشرة إلى الشهوات البدنية والحسرة على ما يفقده المرء أو يفوته منها ويور ما حكى عن سقراط عندما سئل عن سبب نشاطه وقلة حزنه فقال : لأنني لا أقتني ما إذا فقدته جزنت عليه وهو يذكر أن الحزن مرض عارض . والعامل من ينظر إلى أحوال الناس في الحزن وأسبابه ليعلم أنه ليس يختص من بينهم بمصيبة غريبة ولا

يتميز عنهم بمحنة بديعة وأن غايته من مصيبتة السلوة . ومن رأى مصيبة غيره ويلواه هانت عليه مصيبتة .

أما الحسد فيقول لعنه إنه أشنع الشرور وأقبح الأمراض . وقد قال الشاعر :

وأظلم أهل الأرض من بات حاسداً . . . لمن بات في نعماته ينقلب

وقد أشار رب العزة في سورة الفلق إلى التعوذ من شر حاسد إذا حسد ومن

المعروف أن الحسد مكروه لأن الحاسد يتمنى زوال نعمة المحسود .

أما الغبطة فتعني ثمن المرء مثل ما للمغبوط من نعمة من غير تمني زوالها .

فهو يغبطه على نعمه ولا يحسده عليها .