

**العلاقة بين الإسلام وعلم النفس بصفة عامة
وعلم نفس النمو بصفة خاصة**

obeikandi.com

الفصل الأول

العلاقة بين الإسلام وعلم النفس بصفة عامة

وعلم نفس النمو بصفة خاصة

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: آية ٢١].

إن هذه الآية دعوة للبحث في النفس البشرية ودراسة كل متعلقاتها من سلوك ونمو وقدرات وإمكانات، وما يعتريها من أمراض ومعوقات وأسقام. والبحث فيما يصلحها ويزكيها ويقيها من أمراض الجسم وأسقام النفس.

يقول تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ۚ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝١﴾ [الشمس، الآيات من ٧ - ١٠].

ويعرّف علم النفس بأنه: «العلم الذى يهتم بسلوك الإنسان دراسة وبحثاً وما وراء هذا السلوك من عمليات عقلية ودوافع وميول وقيم واتجاهات وانفعالات».

ويقول تبارك وتعالى: ﴿أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ﴾ [سورة الروم: ٨].

ويقول عز من قائل: ﴿خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ۚ﴾ [سورة التغابن: ٣].

ويقول سبحانه وتعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۚ﴾ [سورة فصلت: ٥٣].

إن التفكير في هذه الآيات القرآنية الكريمة يدل دلالة واضحة وجلية على أن الله سبحانه وتعالى يحث على التبصر في النفس الإنسانية ودراسة مكوناتها وفهم

مكوناتها في ضوء العوامل المؤثرة فيها من داخل النفس، ومن خارجها في البيئة المحيطة بالإنسان.

وقد أجمع الباحثون في علم النفس وكذلك نتائج الدراسات التي أجريت في هذا العلم أن الإنسان يتأثر بعوامل الوراثة، وهذه من داخل الإنسان، وبعوامل البيئة وهي من خارج الإنسان.

وبحسب فهمنا للآيات الكريمة التي ذكرناها أعلاه فإن كل ما يحيط بالإنسان يؤثر فيه، خاصة تلك التي نراها جميعاً مثل ما على الأرض من نباتات ومزروعات، وما بها من أنهار وبحار، وما في باطنها من معادن مختلفة، وما عليها من جبال وصخور ورمال. وكذلك ما تحمله السماء الدنيا من شمس وكواكب ونجوم، والسحب التي تحمل الأمطار. إن كل هذه العناصر الطبيعية وغيرها قد سخرها المولى عز وجل للإنسان، وعليه الاستفادة منها بعد إعمال عقله فيها، والبحث فيها ومعرفة محتوياتها وفهم أسرارها وكيف تؤثر عليه وكيف يؤثر هو عليها. لكي يستفيد البشر مما حولهم ولتكون أول استفادة هي: «الإيمان بالله الحق».

واليقين بأن هذا الكون العظيم بما فيه الإنسان لم يُخلق عبثاً ولا صدفة كما يدعى الجهّال والكفار الذين يدعون العلم والعلم منهم برىء. فالعلم الحق يعتمد على البحث والتجريب والدراسة ثم يُعلن النتائج الحقيقية دون زيف أو غش أو تضليل. وكل من يتبع الخطوات العلمية بدقة يتوصل إلى نتائج صادقة، ويتبين له الحق، وتتكشف له الحقائق. ويصدق فيه قول الحق تبارك وتعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾.

وعلم نفس النمو وهو فرع من فروع علم النفس يبحث في مراحل نمو الإنسان ومظاهر النمو في كل مرحلة، والتغيرات التي تطرأ على سلوك الإنسان من جراء هذا النمو ومن العوامل المؤثرة فيه سلباً وإيجاباً، سواء كانت هذه العوامل داخلية مثل الوراثة، أو كانت خارجية مثل البيئة.

وأن موضوع علم النفس بصفة عامة هو الإنسان والسلوك الإنساني في حالات

السواء واللا سواء، في حالات الصحة النفسية السوية وكذلك في حالات الانحراف والاضطراب.. وصولاً إلى تحسين هذا السلوك وتنمية السلوكيات الصحيحة المرغوبة وتقويتها وتعديل السلوكيات غير المرغوبة، أو التوقف عنها وعلاج الانحرافات والاضطرابات، وإكساب الفرد سلوكيات جديدة صحيحة ونافعة.

ويهتم علم نفس النمو بصفة خاصة بمراحل نمو الإنسان من لحظة الإخصاب وتكوين الجنين في بطن الأم، حتى نهاية حياته.

يلصل بعد الدراسة والتجريب والبحث إلى أفضل العوامل التي تجعل النمو يسير في مساره الصحيح، ويُبعد عن الإنسان تلك العوامل التي تؤدي به إلى الانحراف والاضطراب أو التدهور، وعلاج الانحرافات والاضطرابات في حالة حدوثها(*).

والإسلام جاء يحدد للإنسان طرق الهداية، ويرسم له مسارات السلوك القويم، ويصحح ما يقع فيه الفرد من انحرافات وأخطاء قد ترديه في الهلاك في الدنيا أو في الآخرة. إن الهلاك في الدنيا يتمثل في الأمراض والاضطرابات النفسية والصحية التي تصيب الإنسان من جراء سلوكيات منحرفة، أو انفعالات متطرفة، وحين يُغيب عقله ويتبع هواه ويسلك وفقاً لشهواته وعواطف غير موجهة.

إن علم النفس ليكون علماً حقاً وصحيحاً ونافعاً للبشر يجب ألا ينفصل عن الإسلام وتعاليمه التي جاءت واضحة في القرآن الكريم والسنة المطهرة، لأنه في

(*) أنظر للمؤلفة:

- شخصية الإنسان [تكاملها وتوازنها ووقايتها من الانحراف والاضطراب]، ٢٠١٢م، القاهرة، عالم الكتب.
- الخوف والقلق [التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما، وعلاجهما وإجراءات الوقاية منها]، ٢٠١٠م، القاهرة: عالم الكتب.
- علاج النشاط الزائد لدى الأطفال باستخدام برامج تعديل السلوك، ٢٠٠٧م، ط ٢، القاهرة، مكتبة دار النهضة.

واقع الأمر مرتبط ارتباطاً وثيقاً بما أنزله الله تعالى على نبيه الكريم ﷺ ليصلح الإنسان ويهذب أخلاقه وسلوكه. يقول الرسول ﷺ: «إنها بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق».

ويدعى علماء النفس والسلوك بصفة خاصة أنهم يعدلون السلوك ويهذبونه ويصححونه بل ويشكلونه. وإذا لم يلتزم أحد الباحثين في علم النفس بتلك الرابطة الوثيقة بين الإسلام وعلم النفس وخاصة ما نزل من آيات واضحة في تربية الإنسان وتهذيب سلوكه وأخلاقه؛ فبأى شيء سيلتزم؟؟ إن الباحث يعتمد على النظريات العلمية والدراسات التجريبية، ويلتزم بتلك النظريات، وشروطها، وتطبيقاتها، وفروضها. ويدقق كثيراً في تطبيق الشروط رغم أنها من وضع البشر.. وقد ينسى البعض أن الإنسان مهما بلغ من العلم فإنه لن يحيط بكل شيء، ومهما دقق وأتقن فإن عمله منقوص ونتائجه ستكون قاصرة وناقصة وقد تكون مبتورة أو خاطئة وغير سليمة إذا لم يستعن في تفسير نتائجه العلمية والبحثية بما جاء عن الإنسان من خالقه وصانعه وبارئه وهو العليم الخبير بصنعه وما يصلح وما لا يصلح له.

يقول تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ [سورة آل عمران: ١٢٠]

ويقول سبحانه: ﴿أَلَا إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطٌ﴾ [سورة فصلت: ٥٤].

ويقول جل شأنه: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [سورة الملك: ١٤].

ونحمد الله أن هدى عددًا ليس بالقليل من الباحثين المسلمين المتخصصين في علم النفس للاستعانة بما جاء في القرآن الكريم والأحاديث النبوية في بحوثهم وفي تفسير نتائجها كل في تخصصه، واهتم كثير من المعالجين النفسيين بالاستفادة والاستعانة بالقرآن الكريم والسنة المطهرة مع استخدامهم لأساليب وفنيات العلاج النفسي الحديث في علاج(*) الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية،

(*) أنظر للمؤلفة: الخوف والقلق (علاجها) مرجع سابق.

- الاكتئاب [انواعه - اعراضه - أسبابه - علاجه والوقاية منه]، ٢٠٠٩، عالم الكتب.

شخصية الإنسان (وقايتها من الاضطراب والانحراف) مرجع سابق.

وقد صدرت عدة مؤلفات لباحثين مسلمين في علم النفس أذكر بعضها على سبيل المثال:

- القرآن وعلم النفس (محمد عثمان نجاتي).
- الحديث النبوي وعلم النفس (محمد عثمان نجاتي).
- علم النفس الدعوى (عبد العزيز النغمش).
- التأصيل الإسلامي للعلوم الاجتماعية (إبراهيم عبد الرحمن رجب).
- تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس (محمد الزعبلوى).
- منهج السنة النبوية في التربية النفسية (حسين محمد حسين).
- التقويم الذاتى للشخصية فى التربية الإسلامية (أكرم عبد القادر أبو إسماعيل).

وقد وصل الإهتمام بما جاء به الإسلام وعلاقته بعلم النفس وتطبيقاته، إلى غير المسلمين المتخصصين فى علم النفس وفروعه المختلفة وذلك على مستوى العالم الغربى والأوروبى.

فقد صدر عام ٢٠٠٠م. عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس (A P A) موسوعة علم النفس فى ثمانية مجلدات وقد حوى المجلد الثامن مبحثاً عن «الإسلام وعلم النفس».

ولو نظرنا إلى تاريخنا الإسلامى لوجدنا أن هناك شخصيات إسلامية عديدة أسهمت فى عدد من جوانب علم النفس من هؤلاء على سبيل المثال:

- الفارابى.
- ابن سينا.
- الغزالى.

وقد اعتمدوا فى دراساتهم على براهين ونظريات مثل:

• براهين (ابن سينا) منها:

- البرهان الطبيعي النفسى.

- البرهان القائم على فكرة الأنا.

- البرهان المعتمد على استقرار الحياة الوجدانية.

- البرهان المستند على القوى الكامنة.

وقد اتفق معه (الغزالي) فى ذلك وأضاف إليها:

- البرهان الشرعى.

• وقدم ابن سينا دراسات علمية كشفت كثيرًا من غموض القوى الإنسانية وإدراكها فيما يتعلق بالحواس والعقل.

• ولأنه كان طبيباً نفسياً فقد كان يستخدم التأثير النفسى كأسلوب علاجى مع مرضاه.

يقول رسول الله ﷺ: «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق».

ومباحث علم النفس يدور معظمها حول تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى للإنسان، وتعديل سلوكه وضبط انفعالاته ودوافعه لتحقيق التوازن والتكامل لشخصيته وما يتطلبه ذلك من تنشئة سوية على مكارم الأخلاق والقيم العليا التى نادى بها أفلاطون وأرسطو بعد أن استعاروها من التراث الإسلامى الذى ملأ الدنيا نوراً وقت أن كانت البشرية تعيش عصور الظلام إبان العصور الوسطى.

ويدين علم النفس للمسلمين الذين كان لهم السبق فى اكتشاف الكثير من مفاهيم علم النفس التى تعج بها نظرياته، والتى تُنسب دائماً لعلماء النفس الغربيين، من هذه المفاهيم:

• «المثير - والاستجابة»: والتى قامت عليه المدرسة السلوكية فى علم النفس.

إن أول من اكتشف هذا المفهوم هو العالم المسلم «ابن سينا» كما توصل إلى مفاهيم:

• «التفاعل الرمزي».

• «الإدراك الحسى».

• «أثر المجتمع على الفرد وتأثير الفرد على المجتمع»، وما قدمه من وصف لأسباب الأمراض النفسية.

أما «الفارابى» فقد قام بتصحيح الكثير من المفاهيم حول «النفس الإنسانية»، و«تناسخ الأرواح»، كما قدم العديد من المفاهيم التى أوردها أفلاطون فى كتبه حول النفس البشرية.

ولا ننسى فيلسوف الأخلاق المسلم «ابن مسكويه» الذى نهل من القرآن والسنة كثيرًا من المفاهيم الفلسفية فى الأخلاق والفضيلة، ثم نهل منه الغرب بعد ذلك.

إن الأخلاق بالمعنى النفسى أو الفلسفى فى علم النفس هى: «أن تشبع رغباتك بما لا يتعارض مع حق الآخرين فى إشباع رغباتهم» وهذا مفهوم مبادئ اجتماعى بالدرجة الأولى هدفه حسن توزيع اللذات.

أما الأخلاق بالمعنى الدينى فهى: «أن تقمع رغباتك وتخضع نفسك وتحالف هواك وتتحكم فى شهواتك» وذلك لتفوز بمنزلتك العظيمة كخليفة لله فى الأرض، ولتكون مستحقًا للرتبة العالية التى منحها الله لك حين سخر لك الكون وفضلك على كثير من مخلوقاته.

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَرْدِ وَالْبَحْرِ﴾ [سورة الإسراء: ٧٠].

ويقول جل شأنه: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ﴾ (٤٠) ﴿إِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْأَمَّوِيُّ﴾ [سورة النازعات: ٤٠، ٤١].

والإنسان لن يستحق هذه السيادة على غيره من مخلوقات الله إلا إذا استطاع أولاً أن يسود نفسه ويتحكم في دوافعه وانفعالاته الداخلية.

إن الأخلاق الدينية بهذا المعنى: «خروج من عبودية النفس إلى مرتبة عليا هي القرب من الله الواحد». كما أنها - الأخلاق - ليست دعوى إلى حسن توزيع اللذات، وإنما هي دعوة إلى الخروج من أسر اللذات.

ولهذا اختلفت النظرتان تماماً... نظرة الفلسفة الغربية ونظرة الدين. وهذا يؤدي إلى إنسان مختلف تماماً، إنسان تربي على الفلسفة الغربية وإنسان تربي على الفلسفة الإسلامية أو بمعنى آخر من تربي على الأخلاق الغربية ومن تربي على الأخلاق الإسلامية فكل منهما تربي على أخلاق وقيم... لكن أى قيم وأى أخلاق؟؟؟

لقد أنتجت الفلسفة المادية (الغربية) إنساناً يستهدف اللذة والمقابل المادى، ويجرى وراء المنفعة العاجلة، ويتشبث بالآن... وباللحظة، ولكن اللحظة منفلة، والآن يروح، يضيع ليأتى آن آخر... ثم يتركة... وهكذا...

فهو يعيش في عالم الفوت والحسرة، وهو متروك دائماً.. وفي حلقه غصة كلما أشبع شهوة دعتة أخرى.. وازداد جوعاً وتعطشاً لإشباعات لا تنتهى. وهو يراهن كل يوم بلا ضمان وبلا رصيد، فهو محكوم عليه بالموت لا يعرف متى وكيف وأين... وهو يعيش في قلق وتوتر مشتت القلب موزع الهمة بين رغباته، لا يعرف للسكينة طعماً حتى يداهمه الموت.

أما الإنسان المؤمن فهو تركيب نفسى مختلف وأخلاقية مختلفة، ورؤية مختلفة.

فهو يرى أن اللذات الدنيوية زائلة، وأنها مجرد امتحان إلى منازل ودرجات في الآخرة، وأن الدنيا مجرد عبور إلى تلك المنازل والدرجات... وأن الله هو الضمان الوحيد في رحلة الدنيا والآخرة وأنه الحاكم الوحيد للكون كله.. فهو الخالق الواحد وهو الرزاق وهو الوهاب والمعطى والمغنى... فالإنسان المؤمن بهذه الأخلاق والمفاهيم الدينية لا يلهث وراء المنفعة وإن كان يسعى إليها، ولا ييأس إذا خسر شيئاً في هذه الدنيا رغم أنه يسعى للكسب.

ولا يفرح بالمكسب المادى، وإن كان مغتبطاً شاكرًا لله.

فهو مؤمن بأنه لو اجتمع الناس على أن يضره بشىء لما استطاعوا، وإن اجتمعوا على أن ينفعوه بشىء لما استطاعوا إلا بشىء كتبه الله عليه أو كتبه له.

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [سورة البقرة: ٢١٦].

ويقول عز وجل: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَافَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ [سورة الحديد: ٢٣].

إن الحياة المادية المليئة بالصراعات حَرَمَتِ الإنسان من الراحة والهدوء وأبعدته عن السعادة التى تكمن فى الرضا.

وتؤكد بعض الإحصائيات أن ٨٠٪ من المرضى النفسيين يعانون من التوتر العصبى الناتج عن الحقد والكراهية، والخوف والترقب والشك، والجريمة والانزعاج من البيئة غير الآمنة.

إن كل هذه الأعراض المرضية تتعلق مباشرة بالحياة المحرومة من الإيمان بالله سبحانه وتعالى إن هذا الإيمان يمنح الإنسان يقيناً يعينه على مواجهة أعتى المشكلات والصعاب، ويجعله يجاهد فى سبيل هدف أعلى وأسمى من تلك الأهداف الدنيئة التى تتمثل فى مجرد الحصول على منفعة مادية على حساب اغتصاب حقوق الآخرين أو حرمانهم من حقوقهم.

فالإسلام بمبادئه وقيمه يمثل للإنسان شاطئ النجاة الذى يأوى إليه والركن الذى يعتمد عليه إذا أملت به الشدائد أو حلت به المصائب أو خاب أمله فى تحقيق هدف من أهداف حياته. فالإسلام يمنحه القوة بعد الضعف والأمل بعد اليأس.

يقول تبارك وتعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [سورة الشرح: ٥، ٦].

فالإيمان بالله وعدله يهب للإنسان تفاؤلاً عند وقوع الشدائد فتهدأ نفسه وتغمره

السكينة وتملأه مشاعر الرجاء والأمل في عطاء الله فيطمئن لِعَدِهِ، ولا يجد اليأس أو الشك إلى نفسه طريقاً.. حتى في عز الكروب والمحن..

ومثل هذا الإنسان يندر أن يصاب بالإضطرابات النفسية الناتجة عن التوتر والانزعاج واليأس مثل الاكتئاب أو العصاب أو الفوبيا (الخوف) وغيرها.

أما الذى يعيش فى هذه الدنيا بغير عقيدة الإيمان بالله، يرجع إليها إذا حلت الكروب وتتابع الخطوب، فإنه يعيش مضطرب النفس، حائر الفكر، مشتت الذهن، ويتعرض أكثر من غيره من الناس للقلق النفسى، والتوتر العصبى، واضطراب التفكير أو (لاضطراب الذهنى)، ومثل هذا الشخص ينهار بسرعة إذا حلت به نكبة أو مصيبة.

يقول أحد فلاسفة العصر الحديث:

(أرنولد تويني): «إن الدين إحدى الملكات الضرورية الطبيعية للبشر، وأن افتقار الإنسان للدين يدفعه إلى اليأس الروحى».

إن الذى يعيش بغير دين وبغير عقيدة فى الله، وإيمان بالآخرة والبعث، إنسان محروم شقى، فهو مخلوق حيوانى مثل الكائنات التى تدب على الأرض والتى تعيش وتموت من غير أن تعرف لها هدفاً فى الحياة، أو تدرك سراً للوجود.

وقد يكون أقل درجة من تلك الكائنات لأن الله ميزه عنها بالعقل وبالاختيار لكنه أدخل إلى الأرض ولم يوظف عقله، ولم يُحسن الاختيار. يقول الحق فى كتابه العزيز: ﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [سورة الفرقان: ٤٤].

والحياة لا تستقيم بدون إيمان بالله...

ويعترف بذلك كثير من غير المسلمين مثل: (فولتير) الكاتب والناشر الفرنسى حيث يقول: [لم تشككون فى وجود الله، ولولاة لحطمنى صديقى واغتالنى أخى، وسرقنى خادمى، وخانتنى زوجتى...] والتجارب الواقعية فى الحياة تنطق بوجود

الله وفضله على البشر وبفضل الإيمان به وضرورته للإنسان، فهو ضرورى ليطمئن الإنسان ويرضى فيسعد، وهو ضرورى للمجتمع أيضاً ليستقر ويتماسك ويرقى.

وحينما يعيش الإنسان بغير عقيدة ولا إيمان، تتحول أدوات العلم فى يديه إلى مخالب وأنياب تقتل وترهب الآخرين، وتتحول إلى معاول وألغام تدمرو تحطم، وتشيع الخوف والذعر. فقد استطاع العلم أن يضع قدم الإنسان على سطح القمر، ولكنه لم يملك أن يضع يده على سر وجوده، والغاية من حياته.

لقد استطاع الإنسان أن يكشف كثير من الحقائق العلمية، ولكنه لم يكشف حقيقة نفسه.

يقول المولى عز وجل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [سورة الذاريات: ٢١].

لقد حمل العلم أصحابه إلى سطح القمر.. ولكنه أبعد عن سر الطمأنينة والسعادة. والنفس المحرومة من العقيدة الدينية تنتهى بصاحبها إلى الخوف واليأس والقلق ثم إلى أمراض عصبية ونفسية. ولن يتمكن علم النفس وحده من شفاء هذه الأمراض والاضطرابات إلا إذا استعان بالإيمان والتمسك بالدين وقيمه وتعاليمه.

يقول «دیل کارنجی» فى كتابه «دع القلق وابدأ الحياة»: «إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى والتمسك بالدين كفيلاً بأن يقهرا القلق والتوتر العصبى والقضاء على كثير من الأمراض النفسية».

يقول المولى عز وجل: ﴿الْأَيْنِزَكِرِ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨].

إن الإيمان بالله يعطى الإنسان قوة وصلابة فى مواجهة الحياة على أساس من الأخلاق الطيبة والتفاعل السوى مع الآخرين ومع كل عناصر الحياة فى هذه الدنيا.

إن التحليلات النفسية فى علم النفس تشير إلى أن معظم الأمراض النفسية والعصبية أساسها، القلق والفرع مما يحمله الغد، والخوف من المجهول والهلع من ضياع الثروة أو النفوذ، أو الصحة أو الولد أو الخوف من الموت.

يقول الشيخ محمد متولى الشعراوى فى خواطره الإيمانية:
إن لكل إنسان فى كل يوم مشكلات ومشاكل يجب أن يواجهها.
وخلال هذه المشكلات والمشاكل تنقسم النفس البشرية إلى قسمين:
١ - قسم يعبد عقله وهواه:

فهذا نجد أن كل ما يحدث له يصيبه بقلق لا ينتهى، فهو خائف أن تضع منه
صفقة، أو أن يفقد وظيفته، أو لا يوفق فى عمل هو يريده وهو فى خوفه هذا مما هو
قادم، يحاول أن يعمل بعقله وبخطه، ومهما عمل... ومهما خطط فإن الخوف ينتابه
من النتيجة التى لا يستطيع أن يضمها، ولهذا فهو فى قلق دائم، متلهف ليعرف
نتيجة ما عمل، يخشى أن يسقط أو يفشل، ويعيش متمزقا طول حياته.
وقسم يعتمد على الله:

وفى مقابل ذلك نجد إنسانا آخر معتمدا على الله فى كل شىء... يعمل كل ما فى
وسعه، ويتخذ من الأسباب ما يحقق النتائج التى يطلبها، ولكنه يعتمد على الله،
ويعرف أن الله معه، ولذلك لا يعيش فى قلق، بل تدخل فى نفسه الطمأنينة، وقد
أدى واجبه بالوسائل المتاحة له، فلا داعى للقلق وهو يقول: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا
مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [سورة التوبة:
٥١].

والتوكل على الله لا ينافى أخذ الحذر من كل ما يضر قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
ءَامَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾ [سورة النساء: ٧١].

وأمر أيضا بحفظ النفس فقال جل شأنه: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة:
١٩٥].

يؤكد علماء النفس أن السلام مع النفس والرضا وتقبل الذات وتقبل الآخر
يملا النفس بالسعادة.

يقول تبارك وتعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: ١٥٦)، [١٥٧].

ويؤكد علماء النفس أن عدم الصبر يصيب الإنسان بالاضطرابات النفسية، ولذلك يوصون المرضى بالصبر.

ويقول نبينا الكريم سيدنا محمد ﷺ «ما رزق الله عبداً خيراً له ولا أوسع من الصبر».

ويقول المولى عز وجل: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣].

ويعرض المعالجون النفسيون مرضاهم بالعمل اليدوي وهو ما يطلق عليه العلاج بالعمل Occupational Therapy لأن العمل يشغل الفكر عن التفكير المؤلم الذى يسبب للإنسان التوتر والقلق، كذلك أن حركات الأيدي أو الأرجل أثناء العمل، وانشغال الحواس بهذا العمل يُخرج الطاقة السلبية التى تسبب الألم النفسى. ويقول النبى العظيم محمد عليه الصلاة والسلام: «ما على أحدكم إذا ألح به الهم إلا أن يتقلد قوسه» أى أن يقوم بعمل أو يعمل عملاً.

ومن الجانب الآخر نجد إنساناً يعمل ويعمل ولا ينقطع عن العمل، ولو تأمل فى أمر استعجاله الزائد لوجد أن ذلك يستهلك أعصابه وحياته سريعاً، فلا يحقق ما يصبو إليه فى حياته كلها.

وقد عالج ذلك الأمر سيدنا محمد ﷺ بقوله: «إن المنيب لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى».

ويقول أيضاً فى ذلك الإنسان المصاب بداء السرعة الشديدة أو الاندفاعية فى كل شىء وما ينشأ عنها من إرهاق: «التؤدى فى كل شىء خيراً إلا من عمل الآخرة».

ويقول عليه الصلاة والسلام ناصحاً للإنسان ليحميه من الإجهاد والإرهاق: «إن لبدنك عليك حق».

حتى في أمور العبادة والدين طلب من المسلمين الاعتدال وعدم الإفراط في التبعّد أو الزهد في الدنيا، فعندما سمع رسول الله ﷺ أحد المسلمين يقول: أنا أصلى الليل كله ولا أرقد، وآخر يقول أنا أصوم ولا أفطر، وقال آخر وأنا أعتزل النساء ولا أتزوج رد عليهم النبي قائلاً: «أنا أتقاكم لله، وإنى أصلى من الليل وأرقد، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني».

وهكذا ينهى الإسلام عن الإسراف في العبادة إلى حد الإرهاق وتعذيب النفس وتحريم الحلال عليها. فمن باب أولى ينهى عن الإرهاق في شؤون الدنيا فالإرهاق طريق يضعف الأعصاب وقد يحطمها. وقد جاء في أحد الأحاديث النبوية الشريفة: «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه». فالإسلام يدعو إلى الاعتدال في كل شيء للمحافظة على النفس والجسم أيضاً.

ويسعى علم النفس بتطبيقاته العلاجية والوقائية إلى تحقيق التوازن النفسى للإنسان. عن طريق إشباع الحاجات باعتدال ودون إسراف في جانب على حساب جانب آخر من جوانب نمو الإنسان. كما يسعى إلى تحقيق التوافق الاجتماعى والشخصى ومضمونه التوازن والموائمة بين حاجات الشخص لذاته وحاجات الآخرين لديه.

ويأمرنا الرسول الكريم ﷺ بألا نغضب فيقول: «قاتل الله الغضب».

ويقول: «ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب».

ويوجه نصائحه للغضباني فيقول: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس يذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع».

وفي قول آخر فليتوضأ الغضباني وضوءه للصلاة ليذهب عنه الغضب.

وقد أكدت الدراسات الطبية أن الغضب يرفع مستوى السكر بالدم ويرفع ضغط الدم، وقد يؤدي إلى أزمة قلبية. ولذلك ينصح الأطباء مرضى السكر والضغط بعدم الانفعال أو التقليل منه كما تؤكد الدراسات النفسية أن الغضب

يؤدى إلى توتر الأعصاب، وإلى تعطل التفكير، ويفقد الإنسان القدرة على إصدار الأحكام الصحيحة، وقد يندفع فى أعمال عنيفة كالاعتداء البدنى على الخصم الذى كثيراً ما يحدث أثناء انفعال الغضب مما يضر بالعلاقات الاجتماعية والإنسانية عموماً.

لذا يوصى المعالجون النفسيون بالابتعاد عن الغضب والتحكم فى هذا الانفعال لكى يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم، وعدم التورط فى أعمال أو أقوال عنيفة يندم عليها فيما بعد، والاحتفاظ بالتوازن النفسى والاجتماعى فلا يخسر أصدقاءه، ويحافظ على العلاقات الإنسانية.

يقول المولى عز وجل: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤].

﴿فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ [الحجر: ٨٥].

﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنَ عِزِّ الْأُمُورِ﴾ [الشورى: ٤٣].

﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: ٢٢].

يقول الرسول الكريم ﷺ: «بشروا ولا تنفروا»، «يسروا ولا تعسروا».

وفى علم النفس والعلاج النفسى نقول: إن النقد غير الموجه والتجريح يؤدى إلى اليأس وضعف الهمة وقد يسبب اضطرابات فى الدورة الدموية وضغط الدم، فضلاً عن اضطراب العلاقات الأسرية بصفة خاصة، والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة، وسوء الحالة النفسية للفرد.

ويوصى المعالجون النفسيون والمتخصصون فى الإرشاد النفسى والاجتماعى والأسرى أو ما يطلق عليه «التنمية البشرية» بأن يهتم الوالدين والمربين بالتعامل السوى مع الأطفال وعدم إهانتهم أو تخويفهم أو ترويعهم حتى لا تسوء حالتهم النفسية والصحية أيضاً. وإذا كان هناك مشكلات سلوكية لدى الأطفال فليتهم علاجها مبكراً وبطرق تربوية سليمة.

ونوص دائماً بعدم توجيه عبارات نقد أو ذم للطفل بل يجب أن نعزز سلوكه الإيجابي ونقويه بعبارات المدح والشكر والمكافأة، فذلك أدعى لتكرار السلوكيات الإيجابية والأفعال الحميدة المطلوبة والمقبولة.

وإذا كلفنا الطفل بعمل فيجب أن يكون هذا العمل على قدر إمكانيات الطفل وقدراته، فلا نكلفه فوق طاقته، فإذا أنجز العمل نشكره ونثيبه، وإذا لم ينجزه لا نعاقبه ولكن يكفى سحب المكافأة التي كان ينتظرها.

أما إذا صدر عن الطفل سلوكيات خاطئة وكان لا بد من معاقبته فيجب أن تكون العقوبة على قدر السلوك الخطأ وفي حينه وبضوابط مثل:

- أن نسمى السلوك الخطأ ليعلم الطفل على أى شىء يعاقب.
- أن نبتعد عن «العقاب البدنى» وإن كان ولا بد فيجب الالتزام بما جاء فى السنة النبوية المطهرة وما جاء فى أخلاقيات التربية.

يقول الرسول ﷺ: «لا توجع، ولا تقبح الوجه».

ونقول فى علم النفس والتربية، لا تضرب الوجه أبداً لأن ضرب الوجه يسىء للشخص إساءة نفسية بالغة، وتتأثر شخصيته سلباً.

كذلك نمنع من الإيذاء البدنى لأثره السىء على الطفل والكبير أيضاً فالشخص الذى يتألم جسدياً أو تهان كرامته بالكلمات النابية لن يمتنع عن السلوك الذى أدى إلى ذلك، ولكنه سيكره الإنسان الذى وقع عليه هذا النوع من العقاب وإن كان طفلاً فقد يصاب بالخوف والهلع ويكره الموقف كله الذى أدى إلى تألمه وإهانته بما فى ذلك من وقع عليه العقوبة ولو كان الأب أو الأم أو المعلم.

وإن امتنع الطفل أمام من وقع عليه العقاب فإنه يكون خوفاً فقط من انزال العقوبة مرة أخرى لكنه لن يمتنع عن السلوك الخاطئ أبداً، وسيندفع لإتيانه مرات كثيرة وهو فى منأى من العقاب. ومن ضوابط العقاب أيضاً فى تربية الطفل:

- أن نوجه الأوصاف القبيحة للسلوك الخاطئ وليس للطفل (*).
- أن نؤكد للطفل قدرته على ترك الخطأ والقيام بالسلوك الصحيح ونعده بالإثابة عندما يفعل ذلك.
- عند استخدام أسلوب العقاب السلبي مثل سحب المكافأة أو الحرمان من شىء يجب أن يتم ذلك بالتدريج ولمدة قصيرة حتى نتجنب الآثار العكسية عند الطفل.
- ينبغي ألا نصف الطفل بالعجز أو الغباء حتى لا يفقد ثقته بنفسه وبقدراته.

يبحث علم النفس فى كثير من سلوكيات الإنسان، ويهتم بتحليلها وتحديد أسبابها والدوافع التى أدت إليها، ومعرفة السلوكيات الخاطئة وكيف نشأت، وتحليل بواعثها، ووضع الخطط العلاجية للتوقف عنها أو الحد منها وتقليلها أما السلوكيات الصحيحة فيتم تقويتها وتعزيزها وتوفير الظروف التى أدت إليها وزيادتها. وتشير دراسات علم النفس إلى أن الإنسان يمر بالعديد من المراحل النائية منذ تكوينه حيث تتغير ملامحه وقدراته وصفاته من مرحلة لآخرى ويقول العالم النفسى (جان بياجيه) (*): «إن الطفل يمر بمراحل فهم وإدراك متفاوتة بحسب المرحلة العمرية التى يمر بها».

فقد قضى جان بياجيه حياته فى البحث عن كيفية تعلم الأطفال للأشياء المحيطة بهم، وطرق فهمها، وقد أستطاع أن يربط بين إدراك الطفل فين عمره الزمنى، وأن الطفل يتعلم ما يحيط به وفقاً للمرحلة العمرية له.

(*) أنظر للمؤلفة:

- كيف تغير حياتك من خلال الإرشاد النفسى، ص ١٧٢، ١٧٣، القاهرة، عالم الكتب.
- (*) جان بياجيه من أشهر وأهم علماء النفس الذين بحثوا فى السلوك الإنسانى وتطوره، وله تجارب وتطبيقات عديدة فى مراحل نمو الاطفال وخاصة النمو العقلى وما يتعلق به من إدراك وفهم وتعلم... الخ.

وعلى سبيل المثال:

يقول بياجيه: «أن الطفل لا يستطيع الكلام قبل عامه الأول، وإذا حاولنا خلاف ذلك فإن المحاولات تبوء بالفشل.

ويقول أيضًا؛ «إن الطفل يتعلم عن العالم المحيط به عن طريق الإدراك التدريجي التابع للتطور التدريجي لنمو التفكير والذي يتبع بدوره للنمو التدريجي للعقل. فالإدراك والتعلم في علم النفس مرتبط بالمرحلة العمرية للإنسان، ولا يمكن أن يكتسب الطفل شيئاً أو يتعلمه إلا حينما يصل نموه ونضجه إلى الزمن المطابق لإدراك هذا الشيء وتعلمه.

وفي الإسلام:

يقول الرسول الهادي صلوات الله وسلامه عليه: «مروا أولادكم بالصلاة إذا بلغوا سبْعًا..» والرسول عليه الصلاة والسلام لا ينطق عن الهوى إذ يقول فيه المولى عز وجل: ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ [النجم: ٣، ٤].

وإذا تمعنا في حديث رسول الله ﷺ؛ نجد أنه يحدد لنا الوقت الملائم للنمو العقلي للطفل لكي يتلقى الأوامر ويفهمها وينفذها أيضًا.. لأن الصلاة تحتاج لنمو عقلي ليدرك معناها وليقرأ القرآن وليحفظه أيضًا، وإلى نمو جسدي ليؤدي حركاتها. كما تحتاج إلى نمو ديني ونفسي أو ما يسمى في علم النفس «النمو الوجداني» حتى يدرك الطفل معنى الصلاة ومردودها ومفهومها. ولن يستطيع الطفل قبل سن السابعة أن يدرك شيئاً من هذا. اللهم إلا أن يتدرب على حركاتها أو الذهاب إلى المسجد مع الأب أو الأم، ويرى الآخرين وهم يصلون وقد يقلدهم.. لكن لا يمكن أن يتعلمها حقاً أو أن يؤمر بأدائها قبل سن السابعة فعلاً.

إن حديث رسول الله عليه الصلاة والسلام يحدد الزمن المناسب الذي يستطيع فيه الطفل تلقي الأوامر وفهم الأمور.

ولكي نتمكن من فهم هذا الحديث من وجهة نظر علم النفس وتوضح العلاقة

أكثر بين علم النفس والإسلام الذى نزل منذ أربعة عشر قرنًا؛ يجب أن نشير إلى نتائج دراسات علم النفس فى شأن تطور النمو النفسى والسلوكى لدى الأطفال فى المراحل العمرية الأولى منذ مولد الطفل مرورًا بمرحلة الرضاعة وفى بلوغه السبع سنوات. فى مرحلة الرضاعة يقوم الطفل بتقليد حركات وأفعال الكبار مما يؤدى إلى بداية تعلمه لأشياء مما حوله، ومن وجهة نظر علماء النفس، أن التقليد مستوى جديد من النشاط العقلى والمعرفى. وفى بداية السنة الثانية يبدأ الطفل فى اكتشاف ما يحيط به والتعرف عليه عن قرب، ويتعامل مع الأشياء المألوفة والمتواجدة فى محيطه وفى متناوله ليس فقط تكررًا لما يراه ولكن بطريقته هو وبذلك يرى الطفل نفسه مؤثرًا فيما حوله من أشياء من خلال ما ينتج عن سلوكياته وأفعاله بهذه الأشياء مثل أحداث الضجة - الصراخ - القذف بلعبة وكسرها - سكب الماء - إلى غير ذلك من السلوكيات الطفلية فى هذه المرحلة المبكرة من حياة الطفل والتى تجعل البعض من غير المتخصصين يصف الطفل بأنه «مخرب». لكن علماء النفس والسلوك يفسرون ذلك بأنه نمو عقلى ومعرفى وليس تخريبًا.

وخلال النصف الثانى من السنة الثانية يبدأ الطفل فى التفكير، والتفكير لدى الأطفال فى هذه المرحلة محدود جدًا فهو لا يتعدى العالم الخاص بالطفل والمرتبط باللحظة الآنية وما هو معلوم لديه، فهو يتعامل فقط حسب مبدأ (هنا والآن). أى أنه يعيش فى عالمه الخاص به ولا يستطيع أن يتعرف على عالم الكبار وتفكيرهم. فهو لا يفهم سوى ما يريده هو فى نفس اللحظة، وهذا ما نطلق عليه «التمركز حول الذات». وفى الواقع هو انعكاس لبداية نمو الأنا عند الطفل ونتيجة لهذا النمو.

ولذلك نوصى الآباء والأمهات - من أجل صحة نفسية سوية للطفل - بأن يهتموا بما يريده الطفل وإذا وعدناه بشيء يجب أن نلبيه فورًا لأنه لا يعرف التأجيل ولا يفهم التسويف فى هذه السن المبكرة.

وإذا كان هذا هو حال علم النفس وعلمائه.

فإن الإسلام قد أوصانا بذلك أيضًا حيث يقول الرسول الكريم فى الحديث

الشريف: «من قال لصبى هاك، ثم لم يعطه فقد كذب». ففى هذا الحديث الشريف، يحدد لنا سيدنا محمد ﷺ «القاتل» وهو جمع الكبار لأنه عليه الصلاة والسلام كان يتحدث إلى الصحابة رضوان الله عليهم، و«السامع» وهو «الصبى» أو «الطفل»، و«النتيجة» وهى «الكذب». أى إذا قال الكبير للصغير سأعطيك هذا الشيء ثم لم يعطه هذا الشيء فقد كذب عليه حتى وإن كان قصده المزاح أو مجرد الوعد حتى يفرح الطفل مؤقتاً. ومن المعروف أن الكذب مذموم لدى المسلمين وغيرهم.

من هنا يتبين أن الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام أراد أن يوضح للناس أن عالم الطفل هو عالم آخر غير عالم الكبار، وأن الطفل لا يستطيع أن ينظر بمنظور الكبار ولا يفهم شيئاً من تفكيرهم وأن تفكير الطفل متمركز حول ذاته، وأنه لا يفهم مقاصد الأقوال، لكن يفهم فقط ما نقول ونفعل فى الحال. وهذا هو ما يقوله علم النفس الحديث.

أن الأطفال يتعلمون على أفضل نحو من الأنشطة العيانية، وحين نحاول أن ننقل لهم المعرفة عن طريق الألفاظ المجردة فإن النتيجة كثيراً ما تكون على غير ما نرجو، فقد تكون فهماً سطحياً أو غير مفهومة بالمرّة.

وتؤكد دراسات علم النفس أن النمو المعرفى لدى الإنسان يرتبط بنموه العقلى فى المرحلة العمرية التى يمر بها. حيث نجد أن الطفل فى نهاية السنة الثانية من عمره يبدأ فى استخدام اللغة وتنمو لديه القدرة على تركيب الكلمات فى جملة قصيرة، مثل (بابا جه)، (أنا العب)، (أحمد يأكل)، وتبدأ عنده القدرة على فهم الإشارات والرموز وتعبيرات الوجه. وعموماً فإن نمو اللغة عند الطفل دليل على النمو العقلى لديه. ويطلق على هذه المرحلة؛ المرحلة العقلية قبل الإجرائية، وأيضاً يطلق عليها مرحلة الطفرة اللغوية، حيث تزداد حصيلة الطفل من الكلمات وأسماء الأشياء واستخداماتها البسيطة مثل: (كوب ماء)، (كوب شاي).

لكن الطفل ما قبل السادسة أو السابعة يظل مرتبطاً بالأشياء المادية التى يراها ويلا مسها، ولا يستطيع فهم الأشياء المعنوية أو الكلمات المجردة.

ولذلك فإن طفل ما قبل المدرسة لا يستطيع التفكير بشكل منطقي، ولا يفطن إلى مبدأ الثبات وبقاء الأشياء، وتسيطر عليه صفة التمرکز حول الذات في التفكير والكلام والسلوك، ويلاحظ ذلك عندما يتواجد أطفال ما قبل السادسة مع بعضهم البعض فإن لكل طفل يكون كلامه موجه أكثر لنفسه، فهو يتحدث عن نفسه وعن الأشياء التي تخصه، ولا يهتم بما يقوله الآخر.

ومع النمو العقلي للطفل عندما يبلغ السادسة أو السابعة تنمو لديه العمليات الفكرية ويبدأ في تكوين المفاهيم ويستطيع التواصل مع الآخرين وفهم حديثهم والانتباه لما يقولون.

وعليه فإننا لا نستطيع أن نعلم الطفل مفهومًا أو معلومة وهو لم يصل بعد إلى النضج الذي يسمح له بتعلم هذا المفهوم أو هذه المعلومة لأنه ببساطة لن يهتم بما نقول ولن يفهمه ولن يدركه فضلًا عن عدم استطاعته الانتباه لما يقوله الكبار من معلومات أو مفاهيم مجردة.

وهذا ما تؤكده جميع نتائج الدراسات التجريبية لعلم نفس النمو.

وعلى ذلك فإن الحديث الشريف الذي سبق ذكره، حيث يأمرنا النبي الكريم ﷺ بأن نعلم أولادنا الصلاة عند بلوغ سن السابعة، يدل على أنه ﷺ كان متيقنًا بأن النضج العقلي للطفل شرط للتعليم وفهم الأمور. وأن الإشارة إلى المرحلة الزمنية كانت مقصودة وواجبة بل ولا زمة ليكون الأمر بالصلاة موجه للطفل بعد نضوج قدرته على فهم ذلك الأمر ويستطيع تنفيذه.

ولم يتوصل علم النفس إلى هذه الحقيقة إلا بعد إجراء العديد من الأبحاث والدراسات التجريبية والتتبعية في النمو الإنساني، ثم يقول لنا أن الطفل يمر بمراحل زمنية مختلفة، ينمو فيها العقل، والمعرفة، والتفكير، والاستعداد للتعليم. وأن الطفل يخرج من صيغة التفكير المتمركز حول الذات في سن السابعة، والتي فيها يمكنه تقبل وجهة نظر الآخر والإنصات لما يقول وفهمه. ومن ثم يمكن تعليمه وتدريبه.

وقد حدد الرسول ﷺ العمر الزمني لتعلم الصلاة والأمر بها بدقة متناهية وهى سن السابعة حيث يخرج الطفل من تمرکز تفكيره حول ذاته إلى فهم قصد الآخرين، ومن ثم يمكنه فهم الصلاة، ويقدر على استيعابها ومعرفة أركانها. ثم يكمل عليه الصلاة والسلام حديثه عن الأمر بالصلاة فى السابعة ليقول: «... واضربوهم عليها إذا بلغوا عشرًا». وهذا يحدد الفترة العمرية التى يمكن فيها عقاب الطفل حيث يبدأ فى فهم معناه وأسبابه فالضرب هنا يعنى العقاب الذى يهدف إلى تقويم السلوك وتهذيبه.

وفى علم النفس تشير النظرية السلوكية إلى مبدأ هام من مبادئ التعلم؛ وهو مبدأ «الثواب والعقاب» ويعتبر من أهم ما توصلت إليه الدراسات التجريبية فى علم النفس التربوى وهناك شروط للعقاب - سبقت الإشارة إليها.

وأما قول النبى ﷺ «اضربوهم» فكان يقصد الضرب الخفيف غير الموجه وغير موجه للوجه وقد أمر بأن يكون ذلك عند سن العاشرة وليس قبل ذلك.

فى علم النفس وبخاصة علم نفس النمو والدراسات التابعة له، يُشير إلى أن الفترة العمرية بعد سن العاشرة تشهد تطورًا نمائيًا مرتفعًا لجميع العمليات العقلية والمعرفية فضلًا عن النمو الجسدى الذى يبدو فيه الطفل أكثر تحملاً ويُطلق على هذه المرحلة من (٩ - ١٢ سنة) مرحلة الطفولة المتأخرة، ومن ١٠ سنوات إلى ١٢ سنة يطلق عليها «قبيل المراهقة» أو ما قبل البلوغ.

وتتميز هذه المرحلة بطفرة فى النمو العقلى، بينما تشهد تباطؤًا نسبيًا فى النمو الفسيولوجى والجسدى، حيث تأتى بعدها مباشرة فترة البلوغ، وهى بداية مرحلة المراهقة التى تحدث فيها تغيرات سريعة وجوهرية فى النمو الجسدى كله والفسيولوجى. وأن التغير الجوهرى فى مرحلة المراهقة يتبعه تغيرات انفعالية وسلوكية قد تؤدى إلى إحساس المراهق بالتشتت، أى لا يعرف ماذا يريد وإلى أين يسعى، وتتذبذب توجهاته نحو القيم. لذا فإن علماء التربية وعلم النفس ينادون بضرورة إعداد الأطفال خلال المرحلة العمرية «قبيل المراهقة» باستخدام الحسم

وشىء من السلطة لإعطائهم الإحساس بالمسؤولية، وتعليمهم أن الحياة ليست فوضى، وأن هناك ما يجب فعله، وهناك ما يجب الابتعاد عنه. وهذا يعد الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة - ما قبل المراهقة - لمرحلة المراهقة والبلوغ وهى المرحلة التى يبدأ فيها الفرد بمحاولة التقرب إلى عالم الراشدين، والشعور بالمسؤولية، ودخول عالم أكبر وأوسع من عالم الطفولة، لذلك يجب أن يعلم هؤلاء الأطفال أن الحياة ليست كلها ثواب ومكافآت ولعب وتدليل، وإنما هناك عقاب إن أخطأ أو تمارى فى الخطأ أو فى اللامبالاة وعدم الاكتراث بما يجب عليه فعله أو تركه.

وفى الإسلام يقول الرسول الكريم ﷺ: «... فرقوا بين أولادكم فى المضاجع» وهو تكملة للحديث الشريف الذى نصه: «مروا أولادكم بالصلاة إذا بلغوا سبعا، واضربوهم عليها إذا بلغوا عشرا وفرقوا بينهم فى المضاجع، [رواه أحمد وأبو داود والحاكم، وقال: صحيح على شرط مسلم].

إن اختيار الوقت الذى نحاسب فيه أولادنا على الصلاة ونعاقبهم على عدم ادائها ملائم تماما لعمليات النمو العقلى والنفسى.

ففى عمر العشر سنوات ينمو لدى الطفل الشعور بالمسؤولية، ويمكنه أن يدرك مفاهيم الكبار ويمكنه تعلم القيم، ومعرفة الأوامر والنواهى، والحلال والحرام. فضلا عن إدراك مفاهيم الفضيلة والرذيلة، ومن ثم؛ يجب أن يعرف الثواب والعقاب والغاية منهما ألا وهى تهذيب السلوك وتصحيح التوجهات والأفعال.

ومن المعلوم فى علم نفس النمو؛ أن الكمون الجنسى عند الأطفال فى المراحل المبكرة تتحول تدريجيا خلال المرحلة المتأخرة للطفولة (٩ - ١٢ سنة) ليصل إلى النشاط الجنسى خلال مرحلة البلوغ وبداية المراهقة التى قد تبدأ من ١٢ أو ١٣ سنة.

وبما أن مرحلة الطفولة المتأخرة (٩ - ١٢ سنة) هى مرحلة انتقالية وتحويلية من الكمون إلى النشاط الجنسى فعلى الآباء والأمهات أن يعدوا أولادهم وبناتهم

لاستقبال مرحلة البلوغ دون استثارة خارجية بسبب الملامسة بين الذكور والإناث أثناء النوم، وخاصة أن الأطفال في سن العاشرة والحادية عشر يكون لديهم حب استطلاع شديد عن النواحي التشريحية الجنسية والفسولوجية لكلا الجنسين.

إن الحقائق التي وردت في القرآن الكريم عن الإنسان والنفس البشرية هي حقائق تعيينية لأنها صدرت عن الله سبحانه وتعالى خالق الإنسان.

يقول تعالى في محكم آياته عن القرآن الكريم: ﴿لَا يَأْتِيهِ الْبُطْلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ﴾ [فصلت: ٤٢].

ويقول جل شأنه: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [المالك: ١٤].

وقد تضمن القرآن الكريم كثيرًا من الآيات التي تعرضت لطبيعة تكوين الإنسان، ووضعت أحوال النفس المختلفة، وبينت أسباب انحرافها ومرضها، وطرق تهذيبها وتربيتها وعلاجها. فالقرآن الكريم أنزله الله تعالى لهداية الإنسان وتوجيهه وتربيته وتعليمه. وتعتبر هذه الآيات الواردة في القرآن الكريم عن النفس البشرية بمثابة المعالم التي يسترشد بها الإنسان في فهم نفسه وخصالها المختلفة، وفي توجيهه إلى الطريق السليم في تهذيبها وتربيتها.

ومن الممكن أن نسترشد بما ورد في القرآن الكريم من حقائق عن أطوار تكوين الإنسان ونموه، وأحواله النفسية، ودوافعه الأساسية التي تحرك سلوكه، وعن العوامل الرئيسية لتوافق شخصيته وتكاملها، ولتحقيق صحته النفسية، مما يكون من شأنه أن يمهّد الطريق لقيام «علم نفس إسلامي» تتفق نتائجه وحقائقه مع الحقائق الصحيحة عن الإنسان التي نستمدّها من كلام الله سبحانه وتعالى خالق الإنسان، وهو الأعلّم بطبيعته وأسرار تكوينه.

إن القرآن الكريم كتاب دين وهداية أنزله الله سبحانه وتعالى على النبي محمد ﷺ للناس كافة، يخاطب فيه عقل الإنسان ووجدانه، ويعلمه عقيدة التوحيد، ويذكّره بالعبادات، ويهديه إلى ما فيه خيره وصلاحه في حياته الفردية والاجتماعية، ويرشده إلى الطريق الأمثل لتحقيق ذاته، ونمو شخصيته.

يقول تعالى: ﴿ كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ ءَايَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ١٥١].

ويقول سبحانه: ﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكُفُّهُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكَمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [يونس: ٥٧].

وقد حث القرآن الكريم الناس على السير في الأرض وملاحظة ما في الكون من مخلوقات، والنظر والتفكير في السموات والأرض وما فيها من خلق الله حتى يستطيعوا الاستدلال مما يرونه من بديع الصنع والخلق على وجود المبدع الخالق سبحانه وتعالى.

يقول تبارك وتعالى: ﴿ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ﴾ [العنكبوت: ٢٠].

ويقول جل شأنه: ﴿ قُلْ أَنْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ﴾ [يونس: ١٠١].
ويقول سبحانه وتعالى: ﴿ أَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ ﴾ [الأعراف: ١٨٥].

وقد عنى القرآن الكريم عناية كبيرة ببحث الناس على التعلم وتحصيل العلم، ولا أدل على ذلك من أن أول آية نزلت من القرآن الكريم كانت تدعو إلى القراءة والتعلم يقول تعالى: ﴿ أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ① خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ② اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ③ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ [العلق: ١ - ٥].

كما أشاد الحق سبحانه وتعالى بالقلم الذى هو أداة للكتابة وتحصيل العلم وتوصيله، فيقول جل شأنه: ﴿ تَنْ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴾ [القلم: ١].

والإسلام يدعو الإنسان للعمل والتعلم والاستزادة منه ويكرم العلماء ويرفع من شأنهم. حيث يقول تعالى فى كتابه العزيز: ﴿ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ﴾ [المجادلة: ١١].

ويقول تعالى مخاطباً نبيه الكريم صلوات الله وسلامه عليه: ﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ [طه: ١١٤].

يهتم الإسلام بدعوة الإنسان إلى التفكير في نفسه، وفي عجب خلقه وتكوينه، ويدفعه لدراسة الدقة المتناهية في تكوين النفس البشرية ومعرفة أسرارها، فضلاً عن التكوين البدني للإنسان وذلك بالبحث في العلوم الطبية، والفسيولوجية، والتشريح. ويؤكد المولى عز وجل أن معرفة الإنسان لنفسه عن طريق العلم الصحيح والتبصر في عجائب النفس والتعرف عليها حق المعرفة، سيؤدي بالضرورة إلى معرفة الخالق سبحانه وتعالى، والإيمان به عن علم ويقين، حيث يقول المولى عز وجل: ﴿سَتُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ [فصلت: ٥٣].

وفي الأثر، يقولون: «من عرف نفسه عرف ربه». ويقولون أيضاً: «أعرفكم بنفسه أتعرفكم بربه».

وفي علم النفس؛ تقول: إن معرفة الإنسان لنفسه تساعد على ضبط سلوكه، وضبط انفعالاته وأهوائه، مما يقيه من الانحراف أو الوقوع في الغواية. ومن ثم يتوجه للعمل الصالح والسلوك القويم، ويبعده عن الاضطرابات النفسية التي تحدث للإنسان بسبب الانحرافات السلوكية والخروج على المنهج السليم. وهذا من شأنه أن يهيئ للإنسان حياة آمنة مطمئنة.

وفي الإسلام؛ يقول الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه: «رحم الله امرئ عرف قدر نفسه».

وهذا يعني أن الإنسان مطالب بتقدير نفسه حق قدرها فلا يغالى في تقديرها، وفي نفس الوقت لا يقلل من شأنها ولا يحقرها، لأن في كلا الأمرين مضرّة للإنسان فإذا غالى الفرد في تقدير نفسه، فإنه سيعتقد بأن لديه قدرات وإمكانات أعلى مما عنده في الواقع وسيضع لنفسه طموحات وأهداف يستحيل عليه تحقيقها في الحقيقة. مما يصيبه بالإحباط. وإذا انتقص الفرد من قيمة نفسه يعنى إذا لم يثق بقدراته وقلل من شأنه؛ فإنه لن يستطيع التقدم ولا التطور وسيعيش دائماً في مستوى أقل بكثير مما يمكن أن يعيشه في الواقع، ومما يوقعه في مشكلات نفسية

كثيرة بسبب شعوره بالعجز والدونية وقلة الشأن وقد يحقد على الآخرين فتسوء علاقاته الاجتماعية أيضًا.

وتشير نتائج الدراسات والأبحاث التابعة لنظرية الذات إلى أنه إذا تعارضت الخبرات التي يتعرض لها الفرد مع فكرته عن ذاته؛ فإنه يقع فريسة للصراع النفسى بسبب التعارض بين حقيقة ذاته وما يعرفه عنها، وبين طموحاته وتطلعاته فيصاب بالقلق والتوتر، وقد يتحول هذا إلى صورة من صور الاضطرابات النفسية والانفعالية وقد يصل إلى الإصابة ببعض الأمراض النفسية.

ويؤكد المعالجون النفسيون على أنه من الأشياء الأساسية للصحة النفسية للفرد هو «التوازن بين طاقات الشخص وانجازاته» وبمعنى آخر «العلاقة المتساوية بين ما يقوم به الفرد فعلاً وبين ما يستطيعه حسب قدراته الحقيقية».

لذا؛ يكون من أهم أسباب الاضطراب النفسى هو: عدم تمكن الفرد من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرًا واقعيًا، بحيث يعمل في كامل حدود ما يستطيعه. وبذلك يكون من أهم أسباب السواء النفسى أو الصحة النفسية السليمة للفرد؛ هو: «أن يعرف الفرد قدراته كما هى في الواقع، وأن يحقق هذه القدرات في الواقع» أو ما نسميه بتحقيق الذات بعد معرفة القدرات.

إن مفهوم الذات الإيجابي هو مؤشر للسواء النفسى للفرد ودليل على صحته النفسية، حيث يتمكن هذا الفرد من التكيف مع الواقع الذى يعيش فيه فضلًا عن تقبله لذاته واحترامه لنفسه وتقديرها حق قدرها.

وهذا ما لخصه الحديث الشريف عن الرسول ﷺ الذى لا ينطق عن الهوى: «رحم الله امرءًا عرف قدر نفسه».

والرحمة هنا فى أن جنبه الله الاضطراب والمشاكل النفسية والاجتماعية والانفعالية التى كانت ستحدث له بسبب عدم معرفته لقدر نفسه.