

الباب الثالث

عمليات السعادة وتنمية الصحة النفسية

الفصل الخامس : المناعة النفسية وعمليات تنشيطها

الفصل السادس : مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك
الانحرافات

obeikandi.com

تهيّد الباب الثالث

ارتباط عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل بإرادة الإنسان يجعل السعادة وتنمية الصحة النفسية وثيقتا الصلة بتفكير الإنسان ومشاعره التي يتولد عنها سلوكياته. فإذا كان التفكير صواباً والمشاعر إيجابية كانت السلوكيات حسنة ومريحة وجالبة للفرح والسرور، وإذا كان التفكير خاطئاً والمشاعر سلبية كانت السلوكيات سيئة وجالبة للغم والشقاء.

وهذا يعنى أن الإنسان لا يسعد ولا تتركو نفسه بالصدفة أو من ضربة حظ، بل ثمرة جهود منظمة، وسلوكيات إرادية هادفة إلى السعادة وتنمية الصحة النفسية. وفي ضوء توجيهات الإسلام وآراء الفلاسفة وعلماء النفس المسلمين وغير المسلمين التي ناقشناها في الفصول السابقة نستطيع تحديد مجموعة من العمليات النفسية^(١)، التي تخضع لإرادة الإنسان ويتولد عنها أفكار ومشاعر السعادة، وتؤدى إلى تنمية الصحة النفسية، وتحمى من الوهن النفسى. فمن أراد أن يكون سعيداً فى الحياة الدنيا فعليه أن يجاهد نفسه، ويُعدّل أفكاره ومشاعره حتى يكون راضياً متفائلاً متسامحاً قنوعاً صدوقاً متواضعاً كريماً صبوراً مثابراً ذاكراً لله، ملتزماً بواجباته نحو نفسه وربه وأهله والناس جميعاً. فهذه هى عمليات السعادة التي تنشط المناعة النفسية وترفع الروح المعنوية وتركى النفس.

أما من لم يجاهد نفسه فى تنشيط هذه العمليات فسوف تخمد وتضعف، وقد تنشط عمليات الشقاء وهى: السخط والتشاؤم والانتقام والطمع والكذب والكبر والبخل والجزع والغفلة والتقاعس عن الواجبات، والإقبال على المحرمات. فهذه العمليات مصدر توليد الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية، التي تضعف المناعة النفسية، وتشبث الروح المعنوية، وتؤدى إلى الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية.

لكن كيف يُنشط الإنسان عمليات السعادة ويُشبث عمليات الشقاء حتى يكون سعيداً فى الدنيا؟ الإجابة عن هذا التساؤل موضوع هذا الباب من الكتاب، الذى يتكون من فصلين: أحدهما عن المناعة النفسية وعمليات تنشيطها، والآخر عن مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات.

(١) سبق للمؤلف تحديد بعض هذه العمليات فى بحثه عن تنمية الصحة النفسية: مسئولية الفرد فى الإسلام وعلم النفس، والذى نشره بمجلة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية سنة ١٩٨٩، وقام بتنقيحها فى هذا الفصل من الكتاب وأضاف إليها عمليتى الشكر وترك المحمود، والتوكل وترك التواكل. كما قام بتطوير عملية عمل الواجبات وترك الانحرافات، وجعلها موضوعاً للفصل السادس من هذا الكتاب.

obeikandi.com

الفصل الخامس

المناعة النفسية وعمليات تنشيطها

حياة الإنسان مواقف نجاح وتفويق، ومواقف فشل وإحباط. وتشكل أفكاره ومشاعره في كل موقف وفق إدراكه له وتفكيره فيه. فإذا أدرك الموقف على حقيقته وفكر فيه بطريقة منطقية عقلانية كانت أفكاره ومشاعره إيجابية، فيرضى في مواقف النجاح ويشكر الله الذى وفقه وهداه، ويتحمل في مواقف الفشل والإحباط، ويصبر ويحتسب، ويحاول من جديد من أجل النجاح ولسان حاله يقول: « قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ».

كما يؤمن الإنسان فى مواقف النجاح والفشل بقول الرسول عليه الصلاة والسلام «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد غير المؤمن، إذا أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإذا أصابته ضراء صبر فكان خيرا له^(١)». لكن لماذا ليس هذا لأحد غير المؤمن؟ ونجيب لأن المؤمن بربه يفكر فى مواقف النجاح والفشل تفكيراً منطقياً عقلانياً، ويشعر نحوها بمشاعر إيجابية ليس فيها طمع ولا جزع ولا سخط ولا تشاؤم، فيظل على حاله من الصحة النفسية فى السراء والضراء، أو لا تتغير حالته النفسية بدرجة كبيرة فى هذه المواقف.

ويتأثر تفكير الإنسان وانفعالاته فى مواقف النجاح والفشل بما لديه من مناعة نفسية ضد الضغوط النفسية والإحباطات، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره فى الضغوط والإحباطات منطقياً، ومشاعره إيجابية فيها صبر واحتساب وتفاؤل ورضا، وإذا كانت مناعته النفسية ضعيفة كان تفكيره فى الضغوط غير منطقي ومشاعره سلبية فيها سخط وجزع وغضب ويأس وقنوط واضطراب.

كما تتأثر المناعة النفسية عند الإنسان بإدراكه لمواقف النجاح والفشل، وتفكيره فيها ومشاعره نحوها. فإذا كان تفكيره فيها منطقياً ومشاعره إيجابية نشطت المناعة النفسية وقويت، وإذا كان تفكيره غلطاً ومشاعره سلبية ثبطت المناعة النفسية وضعفت، وظهرت الاضطرابات والانحرافات، أو ما يسميه علماء النفس «أعراض ما بعد الصدمة PTSD» (عبدالحق، ١٩٩٩) (Everly, 1995). فالعلاقة بين المناعة النفسية من ناحية والتفكير والمشاعر أو الانفعالات من ناحية أخرى علاقة تأثير متبادل. فالمناعة النفسية تؤثر على

(١) رواه مسلم.

التفكير والمشاعر والانفعالات، والتفكير والمشاعر والانفعالات تؤثر على المناعة النفسية في المواقف المختلفة. وتتناول في هذا الفصل المناعة النفسية وعمليات تنشيطها وبخاصة في مواقف الضغوط والصدمات، أو مواقف الفشل والإحباط والحرمان.

تعريف المناعة النفسية

المناعة النفسية Psycho - immunity مفهوم فرضى، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية Superimmunity تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معاً.

وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

أ - مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسى، الذى ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسى الصحى يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

ب - مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التى يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة. حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية، تنشط جهاز المناعة النفسى وتقويه. وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التى تنشط المناعة النفسية عنده.

ج - مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التى نكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجراثمة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى «مناعة مكتسبة فاعلة» (الكيلانى، ١٩٨٦م). وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً يكتسبها الإنسان من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف. وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكى بالغمر Flood therapy والعلاج بالتحصين المنظم، والعلاج بالتقليد وغيرها (عزب، ١٩٨١م).

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير، وتحسين سلوكياتنا الإرادية، وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق. فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي - كما قال وليم جيمس - إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا (كارنيجي، ١٩٨٧: ١١٩).

وتسمى عمليات تنشيط وتنمية المناعة النفسية «رياضة النفس أو ترويض النفس أو إدارة الذات Self management»، الذي يقصد به عند السلوكيين التخلص من العادات السيئة، واكتساب العادات الحسنة أى تعديل السلوك Behavior modification. ويقصد به عند «إليس» تعديل أفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا من الاتجاهات السلبية المزعجة إلى الاتجاهات الإيجابية المريحة، حتى تزكو النفس ويتحسن السلوك. فسلوكياتنا مرتبطة بأفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا، وتعديل السلوك يتطلب تعديل الأفكار والمعتقدات والمشاعر (Dicapro, 1976). فكلما غير الإنسان أفكاره ومشاعره نحو الأشياء والأشخاص والأحداث سوف تتغير الأشياء والأشخاص والأحداث وفق تفكيره ومشاعره. وكما يقول جيمس ألين «دع شخصا ما يغير أفكاره ومشاعره وسوف يندesh للسرعة التي ستتغير بها ظروف حياته والأحداث من حوله. فالحياة من صنع أفكارنا ومشاعرنا سواء كانت أفكار سعادة أو أفكار شقاء» (من القرنى، ١٩٩٨: ٩٢).

رياضة النفس

تهدف رياضة النفس إلى جعلها تفكر في الحياة بطريقة منطقية واقعية، تنمى فيها أفكار ومشاعر السعادة، التي منها أفكار ومشاعر الرضا، والتفاؤل، والثقة، والمحبة، والتسامح، والألفة، والعفو، وحسن الظن بالنفس والناس والحياة. فهذه الأفكار والمشاعر أساس الصحة النفسية، ومصدر السعادة، ومنبع الأعمال الجالبة لحسن الخلق.

ويمتد تأثير هذه الأفكار والمشاعر إلى حفظ الصحة الجسمية، والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها. فقد تبين من دراسات عديدة أنها تنشط أجهزة المناعة فى الجسم، وتجعلها تعمل بأقصى وسعها فى مقاومة الأمراض. فمن دراسة فى جامعة هارفارد قام بها «دافيد ماكلياند» على طلبة من الجامعة شاهدوا أفلاما فيها مشاعر حب ومودة وصدافة، وجد زيادة فى نشاط جهاز المناعة ضد البرد (Immunoglobulin IGA) وانتهى إلى أن أجهزة المناعة تعمل بكامل وسعها عندما يكون تفكيرنا واضحا، ومشاعرنا مفرحة، وانفعالاتنا سارة (Pearsall, 1987). وتأييدت هذه النتائج من دراسة نيقولاس هول

Nicholas Hall بالمركز الطبي بجورج واشنطن، فقد وجد زيادة في خلايا المناعة لايμφست Lymphocet وفي نشاط الغدة التيموسية في إفرازها لهرمون « تيموسين ألفا - ١ » "Thymosin Alpha-1"، الذي يسهل عمل أجهزة المناعة في إفراز خلايا « ت »، وت المساعدة عند مرضى السرطان، الذين دربوا على تنشيط التخيل والتفكير المنظم والمشاعر الطبية نحو الحياة « الكيلاني، ١٩٨٦ » .

ويتفق علماء النفس قديما وحديثا على أهمية ترويض النفس في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، والتجاوب معها، وتحويلها إلى عزم وإرادة وعمل، وفي التخلص من أفكار ومشاعر الشقاء والقلق. وافترض الإمام الغزالي - رحمه الله - وجود جهازين للخواطر مسئولين عن أفكارنا ومشاعرنا، جهاز الإلهامات: يولد أفكار ومشاعر السعادة؛ وجهاز الوسوس: يولد أفكار ومشاعر الشقاء « السخط والتطير والحقد والحسد والعداوة ». وتهدف رياضة النفس إلى تنمية جهاز الإلهامات، وقمع جهاز الوسوس بالتدريب على التفكير الصحيح، وتوليد الأفكار الطبية والمشاعر السارة، والتعود على ذكر الله، والسيطرة على الشهوات، ومجالسة أهل الخير، والامتناع عن مجالسة رفاق السوء، والتخلص من الوسوس. فقمع جهاز الوسوس ينشط جهاز الإلهامات، ويجعل الذهن مهياً لاستقبال أفكار ومشاعر السعادة « الغزالي، ١٩٦٧ » .

وافترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث وجود جهاز ب - أ - فيتر B- A- FITER System يتكون من الاعتقادات Believing والاتجاهات Attitudes والمشاعر Feel- ings والآمال Imaginations والتفكير Thinking والخبرات Experiences والذكريات Re- members: ويعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط: اثنان منها يولدان أفكار ومشاعر الشقاء والقلق والتوتر، هما:

النمط الغضوب Hot Style يضم أفكار ومشاعر الغضب، والسخط، والعجلة والعداوة والحسد والحقد.

والنمط اليئوس Cold Style يضم أفكار ومشاعر الذنب، والعجز والانهازمية، واليأس.

أما النمطان الآخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما:

النمط الصبور Warm Style يضم أفكار التحمل والصبر والشجاعة والعفة والحكمة.

والنمط الودود Cool Style يضم أفكار التسامح والرضا والثقة والتفاؤل والمودة.

وتهدف رياضة النفس إلى التحكم في عمل جهاز ب-أ- فيتر، وتحويل الأفكار والمشاعر

من النمط الغضوب إلى النمط الصبور، ومن النمط اليئوس إلى النمط الودود. ففي هذه الرياضة تطعيمات نفسية Psycho- vaccinations تنشط جهاز المناعة النفسية (Pearsall,1987:347).

عمليات تنشيط المناعة النفسية

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرده أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، من خلال تجاوبه مع جهاز الإلهامات وعدم تجاوبه مع جهاز الوسواس، اللذين افترضهما الغزالي، أو من خلال ضبط وتوجيه ب-أ- فيتر الذي افترضه علم المناعة النفسى .

وسواء أخذنا بفرض الإمام الغزالي أو بفرض علم المناعة النفسى، فسوف نصل إلى العديد من العمليات النفسية الإرادية، التى تنشط المناعة النفسية وتقويها، والتي يجب على كل شخص أن يدرّب نفسه عليها، حتى يتعود عليها، وينشط جهاز المناعة النفسى عنده، ويتمتع بالصحة النفسية والجسمية .

ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهى عمليات كثيرة متداخلة ومتراطة، يتعذر الفصل بينها، ونكتفى بمناقشة أهمها وأكثرها شيوعاً وهى :

- ١- الرضا وترك السخط .
- ٢- التفاؤل وترك التشاؤم .
- ٣- الصبر وترك الجزع .
- ٤- الشكر وترك الجحود .
- ٥- الحب وترك العداوة .
- ٦- العفو وترك الانتقام .
- ٧- الصدق وترك الكذب .
- ٨- الذكر وترك الغفلة .
- ٩- التوكل على الله وترك التواكل .

١- الرضا وترك السخط

الرضا عملية نفسية سهلة إذا كانت الأمور كما نريد، وصعبة إذا كانت على غير ما نريد، وعلى الإنسان أن يُرضى نفسه في كل الأحوال، حتى يحميها من مشاعر السخط والضجر والسأم والملل والعجز والانهزامية. فالرضا عملية نفسية إرادية مصدر سعادة وعلامة صحة. وقد أشار رسول الله ﷺ إلى أن الراضى أغنى الناس بأفكاره ومشاعره الطيبة، فقال: «إرض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس» (٢)، وقال عليه الصلاة والسلام: «إن الله بحكمته جعل الروح والفرح في الرضا واليقين وجعل الهم والحزن في الشك والسخط» (٣).

فالرضا فضل من الله يجعل الإنسان نشطا مرتاحا في حياته اليومية، وقد اعتبره عبدالواحد بن زيد «باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العابدين». وكتب عمر بن الخطاب لأبي موسى الأشعري «الخير في الرضا فإذا استطعت أن ترضى وإلا فأصبر» (المقدسى ١٩٨٣ : ٣٥٢).

ودعا أبو يوسف الكندى إلى الرضا في كل الأحوال من أجل السعادة والفرح والسرور، فمن أراد أن يكون سعيداً فليكون قنوعاً راضياً ولا يتألم لما فاته من متع الدنيا، لأنها أمور أتفه من أن نخزن عليها أو نتألم بفقدائها (ربيع، ١٩٩٥).

والرضا قد يكون واجبا أو مستحبا أو مباحا أو حراما. فالرضا بالقضاء والقدر واجب لأنه أساس الدخول في الإسلام. والرضا بالقضاء والقدر الموافق لمراد العبد وإرادته في النجاح والصحة والغنى فهو مستحب، فهذه نعم يجب شكر الله عليها. والرضا بالقضاء والقدر الجارى على خلاف مراد العبد ولا يدخل تحت إرادة الإنسان واختياره في النوازل والمصائب والإبتلاءات فهو رضا مباح. أما الرضا بالقضاء والقدر الجارى على الإنسان باختياره وإرادته فيما يغضب الله ويسخطه كما فى ظلم الناس والعصيان وارتكاب المحرمات فهو حرام، لأنه مخالف لشرع الله ويفسد العلاقات الاجتماعية ويضعف الصحة النفسية (الدميجى، ١٤١٧هـ: ١٤٤).

لذا فالرضا الذى نقصده فى هذه العملية هو الرضا الواجب والمستحب والمباح وليس الرضا الحرام.

ويشمل الرضا مجالات الحياة. فمن الرضا: قبول الإنسان لقدراته، وإمكاناته وصحته، ولون بشرته، وطوله ومظهره. وقبوله لأسرته وممتلكاته، فيرضى الزوج عن زوجته وأولاده،

(٢) رواه الترمذى.

(٣) من حديث رواه أبو نعيم عن ابن القيم فى مدارج السالكين ج، ٢ ص ٢١٤.

وترضى الزوجة عن زوجها وأولادها. فالرضا الأسرى مصدر تماسك الأسرة وترابطها وسعادة أفرادها.

والرضا عن العمل وتقبل مسؤولياته وظروفه، من أهم عوامل الصحة والوقاية من الأمراض. فمن دراسة لبارماك parmak على طلبية من الجامعة طلب منهم عمل أشياء مملة لا يرغبون فيها، لاحظ عليهم السأم، والتعب، والإرهاق، والرغبة فى النوم، وشكا بعضهم من الصداع وآلام فى العيون والمعدة. ومن فحصهم طبيياً وجد ارتفاع فى ضغط الدم، وانخفاض فى استهلاك الأكسجين فى خلايا الجسم. وعندما أعاد بارماك التجربة على الطلبة أنفسهم وطلب منهم عمل أشياء يحبونها، تغيرت حالتهم النفسية والجسمية، وظهرت عليهم مظاهر الارتياح (كارنيجى، ١٩٨٧). لذا كان على الإنسان أن يرضى بعمله أو يرضى نفسه به، فإن لم يستطع فعليه أن يغيره من أجل صحته النفسية والجسمية.

ويشمل الرضا أيضاً تقبل الحياة والاستمتاع بها - فى حدود ما أمر به الله - واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير. فمن دراسة على أشخاص فرحين بالحياة، وجد زيادة فى إفراز اللعاب و مواد أخرى فى الجسم، تساعد على الشعور بالارتياح (Pearsall, 1987: 278). وفى دراسة ثانية وجدت علاقة قوية بين الرضا بالحياة والمعافاة فى البدن، وأرجع الباحثون هذه العلاقة إلى ما يتولد عن الرضا بالحياة من أفكار تفاؤلية ومشاعر إيجابية تقوى المناعة النفسية وتعطى الجسم مناعة إضافية فى مقاومة الأمراض (Halden, 1993). وفى دراسة ثالثة وجد أن الشباب الراضين عن الحياة والمتقبلين لها أكثر نضارة وحيوية وأقل عرضة للأمراض الجسمية (Hoffman, 1977: 123).

والرضا فى الكروب والحن والمصائب يحتاج إلى جهد فى ترضية النفس بها، باعتبارها أموراً محتومة لا تدخل تحت إرادتنا، ولا نملك تغييرها، وهى نافذة رضىنا أم لم نرض. وقد أعطى الإسلام للكروب والمصائب والنوازل معنى، وجعل للرضا بها هدفاً فعدها امتحاناً وابتلاءً من الله، وجعل فى ترضية النفس بها عبادة. فمن الإيمان الرضا بالقضاء خيره وشره لأنه من عند الله.

والمصائب وإن كانت تؤلنا وتؤذينا وتحرمنا، ففيها خير آجل أو عاجل، لا يدركه المصاب بها. قال تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦]. فالمؤمن يجد فى المصائب والنوازل دليلاً على حب الله له، فيرضى بها ويقبلها. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «ما قضى الله لمؤمن

من قضاء إلا كان خيرا له»^(٤). وقال: «إذا أحب الله قوما ابتلاهم فمن رضى فله الرضا، ومن سخط فله السخط»^(٥). فمن يدرك هذا المعنى ويعيه ويجتهد في ترضية نفسه بالمصائب والنكبات، ويستقبلها بفرح واستبشار، فإنه يطرد عن نفسه السخط والجزع، ويخلصها من أعراض ما بعد الصدمة (PTSD).

ومن أفضل درجات الرضا رضا الإنسان عن ربه، ففيه توكل على الله وثقة به، وطاعة لأمره، وتسليم بقضائه. فالرضا عن الله يشغل الذهن بأفكار ومشاعر السعادة، التي تعطى للإنسان قوة وأمنا وطمأنينة، لا يحصل عليها من أى مصدر آخر. فمن أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله ويرضى بما قسمه له، كما قال رسول الله عليه الصلاة والسلام.

ولا يتناقض الرضا مع الطموح والرغبة فى التقدم والتطلع إلى الأحسن، لأن الشخص الراضى عن الله وعن النفس والناس والحياة شخص نشيط مثابر، حريص على ما ينفعه وينفع الناس، مدفوع إلى التفوق فى الدراسة إذا كان طالبا، وإلى الترقى والإبداع وزيادة الانتاج إذا كان عاملا أو موظفا، راغب فى الارتقاء بحياته الأسرية والاجتماعية إذا كان زوجا أو أبا أو ابنا. فالرضا ليس وقوفا عند القليل وزهدا فى الكثير مع القدرة عليه. وليس عزوفا عن التقدم ولا انصرافا عن الزيادة فى الخير. فكل شخص مطالب بتنمية نفسه وتحسين حياته، بالتنافس فى عمل ما ينفعه فى الدنيا والآخرة، فإذا نجح شكر ربه، وإذا فشل ثابر وجاهد من أجل النجاح بدون سخط أو ضجر، وإذا لم يوفق لا يلوم نفسه كثيرا على الفشل، ويستفيد منه فى تغيير أهدافه وتعديل سلوكياته بما يناسب قدراته وظروفه. فمثلا: لو أن شابا فشل فى الدراسة فإن عليه أن يزيد جهوده ويثابر من أجل النجاح، فإذا لم يوفق غير مجال دراسته، أو تحول إلى التدريب المهنى بدون سخط ولا تدمير (Hoffman, 1977). فالرضا يذهب الهم والحزن، ويجعل النفس طيبة مستقرة ومهيأة للفرح والسرور، لأن الإنسان لا يشعر بالفرح والسرور إلا بعد شعوره بالرضا.

٢- التفاؤل وترك التشاؤم

يقصد بالتفاؤل توقع النجاح والفوز فى المستقبل القريب، والاستبشار به فى المستقبل البعيد. وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريغ الكروب ودفع المصائب وزوال النوازل عند وقوعها. فالتفاؤل فى هذه المواقف عملية نفسية إرادية، تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والأنهزامية والعجز.

(٤) نقلا عن المقدسى فى مختصر منهاج القاصدين ص ٣٥٥.

(٥) من حديث رواه الترمذى.

فالمفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً، يبعث في نفسه الأمن والطمأنينة، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية. وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض (Pearsall, 1987: 270). فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن المرضى الذين أجريت لهم عمليات جراحية وهم متفائلون بالشفاء تحسنت حالتهم بعد الجراحة، ولم يتعرضوا للمضاعفات الصحية التي تعرض لها المرضى المتشائمون من الشفاء (Scheier, et. al. 1976). كما وجد عبدالفتاح القرشي في دراسته على الكويتيين بعد انتهاء العدوان العراقي على الكويت أن الأشخاص الذين كانوا متفائلين بقرب انتهاء العدوان كانوا أقل عرضة للقلق والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة من أقرانهم الذين كانوا متشائمين من انتهاء العدوان. كما كان المتفائلون أسرع من المتشائمين في الشفاء من أعراض ما بعد الصدمة بعد تحرير الكويت. (القرشي، ١٩٩٨).

ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلاً، حتى في الظروف الصعبة، فلا يقلق على المستقبل. ويستخدم بعض المرشدين النفسيين في أمريكا قانون الاحتمالات في علاج مشكلة المصائب، ويدعون الإنسان إلى أن يجهز نفسه لأسوأ الاحتمالات، ثم يحاول تحسين هذا الأسوأ بهدوء وتعقل. فلكل مصيبة احتمال في حدوثها، فلا يقلق إذا كانت احتمالاتها قليلة. وفي ذلك يقول كارنيجي: «اكتشفت أن ٩٠٪ من عوامل تشاؤمي لن تحدث فتفاءلت. فمثلاً كنت أخاف من أن أموت بصعق البرق، فعلمت أن احتمالات موتي بسببه ١ : ٣٥٠٠٠٠٠، وكنت أخاف أن أدفن حياً، فوجدت أن احتمالات حدوث ذلك ١ : ١٠ ملايين. وهكذا فإن تطبيق قانون الاحتمالات يجعلنا نتفاءل ولا نقلق» (كارنيجي، ١٩٨٧ : ٨٢).

ويعطى الإسلام للتفاؤل معنى نفسياً وروحياً أفضل من المعنى الذي أعطاه قانون الاحتمالات، فتوقع أسوأ الاحتمالات يناقض التفاؤل، وتوقع المصائب التي تزداد احتمالات حدوثها تشاؤم. وقانون الاحتمالات لا يطرد الخوف من الإصابة بالسرطان والإيدز وحوادث السيارات والاعتصاب، لأن احتمالات حدوثها في أميركا كبيرة.

أما الإسلام فقد جعل التفاؤل مرتبطاً بالثقة في الله والرضا بقضائه، فلن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله له، فلا يستبطئ الرزق، ولا يستعجل النجاح، ولا يقلق على المستقبل. قال رسول الله ﷺ: «واعلم أن الأمة إذا اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك» (٦). وهذا يجعل المؤمن متفائلاً حتى في الظروف الصعبة، لأنه يتوكل على الله،

(٦) من حديث رواه الترمذی.

ويثق في عدله، ويطمئن إلى حكمته. فتفاؤله قائم على أساس ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة: ٥١] وليس على أساس قانون الاحتمالات.

ولا يتناقض التفاؤل مع الاجتهاد والمثابرة في مواجهة الأزمات ومقاومة الصعوبات. فالتفاؤل يأخذ بالأسباب ويجتهد في تحصيلها، ويتوقع النجاح لأنه فوض أمره إلى الله الذى لا يضيع أجر من أحسن عملا. فالتفاؤل ليس تقاعسا ولا تواكلا ولا كسلا مع توقع النجاح. فالسما لا تمطر ذهبا ولا فضة كما قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه.

٣- الصبر وترك الجزع

يقصد بالصبر تحمل الإحباط دون قلق، ومواجهة المكروه دون جزع، وتقبل المصائب دون هلع. وقد عرّفه ابن قيم الجوزية «حبس النفس عن الجزع، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن التشويش» (ابن القيم، ١٩٨٣: ١١٥).

وينقسم الصبر إلى ثلاثة أنواع هي:

أ - صبر على طاعة الله: ويقصد به المثابرة على عمل الواجبات، والمحافظة عليها ورعايتها والإخلاص فى أدائها. وهذا النوع من الصبر أفضل أنواع الصبر لأن فيه تنمية للإنسان بإرادته ومجاهدته لنفسه ابتغاء مرضاة الله.

ب - صبر فى الإقلاع عن معصية الله: ويقصد به المثابرة على الابتعاد عن المحرمات والانحرافات. ويأتى هذا النوع من الصبر بعد الصبر على طاعة الله، لأن فيه وقاية للإنسان بإرادته ومجاهدة نفسه على ترك الانحرافات خوفا من الله واستحياء منه وحبا له.

ج - صبر على بلاء وامتحان من الله: ويقصد به تقبل قضاء الله وقدره دون جزع أو سخط مع انتظار الفرج من الله، وتهوين البلية أو المصيبة التى لا إرادة للإنسان فيها وعليه أن يصبر ويحتسب، لأن قضاء الله نافذ لا محالة.

ويتضمن الصبر: الرضا والتفاؤل. فمن يصبر على ما يكره من المصائب يرضى ويحتسب، وينظر إليها نظرة تفاؤل، ويفسرهما تفسيراً يبعث الثقة والأمل والتحمل. فقد تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية فى المصائب ليست من شدتها وقسوتها، لكن من عدم الصبر عليها، وسوء التفكير فيها، والجزع منها (Pearsall, 1987). لذا كان من الضرورى الصبر. يقول ابن الجوزى «إن للبلايا نهايات معلومة عند الله تعالى، ولا بد للمبتلى من الصبر إلى أن ينقضى أوان البلاء» (ابن الجوزى، ب ت).

ومن المصائب التي يتعرض لها الإنسان : المرض وزوال الصحة، وفقد الولد أو الوالد أو الزوجة أو الصديق، وهلاك الأموال، والفشل في العمل أو الدراسة، والإحباط في تحقيق الأهداف، والحرمان من إشباع الحاجات، والتعرض للأذى من الناس. فالصبر في هذه المواقف عملية نفسية إرادية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر اليأس والعجز والجزع والانهازامية عند المصيبة أو الكارثة إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل ورضا وثقة وتفاؤل، فتتحول ردود الأفعال اليئوسة Cold reactions إلى ردود أفعال ودودة متفائلة Cool reactions. فمن يصبر - كما قال الرسول ﷺ : «يصبره الله وما أعطى أحد عطاء خيرا وأوسع من الصبر»^(٧).

وتقوم ديناميات تصبير النفس في النوازل والشدائد على الأسس الآتية:

أ - الإنسان هو الكائن الوحيد الذى يستطيع أن يُصَبِّر نفسه في النوازل، فالصبر من خصائص الراشدين العاقلين ولا يتصور من الحيوانات ولا يطلب من الأطفال ولا يتوقع من المتخلفين عقليا ولا من المجانين.

ب - طبيعة الحياة الدنيا فهي دار عمل وتعب وشقاء، لا تأتي فيها الرياح بما تشتهي السفن دائما. فكل إنسان يتعرض للفشل والإحباط، ويواجه الأزمات والكروب في النفس والأهل والمال والعمل، وعليه أن يُعوِّد نفسه على الصبر والتحمل في هذه المواقف. فالمصائب أمور لا نقدر على تغييرها، ولا يمكننا عمل شيء معها، فهي نافذة لا محالة. والعاقل من يتعامل معها بواقعية، ويتقبلها ويرضى بها، فيحمى نفسه من القلق والتوتر والاضطرابات.

ج - إدراك الإنسان أن الجزع لا يرد المصيبة بل يزيد آلامها، ويغضب الرب ويسر الشيطان ويسوء الصديق ويَشْمَت العدو ويحبط الأجر ويضعف النفس، والعاقل من يتحمل ويصبر ويطرد الجزع والسخط (ابن القيم ، ١٩٨٣).

د - إدراك الإنسان أن مصائب غيره أشد من مصائبه، فيرضى بها، ويصبر عليها. قال رجل فقير: «كنت جزعا مهموما لأنى لا أملك حذاء جديدا، وعندما شاهدت رجلا فى الشارع بدون أقدام حمدت الله، وذهب عنى الجزع (كارنيجى، ١٩٨٧).

هـ - إدراك الإنسان لما حقق من نجاح فى مجالات كان يمكن أن يفشل فيها، وما لديه من نعم كان يمكن أن يصاب فيها، فيعلم أن ما نجح فيه أفضل مما فشل فيه، وما لديه من نعم أفضل مما أصابه، فيصبر ويرضى. فإذا كانت المصيبة خسارة فى مال فيحمد الله أنها لم تكن فى نفسه أو أهله، وإن كانت فى مرض فيحمد الله أنها لم تكن فى عقله أو فى دينه.

(٧) من حديث متفق عليه.

و- وعى الإنسان بالمعنى النفسى والروحى الذى أعطاه الإسلام للمصائب والكروب، فقد اعتبرها ابتلاء من الله، وامتحانا لعباده، وجعل تصبير النفس عليها عبادة وتقربا إلى الله. وهذا ما يدفع المؤمن إلى تكريس جهوده للنجاح فى هذا الامتحان، فيرضى بالكوارث، ويقبل بالمصائب، ويتحمل الإحباطات دون سخط أو قلق أو توتر أو حط من شأن الذات (ابن القيم، ١٩٨٤ : ١٢٨).

فتصبير النفس على ما تكره بدون إيمان بالله قائم على الرضا بالعجز عن تغيير الأمر الواقع، وفيه استسلام للمصيبة بهدف تخفيف التوتر والقلق الناتج عن التأزم والشعور بالعجز. أما تصبير النفس على ما تكره تعبدا وتقربا إلى الله فقائم على الرضا بقضاء الله والاستسلام لقدره، وطرده مشاعر العجز والانهازامية، لأن المؤمن يعتقد أن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له^(٨)، فيصبر ويحتسب الأجر والثواب من الله، مما يجعل صبره وسيله لتحقيق ما هو أفضل مما أخذ منه.

وإضافة البعد الروحى لعملية تصبير النفس تجعل لتحمل التعب والأذى والحرمان والآلام فى المصائب والإحباطات أربعة أهداف سامية، تعطى للصبر تأثيرا نفسيا إيجابيا فى تنمية الصحة النفسية عند الصابرين المحتسبين. وتتلخص هذه الأهداف فى الآتى:

أ - الحصول على حب الله، لأن الله إذا أحب قوما ابتلاهم^(٩).

ب - الإثبات العملى لقوة الإيمان بالله، ففى الابتلاء بالمصائب تمحيص للإيمان. قال تعالى: ﴿ أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (٣) ﴾ [العنكبوت].

ج - محو الذنوب وحط الخطايا «فما من مسلم يصيبه أذى: شوكة وما فوقها إلا كفر الله له بها من خطاياها»^(١٠).

د- الاستبشار بالشوَاب العظيم الذى ينتظر الصابرين فى الدنيا والآخرة. قال تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧) ﴾ [البقرة].

(٨) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام.

(٩) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام رواه الترمذى.

(١٠) من حديث للرسول ﷺ متفق عليه.

٤- الشكر وترك الجحود :

الشكر^(١١) عملية نفسية، تتضمن إدراك الإنسان لما حصل عليه من نعمة أو جميل أو معروف أو فضل، وإعطائه معنى طيباً جالباً للسرور، وتقديره لهذه النعمة أو الجميل أو المعروف أو الفضل، وامتنانه بهذا الصنيع والرضا به، ومحبة صانعه، وترجمة هذا الإدراك والتقدير والامتنان في ردود أفعال باللسان والحركات والتعبيرات بالثناء على صانع المعروف، وإظهار محبته والرضا عنه وعن صنيعه.

أما الجحود فعملية نفسية تتضمن تجاهل النعمة أو الجميل أو المعروف أو إدراكه على غير حقيقته، وإعطائه معنى سيئاً جالباً للضيق والتوتر والسخط والاعتراض، وترجمة هذا التجاهل أو الإدراك في ردود أفعال تدل على الإهمال أو التذمر والسخط على الصنيع وعدم الرضا عن صانعه.

ففي الشكر ينشغل الإنسان بأفكار ومشاعر الرضا والمودة والمحبة، التي تنمي الصحة النفسية، وتحمي من الانحراف والاضطراب، وفي الجحود ينشغل بأفكار ومشاعر التذمر والضيق والسخط والكراهية، التي تضعف النفس وتؤدي إلى التوتر والقلق والاضطراب النفسي. لذا كان الشكر أفضل من الجحود بالنسبة للصحة النفسية.

والشكر والجحود عمليتان نفسيتان إراديتان، فالإنسان يشكر أو يجحد بإرادته واختياره، فمن شكر فلنفسه أى يعود الشكر عليه بالأمن والطمأنينة، من خلال تنمية أفكار ومشاعر الرضا والفرح عند الشاكر والمشكور، فيُظهر الشاكر الرضا عن المشكور الذي يظهر بدوره الرضا عن الشاكر، مما يدفع إلى زيادة صنائع المعروف بينهما، ويقوى الروابط الاجتماعية التي تدعم وتنمي الصحة النفسية.

أما من يجحد المعروف أو الإحسان وينكره، فسوف ينشغل بأفكار سيئة ومشاعر سلبية نحو المعروف وفاعله، ويعمد إلى تقليل قيمته وأهميته، ويسخط ويتذمر، وهي عوامل تسهم في الوهن النفسي عند الجاحد وتدعمه. كما يؤدي الجحود إلى حرمان صانع المعروف من الشكر أو رد الجميل الذي يولد عنده أفكار ومشاعر الندم على صنع المعروف في غير أهله، فلا يصنعه ثانية مع الجاحد وقد لا يصنعه مع غيره إذا عمم الجحود على الناس، فالكل

(١١) الشكر في اللغة معناه ظهور أثر الغذاء في أبدان الحيوان ظهوراً بيئياً، فيقال شَكَرْتُ الدابة تشكر شُكْرًا على وزن سمتت تسمن سمنًا إذا ظهر عليها أثر العلف. أما في الشريعة فيقصد بالشكر ظهور أثر نعمة الله على لسان عبده ثناءً واعترافاً، وعلى قلبه شهوداً ومحبة، وعلى جوارحه طاعة وانقياداً لله صاحب النعم. ابن القيم. مدارج السالكين (٢ج). تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث، ١٩٩٦ ص ٢٣٥.

عنده جاحدون وناكرون، مما يؤدي إلى اضطراب العلاقات بين الناس ويشجع على العزلة الاجتماعية والشعور بالغيرة والسخط في المجتمع.

ولا ينكر أحد من المتخصصين في الصحة النفسية وغير المتخصصين أهمية تعويد الإنسان نفسه على أن يكون شاكراً ولا يكون جاحداً بالإحسان أو المعروف، لأن الشكر صحة والمجود وهن واضطراب . والشكر فوق الرضا فكل شكر فيه رضا وليس كل رضا فيه شكر (ابن القيم ، ١٩٨٩).

وقد أعطى الإسلام قيمة كبيرة للشكر، وجعله نصف الإيمان . فالإيمان - كما يقول ابن القيم- نصفه صبر في الضراء، ونصفه الثاني شكر في السراء. وقد أمر الله به، وأثنى على أهله ووعدهم بالجزاء الحسن وجعله سبحانه سبباً في المزيد من فضله (ابن القيم ، ١٩٩٦ ب). فقال: ﴿لَنْ شَكَرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: ٧]، وقال: ﴿وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ﴾ [آل عمران: ١٤٤].

والشكر يكون لله أولاً، لأنه سبحانه صاحب النعم على الإنسان التي لا تحصى ولا تعد، قال تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: ٣٤]. لذا جعل سبحانه شكره على هذه النعم من العبادة وأمر المؤمنين بها، قال تعالى: ﴿وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ﴾ [البقرة: ١٥٢]. وقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [البقرة: ١٧٢]. وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: «إن الله إذا أنعم على عبده بنعمة أحب أن يرى نعمته على عبده» (١٢). وكان الرسول عليه الصلاة والسلام قدوة الشاكرين لله على نعمه، فعندما كان يقوم الليل حتى تتفطر قدماه، قيل له: تعمل هذا وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ قال ﷺ: «أفلا أكون عبداً شكوراً» (١٣).

ويقوم شكر الله على معرفة العبد بنعم الله عليه، والاعتراف بها وتقديرها وقبولها والرضا بها، ومعرفة المنعم وهو الله سبحانه وتعالى، ثم التعبير عن شكره سبحانه بإظهار الرضا عنه وحمده والثناء عليه باللسان والأفعال، والخضوع له والالتزام بأوامره، والابتعاد عن نواهيها، واستعمال النعم في طاعته وعدم استعمالها في معصيته (ابن القيم، ١٩٩٦ ب).

وتعود فائدة شكر الله على الشاكر، لأن الشكر من ناحية عملية نفسية تتضمن أفكار ومشاعر الرضا والمحبة والثقة التي تنمي المناعة النفسية، وترفع الروح المعنوية، وتركي النفس.

(١٢) رواه أحمد .

(١٣) رواه البخاري .

وهو من ناحية أخرى يعود بالشواب من المشكور « وهو الله » على الشاكر « وهو الإنسان » قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾ [لقمان: ١٢] أى سوف يستفيد الشاكر لله بأفكار ومشاعر الصحة النفسية ويفوز بالشواب من الله على عبادته فى الشكر. والشواب فى الشكر - نعمة إضافية يجب شكر الله عليها، مما يجعل الإنسان لا يستطيع أن يكافئ الله سبحانه وتعالى مهما شكره وإن بلغ غاية المجهود فى الشكر، فالله المنعم ليس فى حاجة إلى هذا الشكر لكنه سبحانه أمر به (١٤) فقال: ﴿ بَلِ اللَّهُ فَاعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴾ [الزمر: ٦٦].

ولا يكون شكر الله فى السراء على ما أنعم بما نحب ونريد فقط، بل يجب شكره سبحانه فى الضراء على ما أنعم بما نكره أو لا نريد. وشكر الله فى الضراء أصعب من شكره فى السراء، لأن شكر الضراء فيه رضا بالمكروه، وكظم للغيب، وستر للشكوى، وصبر واحتساب. وهذه عمليات نفسية تتطلب رياضة نفسية وإرادة قوية فى تنمية أفكار ومشاعر الشكر، والتخلص من أفكار ومشاعر السخط والإحباط، التى تصاحب المصائب والابتلاء. فالله وحده الذى يحمد ويشنى عليه ويشكر فى الضراء، فلا يحمد على مكروهه سواء، لأن فى الحمد والشكر ثواب كبير من الله. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: « ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها » (١٥) ومعنى الحديث أن النصب أى التعب والوصب أى المرض ونحوهما من المؤذيات التى تصيب المؤمن مطهرات له من الذنوب وهذه نعمة من الله (النووى ١٩٧٦: ٣١).

ثم يأتى شكر الناس بعد شكر الله، فمن صنع لك معروفًا فاصنع به معروفًا مثله، مكافأة على صنيعه، وإن لم تستطع مكافأته فاشكره على هذا المعروف حتى يجد الاستحسان والتقدير منك على معروفه، مما يدعم سلوكياته الطيبة وينمى التفاعل الاجتماعى الإيجابى الجالب للرضا والفرح والسرور بين الشاكر والمشكور.

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: « من صنع به معروف فليجز به فإن لم يجد ما يجز به فليشكر عليه فإنه إذا أتنى عليه فقد شكره، وإن كتبه فقد كفره » (١٦). وحث الرسول عليه

(١٤) أبو حامد الغزالى. رسالة منهاج العارفين: مجموعة رسائل الإمام الغزالى. بيروت: دار الكتب العلمية،

١٩٨٦.

(١٥) رواه البخارى.

(١٦) رواه الترمذى.

الصلاة والسلام على شكر الناس على ما يصنعونه من معروف قليل أو كثير، لأن الله يحب الشاكرين، فقال عليه السلام: «من لم يشكر القليل لم يشكر الكثير، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله»^(١٧) وقال أيضا: «من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئوه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافئوه».

ويؤيد كثير من علماء النفس ما حث عليه الرسول عليه الصلاة والسلام في شكر الناس وأجمعوا على ضرورة شكر الناس لتدعيم سلوك المعروف وتقويته عندهم، فقالوا: «إذا صنع أحد بك معروفا فاصنع به معروفا مثله مكافأة على معروفه معك» (Houck, 1993). فالإنسان عندما يصنع معروفا في أخيه الإنسان ينتظر منه مقابلة الإحسان بالإحسان، أو على الأقل يسمع منه كلمة شكر وامتنان، ترضى خاطره، وترفع روحه المعنوية، وتحقق له هدفه من المعروف الذى صنعه.

وقد يعمل بعض الناس المعروف في الآخرين ابتغاء مرضاة الله وطلباً لثوابه في الآخرة. قال تعالى: ﴿الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ (١٨) وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَىٰ (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ (٢١)﴾ [الليل] أى يرضى بثواب الله وشكره له.

وقال ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا (٩)﴾ [الإنسان]. هؤلاء المؤمنون لم يتركهم الله دون شكر على ما صنعوا من أعمال صالحة بل وعدهم بالثواب وشكرهم على ما عملوا ابتغاء مرضاته سبحانه وتعالى. فقال: ﴿إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا﴾ [الإنسان: ٢٢] فشكر الله لهم يدعم سلوكهم ويدفعهم إلى المزيد من عمل الخيرات التى تنمى مشاعر المودة بين الناس.

ويأتى شكر الوالدين فى مقدمة شكر الناس، فهما صاحبا الفضل فى وجود الإنسان بعد الله، وهما اللذان تعبوا فى تربيته وحمايته فى الطفولة والمراهقة، ولا يستطيع أحد أن يكافئ والديه على أفضالهما عليه مهما عمل لهما. لذا كان شكرهما بعد الله واجبا. وقد أمر الله به وحث عليه، فقال سبحانه: ﴿أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ﴾ [لقمان: ١٤]. وقرن سبحانه عبادته بالإحسان إلى الوالدين فقال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء: ٢٣].

(١٧) من حديث رواه أحمد.

ويتضمن شكر الوالدين الاعتراف بفضلهما، وحبهما والرضا عنهما، وطاعتها والثناء عليهما، وصلة رحمها، ومودة صديقيهما، والدعاء لهما. ومن يشكر والديه ينشغل بأفكار ومشاعر طيبة، تدفعه إلى أعمال ترضى الله، وترضى الوالدين والناس، وتشعره بالأمن والطمأنينة، فيسعد في الدنيا والآخرة، ويجد البركة من الله في الصحة، والتوسعة في الرزق والصلاح في الأولاد، وكلها من عوامل السعادة وتنمية الصحة النفسية.

٦- الحب وترك العدواة:

يتفق علماء النفس على أن حب الإنسان للناس نابع من حبه لنفسه، وحبه لنفسه نابع من حب الناس له، فالعلاقة بين حب النفس وحب الناس علاقة تأثير متبادل، فمن يحب نفسه يقدر على حب الناس، ومن يحب الناس يحبه الناس، ومن يحبه الناس يحب نفسه، وهكذا.

وحب الإنسان لنفسه نوعان:

أ - حب مَرَضِي: فيه أنانية ونرجسية وغرور، وتكبر وعُجْب، وهو مصدر فساد وشقاء، لأنه حب مبالغ فيه. وقد يكون رد فعل عكسي لمشاعر النقص وعدم الكفاءة، فيصبح حيلة نفسية دفاعية، تخفي مشاعر الذنب والقلق والعداوة تجاه الذات، ويكون دليلاً على وهن النفس.

ب - حب صحي: فيه رضا عن الذات، وتقبل لها، وثقة فيها، ويدفع إلى تنميتها وتركيتها وحمايتها، ويدل على الصحة النفسية، لأنه مصدر حب، ومنبع كل ثقة وتقبل.

وحب الإنسان للآخرين أعلى من حبه لنفسه، لأن فيه عطاء وتضحية وغيرية. وهز نوعان:

أ - حب طبيعي: وهو عملية نفسية لا إرادية، فيها إشباع لدوافع وميول فطرية، تدفع الإنسان نحو مَنْ يُحِب، مثل حب الآباء للأبناء، وحب الأديب للأدب، والشاعر للشعر، وحب الجمال والخير وغيرها.

ب - حب تَطَبُّع: وهو عملية نفسية إرادية، يتم فيها ترضية النفس بالناس، وتنمية ثققتها بهم، وتقبلها لهم حتى تحبهم. وهو عملية سهلة إذا كان فيهم ما نُحِب، وصعبة إذا لم يكن فيهم ما نُحِب، وصعبة جداً إذا كان فيهم ما نكره. من هذا الحب حب الزوج لزوجته، والأبناء للآباء، والصديق لصديقه، وحب الجيران والأهل والزملاء في العمل، وحب الناس جميعاً. وأعلى من هذا كله حب الإنسان لربه، لأنه منبع كل حب

ومصدر كل عطاء.

وتعويد النفس على حب الآخرين مفتاح سعادتها وسعادة غيرها، ومصدر تماسك المجتمع وتنمية الحياة. فمن يُحِبُّ يُحَبُّ، ويشعر بالأمن والطمأنينة والتقدير والاستحسان والكفاءة. فالحب المتبادل يشبع حاجات نفسية واجتماعية وجسمية للمحب والمحبوب. وذهب علماء المناعة النفسية إلى أن مشاعر المودة والمحبة تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وتنمي القدرة على مواجهة الأزمات ومقاومة الأمراض (Pearsall, 1987).

وسبق الإسلام علم النفس الحديث في الدعوة إلى حب الإنسان لأخيه، وأضاف إلى أبعاده النفسية والجسمية والاجتماعية بُعداً روحياً. فجعل من الإيمان أن يحب الإنسان لأخيه ما يحب لنفسه^(١٨) وشبه الرسول المسلمين في توادهم ومحبتهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو سهر الباقون على راحته وحمايته^(١٩).

وجعل الإسلام لهذا الحب هدفاً، يدفع إلى الإخلاص فيه، فربطه بحب الله وبالرضوان في الآخرة. قال تعالى في حديث قدسى «حققت محبتي للمتحابين فيّ، وحققت محبتي للمتواصلين فيّ، وحققت محبتي للمتناصحين فيّ، وحققت محبتي للمتزاورين فيّ، وحققت محبتي للمتبادلين فيّ. المتحابون فيّ على منابر من نور يغبطهم بمكانهم النبيون والصديقون والشهداء»^(٢٠).

ومن السبعة الذين يظلمهم الله بظلمه يوم القيامة «رجلان تحابا في الله، اجتمعا عليه، وتفرقا عليه»^(٢١)، وقال عليه الصلاة والسلام: «والذي نفسى بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إن فعلتموه تحاببتم. أفشوا السلام بينكم»^(٢٢).

ومن علامات حب الإنسان للناس: أن يعيش معهم ويخالطهم، ويهتم بأمرهم، ويعمل من أجلهم، ويتعاون معهم، ويقضى حوائجهم، ويدفع عنهم الأذى. وأفضل من هذا أن يُؤثّرهم على نفسه، ويحسن إليهم، ولا ينتظر منهم جزاء ولا شكورا، فلا يفضب إذا جحدوا فضله، ولا يحزن إذا نكروا جميله، لأنه عمل ما عمل لهم ابتغاء مرضاة الله. قال تعالى في وصف الأبرار: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ (٨) **إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا**

(١٨) من حديث متفق عليه.

(١٩) من حديث رواه البخارى.

(٢٠) حديث فى الجامع الصغير ورواه الترمذى.

(٢١) من حديث للرسول عليه السلام متفق عليه.

(٢٢) رواه مسلم.

نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ [الإنسان].

وهذا ما يجعل حب الإنسان لآخيه الإنسان حبا خالصا مستمرا فى كل الظروف والأحوال . وقد جمع الرسول عليه الصلاة والسلام كل علامات حب الإنسان لآخيه الإنسان فى قوله الشريف : «أحبُّ الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس ، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم ، أو تكشف عنه كربته ، أو تقضى عنه ديناً . ولأن أمشى مع أخى فى حاجته أحب إلى من أن اعتكف فى هذا المسجد شهراً» (٢٣) . ويقصد عليه الصلاة والسلام المسجد النبوى فى المدينة .

العفو وترك الانتقام

يتعرض كل إنسان فى تفاعله الاجتماعى للإساءة والظلم والجهالة والإفك والبهتان من الآخرين ، أو يتعرض للصد والمنع والإحباط منهم ، ويشعر بالإهانة وتهديد تقدير الذات ، وتتولد لديه مشاعر الظلم ، التى تثير فيه ردود أفعال غاضبة ، Hot reactions فيعتدى وينتقم ، ويحقد ويحسد ، أو ردود أفعال يائسة Cold reactions ، فيعجز وينهزم ويقط ، وهى ردود أفعال مؤلمة ، تؤذيه نفسيا واجتماعيا وجسميا (عودة ومرسى ، ٢٠٠٠ ، Pearsall, 1987) .

وعندما يعفو الإنسان عن ظلمه ، ويصفح عن أساء إليه ، ويتسامح مع من اعتدى عليه ، فإنه يقوم بعملية نفسية إرادية تتضمن ضبط النفس ، وتحويل مشاعر وأفكار العداوة والانتقام إلى مشاعر وأفكار مودة ومحبة نحو المعتدى أو الظالم ، فتتحول ردود أفعاله من النمط الغضوب إلى النمط الصبور Warm Style أو من النمط اليئوس إلى النمط الودود المسالم Cool Style وهى ردود أفعال صحية ، تُنشِط أجهزة المناعة النفسية والجسمية . وقد أيدت دراسات عديدة هذا التفسير منها دراسة على ١٠٧ طلاب جامعيين طلب منهم وصف مشاعرهم وطريقة تصرفاتهم فى مواقف تعرضوا فيها للغش والخداع والخيانة من الآخرين ، وقسموهم إلى مجموعتين على وفق استجابتهم : مجموعة المتهورين غير المتسامحين ومجموعة المتسامحين ، ووجد أن معدلات ضغط الدم والتوتر العضلى فى الجبهة عند المتهورين أعلى منها عند المتسامحين . وخلص الباحثون إلى أن التسامح يسهم فى تنمية الصحة النفسية والجسمية ويحمى المتسامحين من الأمراض الناتجة عن توتر الحقد والغضب الذى يصيب غير المتسامحين .

ودعا كثير من المرشدين والمعالجين النفسيين إلى التسامح والعفو وترك الغضب والانتقام ، وعدُّوا التسامح من استراتيجيات الصحة النفسية التى تقوم على تحمل أذى الناس وتحويل

(٢٣) من حديث متفق عليه .

مشاعر الغضب والحقد منهم إلى مشاعر مودة ومحبة تزكى النفوس وتقوى العلاقات الاجتماعية.

والعفو عن الناس يفيد صاحبه قبل أن يفيد من عفا عنهم. قال رسول الله ﷺ: «ما زاد الله عبدا بعفو إلا عزاء»^(٢٤) ففى العفو طمأنينة ومودة وشرف للنفس، ورفعة لها عن ذل الانتقام، فالخبرة الدارجة فى الحياة اليومية تثبت لنا أنه ما انتقم أحد لنفسه إلا ذل (ابن القيم، ١٩٨٢).

ويقوم العفو عن الناس على الحكمة والتعقل والتحمل والثقة بالنفس وقوة الإرادة. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «ليس القوى بالصرعة ولكن القوى من ملك نفسه عند الغضب»^(٢٥) ولا يكون امتلاك النفس عند الغضب إلا عند القدرة على الانتقام، وعدم التجاوب مع أفكار ومشاعر «رد العدوان بالعدوان» والامتناع عن إلحاق الأذى بالمعتدى، والعفو عنه ابتغاء مرضاة الله. ويتم العفو عن الناس على ثلاثة مستويات.

أ - كظم الغيظ: عملية نفسية فيها غَضَبٌ من الإساءة، وامتناع إرادى عن الانتقام من المسيء، وتحويل مشاعر الغيظ إلى أفكار ومشاعر تحمّل وتقبل. فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب فى النفس، لكنه إعلاء له، وتصريفه فى ابتغاء مرضاة الله وهو هدف صحى من الناحية النفسية.

ب - الصفح عن الإساءة: عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسيء وتحملها، فلا يغضب منها، ولا نشعر بالإهانة منها، ونصفح عنه دون توتر أو قلق، فالصفح عن الإساءة أفضل نفسيا من كظم الغيظ.

ج - الإحسان إلى المسيء: عملية نفسية أعلى من الصفح، ومن تقبل الإساءة والمسيء، لأن فيها عطاء ومودة ومحبة للمسيء، وإحساناً إليه ودعاء له. فالإحسان إلى المسيء عملية نفسية راقية، لا يقدر عليها إلا من قوى إيمانه، وصفت نفسه، وسما تفكيره. وقد دعت إليه الأديان السماوية، فمن وصايا المسيح عليه السلام «أحبوا أعداءكم، وباركوا من يلعنكم، وعاملوا من يكرهكم معاملة حسنة، وصلوا من أجل من يسىء إليكم ويضطهدكم»^(٢٦).

(٢٤) متفق عليه.

(٢٥) رواه البخارى.

(٢٦) عن كارنيجى دع القلق وأبدا الحياة ص ٩٨.

وأعطى الإسلام للعفو عن الناس معنى، وجعل له هدفاً، فأمر به، ودعا إليه وشجع عليه .
 قال تعالى: ﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ (١٣٣)
 الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ ﴾ [آل عمران]. وقال سبحانه أيضاً: ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ
 بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ [فصلت: ٣٤]. وقال الرسول
 ﷺ: «ألا أنبئكم بما يشرف البيان ويرفع الدرجات؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «تعلم
 عن جهل عليك، وتعفو عن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك» (٢٧). فالإيمان
 كما قال الشيخ محمد الغزالي - يقوم على السماحة والحلم، وترك طلب الهلاك
 للمخطئين، والتخلي عن السعي للانتقام من المعتدين (الغزالي، ١٩٧٠م) لأن الإيمان ينزع
 من النفوس الغل والحقد، ويجعلها هينة لينة رقيقة، يسبق حلمها غضبها، وتغلب حكمتها
 انفعالاتها. فالمؤمن يقابل إساءة الناس إليه بالإحسان إليهم ويقبل أعتابهم، ويسأل الله لهم
 ما يسأله لنفسه ويرجو منه لهم فوق ما يرجو لنفسه (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٣٠٤).

٧- الصدق وترك الكذب :

لم يعد تحرى الصدق في القول والعمل (٢٨) دعوة دينية أخلاقية، بل أضحت مطلباً
 نفسياً وجسدياً واجتماعياً، بعد ما تبين من دراسات كثيرة أن تحرى الصدق ينشط أجهزة
 المناعة الجسمية والنفسية، والكذب يثبطها ويضعفها. ودعا المعالجون النفسيون والأطباء
 والمرشدون التربويون إلى الصدق في القول والعمل، واعتبروه علامة جيدة على الصحة
 النفسية، بينما اعتبروا الكذب من عوامل وهن النفوس والأبدان. فصدق الإنسان مع الله
 ومع النفس والناس عملية نفسية إرادية تتضمن أفكار ومشاعر الشجاعة والكفاءة والثقة
 والرضا والحب والتفاؤل. وأما كذبه فعملية نفسية إرادية تتضمن أفكاراً ومشاعر الذنب،
 والعجز وعدم الكفاءة والتوتر والقلق وسوء الظن. وقد توصلت المدرسة السلوكية المعرفية
 Cognitive behavior school إلى أن الصدق والأمانة والإخلاص تخفف القلق والتوترات
 وتزيل الاكتئاب. وبينت دراسات أخرى أن عدم الصدق في التعبير عن الانفعالات من
 العوامل المرتبطة بظهور السل والسرطان. ووجد في دراسات ثالثة أن الكذب حتى في المزاح
 يحدث تغيرات بيولوجية وفسيولوجية، تؤثر على الجسم وتظهر في رسومات كشف الكذب
 Polygraphs lie detector وانتهى بيرسال من دراساته في علم المناعة النفسية إلى أن

(٢٧) رواه الطبراني.

(٢٨) الصدق نوعان: صدق الأقوال وهو الإخبار بالحقيقة ويسمى بصدق اللسان. وصدق الأفعال وهو الإخلاص
 في العمل بحيث يتسق الظاهر مع الباطن.

الصدق صحة والكذب مرض . وقال : « تحروا الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه ، فعاقبته خير في كل الأحوال (Pearsall, 1987: 307) .

والصدق من الناحية الاجتماعية يرفع صاحبه بين الناس ، ويجعله موضع ثقتهم وحبهم وتقديرهم ، ويعلى مكانته الاجتماعية ، ويشجع له الكثير من الحاجات النفسية والاجتماعية ، ويشعره بالأمن والكفاءة في علاقته بالناس . وهذا ما يجعل أهل الصدق والتصديق سعداء ، وأهل الكذب والتكذيب أشقياء (ابن القيم ، ١٩٧٠ : ٢٩) .

ورفع الإسلام مكانة الصدق بين الفضائل ، وربطه بالإيمان ، وجعل في تحريه عبادة ، وأمر به ، وحث عليه ، ووعد الصادقين بالثواب في الدنيا والآخرة . مما جعل للصدق بُعداً روحياً ، يدفع إليه ، ويشجع عليه في كل الأحوال ومع جميع الناس . فتحرى الصدق في القول والعمل تقرباً إلى الله يعطى الصدق قيمة أعظم من قيمته الاجتماعية والأخلاقية ، ويبعث عليه في اليسر والعسر ، مع الصديق والعدو . قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴿٧١﴾ ﴾ [الأحزاب] ، وقال : ﴿ فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾ [محمد : ٢١] .

وقد بين رسول الله عليه الصلاة والسلام ديناميات العمليات النفسية التي يتضمنها الصدق فقال : «الصدق طمأنينة والكذب ريبة» (٢٩) . وقال : «عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر ، وإن البر يهدي إلى الجنة . وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً» (٣٠) . وقال عليه السلام : «تحروا الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه ، فإن فيه النجاة» (٣١) .

وعندما سئل عليه الصلاة والسلام أيكون المؤمن جباناً؟ قال : نعم . قالوا أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال : «نعم» . قالوا أيكون المؤمن كذاباً؟ قال : لا (٣٢) . فالكذب وما يؤدي إليه من نفاق وخيانة الأمانة ، وإخلاف للوعد ، وغش في العمل ، وغدر في العهود والمواثيق ، ينقض الإيمان ويضعف النفوس .

٨ - الذكر وترك الغفلة :

يهدف ذكر الله إلى تنمية أفكار ومشاعر الإيمان ، وتقوية صلة الإنسان بربه ، وإحساسه بوجوده معه ، وتوكله عليه وقربه منه . ويرتبط ذكر الله بإشباع الحاجة إلى الدين ، وهي من

(٢٩) رواه الترمذى .

(٣٠) من حديث رواه مسلم .

(٣١) رواه ابن أبي الدنيا .

(٣٢) رواه مالك .

الحاجات المصدرية التي من إشباعها تشبع حاجات نفسية واجتماعية عديدة، بها تطمئن النفس، وتسمو الأفكار، وتعلو المشاعر، وتصلح الأعمال. قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

وتذكير الإنسان نفسه بربه عملية نفسية إرادية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر الغفلة والجمود بفضل الله إلى أفكار ومشاعر ذكر الله فيجده معه، ويزيده من فضله، فتصفو روحه، وتصح نفسه، ويقوى جسمه. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام لابن عباس رضى الله عنه: «احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك» (٣٣).

ويكون ذكر الله في أداء العبادات والمعاملات التي فرضها الله على عباده من صلاة وزكاة، وصيام، وحج، وجهاد، وقراءة قرآن، ودعاء، وصلة رحم، وبر للوالدين، وإحسان إلى الجار، وحب للناس، ومساعدة للضعيف، ونصرة للمظلوم، وإخلاص في العمل، ورضا بالقضاء، وصبر على البلاء، وعفو عن المسيء. فذكر الله يتضمن عمليات تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية التي فيها صحتنا وشفائنا، وحمايتنا من الانحرافات والأمراض. فقد أخبر الرسول عليه الصلاة والسلام: «أن سعادة الإنسان في ذكر الله، وشقاءه في الغفلة عنه فقال في حديث قدسى عن رب العزة: «يا ابن آدم تفرغ لعبادتي» (٣٤) أملاً صدرك غنى، وأسد فقرك. وأن لا تفعل ملأت يديك شغلاً، ولم أسد فقرك» (٣٥) وبين عليه الصلاة والسلام ما يحدثه ذكر الله في صلاة الصبح من انشراح للصدر، وصلاح للنفس. فقال: «يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا نام ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة عليك ليل طويل فارقد، فإن هو استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة ثانية، فإن صلى انحلت عقده كلها، فأصبح نشطاً طيب النفس. وإلا أصبح خبيث النفس كسلان» (٣٦).

وأشار عليه الصلاة والسلام إلى تأثير الصلاة في إصلاح النفوس وتنظيفها من الانحرافات والذنوب، فقال لأصحابه «أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات.

(٣٣) من حديث متفق عليه.

(٣٤) لا يقصد بالتفرغ للعبادة الانصراف إلى الصلاة والصيام والحج فقط. لأن العبادة كما قال ابن تيمية: اسم جامع لكل ما يحبه الله من أقوال وأفعال و أحوال ظاهرة وباطنة، فالعمل وعبادة المريض وبر الوالدين وصلة الرحم وتربية الأطفال، وطاعة الزوج وحب الزوجة وغيرها من الأعمال التي فيها تعمير الأرض واستمرار الحياة تدخل في عبادة الله.

(٣٥) رواه الترمذى.

(٣٦) حديث متفق عليه.

هل يبقى من درنه شيء. قالوا: لا يبقى من درنه (أى وسخة) شيء، قال: كذلك مثل الصلوات الخمس، يحو الله بهن الخطايا»^(٣٧). وقال عليه الصلاة والسلام «لكل شيء صقالة وإن صقالة القلب ذكر الله عز وجل»^(٣٨).

ويقول ابن القيم (١٩٧٩) «القلب يصدأ وجلاؤه ذكر الله. وصدأ القلوب بالغفلة والذنب، ويظهر صدأ القلوب فى اختلال التفكير فيرى الحق باطلاً والباطل حقاً، وإذا تراكم الصدأ أظلم القلب واسود، وركبه الران وفسدت تصوراته وإدراكاته فلا يقبل العقل حقاً ولا ينكر باطلاً. وهذا هو الران فى قوله تعالى: ﴿بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون﴾.

ويعدد ابن القيم (١٩٧٩) أكثر من مائة فائدة فى ذكر الله من أهمها: حصول الذاكر على رضا الله ومحبته، وزوال الهم والغم عنه، والنجاة من النار. كما يجلب ذكر الله الفرح والسرور ويُورِّ العقل ويقوى القلب والبدن، وينزل السكينة والأمن والطمأنينة فى قلوب الذاكرين والذاكرات، ويبارك الله لهم فى الصحة والرزق والأولاد. وأفضل هذه الفوائد هى ذكر الله لمن يذكره، قال تعالى ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ [البقرة: ١٥٢]، وقال فى حديث قدسى: «من ذكرنى فى نفسه ذكرته فى نفسى ومن ذكرنى فى مأل ذكرته فى مأل خير منه»^(٣٩).

وعرف كثير من علماء النفس فى الغرب الآن دور الإيمان فى إزالة القلق والتوتر، وما يبعثه التدين من أمن وطمأنينة، وما يحققه التردد على الكنائس من صحة فى النفوس والأبدان، فأخذوا يعلمون ما يعلمه المسيح عليه السلام (Hinde, 1999). وانقسموا فى ذلك إلى فريقين: فريق مؤمن أخذ يدعو كالمساوسة إلى الإيمان بالله من أجل التطهير والخلاص فى الدنيا والآخرة (Dwyer, 1999)، وفريق غير مؤمن جعل الدين للدنيا -Secularized religion وأخذ يدعو إلى الإيمان بالله من أجل الخلاص من جحيم الدنيا، واعتبر الدين والكتب الدينية والصلاة فى الكنائس مسكنات جيدة للقلق، ومنشطات ممتازة لأجهزة المناعة النفسية والجسمية (Williams, 1972: 46). فهذا الفريق بالرغم من عدم قناعته بالدين وافق الفريق الأول فى الدعوة إلى الدين، بعد ما تبين من دراسات كثيرة أن القابلية للإصابة بالأمراض عند الأشخاص الذين يذهبون إلى الكنيسة بانتظام أقل منها عند الأشخاص الذين لا يذهبون إليها (Pearsall, 1987: 310).

(٣٧) رواه البخارى ومسلم.

(٣٨) رواه البيهقى.

(٣٩) رواه البخارى.

أما المؤمنون من علماء النفس والأطباء النفسيين فقد توصلوا من دراساتهم إلى أن الإيمان بمصدر الصحة، ومن أهم عوامل الوقاية من الأمراض والانحرافات. من هؤلاء، «كارل يونج» الذى استخلص من دراساته أن كل شخص مضطرب محروم من الطمأنينة التى يمنحها الدين للمؤمنين، ولن يشفى من اضطرابه إلا بالتدين، واستعادة الإيمان الحقيقى. ومنهم «أليسكسيس كاريل» الذى أشاد بدور الصلاة فى الصحة النفسية والجسمية. فقال «التقيت كطبيب بمرضى كثيرين، فشل العلاج الطبى معهم، ولم يتخلصوا من أمراضهم وأحزانهم إلا بالصلاة. فالصلاة «كالراديوم» مصدر إشعاع للطاقة المولدة ذاتيا، فعندما نصلى نربط أنفسنا بالله القوة الدافعة فى الحياة، فنشعر بالارتياح عندما نخاطبه بخشوع فى الصلاة، لأننا نسير فى الطريق الصحيح» (كارنيجى، ١٩٨٧م: ١٧٥) طريق الإيمان بالله الذى يحرك الجبال (Bhugre, 1997, Epstien, 1993: 222).

وقد عرف كثير من علماء النفس المسلمين أيضاً ما يبعثه الإيمان بالله فى النفوس من طمأنينة، وما يحدثه فيها من صلاح، فأخذوا يدعون إلى الإسلام، ويحثون على ذكر الله من أجل السعادة فى الدنيا والآخرة. فالإسلام دين الرضا والتفاؤل، والتوكل، والصبر، والحب، والعفو، والمودة. فهو دين السعادة وتنمية الصحة النفسية. يقول ابن القيم رضى الله عنه فى وصف الإسلام «إن أوامر الله سبحانه وحقه الذى أوجبه على عباده، وشرائعه التى شرعها لهم قرة العيون، ولذة القلوب، ونعيم الأرواح وسرورها، وبها سعادتها وفلاحها وكمالها فى معاشها ومعادها. بل لا سرور ولا فرح ولا لذة ولا نعيم إلا بذلك» (ابن القيم، ١٩٨٣م: ٣١).

واتفق علماء الصحة النفسية المسلمين الآن على أن منهج الإسلام فى الحياة رسالة فى الصحة النفسية، واعتبروا المساجد مؤسسات للصحة النفسية، وحشوا على اعتيادها وتعميرها، ودعوا إلى الالتزام بمنهج الإسلام فى الحياة اليومية والأسرية، وفى العمل والشارع، ومع الجيران والأصدقاء، من أجل صحة النفوس وسلامة الأبدان وتماسك المجتمعات، وسعادة الناس فى الدنيا والآخرة. فأداء العبادات من صلاة وصيام وحج وزكاة استجابات تساعد على نضوج الشخصية وتنمية الصحة النفسية (Baasher, 1985) (نجاتى، ١٩٨٤).

ومن يقرأ الأبحاث التى قدمت إلى المؤتمر الدولى للصحة النفسية الذى عقدته الجمعية الإسلامية الدولية للصحة النفسية فى لاهور بباكستان ١٩٨٥م، يلمس أن علماء النفس والطب النفسى المسلمين غدوا يدعون إلى ما يدعو إليه الدعاة والوعاظ من التزام بمنهج الله فى العبادات والمعاملات، بعد أن أدركوا ما لذكر الله من تأثير فى تنمية الصحة النفسية وفى علاج انحرافات النفوس، وفى وقاية الفرد والمجتمع من كل ما يؤذيه (Abou El - Azayem,

(Suef, 1985) & فقد لاحظ الدكتور محمد شريف - طبيب نفسى باكستانى - انخفاض حالات الاكتئاب فى شهر رمضان، وعندما عالج ٦٤ مريضاً بالاكتئاب علاجاً طبيياً وقسمهم إلى مجموعتين: ٣٢ مريضاً أعطاهم العلاج الطبى فقط، ٣٢ مريضاً أعطاهم العلاج الطبى، وطلب منهم القيام بالليل من الساعة ٢ إلى ٤ صباحاً، لصلاة التهجد وذكر الله وقراءة القرآن والدعاء والاستغفار. وبعد أربعة أسابيع وجد أن ٧٨٪ من المجموعة الثانية و١٥٪ من المجموعة الأولى قد تخلصوا من الاكتئاب (Sharif, 1985). وفى دراسة ثانية قام بها الدكتور جمال أبو العزائم - طبيب نفسى مصرى - على ٢١٨ مدمن أفيون، عالج منهم ١٣٨ حالة علاجاً طبيياً فقط و٨٠ حالة علاجاً طبيياً مع علاج نفسى اجتماعى دينى فى مسجد أبو العزائم، ومن متابعة هذه الحالات لخمس سنوات تبين أن نسبة من أقلعوا عن تعاطى الأفيون وعادوا إلى ممارسة الحياة العادية فى العمل والأسرة ومع الناس فى مجموعة المسجد أعلى منها بكثير فى المجموعة التى عولجت طبيياً فقط (Abou El Azayem & Suef, 1985). وقد أرجع أبو العزائم هذا إلى تنمية الإيمان عند مجموعة المسجد عن طريق اعتيادهم الذهاب إليه وكثرة قراءة القرآن، والصلاة والدعاء. فالإيمان بالله يعطى للإقلاع عن المخدرات هدفاً أقوى من مجرد المحافظة على الصحة، ويجعل له معنى إيجابياً يدفع إليه، ويشجع عليه. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الإيمان بالله يخفف من مشاعر التوتر والقلق الناتجة عن الحرمان أو الصدمات النفسية. ففى دراسة عبد الفتاح القرشى على الكويتين بعد تحرير الكويت من الغزو العراقى وجد أن الصلاة والصوم وقراءة القرآن والدعاء كانت من أهم العوامل التى ساعدت الكويتيين على تخفيف مشاعر الخوف والحزن والاكتئاب الناتجة عن صدمة الغزو. فقد كان الكويتيون الملتزمون بالعبادات أثناء العدوان أقل من غير الملتزمين بالعبادات فى مشاعر الخوف والحزن والاكتئاب وغيرها من أعراض ما بعد الصدمة (القرشى، ١٩٩٨).

٩ - التوكل على الله وترك التوكل

التوكل^(٤٠) على الله عملية نفسية مرتبطة بالبعد الوجدانى فى الإنسان، يتولد عنها أفكار ومشاعر الاستعانة بالله، وتفويض الأمر إليه، والرضا بما قضى وقدر، مما يجعل المتوكل

(٤٠) التوكل فى اللغة من وكل الأمر إليه وكلا ووكولا أى سلمه الأمر وتركه إليه، ورجل وكل أى يكمل أمره إلى غيره. والتوكل فى الشرع من أعمال القلوب التى تتضمن الثقة بالله وتفويض الأمر إليه. يقول ابن رجب الحنبلى: «التوكل هو صدق اعتماد القلب على الله عز وجل فى استجلاب المصالح ودفع الأضرار من أمور الدنيا والآخرة كلها». لمزيد من المعلومات عن التوكل يرجع إلى عبد الله الدميحى (١٤١٧ هـ). التوكل على الله تعالى. الرياض: دار الوطن، ص ١٩.

آمنًا مطمئنًا في سعيه في الحياة، لأنه مع الله القادر على كل شيء، الخبير بكل الأمور، العادل في قضائه وقدره.

ويقوم التوكل على الله على معرفة العبد بالوهية الله وربوبيته، والثقة فيه، والإيمان به، والتسليم له، وتفويض الأمر إليه. فلا يتوكل على الله إلا مؤمن به يعرفه سبحانه بصفاته وأفعاله، فيعلم أنه مسبب الأسباب، ومقدر الأقدار، بيده كل شيء، ﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾.

ويتوكل الإنسان على الله في مواقف يسعى فيها إلى جلب المصالح له أو دفع الأضرار عنه، وكلاهما - جلب المصالح ورفع الأضرار - لا يحدثان إلا بأسباب. فقد جعل الله لكل شيء سببًا، وقضت سنته سبحانه في الكون أن ترتبط الأسباب بالمسببات^(٤١) فمن يأخذ بالأسباب من المؤمنين وغير المؤمنين يصل إلى المسببات بإرادة الله وحكمته. لذا لا يصح التوكل على الله إلا مع الأخذ بالأسباب التي أمر بها في جلب المصالح ودفع الأضرار فالؤمن - كما يقول ابن القيم - يعمل ويأخذ بالأسباب وهو متوكل على الله بحصول المسبب، لأن الأسباب محل حكمته سبحانه وأمره ودينه، والتوكل متعلق بربوبيته وقضائه وقدره (ابن القيم، ١٩٦ (ب) : ٨٨).

فالأخذ بالأسباب والتوكل على الله وجهان لعملة واحدة في جلب المصالح ودفع الأضرار. فلا ينفع التوكل بدون الأخذ بالأسباب، لأن عدم الأخذ بها فيه إنكار لسنن الله وأوامره، ويجعل التوكل فاسدًا أو يجعله تواكلًا وتقايسًا عن العمل وتنطعًا. ولا ينفع الأخذ بالأسباب بدون توكل على الله، لأن عدم التوكل فيه شرك، فالأسباب لا تعمل إلا بإرادة الله مسبب الأسباب (الدميجي، ١٤١٧ هـ). لذا حث الإسلام على الأخذ بالأسباب مع التوكل على الله، فعندما جاء رجل إلى النبي على ناقه وقال يا رسول الله: أَدْعُهَا وَأَتَوَكَّلُ عَلَى اللَّهِ. قال عليه الصلاة والسلام: «اعقلها وتوكل»^(٤٢) أى: خذ بأسباب المحافظة على الناقة بوضع العقل فيها ثم توكل على الله في المحافظة عليها.

ويعد التوكل على الله من أهم العمليات النفسية التي تُؤدِّد أفكار ومشاعر تنمية الصحة النفسية وتطفيئ أفكار ومشاعر الوهن النفسى في مواقف السعى في الحياة الدنيا، لأن المتوكل على الله يعمل ويجتهد في الأخذ بالأسباب التي تجلب له المصالح أو تدفع عنه الأضرار، وهو معتمد على مسبب الأسباب، ومستعين به، ومفروض الأمر إليه، ومستبشر

(٤١) أصل السبب - كما قال القرطبي - الحبل يشد الشيء فيجذبه وأصبح كل ما جر شيئًا سببًا له ملارج السالكين (ج ٢) تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث، ١٩٩٦ ص ١٦٢.

(٤٢) رواه الترمذى.

بالتوفيق والنجاح، لأن «الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً» مما يجعله - أى المتوكل - آمناً مطمئناً أثناء العمل بالأسباب، راضياً بالنتيجة التى قدرها الله بعد العمل. فإن كانت - أى النتيجة - تسره شكر الله الذى وفقه، وإن كانت لا تسره رضى وصبر فكل من عند الله. وفى الشكر والصبر والرضا السعادة والصحة النفسية.

يضاف إلى هذا أن التوكل على الله يولد محبة الله، ويورث الشجاعة والثبات فى الرأى، ويوسع فى الرزق ويحمى من وساوس الشيطان ووساوس النفس الأمارة، ويطرد القلق والغمطير والعجز والجزع. وهذا يجعل التوكل على الله منشطاً ومدعماً لأجهزة المناعة النفسية والجسمية المسئولة عن حماية الإنسان من الأمراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية.

فمن توكل على الله حق توكله كان فى صحة نفسية وجسمية وفى أمن وطمأنينة. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣] أى كافية وحاميه وناصره. وقال رسول الله ﷺ: «من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله، ومن أحب أن يكون أغنى الناس فليكن بما فى يد الله أوثق منه بما فى يده، ومن أحب أن يكون أكرم الناس فليستق الله» (٤٣). وقال ابن القيم «إذا توكل العبد على الله حق توكله كفاه الله همه، وأراحه مما أهمه، وأنزل عليه السكينة فاطمأن إلى حكمه، ورضى بقضائه وقدره» (ابن القيم، ١٩٩٦ ب: ١٠٨).

وتفسير ذلك من الناحية النفسية هو أن الشخص الذى يعمل ويتوكل على الله يشعر بجودة الحياة فى السراء والضراء لأنه يدرك وجود الله معه، ويؤمن أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له من نجاح أو فشل، فإذا نجح شكر الله، وإذا فشل صبر واحتسب. وهذا ما يجعل تفكيره جيداً ومشاعره إيجابية نحو الحياة فى السراء والضراء، ويكون قوياً لأنه مع الله فى اليسر والعسر.

التلخيص

تعتمد الصحة النفسية على طريقة تفكير الإنسان ومشاعره فى مواقف النجاح ومواقف الفشل. فإذا كان تفكيره صواباً ومشاعره إيجابية فى هذه المواقف كان سعيداً وبصحة نفسية، أما إذا كان تفكيره خاطئاً ومشاعره سلبية كان شقيماً وواهنأ نفسياً.

ويرتبط التفكير والمشاعر بالمناعة النفسية التى تعطى المناعة الجسمية مناعة إضافية تجعل

الجسم أكثر قدرة على مقاومة الأمراض وأكثر سرعة في البرء منها. وتنقسم المناعة النفسية إلى مناعة طبيعية ومناعة مكتسبة طبيعياً ومناعة مكتسبة صناعياً.

وفي النفس أجهزة تعمل على تنشيط المناعة النفسية أو تثبيطها. فافتراض الإمام الغزالي وجود جهازين: جهاز الإلهام لتنشيط المناعة وجهاز الوسوس لتثبيطها. وافتراض علم نفس المناعة وجود أربعة أتماط لعمل هذه الأجهزة هي: النمط الغضوب، والنمط اليئوس، والنمط الصبور والنمط الودود، ويعمل النمطان: الغضوب واليئوس على تثبيط المناعة النفسية، في حين يعمل النمطان: الصبور والودود على تنشيطها وتقويتها.

ويستطيع كل إنسان تنشيط المناعة النفسية من خلال ترويض نفسه ودفعها إلى التفكير في المواقف المختلفة بطريقة تنشط جهاز الإلهامات ويثبط جهاز الوسوس، أو ينشط النمطين: الصبور والودود ويثبط النمطين: الغضوب واليئوس، وذلك من خلال التفاوض وترك التشاؤم، والرضا وترك السخط، والصبر وترك الجزع، والشكر وترك الجحود، والحب وترك العداوة، والعفو وترك الانتقام، وتحري الصدق وترك الكذب، والذكر وترك الغفلة، والتوكل وترك التواكل.

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالمناعة النفسية وتأثيرها على المناعة الجسمية وطرق تنشيطها من خلال ترويض النفس وتعديل طريقتها في التفكير في مواقف السراء والضراء بما يساعد على تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية. وتتلخص الدروس المستفادة من هذا الفصل في الآتي:

- ١ - أن يعود الإنسان نفسه على مواجهة الصعوبات وتحمل الشدائد حتى يكتسب الخبرات، وينمي المهارات التي تصقل شخصيته وتنمي مناعته النفسية.
- ٢ - كل إنسان مسئول عن تزكية نفسه من خلال ترويضها وجعلها تفكر في مواقف السراء والضراء بطريقة منطقية واقعية تنمي أفكار السعادة وتطفئ أفكار الشقاء.
- ٣ - يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة الإنسان وعزمه على تصحيح طريقتة في التفكير وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة والصحة النفسية، وطرده أفكار ومشاعر الشقاء والوهن النفسى. فإذا لم يشغل الإنسان نفسه بأفكار الخير سوف تشغله بأفكار الشر والانحراف.

٤ - على الإنسان أن يعمل ويأخذ بأسباب النجاح وهو متوكل على الله ومتفائل بالنجاح، لأنه فوض أمره إلى الله الذي لا يضيع أجر من أحسن عملاً. فالنجاح يتطلب العمل والاجتهاد ثم التوكل على الله.

٥ - أن يكون الإنسان شاكرًا لله على نعمه الكثيرة، وشاكرًا لوالديه ففضلهما عليه كبير، وشاكرًا لكل من أحسن إليه وصنع به معروفًا، فالشكر لله والوالدين والناس من العمليات التي تنمي الصحة النفسية وتحمي من الانحرافات.

٦ - أن يروض الإنسان نفسه على أن تكون شاكرة في مواقف السراء وصابرة في مواقف الضراء. ففي السراء توفيق من الله، وفي الضراء إما لمعصية ارتكبتها فيتوب ويرجع أو لابتلاء وامتحان فيصبر ويحتسب.

٧ - أن يُعوّد الإنسان نفسه على التسامح والصفح والعفو عن ظلمه أو أساء إليه وأن يقابل السيئة بالحسنة ابتغاء مرضاة الله.

٨ - أن يشغل الإنسان نفسه بذكر الله وتدبر آياته في الكون حتى يكون مع الله دائماً فيزداد أمناً وطمأنينه من خلال قربيه من الله أو وجوده مع الله.

٩ - أن يُعوّد الإنسان نفسه على الصدق في القول حتى يكتب عند الله صديقاً ويثق الناس به، فالصدق من الفضائل التي تنمي الصحة النفسية وتحمي من الانحرافات والوهن النفسى.

١٠ - أن يرضى الإنسان أو يُرضى نفسه بما قسمه الله له من الصحة والعمل والرزق والزوجة (أو الزوج) والأسرة، فالرضا من أهم مكونات السعادة والصحة النفسية.



الفصل السادس

مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات

يتفق الإسلام وعلم النفس الإنساني human psychology على أن الله خلق الإنسان حراً
له إرادة، ومسئولاً عن أفعاله وأعماله المقبولة (عمل الواجبات وترك الانحرافات) وغير
المقبولة (ترك الواجبات وعمل الانحرافات). فإذا وجه الإنسان إرادته إلى الأفعال المقبولة
اكتسب الفضائل التي تنمي صحته النفسية وتحميه من الانحراف، وإذا وجهها إلى الأفعال
غير المقبولة اكتسب الرذائل التي تفسد نفسه وتشقيه.

ويقوم الإقبال على الأفعال المقبولة (الفضائل) والابتعاد عن الأفعال غير المقبولة
(الرذائل) على مجاهدة الإنسان لنفسه حتى تكون حسنة الخلق، فيلزمها بإرادته وعزمته
على عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات، لأنه إذا لم يلزمها بذلك فسوف تتركن إلى
شهواتها، وتتجاوب مع هواها الذي قد يدفعها إلى الانحرافات، ويوقعها في المحرمات،
ويقعدها عن الواجبات، ويحركها إلى الطغيان والجور. قال تعالى: ﴿ فَأَمَّا مَنْ طَغَى (٣٧) وَآثَرَ
الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (٣٨) فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى (٣٩) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (٤٠)
فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (٤١) ﴾ [النازعات] أى أن من طغى وظلم وترك نفسه على هواها
فسوف يشقى بشهواته، وأما من جاهد نفسه ونهاها عن الشهوات المحرمة، وألزمها بمنهج
الله ابتغاء مرضاة الله فسوف ينعم بالسعادة والصحة النفسية.

وتتطلب مجاهدة النفس أن يعرف الإنسان نفسه على حقيقتها حتى يجاهدها على
بصيرة وعلم بدوافعها ومكوناتها، ويدفعها إلى عمل الواجبات وترك الانحرافات. كما
تتطلب مجاهدة النفس أن يكون للإنسان هدف في الحياة، يدفعه إلى عمل الواجبات وترك
الانحرافات، ويجعل لحياته معنى أو قيمة يعيش من أجلها، ويتحمل المشاق في سبيلها.
وسوف نتناول في هذا الفصل مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات، وما
تقوم عليه هذه المجاهدة من معرفة النفس ووضوح الهدف أو الغاية من الحياة.

معرفة النفس وترك الجهل بها

معرفة الإنسان بنفسه عملية نفسية إرادية ترتبط بفهم الذات والاستبصار بما فيها من خير وشر ، وامتلاك ناصيتها وإرادتها ، وتوجيهها إلى الخير وإبعادها عن الشر ، فتسعد وتنمو صحتها النفسية . أما جهل الإنسان بنفسه أو معرفته لها على غير حقيقتها ، فعملية نفسية ترتبط بأفكار خاطئة عن الذات ، واتجاهات سلبية نحوها ونحو الناس والحياة ، وتدفع إلى الانقياد وراء الشهوات التي يكون فيها هلاك الإنسان ، أو فساده وضلاله واضطرابه ، وقد تجعله غير متبصر بما في نفسه من خير فلا يعمل على تزكيتها وتنميتها ويجرى وراء شهواتها فيعيش في شقاء وتعاسة .

ويتفق الفلاسفة وعلماء النفس المسلمين وغير المسلمين على أن معرفة الإنسان بنفسه من أهم العمليات النفسية التي يقوم عليها تنمية الصحة النفسية والسعادة في الحياة وحماية الإنسان من الانحراف والضللال . فقد يما قال سقراط مقولته الشهيرة : «إعرف نفسك بنفسك» حتى تكتشف فيها الحق والخير والجمال ، وتدفعها إلى السير في طريق الفضيلة والابتعاد عن طريق الرذيلة (ابن مسكويه ١٩٥٩) .

وذهب الكندي الفيلسوف العربي إلى ضرورة أن يعرف الإنسان نفسه حتى يستطيع تهذيبها وتخليصها من عيوبها ، ودفعها إلى عمل الحسنات والإقلاع عن السيئات ، وإلزامها بالسير في طريق الفضيلة ، والابتعاد عن طريق الرذيلة فيسعد في الدنيا والآخرة (ربيع ، ١٩٩٥) .

ودعا الرئيس ابن سينا المعلم الثاني إلى أن ينظر الإنسان في نفسه ، ويعرفها على حقيقتها ، فإن وجدها جهة النقصان فليحركها ناحية الزيادة حتى تتحقق الوسطية التي فيها اعتداله وسعادته في الدنيا والآخرة .

وحدث الإمام أبو حامد الغزالي على أن يعرف الإنسان نفسه معرفة حقيقية حتى يسيطر على شهواتها ويهدبها ويعدّلها ، ويخضعها للحلال ويبعدها عن الحرام ، ويسير بها في طريق الصراط المستقيم الذي هو طريق الفضيلة (الغزالي ، ١٩٦٧) .

أما في علم النفس الحديث فتركز نظريات عديدة في الإرشاد والعلاج النفسى على معرفة الإنسان بنفسه ، والتي عدّها المرشدون والمعالجون النفسيون مفتاح العملية الإرشادية في تنمية الصحة النفسية ، وفي الوقاية من الانحراف النفسى ، وفي علاج ما يصيب النفس من خلل أو اضطراب (مليكة ، ١٩٩٠) . فعن طريق معرفة النفس والاستبصار بإيجابياتها وسلبياتها يستطيع الإنسان أن يعمل على تزكيتها وإصلاح ما فيها من عيوب . فهذا

الإرشاد والعلاج النفسي المتمركز حول العميل Client - Centered Therapy ، عند كارل روجرز C. Rogers يدعو إلى مساعدة الإنسان على الاستبصار بقدراته واستعداداته ودوافعه وميوله وحاجاته، حتى يفهم نفسه على حقيقتها، فيعمل على تنمية جوانب القوة فيها وتخليصها من جوانب الضعف لكي يندفع بكل طاقاته في تحقيق ذاته ، فيسعد ويصح نفسياً (باترسون ، ١٩٩٠) .

ويقوم الإرشاد والعلاج النفسي العقلاني - الانفعالي Rational - Emotive Therapy عند إليس Eilis على تبصير الإنسان بأفكاره الخاطئة ومشاعره السلبية حتى يفهم حقيقة أفكاره ومشاعره ، فيعمل على التخلص من الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية، ويستبدلها بأفكار جيدة ومشاعر إيجابية نحو نفسه والناس والحياة ، فيعيش في أمن وسلام ويسعد بحياته (Ellis, 1991) .

ويدعو الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي Cognitive - Behavior Therapy إلى تبصير الإنسان بمعتقداته الخاطئة ، ومساعدته على تعديل طريقتيه في التفكير ، وتصويب معتقداته حتى يستطيع تعديل سلوكه وانفعالاته ودوافعه واتجاهاته نحو نفسه والناس والحياة ويتوافق توافقاً حسناً (إبراهيم ، ١٩٩٤) .

خلاصة القول إن معرفة الإنسان بنفسه وتبصره بها وبقدراتها ودوافعها ومشاعرها وأفكارها واتجاهاتها يتولد عنه إرادة وعزيمة تركيتها وتنميتها أو إرادة وعزيمة دسها ووهنها . قال تعالى : ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾ [الشمس] فأصلاح النفس وتنمية صحتها النفسية ، وفساد النفس ووهنها أو ضعفها بإرادة الإنسان وجهوده في معرفتها وتوجيهها إلى طريق الخير ، أو إلى طريق الشر .

وقد جعل الله كل إنسان بصيراً بنفسه وما فيها . فقال سبحانه : ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴾ [القيامة : ١٤] ، أى الإنسان على وعى وإدراك وسلطة على نفسه . وأشار سبحانه إلى أن صلاح النفس وفسادها بمعرفة الإنسان بها وإرادته في تغييرها، فقال تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] ، أى أن الله لا يغير ما فى الإنسان من انحراف وشقاء واضطراب إلى صلاح وسعادة وصحة إلا إذا غير هو ما فى نفسه من معتقدات خاطئة وأفكار سيئة ومشاعر سلبية إلى معتقدات صحيحة وأفكار جيدة ومشاعر إيجابية . وهذا يتطلب أن يعرف الإنسان نفسه ويتبصر بما فيها من استعدادات للخير واستعدادات للشر، فينمى الخير ويضعف الشر فيها، ويجاهدها أو يقوم بما يسميه علم النفس الحديث

إدارة النفس self management بعلم وفهم وبصيرة، حتى يُحسّن فهمها وإدارتها إدارة جيدة فيها خيرها .

كما قال الله تعالى : ﴿ ذَلِكْ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ [الأنفال : ٥٣] ، أى لا يغير الله نعمة (الصحة والأمن والسعادة) على الإنسان إلى نقم وشقاء واضطراب إلا إذا غير هو ما فى نفسه من معتقدات صحيحة وأفكار طيبة ومشاعر إيجابية إلى معتقدات خاطئة وأفكار سيئة ومشاعر سلبية، ويتحول من فعل الخيرات إلى فعل السيئات . وهذا ما يحدث عندما يجهل الإنسان بنفسه ، أو عندما يفهمها فهماً خاطئاً فينقاد وراء شهواتها وملذاتها ، ويتقاعس عن مجاهدتها وتركيتها ويفشل فى إدارتها الإدارة الحسنة .

والإنسان الذى يعرف نفسه على حقيقتها يعرف أن الله خلقه فى أحسن تقويم، وزوده باستعدادات تزكية نفسه وفسادها، وجعل له إرادة فى أفعاله وحملته مسئولية توجيه هذه الإرادة إلى الخير أو إلى الشر ، وسوف تدفعه هذه المعرفة إلى تزكية نفسه وتنمية صحتها النفسية وحمايتها من الانحراف وعلاج انحرافاتنا . فمعرفة النفس - كما يقول الأستاذ الدكتور محمد عثمان نجاتى - تساعد على ضبط شهواتها وأهوائها ووقايتها من الغواية والانحراف وتوجيهها إلى الطريق القويم ، طريق الإيمان والعمل الصالح ، الذى يهين لصاحبه الحياة الآمنة والسعادة فى الدنيا والآخرة (نجاتى ، ١٩٨٠ : ١٩) .

وترتبط معرفة الإنسان بنفسه بعمليتين نفسييتين فرعيتين تسهمان فى تنمية الصحة النفسية وتزكية النفس . وهاتان العمليتان هما : معرفة الإنسان بربه وفهمه لذاته أو لنفسه .

فمعرفة الإنسان بربه عملية نفسية ناتجة عن معرفته بنفسه . قال رسول الله ﷺ : « من عرف نفسه عرف ربه » (١) وقال عليه السلام : « أعرفكم بنفسه أعرفكم بربه » (٢) . فمن يعرف ربه من خلال معرفته بنفسه سوف يدرك أن ربه خالق نفسه وحاميتها وشاقيها ومزكيها . فهو سبحانه خير من زكاها ، ويدرك أن ما به من خير ونعمة وهدى فمن الله ، وما فيه من شر وشقاء فمن نفسه ، فيلجأ إلى الله ليحفظه ويعينه ويهديه ويحميه من نفسه الأمانة بالسوء، ومن وسوسة الجن والإنس . يقول الإمام الغزالي : « مفتاح سعادة الإنسان معرفته بربه، ومفتاح معرفته بربه معرفته بنفسه والوقوف على حقيقتها، ومعرفة ما يسعدها أو يشقيها، فيعمل ما يسعدها ويتعد عما يشقيها » (الغزالي ، ١٩٨٦) .

(١) أبو حامد الغزالي (١٩٧٥) معارج القدس فى مدارج معرفة النفس . بيروت : دار الآفاق الجديدة .

(٢) أبو حامد الغزالي : المرجع السابق .

ومن عرف نفسه على حقيقتها سوف يدرك أنه عبد الله ، ناصيته بيده ، لا محيص له عما قضاه له ، فيزداد خضوعاً لله والتزاماً بمنهجه ، وطاعة لأوامره ونواهيه . وسوف يعلم أن منَع الله لعبده المؤمن عطاءً ، وابتلاءً له عافية . فهو سبحانه لا يقضى لعبده المؤمن قضاءً إلا كان خيراً له ، ساء ذلك القضاء أو سره (ابن القيم، ١٩٩٦ ب : ٢٠٦) .

ومن عرف نفسه على حقيقتها سوف يعرف أنه خطأً ، وأن له ربا يغفر الذنوب جميعاً فلا يسرف على نفسه فى الخطأ ، ولا يقنط من رحمة الله ، ويسعى إلى تصويب الخطأ والتوبة من الذنب ، فقد قال رسول الله - عليه الصلاة والسلام - « كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون » (٣) .

فإذا توافر للإنسان المعرفة بربه من خلال معرفته بنفسه ، وكانت عنده إرادة العمل بمنهج الله ، فسوف يسعد فى الدنيا والآخرة . فهذه الإرادة - كما يقول ابن القيم - باب سعادته ، والعلم مفتاح هذا الباب . فالإنسان يهتدى بالعلم إلى طريق السعادة الذى يتضمن معرفة النفس وآفاتنا ومعرفة الله ومنهجه ، وتعطيه الإرادة الهمة والعزم للسير فى هذا الطريق ، فيتحقق كماله أى سعادته (ابن القيم ، ١٩٩٥) .

والعملية الثانية التى تتولد عن معرفة الإنسان بنفسه هى فهمه لذاته فهماً جيداً فيتكون عنده مفهوم الذات الطيب High self concept ، وهو مكون أساسى فى الشخصية ، يجعل الإنسان راضياً عن نفسه كما خلقها الله ، فيعيش فى سلام معها ، ويسعى إلى تزكيتها وتنميتها ، ويوجهها إلى الفضائل ، ويبعدها عن الرذائل ، ويحترمها ويقدرها ، فلا يذلها لغير خالقها ، ولا يعرضها للتهلكة ، ولا يُحمّلها فوق طاقتها ، ويجاهدتها حتى تُقبل على عمل الواجبات وتبتعد عن المحرمات والانحرافات .

أما من لا يعرف نفسه ، أو يعرفها على غير حقيقتها ، وتتكون عنده فكرة خاطئة عن نفسه تجعل مفهومه عن ذاته سيئاً Low self concept ، فيسخط على نفسه وعلى حياته وعلى الناس من حوله ، وقد تسيطر عليه شهواته وانفعالاته ويختل تفكيره ، وتضطرب مشاعره ، وتنمو عنده دوافع الشر وتضعف دوافع الخير . ويكون إذا أصابه الخير منوعاً وإذا أصابه الشر جزوعاً ، فيتقاعس عن عمل الواجبات ويقبل على المحرمات والانحرافات ويشقى فى الحياة .

وتسهم معرفة الإنسان بنفسه فى تنمية مفهوم الذات الطيب من خلال معرفته للخير والشر فى نفسه ، فيعمل على تنمية الخير وإضعاف الشر فيها ، حتى تسير فى طريق الصراط المستقيم ، فيرضى عنها ويثق بها ، ويحبها حباً ليس فيه أنانية ولا غرور ، لأن من يدفع نفسه

(٣) متفق عليه .

إلى الخير، ويخلصها من دوافع الشر سوف يجدها قانعة راضية تحب الخير لنفسها وللناس، ويجدها فى السراء شاكرة وفى الضراء صابرة، فلا يأخذها غرور النجاح ولا يقعددها جزع الفشل .

أما عدم معرفة الإنسان بنفسه أو معرفته الخاطئة بها فيسهم فى تكوين مفهوم الذات السىء من خلال عدم معرفته للخير والشر فى نفسه ، أو معرفته للخير والشر مع اختلال إرادته فى ترويضها ومجاهدتها ويتركها على هواها، ويجرى وراء شهواتها، ويتقاعس عن مجاهدتها، فتنمو فيها دوافع الشر وتنطفئ دوافع الخير، وتسير فى طريق الضلال والفساد والاضطراب ، وتضعف إرادة عمل الواجبات، وتقوى إرادة عمل المحرمات والانحرافات .

وعندما يعرف الإنسان نفسه فسوف يدرك ما لديه من قدرات واستعدادات وميول ويعمل على تنميتها وتوظيفها على بصيرة فى عمل ما يفيد فى الدين والدنيا، ويضعها فى المكان المناسب لها، ولا يُحمّلها ما لا تطيق ولا يهملها، ولا يوظفها فى الشر . وعندما يعرف الإنسان نفسه فسوف يكون على وعى بدوافعه الصحية التى تدفعه إلى الخير، ودوافعه غير الصحية التى تدفعه إلى الشر، فيتجاوب مع دوافع الخير ، ولا يتجاوب مع دوافع الشر، فيسلم ويصح نفسياً .

وعندما يعرف الإنسان نفسه سوف يكون متبصراً بما يدور فى ذهنه من أفكار، ويكون قادراً على تحليلها وتقويمها، فيدرك ما هو منطقي واقعي أو غير منطقي وغير واقعي، وما هو مناسب أو غير مناسب ، ويتجاوب مع الأفكار المنطقية الواقعية المناسبة، ويحولها إلى عزم وإرادة وعمل، ولا يتجاوب مع الأفكار الأخرى بل يسعى إلى التخلص منها حتى يشعر بالأمن والرضا . فصحة النفس وسلامتها وقوتها وسعادتها وليدة الأفكار الطيبة والمشاعر الإيجابية نحو الخير والنظرة الواقعية المتفائلة لأحداث الحياة ومشقاتها ومصائبها . فالإنسان لا يتأزم ولا يضطرب من الأحداث المؤلمة، ولكنه يتأزم ويضطرب من طريقتة فى التفكير فيها ومشاعره نحوها ونظرتة إليها . فمن صبر واحتسب وتفاءل كان له الأمن والصحة، ومن جزع وسخط ويئس كان له الاضطراب والوهن النفسى .

وعندما يعرف الإنسان نفسه سوف يفهم مشاعره واتجاهاته نحو نفسه والناس والحياة، ويعرف مشاعره الإيجابية والسلبية نحو الخير والشر أو نحو الفضائل والردائل أو نحو ما ينفعه ويضره، فإذا كانت مشاعره إيجابية نحو الخير وسلبية نحو الشر فهو فى صحة، وعليه أن يتجاوب مع هذه المشاعر، فيقبل على الخير وينفر من الشر، أو يحب الفضائل ويكره الردائل، ويسعى إلى ما ينفعه (عمل الواجبات) ويبتعد عما يضره (عمل الانحرافات) .

أما إذا كانت مشاعره غير ذلك، أى إيجابية نحو الشر وسلبية نحو الخير فعليه أن يعدلها، ويجاهد نفسه حتى تُعدّل مشاعرها ويتخلص من انفعالاتها السلبية قبل أن تؤذيه نفسياً وجسماً. فلدى الأطباء قائمة طويلة بالأمراض التي تسببها انفعالات الغضب والحقد والحسد والعداوة والحزن واليأس وغيرها .

وتعتمد معرفة النفس على صدق الإنسان مع نفسه، ووعيه بدوافعه الشعورية واللاشعورية، وعلى إرادته فى تزكية نفسه وإصلاح ما فيها من عيوب وأخطاء ونقائص. فالإنسان الصادق مع نفسه صاحب الإرادة القوية سوف يعرف خبراته ويواجه تناقضاته، ويتخلص من سلبياته، ويقول الحق ولو كان على نفسه أو الوالدين والأقربين، ولا يخشى فى الحق لومة لائم، حتى يكون هو ذاته أو نفسه كما هى دون غش ولا خداع ولا كذب .

وقد يحتاج الإنسان فى معرفة نفسه إلى من يساعده على معرفتها والاستبصار بدوافعه واتجاهاته وميوله وقدراته وأفكاره ومشاعره. فقد يلجأ إلى أحد الأصدقاء المقربين ويطلب منه المساعدة، فالصديق مرآة صديقه التي يرى فيها نفسه وتعكس له صورتها الحقيقية . وقد يطلب هذه المساعدة من مرشد نفسى أو تربوى أو مهنى أو اجتماعى، يقوم بدراسة قدراته واستعداداته وميوله وشخصيته بالاختبارات النفسية والمقابلات التشخيصية والملاحظات المنظمة، ثم يعكس أمامه صفحته النفسية ويُبصره (فى الإرشاد الموجه) أو يساعده على الاستبصار (فى الإرشاد غير الموجه) بما لديه من إيجابيات وسلبيات، ويساعده على أن تكون له إرادة فى تنمية الإيجابيات وعلاج السلبيات ، ويرشده إلى أن يكون هو نفسه دون غش ولا خداع حتى يفهم نفسه على حقيقتها ويُقبل ما فيها من خير ويرفض ما فيها من شر .

تحديد الهدف من الحياة أو غايتها

ومن العمليات النفسية التي تنمى الصحة النفسية وتدفع الإنسان إلى عمل الواجبات وترك الانحرافات معرفته بهدفه أو غايته فى الحياة . فإذا كان له هدف نبيل سوف يدرك قيمة الحياة ومعناها، ويسعى إلى تزكية نفسه، والمحافظة عليها، لأنها جديرة بأن تعيش الحياة . أما عندما لا يكون للإنسان هدف فى الحياة، أو يكون له هدف تافه أو هدف غامض فإنه يشعر بالضيق وعدم القيمة، ولا يجد لحياته معنى أو أهمية، فيعيش فى ملل وضيق وتوتر، ويشعر بالتفاهة والضلالة أو يشعر بما يسميه فرانكل F. Frankle (٤) بالفراغ النفسى أو

(٤) فيكتور فرانكل من أشهر الأطباء النفسيين فى الولايات المتحدة الأمريكية ذوى التوجه الوجودى الإنسانى .
أنشأ مدرسة للعلاج النفسى بالمعنى Logo therapy الذى يقوم على أساس أن سبب الاضطرابات =

الإحباط الوجودى، الذى يختل معه تفكيره فى الحياة، وتضطرب مشاعره نحو نفسه والناس، ويعيش فى يأس وجزع وسخط واكتئاب ، وقد يدفعه إلى الانتحار أو إلى تعاطى الخمور والمخدرات والإدمان عليها، أو يدفعه إلى العبث واللهو والشذوذ والانحراف، فيتقاعس عن الواجبات ويجرى وراء الانحرافات .

وقد عبر أحد الأشخاص عن شعوره بالتعاسة والشقاء بسبب عدم وجود هدف له فى الحياة فقال : « لقد كانت حياتى فى السنوات القليلة الماضية حافلة بالأنشطة والأسفار . ووظيفتى طيبة ومستقبلى فيها جيد، وأنا أجيد عملى، لكنى أعتقد أن حياتى تفتقد لأى معنى بالنسبة لى، لأنى لا أعرف إلى أين تقودنى هذه الحياة ولماذا أقوم بما أقوم به؟ . لدى شعور أنى منساق دون أن أتخذ أنا أية قرارات حقيقية ولا أعرف لى هدف . إن حياتى أشبه بمن يسير على طريق مهد بسيارة سلسلة القيادة، ولكن لا يعرف لماذا أختار هذا الطريق ولا إلى أين سيوصله » (أرجيل : ١٩٩٣ : ١٦٥) .

ويقول أحد قراء مجلة علم النفس اليوم Psychology to day « حياتى غير سعيدة بالرغم من حصولى على أموال كثيرة، وعلاقاتى الكثيرة بالنساء، وارتباطى بأصدقاء عديدين، وقيامى بالرحلات والسفريات متى أشاء ، ولدى وظيفة جيدة ، ومرتبى كبير، ومستقبلى الوظيفى مرموق ، وعندى الحرية فى أن أعمل ما أريد، لكن كل هذا ليس له قيمة عندى لأنى لا أعرف إلى أين تسير بى حياتى، ولماذا أعمل كل هذا؟ ولماذا أكسب هذه الأموال؟ فليس عندى هدف فى الحياة أعيش من أجله . فحياتى ليس لها معنى » (Freedman, 1978 : 195) .

وتشير قصتها هذين الرجلين إلى الضياع الذى يشعر به من لا هدف له فى الحياة مهما توافرت له الإمكانيات والظروف . فالحياة بدون هدف تكون مملة لا قيمة لها ولا معنى لها، تدفع إلى الاضطراب والانحرافات والأمراض السيكوسوماتية، وقد تؤدى إلى الانتحار . فالمكتئبون والمنتحرون لا يجدون لأنفسهم أهدافا ذات قيمة، والجانحون والمجرمون يضعون لأنفسهم أهدافا رخيصة أو تافهة أو دنيئة، والمضطربون نفسيا لا يجدون لأنفسهم أهدافا واضحة فيعيشون فى شقاء وتعاسة تدفعهم إلى الاكتئاب والانتحار .

وقد أشارت الدراسات فى علم النفس إلى أن السعداء لهم أهداف واضحة تدعوهم إلى

= النفسية والعقلية هو فقدان الإنسان للهدف الذى يعيش من أجله، مما يجعله يعيش فى فراغ وجودى ويشعر بالعدمية أو القلق الوجودى الاخلاقى . ويهدف العلاج النفسى بالمعنى إلى مساعدة الإنسان على تحديد هدفه فى الحياة حتى يجد لحياته معنى أو قيمة ويتخلص من الاضطرابات النفسية .

عمل الفضائل (عمل الصالحات أو الواجبات) والابتعاد عن الرذائل (الانحرافات)، فلا صلاح للإنسان إلا إذا كانت له أهداف نبيلة يعيش من أجلها. لذا ركزت نظريات الإرشاد والعلاج النفسى - فى علم النفس الحديث - على تبصير الناس بأهدافهم فى الحياة، أو مساعدتهم على وضع أهداف مناسبة لحياتهم تدفعهم إلى الجهد والاجتهاد فى عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات، وتجعل لحياتهم معنى أو قيمة، وتشعرهم بالمسئولية. ويطلق فرانكل على هذا الأسلوب فى العلاج النفسى «العلاج الروحى أو العلاج بالمعنى أو العلاج اللوجى Logo Therapy (باترسون، ١٩٩٠)». كما ظهر علم الغايات **Teleology** الذى يبحث فى الغاية من وجود الإنسان فى الدنيا وتوعيته بها حتى يجد لحياته قيمة ومعنى .

ويتفق كثير من علماء النفس على أن أهم الأهداف التى تستحق أن يعيش الإنسان من أجلها هى العمل، والزواج وتكوين الأسرة وإنجاب الأطفال وتربيتهم، والاشتغال بالسياسة والاقتصاد والفنون والآداب والأمور الاجتماعية والثقافية والدينية، وغيرها من الأنشطة التى تشغل حياة الإنسان وتشعره بالإرادة والحرية والمسئولية والقيمة (Ellis, 1991)، وتحميه من الفراغ النفسى والإحباط الوجودى (باترسون، ٩٩٠)، أو تحميه من الاغتراب النفسى والشعور بالعجز والعزلة والضياع وتميع الهوية (Dicapro, 1976) .

ويبحث الإسلام على العمل والزواج وتكوين الأسرة والانشغال بكل أمور الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتربوية. فعمل الإنسان فى تحقيق هذه الأهداف الدنيوية يشعره بالأهمية والمسئولية والقيمة، ويجعل لحياته معنى، كما يشعر النجاح فيها بالكفاءة والجدارة، ويشبع له العديد من الحاجات الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية.

ولم يقف الإسلام بالإنسان عند تحقيق هذه الأهداف، ولم يجعلها الغاية من وجوده فى هذه الحياة، لأنه لم يخلق من أجلها، بل خلق لغاية أسمى منها وهى عبادة الله وتعمير الأرض. قال تعالى: ﴿وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون﴾ وهذا يعنى أن سعى الإنسان فى الدنيا وسيلة لتحقيق الغاية من خلقه. فالإنسان يعمل ويتزوج ويكون أسرة، وينشغل بأمور الدنيا من أجل عبادة الله وتعمير الأرض التى توصله إلى الجنة فى الآخرة، مما يجعل لحياته فى الدنيا قيمة كبيرة، ومعنى عظيما، يدفعه إلى احترام نفسه وتقديرها والمحافظة عليها، ويشجعه على تركيتها وتنميتها وحمايتها من الانحراف والضياع، ويحثه على عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات.

وعندما يؤمن الإنسان بربه ويجعل غايته فى الحياة الدنيا (أى هدفه الكبير) عبادة الله وتعمير الأرض، ويوجه أنشطته وسعيه فى الدنيا نحو تحقيق هذه الغاية سوف تسمو أفعاله،

وترتقى سلوكياته فى عمل واجباته نحو العمل والزواج وتكوين الأسرة والأنشطة الأخرى، وسوف يجد قيمة لنفسه ومعنى حياته، شأنه فى ذلك شأن غير المؤمن الذى يعمل هذه الواجبات من أحل الدنيا، لكن المؤمن يجد فى عمل هذه الواجبات قيمة إضافية لا يجدها غير المؤمن، لأن المؤمن يعملها من أجل غاية أسمى منها وهى عبادة الله وتعمير الأرض، فيتبع منهج الإسلام فى الحياة الدنيا، ويلتزم بأوامره ويمتعد عن نواهيه. كما يجد المؤمن قيمة إضافية ثالثة فى الثواب الذى ينتظره فى الآخرة من عبادة الله وتعمير الأرض فى الدنيا، فيزداد وعياً بقيمة الحياة.

وهذا يعنى أن المؤمن بالله الذى يعيش من أجل عبادة الله وتعمير الأرض يجد لحياته معنى أو قيمة أكبر بكثير من المعنى أو القيمة التى يجدها غير المؤمن لحياته فى الدنيا، لأن المؤمن يعيش الحياة الدنيا ويستمتع بها، ويعمل فيها بمنهج الله الذى ينظم علاقته بنفسه وبربه وبالناس وبالحياة، ويدفعه إلى التفكير فيها بطريقة جيدة تجعله متفائلاً راضياً صابراً متحملاً فى السراء والضراء «فلن يصيبه إلا ما كتبه الله له» .

ويعتقد المؤمن بربه أن حياته ممتدة من الدنيا إلى الآخرة، وأن عبادة الله وتعمير الأرض سوف توصله إلى الثواب والفوز بالجنة فى الآخرة، فيجد فائدة كبيرة فى سعيه وجده واجتهاده فى عمل الواجبات وترك الانحرافات فى الحياة الدنيا. وهى فائدة سوف يحصل عليها فى الآخرة التى فيها الحياة إما نعيم دائم أو شقاء دائم، فيزداد تقديره للحياة الدنيا ويدرك لوجوده فيها معنى كبيراً يدفعه إلى تحمل الصعاب والمشقات والإحباطات التى تواجهه فيها، ويصبر ويحتسب فى الأزمات والابتلاءات، ولا يعجز ولا يقنط ولا يسخط، لأن فى الصبر على البلاء ثواباً عظيماً فى الدنيا والآخرة .

أما غير المؤمن فيعتقد أن حياته تنتهى بموته، فلا يجد فائدة كبيرة من تحقيق الأهداف الدنيوية، لأنه سوف يفارقها بالموت، مما يجعله يفقد معنى الحياة، وينخفض تقديره لنفسه عندما تواجهه صعوبات فى تحقيق هذه الأهداف، أو يفشل فى تحقيق بعضها، فيلجأ إلى الانحراف أو تعاطى المخدرات والكحوليات أو الانتحار إذا فصل من عمله، أو فشل فى الزواج، أو أصابه المرض، أو فقد ثروته، أو حتى إذا فقد قطته التى يحبها. فمن يعمل من أجل الدنيا يفقد قيمة الحياة ولا يجد لها معنى عندما تواجهه الصعوبات، لأنه لا يجد إجابة مقنعة عن هذا السؤال «لماذا أعمل وأجتهد وأتحمل الصعوبات والمصائب فى الدنيا وأنا راحل عنها؟» .

أما المؤمن بربه فإن وضوح غايته فى الدنيا، وما تحققه له من ثواب فى الآخر، يجعل

إدراكه للمعنى أو القيمة عملية نفسية مستمرة معه طوال حياته فى الدنيا، لأنه مكلف بالعمل فى عبادة الله وتعمير الأرض فى السراء والضراء، فى الصحة والمرض، وإذا مات فإنه سوف ينتقل من الدنيا إلى الآخرة التى فيها الثواب من الله على عمله فى الدنيا، ويدرك قيمة وأهمية عمل الواجبات وترك الانحرافات، ويستمر معه هذا التقدير مدى الحياة لا يضعف ولا يضيع مهما كانت ظروف الحياة، لأن المؤمن فى مواقف السراء يشكر الله ويجد فى الشكر معنى وقيمة، وفى مواقف الابتلاءات يصبر ويحتسب، ويجد فى الصبر معنى وقيمة. وهو فى الشكر والصبر يعبد الله ويطلب منه الثواب فى الدنيا والآخرة، وهو موقن بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فيستمر إدراكه بقيمة نفسه وبمعنى حياته فى كل الأحوال.

الواجبات فى الحياة الدنيا

وتتلخص واجبات الإنسان التى تجعل حياته قيمة أو معنى فى الآتى :

(أ) واجبات نحو النفس

تهدف هذه الواجبات إلى تنمية النفس وتركيتها والمحافظة عليها من خلال الآتى :

١- **المحافظة على حياته**، والاستفادة من وقته فى عمل ما ينفعه وينفع الناس، ويرتقى بالحياة. فلا يؤجل عمل اليوم إلى الغد، ولا يضيع وقته فى أعمال تافهة. فكل يوم - كما قال الحسن البصرى - خلق جديد، على عملنا شهيد، ولن يعود إلى يوم القيامة. فالوقت هو عمر الإنسان، وهو نفس ما يملك وأعلى من الذهب ومن كل معدن نفيس.

وكل إنسان سوف يحاسب على عمره، ويسأل عما عمله فيه. قال رسول الله ﷺ : **« لا تزول قدما عبد يوم القيامة، حتى يسأل عن عمره فإم أفناه، وعن علمه فإم فعل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسمه فإم أبلاه »** (٥). فالعمر فرصة يجب اغتنامها فى زيادة الثواب من الله، فلا تضيع منه لحظة فى غير قرينة إلى الله بعمل صالح ينفع الإنسان فى الدنيا والآخرة (ابن الجوزى، ب ت). ويقول المحاسبى : **« اعرف ما يذهب به ليلك ونهارك فالوقت رأس مال الفرد وعليه أن يكسبه ولا يضيعه من غير استفادة أو إفادة »** (المحاسبى، ١٩٨٥).

وفى علم النفس الحديث يشير جوردون ألبورت G. Allport إلى أن الوقت هو أهم شئ فى حياتنا، أو هو الحياة. ولحسن الحظ فنحن فيه سواء، فكل شخص عنده الوقت نفسه الذى عند غيره وهو ٢٤ ساعة فى اليوم، لكن تظهر الفروق بين الناس فى شغل الوقت

(٥) رواه الترمذى .

والاستفادة منه . فالعاقل يشغل وقته فيما يفيد ولا يضيع منه شيئاً، أما غير العاقل فيضيع وقته إما فى الفراغ والملل أو يشغل وقته فى أعمال تافهة لا قيمة لها، فيشعر بالضيق وينغمس فى الشهوات الرخيصة، ويكون مآله إلى الشقاء والتعاسة، وتغدو حياته عديمة المعنى أو القيمة (٦) (Dicapro, 1976) .

٢- الاجتهاد فى اختيار الزوجة (أو الزوج) المناسبة واختيار العمل المناسب لقدراته وميوله، فاخيار الزوجة والعمل أهم قرارين يتخذهما الإنسان فى حياته، تقوم عليهما سعادته أو شقاوته فى الحياة .

٣- الاجتهاد فى صحبة الصالحين، ومجالسة الجادين فى الحياة، وملازمة المخلصين فى أعمالهم، والابتعاد عن المفسدين والمستهترين والغشاشين، فلا ينكر أحد التأثير المتبادل بين الأصدقاء . قال رسول الله ﷺ : «الخليل على دين خليله فلينظر كل منكم من يخالل» (٧) وقال : «إنما مثل المجلس الصالح والمجلس السوء كحامل المسك ونافع الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيباً . ونافع الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة» (٨) .

٤- المحافظة على الصحة بإشباع حاجات الجسم بالقدر المناسب، وبأساليب مشروعة، فيعتدل فى طعامه، وينظم نشاطه وراحته ونومه، ويحافظ على مظهره وحيويته، فصحة الجسم من صحة النفس (Maslow, 1970) (نجاتى، ١٩٨٤) .

٥- حفظ صحة النفس وحمايتها وتزكيته، بإشباع حاجاتها النفسية والاجتماعية والروحية، وفهم قدراتها وإمكاناتها ومواهبها، وتنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرده أفكار ومشاعر العداوة والشقاء، بالتجاوب مع الأولى وعدم التجاوب مع الثانية . فكل إنسان يستطيع ضبط وتوجيه أفكاره ومشاعره اللاإرادية بالتحكم فى سلوكياته الإرادية .

(ب) الواجبات الاجتماعية

يهدف أداء هذه الواجبات إلى ربط الإنسان بغيره ، وتنمية مشاعر المودة والمحبة والثقة والتعاون بين الناس، وتحسين الحياة الاجتماعية . ومن هذه الواجبات الآتى :

١- تكوين الأسرة بالزواج، وإنجاب الأطفال، ورعايتهم ووقايتهم من الانحراف، وطاعة الوالدين، وصلة الرحم، وحب الزوجة والأولاد، وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم، والاجتهاد

(٦) لمزيد من المعلومات عن الاستفادة من الوقت انظر الفصل السابع .

(٧ ، ٨) رواه البخارى .

فى إرضائهم وتحمل أذاهم، والعفو عن أخطائهم، وسعة الصدر معهم. قال عليه الصلاة والسلام: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلى» (٩).

٢- مشاركة الناس أفرانهم وأترانهم ومساعدتهم على تنمية أنفسهم، وحمائتهم من كل ما يهدد حياتهم وأموالهم وأعراضهم ودينهم وعقولهم، وعليه زيارة المريض ومواساة المصاب، ومساعدة المحتاج، ونصرة المظلوم، ومنع الظالم من الظلم، ومعاونة المنكوب، وتشميت العاطس، واتباع الجنابة. قال البراء ابن عازب: «أمرنا رسول الله ﷺ بعبادة المريض، واتباع الجنائز، وتشميت العاطس، وإبرار المقسم، ونصر المظلوم، وإجابة الداعى، وإفشاء السلام» (١٠).

ويتفق علماء النفس الحديث على أن سعادة الفرد مرهونة بقيامه بواجباته نحو الناس: القريب والغريب، الجار والبعيد، البار والفاجر، سواء اعترفوا بفضله أو جحدوه، فعليه أداء الواجب من أجل الواجب، والعطاء حبا فى العطاء وفرحاً به (كارنيجى، ١٩٨٧).

أما الإسلام فجعل لأداء الواجبات نحو الناس هدفاً أسمى من حب الواجب، أو الفرح بالعطاء، فأمر بمخالطة الناس وتحمل أذاهم، ومساعدتهم ابتغاء مرضاة الله حتى يخلص الفرد فى أداء واجباته للناس. قال تعالى: ﴿الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ (١٨) وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَىٰ (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ (٢١)﴾ [الليل].

وغلظ الإسلام الإهمال فى أداء الواجبات الاجتماعية وجعلها إهمالاً فى الواجبات نحو الله، فقال رسول الله ﷺ: «إن الله يقول يوم القيامة: يا ابن آدم مرضت فلم تعدنى. قال: يا رب وكيف أعودك وأنت رب العالمين؟ قال: أما علمت أن عبدى فلاناً مرض فلم تعده؟ أما علمت أنك لو عدته لوجدتنى عنده؟. يا ابن آدم استطعمتك فلم تطعمنى. قال: يا رب وكيف أطعمك وأنت رب العالمين؟. قال: أما علمت أنه قد استطعمك عبدى فلان فلم تطعمه؟ أما علمت أنك لو أطعمته لوجدت ذلك عندى؟. يا ابن آدم استسقيتك فلم تسقنى. قال: يا رب وكيف أسقيك وأنت رب العالمين؟ قال: استسقاك عبدى فلان فلم تسقه. أما أنك لو سقيته لوجدت ذلك عندى» (١١) فقيام الإنسان بواجباته نحو الناس فيه إرضاء لله وإرضاء للناس ويحقق له السعادة فى الدنيا وفى الآخرة (١٢).

(٩) رواه الترمذى .

(١٠) متفق عليه .

(١١) رواه مسلم .

(١٢) سوف نتناول أهمية المساندة الاجتماعية فى السعادة وتنمية الصحة النفسية فى الفصل الثامن من هذا الكتاب .

(ج) الواجبات نحو العمل

يهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الإنجاز والتفوق والشعور بالكفاءة، والاستمتاع بخبرات النجاح، والحصول على الأجر والمكافآت والترقى. فالعمل الجاد وسيلة الإنسان لتعمير الأرض وزيادة الإنتاج، وإشباع الحاجات وتحسين الحياة (Johns, et.al, 1976). ومن واجبات الإنسان نحو العمل الآتى :

١ - حسن اختيار العمل والدراسة باستشارة المرشدين التربويين فى المدرسة والجامعة ومراكز الإرشاد، عند اتخاذ قرار الاختيار. فاختيار العمل غدا علما وفنانه علومه وأدواته وتقنياته ومن الضرورى الاستشارة فى هذا المجال .

٢ - الحرص على اكتساب المهارات والخبرات، وتنمية القدرات والمعلومات التى تساعد على حسن أداء العمل، والإبداع فيه. فكل شخص مسئول عن الارتقاء بعمله وزيادة إنتاجه، والابتكار فيه. ويخطئ من يحسن فى أداء واجبات عمله الخاص ويهمل فى أداء عمله الحكومى، فأمانة العمل واحدة، والإخلاص فيه واجب فى كل الأحوال والأوقات، لا فرق فى ذلك بين عمل حكومى أو غير حكومى. ويخطئ من يلتحق بدورة تدريبية ولا ينتظم فى حضورها، ويضيع وقتها. فحضور التدريب واجب يجب أدائه لأن التدريب أفضل وسيلة لتنمية المهارات، وزيادة الخبرات، وتجديد المعلومات فى العمل.

٣ - المحافظة على وقت العمل، والالتزام بمواعيد الحضور والانصراف، واحترام الوقت، وعدم إضاعته فى غير مسئوليات العمل. فوقت العمل وأدواته وخاماته وأمواله أمانة عند من يعمل فيه، سواء حصل على حقوقه كاملة أو منقوصة، فى حضور صاحب العمل أو فى غيابه، وسواء كانت أموال العمل حكومية أو غير حكومية. فكل شخص مسئول عن أداء أمانته حتى يكون من المكرمين ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾ (١٣). ومن يكون أميناً فى عمله سوف يحصل على رضا ربه، ويجد الاستحسان والتقدير من الزملاء والرؤساء فى العمل ويشعر براحة الضمير والصدق مع النفس (١٤).

(د) الواجبات نحو الله

ويهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الدين، وتثبيت الإيمان بعمل ما يرضى الله. وتتلخص الواجبات فى الآتى :

١- الإيمان بالله ولا نشرك به أحداً .

(١٣) من تفسير آيات ٣٢، ٣٥ من سورة المعارج .

(١٤) لمزيد من المعلومات عن أهمية العمل فى السعادة والصحة النفسية ارجع إلى الفصل السابع من هذا الكتاب.

٢- طاعته فى عمل ما أمر به من عبادات ومعاملات .

٣ - الابتعاد عما نهى عنه من الفواحش ما ظهر منها وما بطن .

٤- التوبة من الأخطاء والمعاصى التى يقع فيها الناس، فالإنسان ليس معصوماً من الغلط .

قال رسول الله ﷺ لمعاذ بن جبل : «هل تدرى ما حق الله على العباد؟ قال معاذ: الله ورسوله أعلم . قال: «فإن حق الله على العباد: أن يعبدوه لا يشركوا به شيئاً» ثم قال: «هل تدرى ما حق العباد على الله إذا فعلوا ذلك؟» قال معاذ: الله ورسوله أعلم . قال: «لا يعذبهم» (١٥).

وقد جعل الله طاعته فى عمل ما أمر به من واجبات نحو النفس والناس والعمل والأسرة، وفى الابتعاد عما نهى عنه من إبداء الفرد والجماعة وإفساد الحياة . وهذا يعنى أن الإسلام جعل أداء الواجبات فى الحياة اليومية الدنيوية حقوقاً لله على العباد، وأثاب عليها «ففى بضع أحدكم صدقة» و«اللحمة تضعها فى فم زوجتك صدقة» واجتهادك فى العمل، وتحصيل العلم، وقضاء حوائج الناس عبادة (مرسى ١٩٨٧) . فمن يحسن القيام بواجباته نحو ربه سوف يحسن القيام بواجباته نحو نفسه والناس والحياة .

مجاهدة النفس

إذا قام كل إنسان بواجباته وحصل على حقوقه صح نفسياً وجسماً، وارتقى اجتماعياً، لكن النفس تميل بطبيعتها إلى تحصيل حقوقها أكثر مما تميل إلى أداء واجباتها، وتركها على هذا الحال يفسدها ويضعفها، ويقودها إلى الانحراف، ويخل بموازين الحياة، التى تقوم على الأخذ والعطاء، والعدل بين الواجبات والحقوق . فبقدر ما يأخذ الشخص من حقوق يعطى واجبات، لأن واجباته حقوق لغيره عليه وحقوقه واجبات على غيره له .

من هنا اقتضت الصحة النفسية التزام الإنسان بعمل واجباته، وتعويد نفسه النهوض بها وعدم التقاعس عنها . فالنفس كالطفل إذا عوّد الخير وعُلمه نشأ عليه، وسعد به فى الدنيا والآخرة، وإذا عوّد الشر وعُلمه شقى وهلك .

ولزام النفس بعمل الواجبات وترك الانحرافات عملية نفسية إرادية، تتضمن أفكار ومشاعر المسئولية والرضا والصدق والأمانة، وتدفع إلى الإنجاز والتفوق، فيشعر الإنسان بالكفاءة والجدارة، ويحصل على الاستحسان والتقدير، ويرضى عن النفس وعن الناس وعن الحياة .

وانشغال ذهن الإنسان بعمل الواجبات يطرد عنه أفكار الكسل والتقاعس والغش

(١٥) من حديث متفق عليه .

والخداع والخيانة، أما إذا فرغ عقله من التفكير فى واجباته، اندفعت إليه أفكار الانحرافات وانشغل بها، فالطبيعة لا تقبل الفراغ كما هو معروف فى علم الفيزياء (كارنيجى، ١٩٨٧م: ٦٥).

ويجب على الإنسان أن يعمل واجباته وهو يفكر فيها بشكل جيد وبمشاعر إيجابية، فعندما يقوم بواجب نحو شخص لا يقوم به من أجل ألا يغضبه، بل يقوم به من أجل أن يرضيه ويرضى ربه. وعندما يؤدي عمله لا يؤديه على أنه إلزام، بل يؤديه من أجل الرغبة فى الإنجاز والتفوق والإحسان الذى يرضى الله، وحتى عندما يُفرض أسنانه فلا يفرشها من أجل عدم التسوس بل من أجل أن تكون جميلة ونظيفة (Epstien, 1993: 39).

وتحتاج النفس إلى صبر ومثابرة، حتى تتعود عمل الواجبات وترك الانحرافات. والصبر فى هذه المواقف أصح من الصبر فى المصائب، لأن الأخير صبر على قضاء لا مفر منه. أما الصبر على الواجبات وترك الانحرافات فصبر اختيارى. فكل شخص حر فى أن يعمل واجباته أو يهمل فيها، وحر فى أن يحجم عن الانحرافات أو يقبل عليها. وهو مسئول عن هذا الاختيار. والعاقل من يلزم نفسه بواجباتها ويبعدها عن الانحرافات التى تفسدها (١٦).

وواجبات الإنسان فى الحياة كثيرة موزعة على مجالات الصحة النفسية الأربعة: النفسى، والجسمى، والاجتماعى، والروحي (١٧) فعلى كل إنسان واجبات نحو نفسه ونحو الناس، ونحو الله، وعليه أن يلزم نفسه القيام بها دون إفراط ولا تفريط. وقال رسول الله ﷺ: «إن لبدنك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولزوجك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً. فأت كل ذى حق حقه» (١٨).

الفروق الفردية فى مجاهدة النفس

ومجاهدة النفس وحملها على القيام بمسئولياتها فى عمل الواجبات وترك الانحرافات تختلف من شخص إلى آخر. فبعض الناس لا يجدون مشقة فى تعلمها والقيام بها، وغيرهم يجدون مشقة، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية التى خرجوا بها من الطفولة والمراهقة.

(١٦) لمزيد من المعلومات يرجع إلى أنواع الصبر فى الفصل الخامس.

(١٧) سوف نتناول واجبات الإنسان نحو نفسه وجسمه فى الفصل السابع، ونحو الناس فى الفصل الثامن، ونحو الله فى الفصل التاسع من هذا الكتاب.

(١٨) رواه الترمذى.

فالأشخاص أصحاب الاستعدادات النفسية الصحية **Healthy psycho dispositions** مهياون لإتيان الأفعال الحسنة والأفعال الصالحة بسهولة ويسر أكثر من أصحاب الاستعدادات النفسية غير الصحية **Unhealthy psycho dispositons**. وتنمو هذه الاستعدادات من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية في الطفولة والمراهقة .

وقد يولد قلة من الناس بمعطيات فطرية تجعلهم مهيين لعمل الواجبات وترك الانحرافات بسهولة ويسر، ولا يحتاجون إلى جهد كبير في تربيتهم. فكم من طفل يولد - كما قال الغزالي - صادقاً، سخيّاً، كريماً، بشوشاً، راضياً، فهو موهوب في هذا المجال يأتي مسؤوليات حسن الخلق بسهولة، أما غالبية الأطفال فليسوا كذلك بالفطرة، ويحتاجون إلى التربية الصالحة في البيت والمدرسة، لتنمية الاستعدادات النفسية الصحية التي تجعلهم مهيين لحسن الخلق في مراحل حياتهم التالية (الغزالي، ١٩٦٧: ٧٢) .

وتتأثر الاستعدادات النفسية لعمل الواجبات وترك الانحرافات بعوامل التربية والتنشئة والتعليم والتهديب أكثر من تأثرها بالعوامل الوراثية أو الفطرية. فالنفس البشرية قابلة للتهديب والتربية والإصلاح. قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)﴾ [الشمس]. وقال الإمام الغزالي: «اعلم أن النفس في علاجها كالبدن في علاجه. فكما أن البدن لا يخلق كاملاً إنما يكمل بالتربية والتغذية، كذلك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال، إنما تكتمل بالتربية والتزكية وتهديب الأخلاق والتغذية والتعليم» (الغزالي، ١٩٦٧).

والاستعدادات النفسية الصحية التي تنمو في الطفولة والمراهقة لا تعمل آليا أو « تلقائياً» في الرشد وتجعل الشخص حسن الخلق، لأن حسن الخلق يتطلب سلوكيات إرادية اختيارية، يأتيها الإنسان بإرادته، وهو مسئول عن مجاهدة نفسه، وإلزامها بعمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات. وكل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التي خرج بها من الطفولة والمراهقة، قادر على أن يكون حسن الخلق بجهده، ومثابرتة على مجاهدة نفسه وضبطها، والسيطرة على انفعالاته وشهواته. فكل نفس قابلة لاكتساب حسن الخلق. قال الإمام الغزالي: «قد يظن البعض أن الأخلاق لا يمكن تغييرها، وهذا ظن خاطئ، لأن كل الأخلاق يمكن تعديلها، لكن بعض الطباع (أى الاستعدادات) سريعة القبول للصلاح، وبعضها صعبة. ومع هذا يمكن إصلاحها بالمجاهدة أو رياضة النفس لحملها على عمل الواجبات وترك الانحرافات، وتعويدها على السلوكيات الحسنة (الغزالي، ١٩٦٧) .

الأسس النفسية لمجاهدة النفس

تتضمن مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات عمليتين نفسيتين إراديتين هما:

١- تنشيط أفكار ومشاعر عمل الواجبات بتحويلها إلى عزم وإرادة وإنفاذها بالقول والعمل، والتعود على أدائها حتى تصبح عادة راسخة .

٢- إضعاف أفكار ومشاعر التقاعس عن عمل الواجبات، وإطفاء أفكار ومشاعر عمل الانحرافات بعدم التجاوب معها حتى تخبو وتنطفئ. وهو ما يسمى في علم النفس الحديث بإدارة النفس Self Management ، والتي تهدف إلى التخلص من العادات السيئة واكتساب العادات الحسنة (Dicapro, 1976) .

وتتطلب مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات معرفة الإنسان بنفسه على حقيقتها للوقوف على جوانب الخير والشر فيها، وتوجيه إرادتها إلى الخير (عمل الواجبات) ، وتخليصها من الشر (التقاعس عن عمل الواجبات أو الإقبال على الانحرافات) . كما تتطلب مجاهدة النفس معرفة الإنسان بربه بصفاته وأفعاله، ومعرفة الطريق إلى الله ومتطلبات السير فيه حتى يلتزم بها (العمل بأوامر الله والابتعاد عن نواهيه) فلا يضل ولا يشقى في الحياة الدنيا . وتتطلب مجاهدة النفس أيضاً معرفة الإنسان بالغاية من وجوده في هذه الحياة، وهى : عبادة الله وتعمير الأرض، حتى يجد لحياته معنى أو قيمة من خلال ما يبذله من جهد في عمل الواجبات وترك الانحراف، وما يجده من ثواب في الآخرة على ذلك (شحاتة، ١٩٩٩) .

وتقوم مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات على الأسس النفسية الآتية:

١- الإخلاص في أداء الواجبات :

فالإخلاص عملية نفسية تنشط أفكار ومشاعر الصدق في العمل، والاستمتاع بأدائه، والرضا به، وتدفع إلى الدقة والتفوق . وعكس الإخلاص الرياء في أداء الواجبات . والفرق بينهما يكمن في الدافع لإتقان العمل والحاجة إلى المراقبة . فالمرائي يعمل واجباته رغبة في الأجر والمديح والثناء، أو خوفاً من العقاب والذم والتوبيخ . فإذا أعطى اجتهده، وإذا مُنِع تقاعس، وإذا شعر بالخوف من العقاب نشط في الأداء، وإذا أمن العقاب تراخى وأهمل . فالرياء عملية نفسية تتضمن أفكار ومشاعر الكذب والنفاق، وعدم الثقة في النفس والناس . والمرائي لا يعمل من نفسه فهو في حاجة إلى مراقبة من الناس ومتابعتهم له .

أما المخلص في أداء واجباته فيعمل من أجل العمل، ويحب العطاء من أجل العطاء، ويقوم بواجباته إذا كان وحده أو مع الناس، ويؤديها سواء حصل على الثواب أو مُنعه. فهو يعمل من نفسه، ولا يحتاج إلى مراقبة من الناس ومتابعة منهم. وهذا يجعل الإخلاص روح العمل، ومصدر الدقة فيه، ومنبع التفوق والابتكار فيه .

وتضع كل مهنة أخلاقيات تحكم سلوكيات العاملين فيها، وتلزمهم بالإخلاص في العمل حبا فيه ورغبة في العطاء وتترك المراقبة في العمل لضمير العامل، وتمسكه بأخلاقيات مهنته. وتلتزم بعض المهن العاملين الجدد فيها أداء قسم الإخلاص في أداء واجبات العمل في كل الأحوال، مثل القسم الذي يؤديه الوزراء، ووكلاء الوزارات، والقضاة، والضباط، والأطباء وغيرهم. ويعتبر هذا القسم رقيباً وملزماً للعامل على الإخلاص في عمله، ومن يحنت في هذا القسم فقد خان شرف المهنة وتعدى على أخلاقياتها .

أما الإسلام فقد أمر بالإخلاص في العمل لهدف أسمى من شرف المهنة، وأرقى من أخلاقياتها، فحث كل شخص على أداء واجباته بدقة ابتغاء مرضاة الله، وطلب منه أن يتعهد نيته ويجعل قصده من أداء واجباته نحو نفسه والناس والعمل والأسرة طاعة لله، وتقرباً إليه، فيكون إخلاصه فيها أقوى وأشد، فيتقن عمله، ويحافظ على وقته لأن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه، ويحسن إلى الناس ولا ينتظر منهم جزاء لأنه يحسن إليهم لوجه الله لا يريد منهم جزاءً ولا شكوراً .

فالإخلاص عندما يكون لشرف المهنة وأخلاقياتها لا يخلو من رياء ونفاق، ولا تسلم النوايا فيه من شوائب الغش والخداع، فيخرج بعض العاملين على أخلاقيات مهنتهم، ويحنتون في قسمهم، ولا يحافظون على شرفها، ولا يقومون بواجباتها من أنفسهم خاصة إذا أمنوا العقاب، أو كان في تعديهم على أخلاقها مكافأة أكبر من أجورهم الرسمية. مما يجعل الإخلاص للمهنة وشرفها في حاجة إلى مراقبة الرؤساء للمرء وسين في كل المستويات. فكثير من العاملين يحسنون العمل في حضور الرؤساء ويتقاعسون عنه في غيابهم، ويدرك الخبراء في الإدارة أن الرقيب في حاجة إلى رقيب وفي حاجة إلى من يساعده، ويترتب على أخطاء الرقيب ومساعدته مساوئ كثيرة في العمل وفي المجتمع .

أما عندما يكون الإخلاص في العمل لله، فإن العامل يعمل من نفسه، ولا يحتاج إلى مراقبة من أحد، لأنه يشعر بمراقبة الله له في كل مكان في السر والعلن، ويخلص في أداء واجبات عمله، وينتظر الثواب من الله في الدنيا والآخرة .

لذا كان من الضروري إعطاء العمل إلى العامل صاحب الدين، ففي اعتقاده بوجود إله - كما قال الأستاذ الدكتور عبدالعزيز القوصى - يراقب ويتابع ويأمر وينهى ويحاسب على النوايا والسرائر ما يدفعه إلى الإخلاص في العمل، فلا يتساهل مع نفسه في أداء واجب، ولا يقف عند ما يرضى الرؤساء والزملاء، ويعمل واجباته في حضورهم أو غيابهم، أثابوه أو منعه، لأن غايته الحصول على الرضا والثواب من الله (القوصى ١٩٧٥ : ١٠٥).

٢- تقويم الجهود ومحاسبة النفس :

ويهدف التقويم والمحاسبة إلى تصحيح مسارات النفس في أداء الواجبات، فلا يكون أداء واجب ما مانعا للفرد من أداء الواجبات الأخرى. فلا تطغى واجبات العمل على واجبات الأسرة، ولا تشغله واجباته نحو نفسه عن واجباته نحو الناس، ولا يفرط في واجباته الجسمية، ولا يهمل في واجباته نحو ربه .

وتعد محاسبة النفس طريق الرشاد والصحة النفسية والسعادة في الدنيا والآخرة. يقول ابن أبي الدنيا: «اعلموا أن محاسبة النفس طريق السالكين إلى ربهم، وزاد المؤمنين في آخرتهم، ورسالة الفائزين في دنياهم» (ابن أبي الدنيا، ١٩٨٧ : ٦) .

وتتم محاسبة النفس في ضوء إمكاناتها وقدراتها، والواجبات المطلوبة منها، والظروف التي تحيط بها، فلا نقسو عليها ولا نتساهل معها، فإن تَرَكَتْ واجباً أو قصرت فيه ألزمتها بقضائه، وإن أخطأت وعملت محرماً أو ممنوعاً أصلحناها، وأرجعناها عن الخطأ إلى التوبة والاستغفار وفعل الحسنات الماحية للذنوب، ثم نحاسبها إذا غفلت عما خلقت له، ونذكرها بهدفها وغايتها في الحياة الدنيا، ثم نحاسبها عما تكلمت في الغيبة والنميمة أو مشت إليه أو بطشت به أو سمعت أو رأت من أمور تغضب الله، فنردها ونصح مسارها ونعيدها إلى طريق الصواب (ابن أبي الدنيا ١٩٨٧) .

فالإنسان في محاسبة نفسه كالتاجر الذي يمكسك بدفاتر محاسبة يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية، ليعرف مسارات تجارته، ويقف على المكسب والخسارة حتى لا يفاجأ بخسارة فادحة لا يمكن تعويضها. فمحاسبة الإنسان لنفسه وتقويمه لجهوده يوقفه على جوانب القوة والضعف، والإفراط والتفريط في واجباته، فيصلح أمر نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون على أخطائه في الدنيا، وقبل أن يحاسبه الله عليها في الآخرة.

قال رسول الله - عليه الصلاة والسلام - : «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا فإنه أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم وتزينوا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية» (١٩). وقال سيدنا عمر - رضى الله عنه - «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم»

ويجب أن يحاسب الإنسان نفسه قبل الفعل وبعده، فلا يبادر إلى عمل حتى يتبين له رجحانه على تركه، فإن كان لله مضى وإن كان لغير الله تركه. وتتضمن المحاسبة في هذه المرحلة الإجابة عن أربعة أسئلة هي: هل تقدر على هذا العمل؟ هل هذا العمل فيه خير؟ هل الهدف منه وجه الله؟ هل تتوفر سبل القيام به؟. أما محاسبة النفس بعد الفراغ من العمل فتتضمن الإجابة عن ثلاثة أسئلة هي: هل أخلصت في أداء العمل؟ هل أحسنت أداء العمل؟ ما جوانب التقصير التي وقعت؟ (ابن أبي الدنيا، ١٩٨٧: ١٠).

٣ - الرجوع عن الخطأ أو الذنب :

عند محاسبة النفس قد نجد لها جيدة ونكون موفقين في أعمالنا فنحمد الله ونشكره، ونشاعر على المضى في طريق النجاح. وقد نكون مقصرين في بعض الواجبات ومرتكبين لبعض الأخطاء فننوب منها، ونرجع عنها، ونصلح ما ترتب عليها .

وتتضمن التوبة - كما قال الإمام الغزالي - علماً وحالاً وفعلاً، أى معرفة ووجداناً ونزوعاً ففيها معرفة بالخطأ وأضراره، وندم وأسف على فعله ورغبة وإرادة في تركه، وعزم وإصرار على عدم العودة إليه ثانية (الغزالي، ١٩٨٦: ٣٧). فالتوبة عملية نفسية صحية يتم فيها التخلص من مشاعر الذنب المرتبطة بالخطأ، وتحويل أفكار العجز والتشاؤم والحط من شأن الذات إلى أفكار ومشاعر كفاءة وتفاؤل ورفع من شأن الذات بعد الرجوع عن الخطأ بعزيمة وإرادة قوية، فينبعث في النفس تفاؤل ورضا، وإقبال على الحياة، ورغبة في الإصلاح وترك الأخطاء والذنوب .

ويحرص المعالجون النفسيون على علاج مشاعر الذنب العصابى عند المجرمين والمجانين والمضطربين نفسياً عن طريق تبصيرهم بأخطائهم وذنوبهم بموضوعية، فلا يلومون أنفسهم لوما زائداً، ولا يبالغون في تحقيرها، باعتبار أن أخطاءهم محتملة يمكن الإقلاع عنها والتخلص منها .

واهتم القساوسة بتشجيع المخطئين والمذنبين على الاعتراف في الكنيسة بذنوبهم، والندم عليها، وتركها وعدم العودة إليها، ويعتبرون جلسات الاعتراف من عوامل تخفيف قلق الشعور بالذنب .

(١٩) رواه أحمد .

أما الإسلام فقد جعل التوبة من الخطأ كالصلاة، فرض عين على كل مسلم مخطئ، ورغب فيها، ودم من يستكثر ذنوبه ويستعظمها، ويقنط من رحمة الله. قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾ [الزمر: ٥٣]. وقال رسول الله ﷺ: «لو أخطأ أحدكم حتى ملأ ما بين السماء والأرض ثم تاب تاب الله عليه» (٢٠).

فباب التوبة من الخطأ مفتوح دائما أمام المخطئين، لكي يتوبوا ويتخلصوا من التوترات ومشاعر الذنب العصابي *neurotic feelings of guilt*، التي تظهر في العصاب والذهان، وقد تدفع إلى الانتحار.

والتوبة التي تعالج الذنوب، وتخفف التوترات ليست كلمات تقال، ولا حركات تؤدي، لكنها إخلاص في النية على ترك الخطأ، وإقلاع فوري عنه، وعزم صادق على عدم العودة إليه. قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (١٣٥) أُولَٰئِكَ جَزَاءُهم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهم وَجَنَاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (١٣٦)﴾ [آل عمران].

وتتضمن التوبة النصوح تحمل الإنسان مسئولية الأضرار التي لحقت الآخرين بسبب خطئه، وتعويضهم عنها، وطلب العفو منهم (الغزالي، ١٩٨٦). فتقبل المخطئ لمسئوليته، وسعيه إلى إصلاحها تشعره بالكفاءة، والرضا عن نفسه وعن الناس. أما إذا كان الخطأ في حق الله فيكفي تركه، والندم عليه، وعدم العودة إليه، والاجتهاد في عمل ما يرضى الله الذي يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل (٢١) ويبدل سيئات التائب حسنات، وهو الغفور الرحيم (٢٢).

وقد عظم الإسلام التوبة، ورفع من شأن التوابين وجعل توبتهم عملاً تعبدياً يحبه الله، ويفرح به. قال رسول الله ﷺ: «لله أفرح بتوبة عبده حين يتوب من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة فانفلتت منه، وعليها طعامه وشرابه، فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلها. وقد يئس من راحلته، فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده، فأخذ بخطامها. ثم قال من شدة الفرح: اللهم أنت عبدي وأنا ربك، أخطأ من شدة الفرح» (٢٣) وقد جعل الله باب التوبة

(٢٠) رواه ابن ماجه .

(٢١) من حديث رواه مسلم .

(٢٢) من تفسير آية ٧٠ من سورة الفرقان .

(٢٣) رواه مسلم .

مفتوحاً أمام التائب، مهما تعددت أخطاؤه، وتكررت ذنوبه، ففي كل مرة يفرح الله بتوبة عبده، لأن فيها اعترافاً من التائب بوجود إله غفور. قال رسول الله ﷺ: «إن عبداً أذنب ذنباً فقال: رب أذنبت ذنباً فاغفر لي، فقال ربه: أعلم عبدي أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدي. ثم مكث ما شاء، ثم أذنب ذنباً. فقال: رب أذنبت آخر فاغفره لي، فقال: أعلم عبدي أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدي. ثم مكث ما شاء الله، ثم أذنب ذنباً، فقال: رب أذنبت آخر فاغفره لي، فقال: أعلم عبدي أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدي ثلاثاً فليعمل ما شاء» (٢٤). مادامت توبته في كل مرة توبة نصوح يقبلها الله.

وتؤثر التوبة تأثيرات نفسية عديدة تسهم في تنمية الصحة النفسية عند العبد التائب. من أهم هذه الآثار كما يقول ابن القيم (٢٥) الآتي:

(أ) فرح العبد التائب بفرح الله بتوبته .

(ب) إدراك العبد لنعمة التوبة فيشكر الله على هذه النعمة مما يشرح صدره ويزيده إطمئناناً واستقراراً .

(ج) تيقظ العبد ووعيه بالأخطاء ومصادرها من النفس أو الشيطان أو الناس فلا يقع في الخطأ ثانية. فمن ابتلى بالذنب أو الخطأ صار أعرف الناس به وبأساليب التخلص منها، فيحمي نفسه ويحمي غيره من الوقوع في الخطأ ثانية.

(د) انشغال العبد التائب بعيوب نفسه عن عيوب الناس، فلا يعتب ولا يتسخط على أحد، ولا يبحث عن عيوب الناس فطوبى لمن شغله عيبه عن عيوب الناس .

(هـ) زيادة قدرة العبد التائب على التسامح مع الناس، لأنه يعرف أن الذنوب والأخطاء لازمة للإنسان. فلا تعظم عنده إساءة الناس إليه، ويقبل أعذارهم ويتسع صدره لهم، ويسأل الله لهم ما يسأله لنفسه .

(٢٤) رواه البخاري .

(٢٥) ابن القيم : شمس الدين محمد بن أبي بكر (١٩٩٥) . مفتاح دار السعادة . بيروت : دار الكتب العلمية ،

ص ٣٠٤ .

تلخيص

تقوم مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات على معرفة الإنسان بنفسه على حقيقتها، ومعرفته بأهدافه فى الحياة، وقناعته بواجباته التى عليه والتزامه بآدائها .

وتتضمن معرفة الإنسان بنفسه تَبَصُّرُهُ بما فيها من خير وشر، فيعمل على تنمية الخير وإضعاف الشر، فيقبل على الفضائل ويحبها، ويتعد عن الرذائل ويمقتها، فصلاح النفس وتزكيته بإرادة الإنسان وجهوده فى مجاهدتها وترويضها . كما تتضمن معرفة النفس فهم الإنسان لذاته ومعرفته بربه، فيدرك أن ما به من خير وصحة فمن الله ، وما به من شر ووهن فمن نفسه، فيسأل الله أن يعينه على نفسه ويحميه من شرورها .

ووجود هدف للإنسان فى الحياة يجعل لحياته معنى، ولوجوده فيها قيمة، ويحميه من القلق الوجودى أو الفراغ الوجودى . وقد خلق الله الإنسان من أجل عبادته وتعمير الأرض، فمن يؤمن بهذا الهدف ويجعله غايته فى الحياة الدنيا من أجل الفوز بالجنة فى الآخرة يجد لحياته معنى وقيمة لا يجدهما غير المؤمن .

وواجبات الإنسان عديدة منها واجباته نحو حفظ حياته وتزكية نفسه، وواجباته نحو أسرته وزوجته وأهله وأصدقائه وجيرانه، وواجباته نحو عمله، وواجباته نحو ربه فى العبادة والعمل بأوامره والابتعاد عن نواهيه .

وتتم مجاهدة النفس فى عمل هذه الواجبات بالإخلاص فى أداء الواجبات ومحاسبة النفس أولاً بأول، ومعالجة الأخطاء بالتوبة والرجوع عنها وتصحيح مسارات النفس حتى تتعود على عمل الواجبات وتتعد عن الانحرافات .

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بمجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات والأسس النفسية التى تقوم عليها، والاستفادة من هذه المعرفة فى تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية . وتتلخص الدروس المستفادة من هذا الفصل فى الآتى :

١ - أن يعرف الإنسان نفسه، ويفهمها على حقيقتها، ويدرك ما فيها من خير وشر، وما فيها من قدرات واستعدادات، فيعمل على تنمية ما فيها من خير ويطفىء ما فيها من شر، ويسيطر على دوافعها وانفعالاتها ومشاعرها، ويوجهها إلى ما ينفعها ويزكيها .

٢- أن يحسن الظن بنفسه، فيرضى بها ويثق فيها ويطمئن إليها حتى تكون فكرته عن نفسه طيبة، ويكون قادراً على حب الناس والتعاون معهم. فالثقة بالنفس أساس الثقة بالآخرين.

٣- أن يعرف الإنسان ربه من خلال معرفته بنفسه، فيدرك أن ما به من نعمة فمن الله وما به من سوء فمن نفسه، فيلجأ إلى الله في حمايته من شر نفسه ومن شر الإنس والجن.

٤- أن يدرك الإنسان الغاية من وجوده في الدنيا، وهي عبادة الله وتعمير الأرض، وعليه أن يؤمن بهذه الغاية ويجتهد في تحقيقها حتى يكون سعيه في الدنيا من أجل السعادة في الآخرة، فيجد لحياته معنى وقيمة لا يجدها غير المؤمن.

٥- أن يجتهد الإنسان في عمل واجباته نحو نفسه وأسرته والعمل والناس ونحو ربه. فعمل الواجبات عبادة، وهو أساس تعمير الأرض، وبه يشعر الإنسان بالكفاءة والجدارة والقيمة، ويجد الاستحسان والتقدير من الله ومن الناس، ويعيش في أمن وأمان.

٦- ويجب أن يخلص الإنسان في عمل واجباته حتى يتقنها ابتغاء مرضاة الله، وأن يحاسب نفسه أولاً بأول. فإن وجدها تسير في الطريق الصحيح وتعطى كل ذي حق حقه فيحمد الله ويثابر على ذلك، وإن وجد تقصيراً أو أخطاء اجتهد في التوبة وعلاج التقصير والأخطاء، فكل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون.

