

الباب الرابع

عوامل تنمية الصحة النفسية

- الفصل السابع : عوامل تنمية البُعدين الجسمي والنفسي .
- الفصل الثامن : عوامل تنمية البُعد الاجتماعي .
- الفصل التاسع : عوامل تنمية البُعد الروحي .

obeikandi.com

تهييد الباب الرابع

خلق الله الإنسان بحاجات عديدة تدفعه إلى تحقيق وجوده الإنساني، فيحفظ نسله، وينمي جسمه، ويزكي نفسه، ويرتبط بالناس، ويعمر الأرض، ويعبد ربه، ويرتقى بالدنيا من حوله، ويعيش في أمن وسلام، ويستمتع بنعم الله عليه بالطريقة التي أحلها الله له.

وتتطلب السعادة وتنمية الصحة النفسية في الدنيا أن يحقق الإنسان وجوده الإنساني في أفضل صورة من خلال فهمه لحاجاته: الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية، وإشباعها إشباعاً متوازناً متكاملًا دون إفراط ولا تفريط، وفق منهج الإسلام الذي يجعل إشباعها وسيلة لتحقيق الغاية من خلق الإنسان ووجوده في هذه الدنيا، فينمو جسمياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً ويسعد في الدنيا والآخرة.

وتصنف حاجات الإنسان^(١) وفق مجالات الصحة النفسية إلى أربعة أقسام رئيسة هي:

أ- حاجات جسمية **Physiological needs**: وهي حاجات عضوية هدفها حفظ حياة الإنسان واستمرار نوعه. وتشمل الحاجات الفسيولوجية أو العضوية من طعام وشراب وهواء ونشاط ونوم وراحة وإخراج ومأوى ومسكن وجنس وغيرها.

ب- حاجات نفسية **Psychological needs**: وهي حاجات غير عضوية هدفها تركية النفس وحمايتها من الانحراف. وتشمل حاجات الأمن والانجاز، والاعتماد على النفس، والكفاءة، وحب الاستطلاع وتحقيق الذات وغيرها.

ج- حاجات اجتماعية **Social needs**: وهي حاجات غير عضوية هدفها ربط الإنسان بالناس وتنمية علاقاته الاجتماعية بهم. وتشمل حاجات أن تُحِبَّ ونُحِبَّ، والاستحسان والتقدير، والتقبل، والانتماء وغيرها.

د- حاجات روحية **Spiritual needs**: وهي حاجات غير عضوية هدفها ربط الإنسان بخالقه من خلال عبادته وتعظيمه وتقديسه واللجوء إليه. وتشمل حاجات: الخوف والرجاء والتوكل والشكر والحمد والصبر والرضا والعفو والتوبة وغيرها.

وسوف نتناول في هذا الباب بعض حاجات الإنسان في الدنيا وعلاقتها بتنمية الصحة النفسية في أبعادها الأربعة: الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية. فنعرض في

(١) لمزيد من المعلومات عن الحاجات الإنسانية العضوية وغير العضوية يرجع إلى:

محمد عودة محمد، كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) الصحة النفسية في ضوء الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم.

الفصل السابع عوامل تنمية البُعدين: الجسمى والنفسى، وفى الفصل الثامن عوامل تنمية البُعد الاجتماعى، وفى الفصل التاسع عوامل تنمية البعد الروحى. ولا يعنى هذا التقسيم أن هذه الأبعاد مستقلة عن بعضها البعض. فالصحة النفسية كل متكامل من جسم ونفس وروح وارتباط بالناس، وكل بُعد فيها يؤثر ويتأثر بالأبعاد الثلاثة الأخرى، ولا يمكن الفصل بينها إلا بهدف دراسة علامات الصحة والوهن فى كل مجال أو فى كل بُعد من الأبعاد الأربعة وتحديد عمليات وعوامل تنمية الصحة النفسية وعمليات وعوامل الوهن النفسى، واتخاذ إجراءات التنمية والوقاية والعلاج. وهى إجراءات متداخلة ومتراطة ومتكاملة لا يمكن الفصل بينها.



الفصل السابع

عوامل تنمية البعدين: الجسمى والنفسى

العلاقة بين النفس والجسم علاقة تأثير متبادل. فالنفس تؤثر على الجسم والجسم يؤثر على النفس، ولا توجد صحة الجسم فى معزل عن صحة النفس ولا صحة النفس فى معزل عن صحة الجسم (Holden, 1992, Sartorius, 1991, Okum, et al, 1934). فالجسم السليم فى العقل السليم والعقل السليم فى الجسم السليم. وقد عبر الإمام ابن القيم عن هذه الحقيقة العلمية فقال - رحمه الله - « القلب يتألم بما يتألم به البدن، ويشفى بما يشفى به البدن. كذلك البدن يتألم بما يتألم به القلب، ويشفى بما يشفى به القلب » (ابن القيم، ١٤٠٣هـ: ١٨).

وهذه العلاقة القوية بين النفس والجسم تجعل من الصعب الفصل بين متطلبات كل من الصحة النفسية والصحة الجسمية أى بين متطلبات البعد النفسى Psychological dimension ومتطلبات البعد الجسمى Physiological dimension لأنها متطلبات واحدة تقريبا. فما ينمى الجسم ينمى النفس، وما يضعف الجسم يضعف النفس. وقد أخذ علماء النفس يدعون إلى سلامة الجسم من أجل تنمية الصحة النفسية وأخذ علماء الطب يدعون إلى تركية النفس من أجل تنمية الصحة الجسمية، والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها. ويتحقق صلاح النفس وسلامة الجسم عندما يستفيد الإنسان من وقته (الذى هو عمره) فى تنمية نفسه وحفظ جسمه، حتى يقوى على تحقيق الغاية من وجوده فى الدنيا وهى عبادة الله وتعمير الأرض، ويصل إلى السعادة فى الآخرة وهى الفوز بالجنة وذلك هو الفوز العظيم.

وسوف يستفيد الإنسان من وقته أو عمره إذا فهم حاجاته إلى النشاط والراحة، واليقظة والنوم، والعمل والترويح وأشبعها إشباعا متوازنا متكاملا. فيعطى لجسمه حقه ولنفسه حقه دون إفراط ولا تفريط، فيقوى الجسم بصحة النفس، وتنمو النفس وتركو بصحة الجسم وسلامته.

وقد دعا الرسول ﷺ إلى تحقيق التوازن فى مجالات الحياة فقال لعبد الله بن عمر رضى الله عنهما: « يا عبد الله ألم أخير أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟ قال: بلى يا رسول الله. قال

عليه الصلاة والسلام : « فلا تفعل . صم وأفطر ، وقم ونم ، فإن لبدنك عليك حقا ، ولعينك عليك حقا ، ولزوجك عليك حقا . فات كل ذي حق حقه » (٢) .

ونتناول في هذا الفصل تنمية حاجات النفس والجسم من اليقظة والنوم، ومن العمل والترويح، فنعرض لتأثير النفس على الجسم، وتأثير الجسم على النفس ومطالبيهما المشتركة في النوم والعمل والترويح، ثم نختم الفصل بأنواع الترويح: الرياضية والاجتماعية والثقافية والفنية وعلاقتها بالصحة الجسمية والنفسية .

التأثير بين النفس والجسم

اتفق العلماء والأطباء قديما وحديثا على أن النفس تؤثر على الجسم، والجسم يؤثر على النفس، وأيدت العديد من الدراسات الحديثة هذا التأثير المتبادل بين الجانبين . وتتلخص أهم نتائج هذه الدراسات في الآتي :

أولا : تأثير النفس على الجسم

أشارت دراسات عديدة إلى أن الأصحاء نفسيا أفضل من الواهين نفسيا في الصحة العامة والمناعة الجسمية وطول العمر . حيث كانت متوسطات درجات الأصحاء نفسيا أعلى من متوسطات درجات الواهين نفسيا على مقاييس الصحة العامة، وكانت متوسطات أعمار الأصحاء نفسيا أطول من متوسطات أعمار الواهين نفسيا (Berkman, & Syme, 1979; OKun, et al., 1984) وكانت معدلات الإصابة بأمراض السل والربو وآلام المفاصل، والازمات القلبية وارتفاع ضغط الدم عند المضطربين نفسيا أعلى منها عند الأصحاء نفسيا (Cobb, 1976; Hoberman, 1982) .

وتقدم هذه النتائج أدلة قوية على ارتباط المعافاة في البدن بالصحة النفسية وارتباط اعتلال الجسم وضعفه بالوهن النفسى والانحرافات النفسية . وقد أرجع الباحثون هذه العلاقة إلى تأثير الصحة النفسية في تنمية المناعة النفسية Psychological immunity التي تعطى الجسم مناعة إضافية Super immunity تسهم في تنشيط المناعة الجسمية Physical immunity التي تحمي الجسم من الفيروسات والميكروبات والبكتريا والجراثيم، وتعمل على سرعة الشفاء من الأمراض (٣) (Pearsall, 1987) .

يضاف إلى هذا أن الأفكار التفاؤلية ومشاعر الرضا والفرح والسرور تُنشِطُ أجهزة الجسم وتُقوِّمها، وتُحسِّن وظائفها، وبخاصة في عمليات فتح الشهية للطعام والهضم والتمثيل

(٢) رواه البخارى .

(٣) لمزيد من المعلومات عن المناعة النفسية والمناعة الإضافية يُرجع إلى الفصل الخامس من هذا الكتاب .

الغذائي، والتخلص من الفضلات، وتنظيم عمليات الهدم والبناء في الجسم والنوم والراحة، والدورة الدموية والتنفس، وغيرها من العمليات التي تسهم في تقوية الجسم وتنشيط الصحة العامة.

أما الوهن أو الضعف النفسى أو الاضطرابات النفسية أو الانحرافات السلوكية فتشبط المناعة الجسمية، وتضعف قدرتها على مقاومة الأمراض، فتنتقل العدوى إلى الجسم بسهولة، ولا يبرأ من المرض بسرعة. يضاف إلى هذا أن الأفكار التشاؤمية ومشاعر السخط والغضب والحزن والجزع واليأس وغيرها من مشاعر الانهزامية المرتبطة بالوهن النفسى تؤدي إلى خلل فى وظائف أعضاء الجسم بعامة وفى وظائف الجهاز العصبى اللامركزى (السمبتاوى) بخاصة، التى تؤدى بدورها إلى خلل فى إفرازات الغدد الصماء، وأجهزة الدورة الدموية والتنفس والهضم والإخراج والنوم. فيضعف الجسم ويصبح عرضة لأمراض القلب وضغط الدم واضطراب التنفس والسكرى وغيرها من الأمراض المرتبطة بالانفعالات.

ولدى الأطباء فى العصر الحديث قائمة طويلة من الأمراض الجسمية التى ترجع إلى عوامل نفسية، وهى أمراض سيكوسوماتية Psychosomatic diseases لا تشفى بسرعة بالأدوية والعقاقير، وتحتاج إلى العلاج النفسى لتخفيف الضغوط النفسية عند المرضى السيكوسوماتيين من خلال تعديل طريقتهم فى التفكير ومساعدتهم فى السيطرة على انفعالاتهم ومشاعرهم السلبية نحو الحياة، وما فيها من ضغوط نفسية حتى يستعيدوا صحتهم النفسية من أجل المعافاة فى أبدانهم (Holden, 1992) (مرسى، ١٩٩٥). فالصحة النفسية ضرورية للصحة الجسمية لأن الجسم السليم فى العقل السليم.

ثانيا: تأثير الجسم على النفس:

أشرنا فى الفصل الرابع من هذا الكتاب إلى دور المعافاة فى البدن التى عدها الرسول ﷺ من الركائز الأساسية فى الصحة النفسية وتنمية مشاعر الرضا والسعادة فى الدنيا. فقال عليه السلام: «أربع من أعطيهن فقد أعطى خير الدنيا والآخرة: قلبا شاكرا ولسانا ذاكرا وبدنا على البلاء صابرا وزوجة لا تبغيه حوبا فى نفسها وماله»^(٤) وقال أيضا: «من بات آمنا فى سر به معافا فى بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها»^(٥).

وقد أيدت دراسات عديدة تأثير الجسم على النفس فى دراسة على طلبة الجامعة فى الولايات المتحدة الأمريكية تبين أن الطلبة الأصحاء جسميا أفضل فى الصحة النفسية من

(٤) رواه الطبرانى.

(٥) رواه الترمذى.

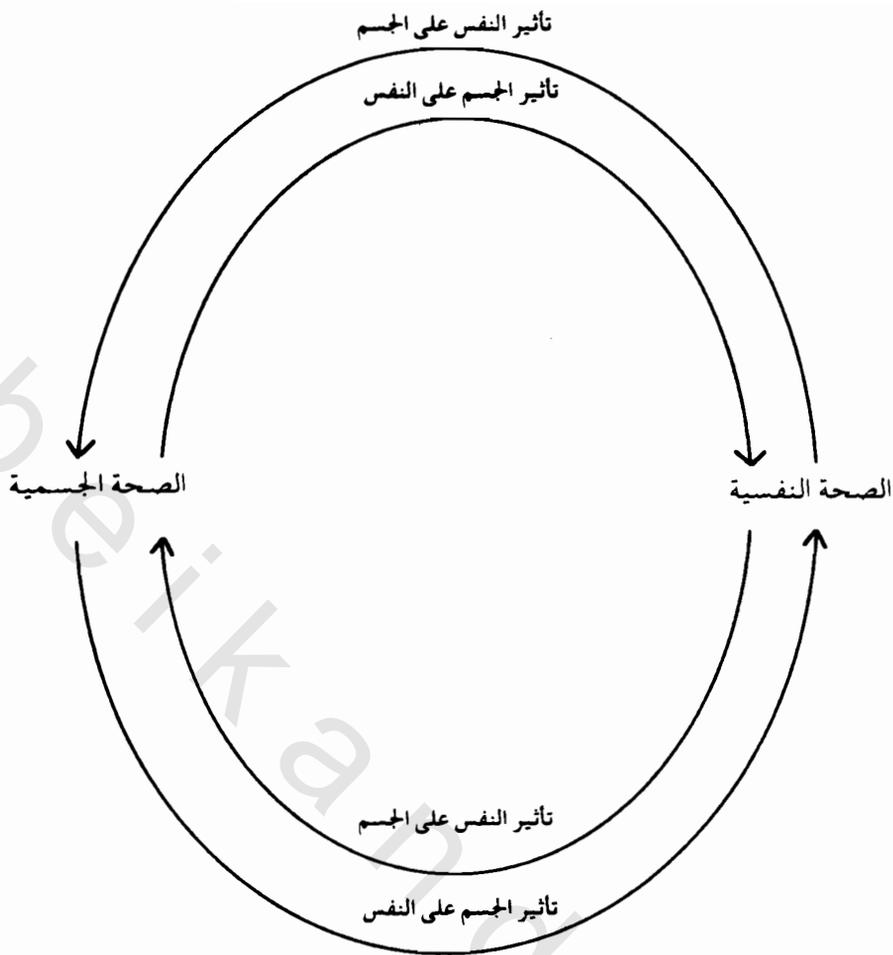
الطلبة الضعاف جسميا والمرضى . فقد كان كثير من الطلبة المتمتعين بصحة جسمية متفائلين راضين عن أنفسهم وعن الناس وعن الحياة الجامعية، ومزاجهم معتدل ومقبلين على الحياة، وعندهم قدرة على تحمل الضغوط، ورغبة في بذل الجهد، وعلاقاتهم الاجتماعية طيبة بالأساتذة والزملاء (Berkman & Syme, 1979).

أما الطلبة أصحاب العلل الجسمية والضعف العام فقد كان كثير منهم متشائمين ساخطين على الحياة الجامعية، ولديهم انحرافات مزاجية، ولا يثقون في أنفسهم ولا في الناس، ولهم مشكلات مع زملائهم وأساتذتهم وتحصيلهم الدراسي ضعيف .

يضاف إلى هذا نتائج الدراسات على ذوى الحاجات الخاصة، والمضطربين نفسيا وعقليا التى أشارت إلى ارتباط العديد من العوامل البيولوجية والفسولوجية بإعاقة النمو العقلى والاضطراب النفسى والعقلى . فالخلل فى إفرازات الغدة الدرقية مرتبط باضطراب الحالة النفسية، وإعاقة النمو العقلى عند حالات القصاص أو القزامة، وزيادة الكرموسومات إلى ٤٧ كرموسوما فى خلايا الجسم مرتبط بحالات التخلف العقلى المعروفة بعرض داون أو حالات المنغول (مرسى، ١٩٩٩). وزيادة إفرازات الغدة الكظرية مرتبط بالسلوكيات الجانحة والإجرامية (مرسى، ١٩٨٥). وغير ذلك من الدراسات التى أثبتت تأثير الخلل الفسيولوجى والبيولوجى على النمو النفسى والنضوج الاجتماعى والحالة النفسية بشكل عام . فصحة البدن ضرورية لصحة النفس لأن العقل السليم أو النفس الذكية الطيبة فى الجسم السليم .

ثالثا : دائرة الصحة

ونخلص من التأثير المتبادل بين الصحة الجسمية والصحة النفسية إلى أن الإنسان الذى يفهم حاجاته الجسمية والنفسية ويشبعها بالقدر المناسب وفى الوقت المناسب فإنه يعيش فى دائرة الصحة حيث تؤدي الصحة النفسية إلى الصحة الجسمية، التى تؤدي بدورها إلى مزيد من الصحة النفسية، التى تؤدي هى الأخرى إلى تنمية الصحة الجسمية . وهكذا تسير الدائرة من الصحة فى النفس إلى الصحة فى الجسم ومن الصحة فى الجسم إلى الصحة فى النفس .



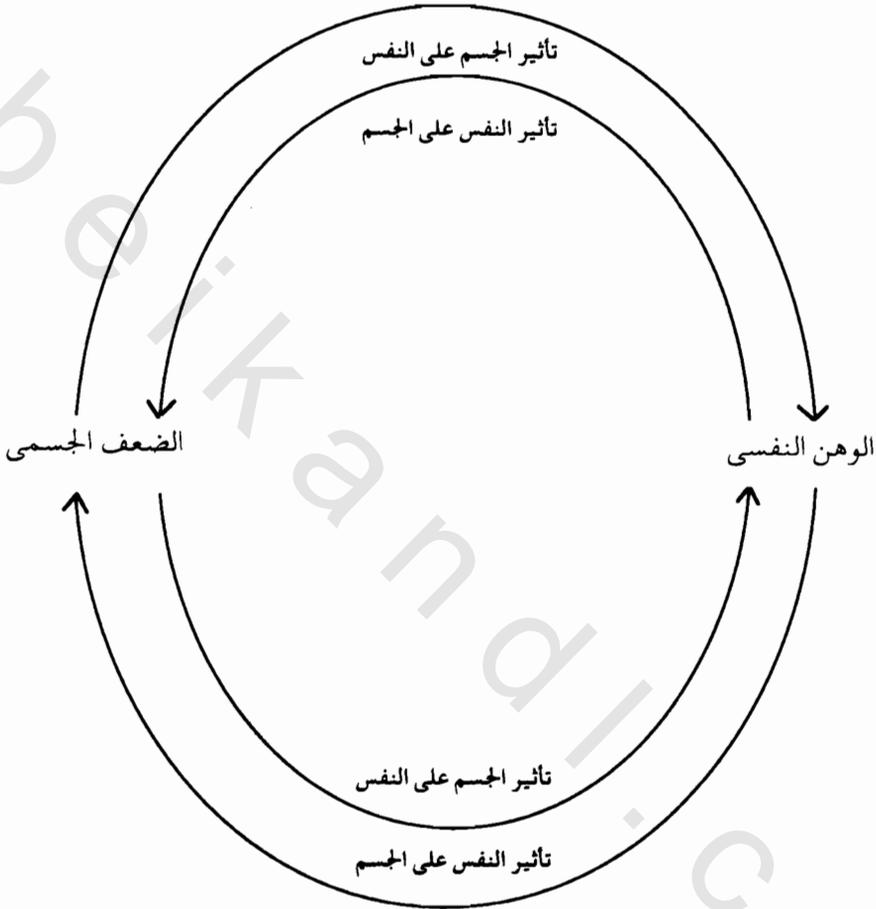
(الشكل رقم ٢ يبين دائرة الصحة)

ونجد في الشكل السابق أننا إذا أردنا تنمية صحتنا النفسية فيكون من خلال العمل على تقوية أعضاء الجسم وتنشيط وظائفها، وإذا أردنا تنمية صحتنا الجسمية فيكون من خلال العمل على تنشيط أجهزة الأفكار والمشاعر الإيجابية والرضا بالحياة، وتنشيط أجهزة الأفكار والمشاعر السلبية أو ما يسميه الإمام الغزالي تنشيط أجهزة الإلهام (أفكار الخير ومشاعر التفاؤل والرضا والحب وغيرها). وتنشيط أجهزة الوسواس (أفكار الشر ومشاعر اليأس والعجز والغضب والسخط وغيرها) وهذا يتطلب مجاهدة النفس وترويضها حتى يمكن تزكيتها وتنميتها والسيطرة على انفعالاتها.

رابعا: دائرة الوهن أو الضعف

ونخلص من التأثير المتبادل بين الوهن النفسى والضعف الجسمى إلى أن مَنْ يُفْرِطُ أو

يُفَرِّطُ في حاجات الجسم والنفس فيهمل أو يبالغ في إشباع أى منها فإنه يقع في دائرة الوهن النفسى . حيث يؤدي الوهن النفسى إلى الضعف الجسمى الذى يؤدي بدوره إلى زيادة الوهن النفسى والذى يؤدي هو أيضا إلى مزيد من الضعف الجسمى . وهكذا تسير الدائرة من الوهن النفسى إلى الوهن فى الجسم ، ومن الوهن الجسمى إلى الوهن فى النفس .



(الشكل رقم ٣ يبين دائرة الوهن أو الضعف)

ونجد في الشكل السابق أن كسر دائرة الوهن النفسى والخروج منها إلى دائرة الصحة يكون إما بتقوية أعضاء الجسم وتنشيط وظائفها أو بتنشيط أجهزة التفكير والمشاعر الإيجابية، وتشبيط أجهزة التفكير والمشاعر السلبية أو بالعمل فى الناحيتين: الجسمية والنفسية معا . وهذا يتطلب جهدا فى مجاهدة النفس وترويضها حتى تُعَدِّلَ أفكارها ومشاعرها وتُقْبِلَ على تقوية الجسم وتنشيط أعضائه من خلال تنظيم حاجات الجسم والنفس إلى النوم واليقظة وإلى العمل والترويح .

الحاجة إلى اليقظة والنوم

يشمل وقت الإنسان أى عمره ساعات يقظته وساعات نومه كل يوم، حيث ينشط فى ساعات اليقظة ويبدل جهده، فتحدث تغيرات نيروولوجية وبيوكيميائية فى أنسجة الجسم وعضلاته، فيشعر بالحاجة إلى الراحة والنوم. فإذا نام وحصل على الراحة عاد إليه اتزانه الداخلى، واسترد طاقاته الجسمية والنفسية، وتجددت حيويته، وشعر بالحاجة إلى اليقظة والنشاط من جديد. وهكذا تستمر حياة الإنسان بين اليقظة والنوم كل يوم.

وقد قسم الله سبحانه وتعالى اليوم إلى نهار لبذل الجهد وطلب الرزق والسعى فى الأرض، وليل للنوم والراحة واستعادة النشاط. قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۗ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ﴾ [النبا]. والسبات فى النوم يعنى قطع النشاط والحركة لتحصيل الراحة حتى يتقوى الجسم وينشط من جديد. (٦)

والنوم من الحاجات الفطرية لإشباع الحاجة إلى الراحة واستعادة النشاط، وهى من الحاجات الأساسية فى تنمية الصحة النفسية والجسمية، والحرمان من إشباعها من عوامل الاضطراب النفسى، واختلال العمليات المعرفية. فقد أشارت الدراسات إلى أن منع الإنسان من النوم لمدة ٥٠ ساعة متتالية يؤدى إلى تدهور فى قدراته العقلية واختلال تأزره الحركى والعضلى، وضعف قدراته على التركيز والانتباه. وفى دراسة على أثر الحرمان المزمّن من النوم عند الجنود الأمريكيين فى الحرب الكورية ظهر على الجنود الذين حرّموا من النوم لمدة طويلة اضطرابات عقلية كان من الصعب علاجها حتى بعد عودتهم إلى النوم الطبيعى. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الحرمان من النوم لمدة طويلة يؤدى إلى اضطرابات انفعالية حادة، وخلل فى الإدراك الحسى ونقص فى موجات ألفا على جهاز رسم المخ الكهربائى EEG وضعف فى الإثارة واليقظ.

وتختلف الحاجة إلى النوم من شخص إلى آخر وفق السن والحالة الصحية والمزاجية فالأطفال الصغار يحتاجون إلى النوم مددا أطول من الراشدين، والمرضى يحتاجون إلى النوم مدداً أطول من الأصحاء جسمياً. وتشير الدراسات إلى أن الإنسان يحتاج عادة إلى النوم يومياً من ١٨ - ٢٠ ساعة فى مرحلة الرضاعة، ومن ١٠ - ١٤ ساعة فى مرحلة ما قبل المدرسة، ومن ١٠ - ١٢ ساعة فى الابتدائى، و من ٩ - ١١ ساعة فى المتوسطة أو الإعدادى، ومن ٧ - ١٠ ساعات فى الثانوى، ومن ٦ - ٩ ساعات فى مرحلة الرشد والشيخوخة (عودة

(٦) لمزيد من المعلومات عن الحاجة إلى النوم يرجع إلى:

محمد عودة وكمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) الصحة النفسية فى ضوء الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم.

والتأثير متبادل بين إشباع الحاجة إلى النوم والصحة النفسية. فإشباع الحاجة إلى النوم بالقدر المناسب والوقت المناسب يسهم في تنمية الصحة النفسية، حيث يساعد النوم على تنشيط أجهزة الأفكار والمشاعر الإيجابية وتثبيط أجهزة الأفكار والمشاعر السلبية، كما أن تمتع الإنسان بالصحة النفسية يجعله ينام بعمق، ويأخذ قسطه من الراحة، ويستعيد نشاطه الجسمي والنفسى. أما الشخص المضطرب نفسياً أو القلق أو الغاضب والساحط فيصاب بالأرق، وينام نوماً متقطعاً، ولا يحصل على الراحة الكافية ويستيقظ خاملاً كسلانا غير قادر على النشاط وبذل الجهد، وتعطل صحته الجسمية والنفسية، وقد يصاب بالأمراض أو يعانى الانحرافات والاضطرابات.

لذا كان من الضروري أن يحصل الإنسان على القسط المناسب من النوم كل يوم لكي يحافظ على صحته الجسمية والنفسية. وقد دعا الإسلام إلى النوم مبكراً فلا يؤخر الإنسان نومه إلا لضرورة كمنذكرة علم أو محادثة ضيف أو مؤانسة الأهل. وعليه أن يهين نفسه للنوم بالاسترخاء والسكينة، والتوجه إلى الله الذى باسمه ينام وباسمه يستيقظ. قال رسول الله ﷺ: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن» (٧) وقل فى بداية الاضطجاع والنوم «باسمك اللهم وضعت جنبى وباسمك أرفعه اللهم إن أمسكت نفسى فاغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به الصالحين من عبادك» (٨) وقل عندما تستيقظ أثناء النوم «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله» (٩) وقل إذا أصبحت «الحمد لله الذى أحيانا بعد إذ أماتنا وإليه النشور» (١٠).

الحاجة إلى العمل والترويح

قسمنا حياة الإنسان إلى نوم وبقظة وأشرنا فى الجزء السابق إلى أهمية النوم وتأثيره على الصحة النفسية، ونتناول فى هذا الجزء البقظة التى فيها نشاط الإنسان فى الحياة الدنيا، والذى ينقسم إلى قسمين رئيسيين هما: العمل والترويح. فالإنسان فى فترة البقظة التى تمتد عند الراشدين من ١٥ إلى ١٨ ساعة يومياً ينشط فى العمل وبذل الجهد من أجل الكسب والقيام بالواجبات والمسئوليات. ثم يتعب ويحتاج إلى الترويح عن النفس من أجل تخفيف التوترات والضغوط والحصول على الاسترخاء والراحة أثناء البقظة حتى يبعد عن

(٧) حديث متفق عليه.

(٨) رواه البخارى.

(٩) رواه البخارى.

(١٠) رواه البخارى.

نفسه الملل والضيق، ويخفف عن جسمه التعب ويعيد إليه الطاقة والحيوية والنشاط من جديد .

وهذا يعنى أن تنظيم وقت الإنسان بين النوم واليقظة، وتنظيم وقته فى اليقظة بين العمل والترويح عن النفس من العوامل الأساسية فى تنمية الصحة للنفس والجسم . فالكثير من مشاكل الصحة النفسية والجسمية مصدرها قلة النوم وزيادة ضغوط العمل وإهمال الترويح عن النفس الذى يؤدى إلى الملل والتوتر والاضطراب النفسى والأمراض الميكوسوماتية، وقد يؤدى إلى الموت الفجائى بسبب الذبحة أو السكتة الدماغية الناتجة عن الإرهاق فى العمل وعدم إعطاء الجسم حقه من الراحة والاسترخاء .

فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن ضغوط العمل من أهم عوامل أمراض الشريان التاجى والموت المبكر، وبخاصة عند العاملين فى الوظائف القيادية الذين ينشغلون بمهامهم الوظيفية لساعات طويلة بدون راحة (Argyle, 1989)، أو الذين يعملون تحت ضغط السرعة فى إنجاز العمل، ويلزمون أنفسهم بأعمال كثيرة فى أوقات قصيرة، أو الذين يعملون مع رؤساء متسلطين، أو الذين لا يستطيعون تحقيق التوازن بين مطالب العمل والأسرة مما يجعلهم يشعرون بالإجهاد الذى يجعلهم عرضة للأمراض والتعب (Roche, 1989) .

فمن ينغمس فى العمل وفى تحمل المسئوليات وينسى نصيبه من الترويح يجعل نفسه عرضة للأمراض الجسمية والسيكوسوماتية والاضطرابات النفسية (Quarrick, 1989) . لذا نهى الإسلام عن تشدد الإنسان مع نفسه وتحميلها فوق ما تطيق حتى فى أمور العبادة، وأمره أن يأخذ من الأمور ما يطيق وأن يروح عن نفسه حتى تستعيد نشاطها وقوتها الجسمية والنفسية . فعندما علم الرسول ﷺ أن عبد الله بن عمر يصوم النهار ويقوم الليل بشكل منتظم نهاه عن ذلك، وأمره بإعطاء جسمه حقه من الراحة . فقال ﷺ : «يا عبد الله ألم أخير أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟ قال : بلى يا رسول الله . قال ﷺ : «فلا تفعل : صم وأفطر وقم ونم، فإن لبدنك عليك حقا وإن لعينك عليك حقا وإن لزوجك عليك حقا يحسبك أن تصوم كل شهر ثلاثة أيام فإن لك بكل حسنة عشر أمثالها» (١١) وعندما علم ﷺ أن سلمان الفارسى جعل أبا ذر الغفارى يقطع مواصلة صيام النهار وقيام الليل تبسم ﷺ وقال لأبى ذر : «صدق سلمان إن لربك عليك حقا ولنفسك عليك حقا ولأهلك عليك حقا ولضيفك عليك حقا فأعط كل ذى حق حقه» (١٢) .

فالإنسان الجيد يدرك قيمة وقته فى اليقظة والنوم وفى العمل والترويح، ولا يجعل وقته

(١١) رواه البخارى .

(١٢) رواه الترمذى .

يمر هباء منثورا، بل يستفيد منه فى النشاط والنوم وفى العمل للدين والدنيا وفى الترويح عن النفس، ويعطى كل ذى حق حقه بما يرضى الله، فيشبع حاجته إلى العمل والنشاط، وحاجته إلى الراحة والترويح، فيصح نفسيا وجسميا، ويسعد فى الدنيا والآخرة. وتتناول فيما يلى هاتين الحاجتين بشيء من التفصيل.

الحاجة إلى العمل والكسب :

عند الإنسان حاجة للإنجاز need for achievement تدفعه إلى العمل والجد والاجتهاد وهى حاجة أساسية لا تقل فى أهميتها عن حاجته إلى الطعام. فكما أن الحرمان من الطعام يضعف الجسم ويؤدى إلى الموت، فكذلك الحرمان من العمل يضعف النفس ويؤدى إلى الوهن والانحراف. وتشير دراسات عديدة إلى ارتباط النجاح فى العمل بالصحة النفسية والجسمية، وارتباط البطالة والسخط على العمل بمشاكل نفسية واجتماعية عديدة أهمها الإدمان والإجرام والأمراض السيكوسوماتية (عودة ومرسى، ٢٠٠٠). من هنا كان تقدير الإسلام للعمل وحثه عليه وتشجيعه على إتقانه. فقال ﷺ: «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه» (١٣). وأشار إلى حب الله للعبد الذى يعمل ويتكسب فقال: «إن الله يحب العبد المغترب. ومن كد على عياله كان كالمجاهد فى سبيل الله عز وجل» (١٤) وقال: «ما من مسلم يغرس غرسا أو يزرع زرعاً فيأكل منه إنسان أو غيره إلا كان له به صدقة» (١٥).

وتأتى أهمية العمل فى الصحة النفسية - بالإضافة إلى إشباع الحاجة للإنجاز والنجاح والتفوق، والحصول على الثواب من الله عز وجل - من أن العمل نشاط وسيلى يقوم به الإنسان للحصول على حاجاته المعيشية وإعالة أسرته. وفى ذلك يقول رسول الله ﷺ: «ما أكل أحد طعاما قط خير من أن يأكل من عمل يده. وأن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده» (١٦) وقال ﷺ: «لأن يأخذ أحدكم أحبله فيأتى بحزمة من الحطب على ظهره فيبيعها فيكف بها وجهه خير له من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه» (١٧).

ويسهم العمل فى تنمية الثقة بالنفس والرضا عن الذات وعن الحياة والناس من خلال شعور الإنسان بالكفاءة والجدارة، وحصوله على الاستحسان والتقدير والتقبل من الناس

(١٣) رواه البيهقى.

(١٤) رواه أحمد.

(١٥) رواه الترمذى.

(١٦) رواه البخارى.

(١٧) رواه البخارى.

(وهي حاجات أساسية عند كل إنسان). فالعمل الصالح من أهم الأنشطة التي تجعل للإنسان قيمة ومكانة اجتماعية. لذا دعا الإسلام إلى الالتزام بالعمل مدى الحياة ما دام الإنسان قادرا على العمل، فقال رسول الله ﷺ: «إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليغرسها» (١٨).

ويزداد تأثير العمل في تنمية الصحة النفسية والجسمية، وفي الوقاية من الأمراض والانحرافات كلما كان العامل راغبا في العمل، راضيا عنه، مستمتعا بأدائه وبالوقت الذي ينشغل فيه بواجباته الوظيفية، التي يجد فيها تحقيق ذاته ويعبر عن نفسه وميوله وينمي قدراته (Epstien, 1993). وهذا يجعل العمل مصدر راحة ومتعة للعامل مهما بذل فيه من جهد ووقت، لأنه يقوم بمسئوليته في العمل برغبة ورضا، ولا يؤديها على أنها واجبات والتزامات. وفي ذلك يقول الإمام ابن تيمية: «إن الله تعالى شكور يثيب العامل على عمله في الدنيا حلاوة يجدها في قلبه وقوة وانشراح وقررة عين. فمن وجد هذه المشاعر في عمله فعمله طيب ومن لم يجدها فعمله مدخول أى مشكوك فيه» (ابن القيم ١٩٩٦ ب : ٦٦) ويقول الشيخ محمد عبده «من لا يذوق لذة في العمل لا يذوق طعم الراحة الحقيقية لأن الله لا يضع الراحة في غير العمل.. إن حب الراحة في غير العمل يوقع الأغنياء في تعب لا نهاية له هو تعب البطالة والكسل (عمارة، ١٩٨٨ : ١٤٩).

ومن عوامل الرضا في العمل أن يعمل الإنسان في عمل يحبه ويوافق ميوله واستعداداته وطموحاته، ويجد فيه الاحترام المتبادل من الرؤساء والزملاء، ويشعر فيه بتقدير الذات من خلال تحمل المسؤوليات واكتساب الخبرات والمهارات والمعلومات، ويدفعه إلى التقدم والارتقاء، ويحصل على الأجر المناسب والمكافآت المادية والمعنوية، ويطمئن فيه على مستقبله الوظيفي فيعيش في أمن وأمان.

ويتسع مفهوم العمل ليشمل كل الواجبات التي يلتزم بها الإنسان نحو وظيفته أو دراسته ونحو نفسه وأسرته وأقاربه وأصحابه والناس جميعا، وعليه أن يؤديها بتقبل ونفس راضية، ولا يؤديها وهو ساخط أو متذمر منها، حتى يحمي نفسه من الأمراض والانحرافات النفسية. أما البطالة فمن أهم عوامل الوهن النفسي والانحرافات النفسية. فقد أشارت الدراسات إلى أن فقدان الوظيفة والبطالة من أهم عوامل الشقاء والتعاسة في الحياة. فالعامل الذي لا يجد عنملا يشعر بالعجز والعوز وعدم الاستقرار النفسي، ويشعر بالدونية والتفاهة

والاكتئاب، الذى قد يدفعه إلى الانتحار وتعاطى المخدرات، أو يدفعه إلى العمل فى أنشطة غير مشروعة كالسرقة والتخريب والعدوان. فالعلاقة قوية بين البطالة والانحرافات النفسية والسلوكية والتصاعد الأسرى والأمراض السيكوسوماتية (أرجايل، ١٩٩٣).

وعدم الرضا عن العمل يشبه البطالة فى إضعاف النفوس والأبدان وفى الانحرافات النفسية والأمراض الجسمية. فقد تبين أن العمال غير الراضين عن أعمالهم يعانون من القلق والاكتئاب وأعراض جسمية عديدة منها آلام فى المعدة والصداق وارتفاع ضغط الدم، وآلام أسفل الظهر، وأمراض الحساسية وغيرها (أرجايل، ١٩٩٣).

ونخلص من مناقشة العلاقة بين العمل والصحة النفسية والجسمية إلى ثلاث قواعد أساسية تحكم هذه العلاقة. هذه القواعد هى:

القاعدة الأولى: « أن يعمل الإنسان ما دام قادرا على العمل، حتى يشعر بقيمته وفاعليته فى الحياة التى خلق من أجل تكميلها. ولا يعنى بلوغ سن الستين أو بلوغ سن المعاش أو التقاعد أن يترك الإنسان العمل وهو قادر عليه، بل يجب أن يستمر فى العمل فى نفس المجال أو فى مجالات أخرى، أو ينشغل فى مسئوليات اجتماعية أو خيرية تشعره بالكفاءة والجدارة والقيمة التى تحميه من الأمراض الجسمية والنفسية فى الشيخوخة ».

القاعدة الثانية: « أن يعمل الإنسان فى عمل يحبه ويرغب فيه، فإذا لم يكن يحبه فعليه أن يجاهد نفسه ويحببها فيه حتى ترضى به، وتقبل عليه. فالحب بالتحبب، والحلم بالتحلم، والعلم بالتعلم. فإذا لم يستطع الإنسان حب العمل فعليه أن يغيره إلى عمل آخر يحبه قبل أن يضعفه عدم الرضا عن العمل ويؤدى به إلى الأمراض السيكوسوماتية والانحرافات النفسية ».

القاعدة الثالثة: أن يعمل الإنسان بكل طاقاته وقدراته، ولا يحمل نفسه فوق ما تطيق فى العمل، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها. وحتى إذا أجهد نفسه وعمل بالليل والنهار فلن يصيبه إلا ما كتبه الله له من الرزق. ناهيك عن ضغوط العمل وما تسببه من أمراض جسمية ومشاكل نفسية كثيرة. لذا يجب أن نعمل وأمامنا قول الرسول ﷺ « إن لربك عليك حقا ولبدنك عليك حقا ولأهلك عليك حقا ولضيفك عليك حقا فأعط كل ذى حق حقه ». وقد نصح ﷺ أولئك الذين يرهقون أنفسهم فى العبادة بمواصلة الصيام أو قيام الليل فقال لهم: « يا أيها الناس خذوا من الأعمال ما تطيقون، فإن الله تعالى لا يمل حتى تملوا. إن أحب الأعمال إلى الله ما دام وإن قل. سدودوا وقاربوا واعدوا وروحوا، وشيئا من الدلجة والقصد

الحاجة إلى الترويح:

إذا كان العمل أنشطة وسيلية instrumental activities لكسب الرزق وأداء الواجبات التي يقوم بها الإنسان سواء رضى بها أو لم يرضى (Sayer, 1989)، فإن الترويح أنشطة تعبيرية expressive activities يقوم به الإنسان بإرادته واختياره ورضاه ليعبر عن مشاعره وأفكاره واهتماماته وميوله، ويؤديها من أجل الترويح عن النفس والانطلاق والاستمتاع وليس الكسب المادى^(٢٠). فالإنسان فى حاجة إلى العمل للتعب والنصب، وفى حاجة إلى الترويح للمرح والراحة^(٢١) والاسترخاء وإبعاد الملل (Winniffrith & Barrett, 1989).

ويطلق بعض الباحثين على الحاجة إلى الترويح need for recreation الحاجة إلى قضاء وقت الفراغ أو الحاجة إلى شغل وقت الفراغ، أى الوقت الذى يفرغ فيه الإنسان من العمل، ويكون عنده من الوقت الحر Free time لكى يعمل ما يريد من أجل المتعة والاسترخاء.

فإذا كان وقت الشغل Work time هو الوقت الذى يكون فيه الإنسان مشغولاً بمسئوليات العمل والأكل والنوم والأسرة والحياة. فإن وقت الفراغ Leisure time هو الوقت الذى يكون فيه الإنسان غير مشغول بأموره المعيشية (Winniffrith & Barrett, 1989) أى فارغ من الشغل. فوقت الفراغ كما يقول الراغب الأصفهاني «الفراغ خلاف الشغل» و«فرغ فراغاً فهو فراغ»^(٢٢) (السدحان، ٢٠٠٠).

وتختلف أنشطة الترويح (أو أنشطة وقت الفراغ) عن أنشطة الشغل فى أن أنشطة الشغل - كما أشرنا من قبل - أنشطة وسيلية موجهة نحو هدف يسعى الإنسان إلى تحقيقه، ويغلب عليها الكسب المادى والالتزام الوظيفى. أما أنشطة الترويح فهى أنشطة تعبيرية يعملها الإنسان من أجل الاستمتاع والمرح وتنمية الذات، ويؤديها بتلقائية بدون قيود أو ضغوط إلزامية.

(١٩) رواه البخارى ومسلم.

(٢٠) قد يتحقق من النشاط الترويحي مكسب مادى لكنه لا يكون هدفاً أساسياً للنشاط الذى يؤدى لذاته وللترويح عن النفس والاسترخاء وليس من أجل الكسب.

(٢١) قد يجتهد الإنسان فى أنشطة الترويح ويتعب فى أدائها ولكنه تعب اختياري وليس تعباً إلزامياً. فلا يشعر فيه بالإجهاد بقدر ما يشعر فيه بالاستمتاع والترويح عن النفس.

(٢٢) يقصد بالفراغ من الناحية الشرعية: فراغ المؤمن من الانشغال بأمور المعاش الدنيوية المانعة من الاشتغال بأمور الآخرة. قال رسول الله ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ» (رواه البخارى) ومعناه أن من كان صحيحاً فى بدنه وغير مشغول فى أمور معاشه ثم لا يستفيد من وقته وصحته فى طاعة الله فهو مغبون (أى مظلوم) أما من يستفيد منهما فى طاعة الله فهو مغبوط.

ولا يقل الترويح عن العمل فى التأثير على الصحة النفسية والجسمية، فقد أشارت الدراسات إلى أن إهمال الترويح له علاقة قوية بالوهن النفسى والضعف الجسمى، إما بسبب استمرار ضغوط العمل والشعور بالملل والتوتر والقلق الذى يرتبط بكثير من الأمراض الجسمية والسيكوسوماتية (Soyer 1989)، أو بسبب ضياع جزء من العمر (وقت الفراغ) بدون فائدة لا فى الشغل ولا فى الترويح، أو تضييع الوقت فى أنشطة غير مقبولة نفسيا واجتماعيا وشرعيا، من أخطرها تعاطى المخدرات والكحول والإجرام والجناح وغيرها. فالفراغ مفسدة كبيرة وبخاصة للشباب الذين لا ينشغلون بالخير وتشغلهم أنفسهم بالشر والانحرافات.

أما عندما يحرص الإنسان على الترويح حرصه على العمل، وينجح فى تنظيم وقته بين اليقظة والنوم وبين العمل والراحة والشغل والترويح وبين أمور دينه ودنياه، فسوف يحقق الاعتدال أو الوسطية التى فيها صلاحه وصحته الجسمية والنفسية وحمايته من الأمراض والانحرافات النفسية.

فالترويح أمر مشروع ومطلوب نفسيا وجسميا واجتماعيا وشرعيا لإعانة الإنسان على تخفيف مشاق الحياة وهمومها، وتجديد نشاط الجسم وحيويته، وتزكية النفس وصيانتها، فالنفس تسأم بطول الجد، والقلوب تمل كما تمل الأبدان. ولابد من اللهو والترويح والترفيه المباح (القرضاوى، ١٩٩٤ : ١٩). فالحاجة إلى الترويح حاجة إنسانية ضرورية للصحة الجسمية والنفسية، دعا الإسلام إلى الاهتمام بها، وحث على الأخذ بنصيبتها، من أجل سلامة الإنسان وصحته وحمايته من المرض والسأم والملل. فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يُرَوِّحُ عن نفسه ويشجع أهله وأصحابه على الترويح عن النفس. فعن عائشة رضى الله عنها قالت: «كنت أَلْعِبُ بالبَنَاتِ (العرائس) وكان النبي يأتي بصواحبى يلعبن معى، وكان يقول: ليعلم اليهود أن فى ديننا فسحة، إني بعثت بحنفية سمحة» (٢٣). وكان عليه السلام يدعو إلى الترويح لإزالة الهموم النفسية، فقال عليه السلام: «ما على أحدكم إذا ألح به همه أن يتقلد قوسه فينقى به همه» (٢٤) أى يمارس رياضة الرمى بالقوس حتى يزيل همومه.

كما اهتدى الصحابة رضوان الله عليهم بهديه عليه الصلاة والسلام فى الترويح فدعوا إلى الترويح عن النفس لإزالة التعب والسأم والملل، وإدخال الفرح والسرور واستعادة النشاط والحيوية للجسم والنفس. يقول سيدنا على رضى الله عنه: «روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا كَلَّ عمى»، ويقول ابن مسعود رضى الله عنه: «أريحوا القلوب فإن

(٢٣) رواه أحمد.

(٢٤) رواه الطبرانى.

القلب إذا أكره عمى» ويقول أبو الدرداء «إني أستجم لقلبي بالشىء من اللهو ليكون أقوى على الحق».

وعدّ ابن القيم رحمه الله الترويح عن النفس من المسئوليات الأساسية فى حياة الإنسان وجعل وقت الترويح من عمارة الوقت أى من الأوقات التى يشغلها الإنسان بما يفيده، فقال: «إن عمارة الوقت تكون بالاشتغال فى جميع الآناء بما يقرب إلى الله أو يعين على ذلك من عمل وماكل ومشرب ومنكح ومنام وراحة، فإنه متى أخذها الإنسان بنية القوة على ما يحبه الله وتجنب ما يسخطه كانت من عمارة الوقت، وإن كان فيها أتم اللذة أو المتعة فلا تحسب عمارة الوقت بهجر اللذات والطيبات» (من السدحان، ٢٠٠٠: ٥١).

ويقول الدكتور يوسف القرضاوى: «لا حرج على المسلم أن يمتع نفسه ببعض اللهو المباح أو الترفيه المشروع، على ألا يجور على حق ربه فى العبادة، أو حق عينه فى النوم، أو حق بدنه فى الراحة أو حق أسرته فى الرعاية، أو حق عمله فى الإتقان» (القرضاوى، ١٩٩٤: ٣١).

فالترويح المفيد فى تنمية الصحة النفسية والجسمية، وفى الوقاية من الأمراض والانحرافات هو الترويح الذى يأتى بعد العمل والفراغ من مسئوليات الحياة، ويكون فى أنشطة مباحة متنوعة ليس فيها مخالفة للشرع أو العرف، ولا تبعد عن العبادات والواجبات الاجتماعية، ولا تكون فى السهر الطويل أو الإجهاد البدنى، وليس فيه ما يؤذى الناس أو الحيوانات أو الطيور، فلا يجوز اللهو والترويح عن النفس بصراع الثيران أو الديوك أو الكلاب وتحريض بعضها على بعض، ولا يجوز الترويح بالمراهنات ولعب الميسر أو المزاح الثقيل الذى فيه سخرية واستهزاء بالناس أو غير ذلك، (القرضاوى ١٩٩٤ والسدحان، ٢٠٠٠).

ويتضمن الترويح المفيد المرح بالمزاح البرىء والحركات الطريفة والمداعبات اللطيفة والنكات المهدبة التى تبغث الانشراح فى الصدور، والابتسامات والضحك. فالمرح ضرورى للصحة النفسية ويكوّن مع التغذية الجيدة والهدوء ثلاثة ركائز هامة للصحة العامة، ويُعدّه الخبراء غذاء جيداً للجسم والنفس والروح، ويذهبون إلى «كن مرحاً تكن بصحة جيدة» لأن المرح ينشط أجهزة المناعة النفسية والعصبية psychoneuroimmunity .

والضحك وهو أهم مكونات المرح ينشط المناعة الجسمية، ويرفع الروح المعنوية، ويسهم فى تجديد الحيوية والنشاط، ويساعد على الاسترخاء وتخفيف التوترات، ويؤدى إلى التنفس العميق الذى يعده كثير من الأطباء والمرشدين النفسيين دواء جيداً لأمراض جسمية وانحرافات نفسية عديدة، فهو صمام أمان للتوترات ووسيلة جيدة لتدريب العضلات

وتنشيط الغدد. فقد أشارت الدراسات إلى أن الضحك لمدة عشر دقائق يخفف التوتر ويسكن الآلام ويقلل الشعور بالتعب، لأن الضحك يؤدي إلى استرخاء العضلات والأعصاب، وينشط الغدد في إفراز هرمونات الإندورفين Endorphine Hormons وهرمونات النشاط Energiser Hormones التي تنشط الحيوية في الجسم وتخفف التعب والتوتر والإجهاد والضييق. يضاف إلى هذا ما يحدثه الضحك والمرح من انشراح ورفع الروح المعنوية التي تجعل الإنسان راضياً عن الحياة متفائلاً قادراً على القيام بالمسؤوليات.

وقد شجعت بعض الدول على ممارسة العلاج بالضحك، فأنشأ روبرت هولد Robert Holden أول عيادة للعلاج بالضحك في بريطانيا سنة ١٩٩١ أسماها Loughter Clinic ونشر كتاباً عن العلاج بالضحك سنة ١٩٩٣ بعنوان «الضحك العلاج الأفضل Loughter Clinic the best medicine»، وتعاقدت معه السلطات الصحية في بريطانيا على تدريب الأطباء على استخدام مهارات وفنيات العلاج بالضحك في المستشفيات والعبادات الخاصة (Holden, 1995).

والضحك المفيد للصحة النفسية هو الضحك المنضبط الذي ليس فيه إيذاء لأحد ولا سخرية منه، وليس فيه مبالغة لأن كثرة الضحك تميمت القلب كما قال الرسول عليه الصلاة والسلام في الحديث الذي رواه الترمذي (القرنى ، ١٩٩٨).

تخطيط الأنشطة الترويحية

ووقت الفراغ مثل وقت العمل جزء من عمر الإنسان يجب التخطيط لأنشطة الترويح تخطيطاً جيداً، وتنظيم مواعيدها وإعداد برامجها، حتى يمكن الاستمتاع بها والاستفادة منها في تنمية مشاعر الفرح والسرور، وتخفيف مشاعر الملل والتعب، وتجديد الرغبة في العمل والإنتاج، واستعادة النشاط والحيوية. فالترويح من عوامل الاستفادة من وقت العمل ومن وقت الفراغ من العمل. فالعامل الذي يروح عن نفسه في وقت الفراغ يزداد نشاطاً في عمله، ويستفيد من عمره كله فلا يضيع منه شيئاً في غير العمل والترويح عن النفس.

يقول رسول الله ﷺ: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»^(٢٥) والشاهد هنا الفراغ قبل الشغل حيث يدعو الرسول عليه السلام إلى اغتنام وقت الفراغ في عمل ما يفيدنا في الدنيا والآخرة، فلا نترك هذا الوقت يضيع هباءً لأننا إذا لم نشغل أنفسنا فيه بالحق فسوف تشغلنا هي بالباطل، الذي يقضى على أوقات الشغل والفراغ معاً، فنهلك ونخسر

(٢٥) رواه الحاكم.

عمرنا كله . فكم من شاب أدمن المخدرات بسبب الفراغ وقضائه فى جلسات الأانس والفرقة، وانقطاعه عن الدراسة أو العمل، حتى ينتهى به الأمر إلى الجنون أو الموت فجأة بجرعة مخدر زائدة، كل ذلك بسبب الفراغ وعدم التخطيط له أو شغل الفراغ بما هو باطل .

وكم من مدير عمل انشغل بعمله ليل نهار وأهمل الترويح عن نفسه، وعاش حياته فى توتر وضغوط العمل، ولم يعط جسمه حقه من الراحة، ولم يمنح نفسه حقها من الاستمتاع والاسترخاء، حتى فاجأته السكتة الدماغية أو الذبحة الصدرية، فعاش مشلولاً أو مات مباشرة . كل ذلك بسبب إهماله فى الترويح عن النفس وجوّره على وقت الفراغ لصالح وقت العمل وهو يظن أنه يحسن صنعا .

وكم من رجل انشغل بمشاهدة التليفزيون بالساعات بدون حركة ولا نشاط، وأقبل على أكل الحلوى والمكسرات وشرب الشاي والقهوة والمرببات حتى امتلا جسمه، وزاد وزنه، وضعفت عضلاته، وضافت شرايينه، وارتفع ضغط دمه، واضطربت إفرازات غدده . كل ذلك بسبب الفراغ وإهمال المشى وتنشيط الجسم، والانغماس فى الترويح السلبي الذى ليس فيه نشاط ولا حركة، فيغيب نفسه أى يظلمها فى الفراغ كما قال الرسول عليه السلام: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»^(٢٦) فصاحبنا عنده صحة وفراغ، لكنه ظلم نفسه، فأضاع صحته وأضاع وقت فراغه فيما يؤذيه ولا يفيده .

ويتضح من الأمثلة الثلاثة السابقة ضرورة التخطيط للترويح، وتنوع برامج أنشطة وقت الفراغ بما يحقق لنا الصحة الجسمية والنفسية، ويحمينا من الأمراض ويشرح صدورنا، ويبعد عنا الضيق والملل .

ويجب أن تكون أهداف الأنشطة الترويحية واضحة أمام الإنسان، فالبرغم من أنها أنشطة للمتعة والمرح والتعبير عن النفس وتنمية الفرح والسرور وتخفيف التوترات، فلا بأس من أن تكون وسيلة لتحقيق الكسب المادى أو اكتساب المعلومات أو تنمية المهارات والقدرات والهوايات أو تنشيط الجسم أو تقوية العلاقات الاجتماعية لكن يجب المحافظة على هدفها الأساسى فى المتعة بالنشاط والتعبير عن النفس والاسترخاء، وإدخال الفرح والسرور والمرح .

أنواع أنشطة الترويح

أنشطة الترويح كثيرة يصعب حصرها ولكن يمكن تقسيمها فى ثلاثة أنواع رئيسية هى : الأنشطة الرياضية، والأنشطة الاجتماعية والأنشطة الفنية والثقافية، وتناول علاقة كل

(٢٦) رواه البخارى .

نوع من هذه الأنشطة بتنمية الصحة النفسية والصحة الجسمية والوقاية من الأمراض والانحرافات والاضطرابات :

أ- الأنشطة الرياضية :

من أهم الأنشطة الترويحية التي تهدف إلى تقوية الجسم وتنشيط الوظائف البيولوجية والفسولوجية، وتقوية العضلات وتنمية التآزر العضلى والحركى مما يجعل الجسم رشيقا مرنا، مملوءاً بالحوية والنشاط. وتؤثر الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية من ثلاث نواحي هى :

١ - بذل الجهد فى الرياضة يؤدى إلى إطلاق مادة الإندورفين Endorphine فى الموصلات العصبية neurotransmitters ، وعند الانتهاء من الرياضة يتوقف إطلاق هذه المادة ويقل وجودها فى الموصلات فيشعر الإنسان بالاسترخاء بعد الرياضة فى المشى أو الجرى أو السباحة وغيرها من الأنشطة التى يبذل فيها جهداً بدنياً. كما تؤدى مشاعر الاسترخاء بعد ممارسة الرياضة إلى تخفيف مشاعر القلق والتوتر عند كثير من الناس (Argyle, 1989).

٢ - تنعكس تقوية الجسم وتنشيط وظائفه فى الرياضة على الصحة النفسية من خلال شعور الإنسان بالرشاقة والحوية الجسمية. وهذا الشعور يرفع معنويات الإنسان، وينمى ثقته بنفسه وبقدراته، وبصحته العامة. فالعقل السليم فى الجسم السليم.

٣ - مشاعر النجاح فى ممارسة الرياضة مشاعر طيبة تسهم فى تنمية مفهوم الذات الطيب من خلال شعور الإنسان بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات، والرضا عن النفس. وهذه المشاعر تسهم فى تنمية الصحة النفسية.

وقد أبدت الدراسات فى الطب والطب الرياضى العلاقة القوية بين ممارسة الرياضة والصحة الجسمية فأشارت دراسات عديدة إلى أن ممارسة الرياضة تسهم فى تحسين الصحة العامة وتخفيض نسب السكر والكلوسترول وحامض اليوريك، وتساعد فى الوقاية من أمراض القلب والسمنة وضغط الدم والتهاب المفاصل وأمراض الدورة الدموية، وأمراض التنفس (American Academy, 1984).

كما أبدت الدراسات فى علم النفس وعلم النفس الرياضى علاقة ممارسة الرياضة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أفضل من أقرانهم الذين لا يمارسونها فى الصحة

النفسية والشعور بالسعادة والرضا بالحياة (Coluin & Block, 1994). واستنتج الباحثون من ذلك أن ممارسة الرياضة تنمي الصحة النفسية، وتقوى مشاعر السعادة والرضا بالحياة (Gouvin & Spence 1996). وقد أيدت دراسات عديدة هذا الاستنتاج، من هذه الدراسات دراسة بوزيون وزملائه التي أشارت نتائجها إلى أن المواظبة على ممارسة الرياضة ينمي تقدير الذات والشعور بالكفاءة والتفاؤل (Bozoian, et ol., 1994) ودراسة ماك أولى التي أشارت إلى أن ممارسة التدريبات الرياضية بانتظام تسهم في تنمية الأفكار والمشاعر الإيجابية منها الرضا والتسامح والفرح والسرور والمرح والابتهاج (Mcauley 1994).

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن ممارسة المشى الرشيق (الذى يشبه المشية العسكرية) أو التدريبات الرياضية من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة يوميا ولمدة من ١٥ إلى ٢٠ أسبوعاً يساعد في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب (Petruzzello et ol. 1991, Mortinsen & Stephens 1994, Gouvin & Spence 1994).

وقام رجيسكى وزملاؤه بدراستين أشارت نتائج إحداهما إلى أن الذين يمارسون الرياضة أفضل من الذين لا يمارسونها في تحمل الإحباطات والضغط النفسي والاجتماعية، والتعامل مع الأزمات، وأرجع الباحثون هذه النتائج إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام يقوى الصحة العامة وينشط الجسم، مما يرفع الروح المعنوية وينشط الأفكار التفاضلية والمشاعر الإيجابية، التي تقوى المناعة النفسية لتحمل الإحباط والضغط (Regeski, et ol, 1992) وأيدت نتائج الدراسة الثانية هذا التفسير حيث وجد الباحثون أن مشاعر السعادة والرضا عن الحياة عند الأشخاص الأصحاء جسمياً أفضل منها عند أقرانهم غير الأصحاء وأن الأصحاء جسمياً يمارسون التدريبات الرياضية وغير الأصحاء لا يمارسونها (Rejeski, et al, 1992).

وقد أدرك كثير من الأطباء والمعالجين النفسيين أهمية التدريبات الرياضية في تنمية الصحة الجسمية والنفسية، واتجهوا إلى وصف المشى والجري، وممارسة الرياضات الخفيفة للمساعدة في علاج كثير من الأمراض الجسمية، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب وتحويل الأفكار التفاضلية إلى أفكار تفاؤلية، وتحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية. ففي دراسة على الأطباء بكندا والولايات المتحدة الأمريكية وجد أن أكثر من ٦٠٪ من الأطباء يصفون ممارسة الرياضة لتنمية الرضا عن الحياة، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب عند المرضى، وقد أشار ٥٠٪ من هؤلاء المرضى إلى أنهم استفادوا من التمرينات الرياضية، وتحسنت صحتهم الجسمية والنفسية، وكانت النسبة عند النساء أعلى منها عند الرجال، وعند كبار السن أعلى منها عند الشباب (Campell, 1992)، وفي دراسة أخرى

على طلبية الجامعات الأمريكية تبين أن نسبة كبيرة منهم يمارسون الرياضة عندما يشعرون بالتوتر والقلق والاكتئاب، ويجدون فيها فائدة كبيرة في تغيير حالتهم النفسية من الضيق إلى الارتياح والرضا بالحياة (Thoyer, et al, 1994).

ونخلص من هذه النتائج إلى دعوة كل إنسان إلى أن يجعل لنفسه وقتا للترويح عن نفسه في ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم، فيمشى مشية عسكرية لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا أو يوما بعد يوم، أو يمارس التمرينات الرياضية في الجرى أو القفز أو الشد أو الدفع أو السباحة والغطس أو كمال الأجسام أو حمل الأثقال أو رمى الجلة أو الرمي بالسهام أو ركوب الخيل أو الدراجات الهوائية أو الألعاب الرياضية الجماعية في المباريات أو المسابقات أو الألعاب الشعبية، وغيرها من الألعاب التي فيها نشاط وحركة جسمية من أجل الرشاقة والصحة النفسية والجسمية.

وعلى الإنسان أن يواظب على ممارسة الرياضة لا من أجل علاج الأمراض وتخفيف التوتر النفسى، ولا من أجل الوقاية من الأمراض والتوترات ولكن من أجل رشاقة الجسم، وزيادته نشاطا وحيوية، ومن أجل الاستمتاع بها ورفع معنوياته النفسية، وعليه أن يمارس الرياضة الخفيفة ويتعد عن الرياضات العنيفة خاصة كلما تقدم به السن، وأفضل هذه الرياضات وأخفها رياضة المشى التي فيها الخير الكثير وبخاصة لكبار السن.

وعلى الإنسان أن يجعل له نظاما في ممارسة الرياضة، فيبدأ بتمرينات الإحماء والتسخين، ثم يمارس التدريبات ويبذل الجهد بالقدر المناسب لقدراته واستعدادات، ثم يخفض جهده تدريجيا في نهاية التدريب حتى يهدأ الجسم (Epstien, 1992).

وقد حث الإسلام على ممارسة الرياضة بأشكالها المختلفة، وشجع على الانتظام في ممارستها من أجل بناء الأجسام القوية والإرادة الشجاعة والنفوس القادرة على التحمل ومواجهة مطالب الحياة، فقد روى أن الرسول عليه الصلاة والسلام كان يحافظ على المشى الرشيق وهو مشى أولى العزم. يقول أبو هريرة إن الرسول عليه السلام إذا مشى يتقلع، أى يرتفع عن الأرض بجملته، ويقول أيضا «ما رأيت أحدا أسرع في مشيته من رسول الله كأنما الأرض تطوى له، وإنا لنجهد أنفسنا وأنه لغير مكترث»^(٢٧) أى يمشى ولا يشعر بالتعب.

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يسابق ويصارع ويشجع الصحابة على ممارسة الرياضة في أوقات الراحة، قالت السيدة عائشة رضی الله عنها: «سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، فلبثت حتى إذا أرهقني اللحم (أى زاد وزنها) سابقني فسبقني، فقال عليه السلام

(٢٧) رواه الطبراني.

هذه بتلك» (٢٨). وصارع النبي رجلا كان يسمى ركانه معروفاً بقوته، فصرعه عدة مرات (القرضاوى، ١٩٨٣).

وشجع الرسول على اللعب فى أوقات الراحة فقال: «الهما والعبوا فإنى أكره أن يرى فى دينكم غلظة» (٢٩). وحث عليه الصلاة السلام على ممارسة بعض الرياضات فقال: «كل شىء ليس فيه ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: مشى الرجل بين الفرضى (أى الجرى) وتأديبه لفرسه، وملاعبته لأهله وتعلمه السباحة» (٣٠) (عبيد، ١٩٨٩ : ١٠٤).

ودعا الصحابة إلى ممارسة الرياضة وتعويد الأبناء على ممارستها لما لها من تأثير قوى على بناء الأجسام وتزكية النفوس، فكتب عمر بن الخطاب إلى الولاة فى الأمصار «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» وفى رواية أخرى «علموا أولادكم العوم والرمية ومروهم ليثبوا على الخيل وثبا» (عبيد، ١٩٨٩ : ١٠٥).

ب - الترويح الاجتماعى:

وهو الشكل الثانى من أنشطة الترويح، ويقصد به أن يمضى الإنسان أوقات فراغه من العمل والمسئوليات فى أنشطة مع الأهل أو الأصدقاء أو الزملاء أو الجيران، بهدف المرح والترويح عن النفس وإدخال الفرح والسرور عليها، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق من ضغوط العمل ومسئوليات الحياة. وتشمل الأنشطة الاجتماعية الترويحية الزيارات، وحضور حفلات السمر والولائم والرحلات الترفيهية، والذهاب إلى الأندية والجلوس مع الأهل فى البيت وغيرها من الأنشطة التى يمارسها الإنسان مع الآخرين بهدف المرح وقضاء وقت الفراغ فى الألعاب الجماعية، أو تبادل الأحاديث الودية أو الحكايات المسلية أو شكوى الهموم والمشاكل أو طلب النصيحة والمشورة أو التسلية والفرشة. (Qourrick, 1989).

وتسهم الأنشطة الاجتماعية الترويحية فى تنمية الصحة النفسية من خمسة جوانب نلخصها فى الآتى:

١ - تخفيف مشاعر القلق والتوتر من خلال إدراك الإنسان مشاركة الأهل والأصدقاء له فى همومه ومشاكله ومواساتهم له فى المصائب. وقد تقل هموم الإنسان ويذهب عنه متاعب العمل من مجرد حكايتها، والتعبير عنها للناس الذين يحبهم ويحبونه.

٢ - الوصول إلى حلول لكثير من المشاكل من مناقشتها مع الآخرين بشكل غير رسمى.

(٢٨) رواه أحمد .

(٢٩) رواه البيهقى .

(٣٠) رواه المياوى فى فيض القدير .

فقد يزداد الإنسان تبصراً بمشاكله أثناء المناقشة أو يصل إلى الحل من نصيحة أو فكرة يطرحها أحد الأصدقاء.

٣ - الانطلاق والتلقائية والمزاح والضحك فى الأنشطة الاجتماعية يجعلها مصدر فرح وسرور لكل من يشاركون فيها، حيث يتبادل المجتمعون الضحك والنكات والمداعبات التى تجعلهم سعداء بالوقت الذى يقضونه سوياً.

٤ - تنمية علاقات الصداقة والمودة والمحبة بين الناس حيث تزداد مشاعر القرب النفسى فيما بينهم، ويزداد إحساس كل منهم بمساندة الآخرين له، فيشعر بالرضا عن نفسه والناس والحياة.

٥ - مساعدة الإنسان على تنمية مهاراته الاجتماعية Social skills من خلال الاقتداء بالآخرين فى التعبير والإنصات وتعلم آداب الحديث، وتكوين العلاقات الاجتماعية، وآداب التعامل مع الناس ومتطلبات العادات والتقاليد. وتنمية هذه المهارات من أهم مكونات الشخصية الناضجة التى تستطيع التعامل مع الناس معاملة حسنة.

ويتفق الإسلام وعلم النفس الحديث على أهمية الترويح الاجتماعى فى تنمية الصحة النفسية وفى الوقاية من الانحرافات النفسية. فقد دعا الإسلام إلى التزاور ومخالطة الناس وتبادل النصائح، وإدخال الفرح والسرور على الناس، حيث كان الرسول يحب الفرح والسرور وما يجلبهما، ويكره الحزن وما يدفع إليه، ويستعين بالله من شر الحزن فقال عليه السلام: «اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن» (٣١).

وشجع عليه الصلاة والسلام على مخالطة المسلم لإخوانه فقال: «المسلم الذى يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من المسلم الذى لا يخالط الناس ولا يتحمل أذاهم» (٣٢) وقال أيضاً: «أحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضى عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً. ولأن تمشى مع أخيك فى حاجة أحب إلى من أن تعتكف فى مسجدى هذا شهراً» (٣٣).

وحث الإسلام على تبادل الزيارات، ولقاءات المودة والمحبة. ففى الحديث القدسى قال تعالى: «حققت محبتى فى المتحابين فى، وحققت محبتى فى المتواصلين فى، وحققت محبتى فى

(٣١) رواه أبو داود.

(٣٢) رواه البخارى.

(٣٣) من حديث متفق عليه.

المتزاورين في، وحققت محبتي في المتباذلين في، المتحابون في على منابر من نور يغبطهم بمكانتهم النبون والصديقون والشهداء» (٣٤).

ووجد المعالجون النفسيون أن ممارسة الأنشطة الاجتماعية الترويحية في الزيارات والرحلات والحفلات ولقاءات المرح تساعد في تخفيف حالات التوتر والقلق والاكتئاب، وأرجعوا ذلك إلى ما يجده الإنسان في الترويح الاجتماعي من تعبير عن نفسه وهمومه ومشاكله في الحديث أو اللعب مع الناس (Quorrick, 1989). ففي الترويح الاجتماعي تنمو العلاقات الاجتماعية، ويجد الإنسان من يسمعه ويشاركه همومه ومشاكله مما يخفف عنه مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب.

ويقوم أسلوب روجرز في الإرشاد والعلاج النفسي (المتمركز حول العميل) على أساس أن يجد الإنسان من يسمعه ويشاركه همومه، ويرتبط به بعلاقات صداقة ومودة، تشعره بالأمن وتنمي ثقته بنفسه وبالناس. كما اهتمت جمعيات العلاج النفسي في أمريكا بأنشطة الترويح الاجتماعي من أجل تنمية العلاقات الاجتماعية، وتوفير الفرص أمام الناس للتعبير عن أنفسهم، وتخفيف همومهم ومشاكلهم، فدعا المعالجون النفسيون إلى التزاور وتبادل الهدايا، وحضور الحفلات والرحلات الجماعية من أجل الترويح عن النفس في التفاعل الاجتماعي مع الناس.

ويسهم الترويح الاجتماعي في تنمية الصحة النفسية وفي الوقاية من الانحرافات النفسية إذا كان المشاركون فيه من الصالحين الجادين في الحياة، الملتزمين بالدين والأخلاق الفاضلة، وكانت الأنشطة التي يمارسونها مباحة ومقبولة اجتماعيا، ولا تشغلهم عن مسؤولياتهم في العمل وواجبات الحياة الأخرى.

لذا يجب أن يحرص الإنسان على أن يكون ترويحه الاجتماعي مع أشخاص معروفين بالصلاح، حتى يستفيد من صلاحهم، ويقتدى بهم، ويجد عندهم المشورة والمساندة والتشجيع على عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل. فقد قال الرسول ﷺ: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل» (٣٥) وقال أيضا: «إنما مثل المجلس الصالح والمجلس السوء كحامل المسلك ونافخ الكبر، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحا طيبا. ونافخ الكبر إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحا خبيثة» (٣٦).

(٣٤) حديث متفق عليه.

(٣٥) حديث متفق عليه.

(٣٦) رواه البخاري.

فمخالطة رفاق السوء تُضعف النفوس، وتُشجع على الانحرافات، وتجعل سمعة الإنسان بين الناس سيئة . فالدراسات فى علم النفس الجنائى وعلم الإجرام وعلم الاجتماع تشير إلى أن كثيرا من الناس يتعلمون الجناح والإجرام، ويتعاطون المخدرات والكحوليات فى لقاءات رفاق السوء وفى التفاعل معهم (مرسى ، ١٩٨٥) .

كما أن ممارسة الأنشطة الاجتماعية المباحة والمقبولة اجتماعيا تقوى مشاعر المودة والمحبة بين الناس، وتخفف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب، ويجد فيها الإنسان الإشباع لحاجاته إلى أن يُحِبَّ ويُحَبَّ والاستحسان والتقدير والانتماء والشعور بالكفاءة، والتقبل من الناس . ولا بأس أن يتفكك الإنسان ويمزج مع زملائه بما يشرح صدره ولا حرج عليه أن يروح عن نفسه ونفوس أصحابه بلهو مباح، فيه احترام للأخلاق العامة والتزام بشرع الله، فقد كان رسول الله كثير المزاح والتبسم والضحك لكنه كان لا يقول إلا حقا، قال عليه الصلاة والسلام: « إني لأمزح ولا أقول إلا حقا » وقال أبو هريرة: « ضحك رسول الله ﷺ حتى بدت نواجذه (أى أنيابه) .

وكان أصحاب النبي عليه الصلاة والسلام يمزحون ويضحكون ويلعبون ويتندرون لتمكين القلوب من الراحة واللهو البرىء (القرضاوى، ١٩٧٨) .

ومن الترويح الاجتماعى المباح مداعبة الأهل وملاعبتهم ومسامرتهم والحديث معهم بالكلام الطيب، ومشاركتهم فى الأعمال المنزلية، بهدف إدخال الفرح والسرور وتخفيف همومهم، فلا يكون الترويح الاجتماعى مع الأصدقاء والزملاء وإهمال الترويح مع الأهل والأولاد والآباء والأحفاد . فقد عدَّ رسول الله ﷺ مداعبة الرجل لاهله من اللهو المباح، الذى يدعو إليه الإسلام، فقال عليه الصلاة والسلام: « كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال : مشى الرجل بين الغرضين، وتأديبه لفرسه، وملاعبته لأهله، وتعلمه السباحة » .

وعندما سئلت السيدة عائشة عما كان النبي يصنع إذا خلا بأهل بيته؟ رضوان الله عليهم جميعا قالت : كان أكرم الناس وأكرم الناس، بساماً ضحاكاً » وقالت أيضا: « كان يخيط ثوبه ويخصف نعاله ويصنع ما يصنعه الرجل فى أهله » (٣٧) .

(٣٧) ذكره المنياوى فى فيض القدير ونقلناه عن الشيخ منصور الرفاعى عبيد (١٩٨٩) . الإسلام وصحة الإنسان، القاهرة : المجلس الأعلى للشئون الإسلامية .

ومن الترويح الاجتماعى المباح التطوع فى الجمعيات الخيرية فى مساعدة الفقراء والمرضى والضعاف، وذوى الحاجات الخاصة وكبار السن، فالعمل فى مساعدة هذه الفئات يسهم فى تنمية الرضا عن الذات، وفى الشعور بالكفاءة والجدارة (Epstien, 1993)، فقد حث الإسلام على هذا النوع من الترويح. فقال رسول الله ﷺ: «ومن مشى مع أخيه فى حاجته حتى تهيأ له أثبت الله قدميه يوم تزل الأقدام»، (٣٨). وقال عليه الصلاة والسلام: «ما من رجل يعود مريضا ممسياً إلا وخرج معه سبعون ألف ملك يستغفرون له حتى يصبح ومن أتاه مصباحاً خرج معه سبعون ألف ملك يستغفرون له حتى يمسي» (٣٩).

أما الترويح الاجتماعى الذى فيه إيذاء للناس بالقول أو الفعل كما يحدث عندما يلتقى الأصدقاء يضحكون بالصراخ ويمزحون بالسباب واللعان، ويتفكحون بالاستهزاء والسخرية من بعضهم البعض أو من الناس، أو يلهون بألعاب الميسر وتعاطى المخدرات والكحوليات، أو يخوضون فى أعراض الناس بالنميمة والهمز واللمز، فهذا الترويح يفسد النفوس ويضعف العلاقات الاجتماعية، ويولد الهموم والانحرافات. فكمن من صديق افترق عن صديقه بسبب البذاءة فى الألفاظ، وكم من مزاح بالسباب تحول إلى شجار وتشابك بالأيدى ومساءلة فى المخافر والمحاكم، وكم من جريمة ارتكبت فى جلسات اللهو والقمار وتعاطى المخدرات.

ج - الأنشطة الترويحية الثقافية والفنية

ويقصد بها أن يقضى الإنسان أوقات فراغه من العمل والمسئوليات فى أنشطة ثقافية أو فنية يؤديها من أجل المتعة والترويح عن النفس، وتنمية الميول وإشباع الهوايات وزيادة المعلومات، وتوسيع المدارك والعقول، واكتساب الخبرات والمهارات، وأداء النوافل فى العبادات.

وتشمل الأنشطة الترويحية الثقافية حضور المحاضرات والندوات والرحلات الثقافية وزيارة المتاحف والمناطق الأثرية، والمشي إلى المساجد، ودور العبادة، والتعرف على عادات الشعوب وتقاليدهم وثقافتهم. وقد تجمع الرحلات بين الترويح الثقافى والاجتماعى عندما تكون رحلات جماعية، يتم فيها التعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية، ويحدث فيها تفريغ الهموم وتخفيف التوترات، وإشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية، وبخاصة الحاجات إلى الأمن والعلم والمعرفة وحب الاستطلاع والشعور بالكفاءة والاستحسان والتقدير والانتماء وغيرها، مما يجعل فى الرحلات الثقافية فوائد كثيرة تنمى الصحة النفسية والجسمية، وتحمى الإنسان من الانحرافات والأمراض.

(٣٨) من حديث متفق عليه.

(٣٩) رواه البخارى.

ومن الأنشطة الترويحية الثقافية القراءة والإطلاع على الكتب والمجلات العلمية والثقافية والسياسية والدينية، التي توسع مدارك الإنسان، وتزيده معرفة بمجتمعه وعصره ودينه. فالقراءة فى أوقات الفراغ من أجل المتعة، والتثقيف من أهم عوامل الشعور بالكفاءة والمجدارة، وتنمية مفهوم الذات الطيب، والحصول على الاستحسان والتقدير من الناس، وإشباع الرغبة فى التعلم وحب الاستطلاع، وتحقيق الذات فى أنشطة تزكى النفوس وتحمى من الانحرافات.

كما أن انشغال الإنسان بالكتابة فى أوقات فراغه يسهم فى التعبير عن نفسه وانفعالاته وهمومه، ويخفف توتراته، فيشعر بالاسترخاء والراحة. وتختلف الموضوعات التى يكتب فيها الإنسان وفق هواياته وميوله، فقد يكتب مذكراته أو يومياته، أو يكتب فى الأدب والفنون والثقافة أو فى العلوم وغيرها من الموضوعات التى يجدها مهمة، وتشبع ميوله وفضوله، ويجد فى الكتابة فيها ما يمتعه ويشرح صدره.

أما الأنشطة الترويحية الفنية فتشمل الموسيقى والرسم والنحت والزراعة، وتنسيق الزهور وتربية الدواجن والحيوانات والنحل وغيرها. فوجود هواية للإنسان ينشغل فيها فى أوقات فراغه من العمل والمسئوليات، ويعملها من أجل المتعة والاسترخاء، وليس من أجل الواجب والالتزامات تصبح هذه الأنشطة من عوامل الترويح وتجديد النشاط والحيوية وإبعاد الملل وتخفيف التوترات.

التلخيص

النفس والجسم بُعدان فى الصحة النفسية متداخلان ومتكاملان، وكل منهما يؤثر على الآخر، ومطالب الصحة فيهما واحدة خاصة ما يتعلق بالحاجة إلى النوم واليقظة والحاجة إلى العمل والترويح.

فالنوم من الحاجات الفطرية التى تهدف إلى الراحة واستعادة النشاط والحيوية فى النفس والجسم. وتختلف حاجة الإنسان إلى النوم وفق عمره وصحته العامة وحالته النفسية.

أما الحاجة إلى اليقظة فهى حاجة فطرية أيضا تعقب الحاجة إلى النوم، فعندما يشبع الإنسان حاجته إلى النوم تنشط حاجته إلى اليقظة التى يمارس فيها إنجازاته، وأنشطته المختلفة حتى يتعب وتظهر حاجته إلى النوم من جديد.

وتنشأ عند الإنسان فى اليقظة حاجتين أساسيتين هما: الحاجة للعمل والإنجاز، والحاجة إلى الترويح عن النفس. وهذا يعنى أن عمر الإنسان موزع فى إشباع ثلاث حاجات أساسية

هى : الحاجة إلى النوم والراحة ، والحاجة إلى العمل والإنجاز ، والحاجة للترويح عن النفس ، فإذا فهم الإنسان هذه الحاجات وأشبعها إشباعاً متوازناً نمت صحته النفسية ، وحى نفسه من الأمراض والانحرافات وسعد بحياته الدنيوية .

فالإنسان فى حاجة إلى النوم من أجل الراحة ، وفى حاجة إلى العمل والإنجاز من أجل النجاح والتفوق وتحقيق الذات والإحساس بالمسؤولية ، وكسب الرزق والاعتماد على النفس ، وإعالة الأهل وتعمير الأرض وعبادة الله ، وفى حاجة إلى الترويح عن النفس فى أنشطة ممتعة يرغب فيها لذاتها حتى يبعد عن نفسه الملل والتعب ويستعيد نشاطه وحيويته .

ويهمل بعض الناس فى تنظيم هذه الحاجات ، فيجورون على ساعات النوم لصالح اليقظة فتضعف أبدانهم وتضطرب نفوسهم وتنحرف سلوكياتهم ، أو يجورون على ساعات الترويح لصالح العمل فيشعرون بالملل ، ويصابون بالأمراض الجسمية والانحرافات النفسية . وقد يموتون بسبب الإرهاق فى العمل .

وأنشطة الترويح عن النفس عديدة نصنفها فى ثلاثة أنواع هى :

(أ) الأنشطة الرياضية : التى تهدف إلى تنمية الجسم ، وتقوية عضلاته ، وتحسين وظائفه ، وتخفيف التوترات ، وتنمية مفهوم الذات وتزكية النفوس .

(ب) الأنشطة الاجتماعية : التى تهدف إلى تنمية الروابط بين الناس فى أنشطة ممتعة فى الزيارات والرحلات والحفلات والمكالمات التليفونية .

(ج) الأنشطة الثقافية والفنية : التى تهدف إلى اكتساب المعلومات والمهارات وتنمية الميول والهوايات وتبادل الأفكار والخبرات من خلال ممارسة أنشطة ثقافية وفنية ممتعة فى القراءة والكتابة والرسم والموسيقى والنحت والرحلات وحضور المحاضرات والتدريب وغيرها .

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بثلاث حاجات أساسية عند الإنسان لها تأثير كبير على صحته النفسية والجسمية ، وبسعادته أو شقائه فى الحياة الدنيا ، وهى حاجاته إلى النوم والعمل والترويح . وتتلخص الدروس المستفادة من هذه المعرفة فى الآتى :

١ - العلاقة وثيقة بين النفس والجسم والتأثير متبادل بينهما ، وعلى الإنسان أن ينشط جسمه من أجل صحة النفس ، وأن يعدل أفكاره ومشاعره من أجل صحة الجسم .

٢ - أن يحافظ الإنسان على حاجته إلى النوم فلا يرهق نفسه بالسهر إلا عند الضرورة، وأن يجعل ليله للنوم والراحة ونهاره للسعى والحركة فى العمل والترويح عن نفسه فلا يسهر بالليل وينام بالنهار حتى لا تضطرب ساعته البيولوجية .

٣- أن يجد الإنسان ويجتهد فى تحمل مسئولياته فى العمل وفى الأسرة ونحو نفسه وأهله وجيرانه وأصحابه . فالعمل ضرورى للإنسان من أجل تحقيق الذات وكسب الرزق، وعلى الإنسان أن يعمل مادام قادرا على العمل، ولا يتوقف عنه مهما كان عمره أو ماله وغناه .

٤ - الترويح عن النفس لا يقل أهمية عن العمل فى تنمية الصحة الجسمية والنفسية، وعلى الإنسان أن يعطى جسمه ونفسه حقهما من الرعاية والعناية والتدليل من خلال ممارسة أنشطة الترويح فى الرياضة والزيارات والرحلات والحفلات وحضور المحاضرات والندوات والقراءة والكتابة، والتأمل فى ملكوت الله وأداء الفرائض والتوافل .

٥ - المواظبة على ممارسة الرياضة فى المشى والتمرينات والمسابقات حتى يحافظ الإنسان على رشاقته، ويقوى عضلاته، ويكون بصحة جيدة، ويحمى نفسه من الأمراض والتوترات .

٦ - الاهتمام بالترويح الاجتماعى من خلال تبادل الزيارات مع الأهل والأصدقاء وحضور الحفلات والرحلات، وتبادل الأحاديث الودية مع الناس الذين يُحبهم ويُحبونه حتى تنمو الروابط الاجتماعية التى تجعل الإنسان فى أمن وأمان .

٧- حضور جلسات العلم فى المساجد والمحاضرات والندوات للترويح عن النفس واكتساب الخبرات والمعلومات والمهارات التى تنمى الشخصية وتزكى النفوس وتبصر الإنسان بأمور دينه ودينه .

٨ - على الإنسان أن يمارس الأنشطة الترويحية التى تنمى مواهبه وتشبع ميوله حتى يتحقق له الترويح وتنمية مهاراته واكتساب الخبرات .

٩ - أن يعمل الإنسان فى العمل الذى يحبه . فإذا كان لا يحب عمله فعليه أن يُحبب نفسه فيه، فإذا لم يحبه فعليه أن يُغيره، لأن الرضا عن العمل من أهم الركائز التى تقوم عليه الصحة النفسية والجسمية .



الفصل الثامن

عوامل تنمية البعد الاجتماعي

يعيش الإنسان مع الناس ويتفاعل معهم ويرتبط بهم بعلاقات اجتماعية، تؤثر في صحته النفسية تأثيراً إيجابياً أو سلبياً وفق نوع هذه العلاقات، فإذا كانت علاقاته بهم طيبة شعر بالأمن والطمأنينة، ونمت صحته النفسية، وإذا كانت علاقاته بهم سيئة شعر بالقلق والاضطراب، وتعرض للوهن النفسى.

وتتحدد علاقات الإنسان بالناس وفق تفاعله الاجتماعى معهم، فإذا كان تفاعله معهم إيجابياً، يبعث على الفرح والسرور والمودة والمحبة والرضا والقبول كانت علاقاته بهم طيبة ونمت صحته النفسية، وإذا كان تفاعله سلبياً يبعث على الغضب والتوتر والقلق والعداوة والكراهية كانت علاقاته بهم سيئة، واضطربت سلوكياته، ووهنت نفسه، وشقى بوجوده مع الناس.

ونتناول فى هذا الفصل إسهامات العلاقات الاجتماعية فى تنمية البعد الاجتماعى Social dimension الذى يُكوّن المجال الثالث فى الصحة النفسية، فنعرض للعلاقات الاجتماعية ومجالاتها ومراتبها واكتسابها بإرادة الإنسان، وتأثيرها على جودة الحياة الاجتماعية، وما تشبعه من حاجات، وما تحققه من مساندة اجتماعية حث عليها الإسلام بين المسلمين، وبين المسلمين وغير المسلمين، فمساعدة الإنسان وتنمية صحته النفسية والجسمية فى المساندة الاجتماعية التى يحصل عليها من الآخرين.

الدوافع إلى العلاقات الاجتماعية

أوجد الله فى الإنسان حاجات تدفعه إلى أن يعيش مع الناس ويتعامل معهم، ويرتبط بهم، ويكوّن علاقات معهم. فخلق سبحانه الناس متفاوتين فى القدرات والسمات والاستعدادات والأرزاق؛ حتى يكون كل منهم فى حاجة إلى الآخرين. كما خلق سبحانه عاطفة الودية عند الرجل والمرأة التى تدفعهما إلى الزواج وبناء الأسرة وتربية الأبناء، وأوجد فى كل إنسان حاجات اجتماعية Social needs لا يستطيع إشباعها إلا من خلال تعامله مع الآخرين وارتباطه بهم. ويرتبط إشباع هذه الحاجات بالبعد الاجتماعى فى الإنسان. وهو بُعد أساسى فى تنمية الصحة النفسية والصحة الجسمية. فلا تتركو النفوس ولا تصح الأبدان بدون إشباع هذه الحاجات.

وأهم الحاجات الاجتماعية التي تدفع الإنسان إلى الارتباط بالناس وتكوين علاقات اجتماعية معهم الآتى :

أ - الحاجة إلى أن نُحِب ونُحَب : The need to love and to be loved : التي تدفع الإنسان إلى أن يُحِب الآخرين وإلى أن يلتمس حب الآخرين له، وهي حاجة حيوية لنمو الشخصية السوية والصحة النفسية . فالشخص الذى يُحِب ويُحَب يعيش سعيداً آمناً مع نفسه ومع الآخرين، أما من فقد الحب المتبادل فيعيش شقياً غير آمن ومعرضاً للاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية والأمراض الجسمية .

ويختلف موضوع الحب ومصدره عند الإنسان وفق مراحل نموه؛ فهو فى حاجة إلى أن يُحِب ويُحَب فى الطفولة المبكرة من والديه، وفى الطفولة المتأخرة والمراهقة من والديه ومدرسيه وأقرانه، وفى الرشد من زوجته وأولاده وأقاربه وزملائه وجيرانه وأصحابه، وفى الشيخوخة من أولاده وأحفاده وأقاربه وأصحابه وجيرانه .

ب - الحاجة إلى الاستحسان والتقدير : The need for recognition : وهي حاجة أساسية يشبعها الإنسان من التغذية الراجعة Feed back من الآخرين على الأنشطة والأعمال التي يقوم بها . فالإنسان عندما يعمل عملاً حسناً يحتاج إلى كلمة شكر أو نظرة إعجاب، أو عبارة ثناء من الناس المهمين فى حياته، حتى يشعر أنهم يقدرون عمله وجهده .

ويختلف مصدر إشباع هذه الحاجة من شخص إلى آخر . فالطفل يعمل لكي يحصل على الاستحسان والتقدير من والديه، والطالب يجتهد فى الدراسة وينتظر الاستحسان والتقدير من مدرسيه ووالديه وزملائه، والعامل يَجِدْ فى عمله لكي يسعد بتقدير رؤسائه وزملائه وأهله وأصحابه، والزوج يجتهد فى أداء واجباته الأسرية والزوجية لكي يجد الاستحسان والتقدير من زوجته وأولاده، والزوجة تجتهد فى عمل واجباتها لكي تحصل على الاستحسان والتقدير من زوجها وأولادها وهكذا .

وتشترك الحاجة إلى الاستحسان والتقدير مع الحاجة إلى أن نُحِب ونُحَب فى جعل الشخص يشعر بالأمن والطمأنينة، وبأنه مرغوب فيه من الآخرين، لكنها تختلف عنها فى أن إشباع الحاجة إلى الاستحسان يحقق للشخص مكانة اجتماعية وسمعة حسنة فى الجماعة التي ينتمى إليها، أما إشباع الحاجة إلى أن نُحِب ونُحَب فيحقق له الشعور بعطف وحنان الآخرين .

ج - الحاجة للصحة والانتماء : The need for companionship : التي تدفع الإنسان إلى الارتباط بصديق أو أكثر أو بجماعة أو أكثر يحب أفرادها ويحبونه، ويجد عندهم الأمن

والامان والاستحسان والتقدير والمكانة الاجتماعية . وتشيع هذه الحاجة فى الطفولة بصحبة الوالدين والانتماء إلى الأسرة، وفى المراهقة بالانتماء إلى الأسرة والمدرسة وجماعة الاقران، وفى الرشد بصحبة الزوج أو الزوجة والأبناء والزملاء فى العمل والنادى والعقيدة والوطن .

وتختلف انتماءات الإنسان للأصدقاء والجماعات وفق مراحل نموه، فتزداد الحاجة إلى صحبة الوالدين فى الطفولة، وإلى صحبة الأقران فى المراهقة، وإلى صحبة الزوج أو الزوجة فى الرشد، وإلى صحبة الأبناء والأحفاد فى الشيخوخة . كما يختلف تأثير هؤلاء الأصدقاء والجماعات على الإنسان وصحته النفسية وفق صلاح أو فساد الأصدقاء أو الجماعات التى يرتبط بها وينتمى إليها، فإذا كانت الجماعة صالحة صلح الفرد والمجتمع، وإذا كانت فاسدة فسدت الفرد والمجتمع . وقد أشار الرسول عليه الصلاة والسلام إلى هذا التأثير فقال : «المرء على دين خليله فلينظر كل منكم إلى من يخالل»^(١) . وأيدت الدراسات فى علم النفس والاجتماع أن المرء على دين خليله، فأشارت نتائجها إلى أن الشباب الأصحاء نفسياً ينتمون إلى أصدقاء جيدين وجماعات صالحة . أما الشباب المنحرفون والمضطربون نفسياً فهم إما أن يكونوا محرومين من الأصدقاء والصحبة، أو ينتمون إلى أصدقاء منحرفين وجماعات فاسدة فى معتقداتها وسلوكياتها . فالانحرافات تنتقل بالعدوى الاجتماعية والقدوة السيئة .

مجالات العلاقات الاجتماعية

يرتبط الإنسان بغيره من الناس بعلاقات اجتماعية عديدة نلخصها فى أربعة مجالات رئيسية هى :

أ - العلاقات الأسرية الإجبارية : وهى علاقات تحددها صلة الرحم وروابط الدم التى لا يستطيع الإنسان أن ينفك منها، فهى علاقات دائمة مستمرة تشمل علاقات الأبوة والبنوة والأخوة والقربان من ناحية الأب (قربان العصب) والقربان من ناحية الأم (قربان النسب) وعلاقات الرضاعة .

ب - العلاقات الأسرية الاختيارية : وهى علاقات إرادية تقوم على التعاقدات الرسمية وتشمل العلاقات الزوجية وما يرتبط بها من علاقات المصاهرة والنسب، التى تستمر ما دامت العلاقات الزوجية قائمة، وهى العلاقة بالزوج أو الزوجة والعلاقات بأهل الزوج أو أهل الزوجة، والعلاقة بأب الزوج وأب الزوجة، والعلاقة بأب الزوج وأب الزوجة . وبعض هذه العلاقات تأخذ شكل العلاقات الأسرية الإجبارية منها : علاقة الزوج بأب زوجته وعلاقة الزوجة بأب الزوج التى تصبح كعلاقة الزوج بأبمه وعلاقة الزوجة بأبيها .

(١) رواه الترمذى .

ج - علاقات الزمالة والجيرة: وهى علاقات اختيارية إرادية تقوم على التعارف والقرب المكانى، وتشمل العلاقات بين زملاء فى العمل أو الدراسة أو الجيران .

د - علاقات المصالح المتبادلة: وهى علاقات اختيارية إرادية تهدف إلى تحقيق مصالح مشتركة بين شخصين أو أكثر، وتشمل علاقات البائع بالمشتري، والطبيب بالمريض، والسائق بالراكب، والمحامى بموكله وغير ذلك من العلاقات الاجتماعية، التى تنشأ بين الناس لتحقيق مصالح مشتركة لهم. وهى علاقات مؤقتة تنتهى مع تحقيق المصالح بين طرفى العلاقة .

ومن المتوقع أن تكون الروابط فى العلاقات الأسرية الإجبارية أقوى الروابط الاجتماعية لقيامها على أسس بيولوجية ثابتة، ونموها فى أحضان الحياة الأسرية، وارتباطها بعبادة الله الذى حث سبحانه وتعالى على صلة الرحم وتنمية روابط الدم بالآباء والأجداد والأبناء والأحفاد والإخوة والأخوات والأعمام والعمات والأخوال والخالات، والأقارب من ناحية الأب والأقارب من ناحية الأم. فصلة الرحم من أقوى العلاقات الاجتماعية فى شريعة الإسلام.

ومن المتوقع أيضاً أن تكون الروابط فى العلاقات الأسرية الاختيارية قوية أيضاً، لأنها تقوم على رباط الزواج الذى وصفه الله بالميثاق الغليظ، وجعل الزوج سنداً لزوجته، والزوجة سنداً لزوجها، قال تعالى: ﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ﴾ [البقرة: ١٨٧] يضاف إلى هذا ارتباط الزوج بأهل زوجته، والزوج بأهل زوجها بعلاقات تكون نسقاً اجتماعياً مسانداً لنسق العلاقات الأسرية الإجبارية، وهذه كلها عوامل تسهم فى تقوية العلاقات الأسرية الاختيارية .

أما العلاقات بالزملاء والجيران وبأصحاب المصالح المتبادلة فمن المتوقع أن تكون فى جملتها علاقات طيبة قائمة على الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة وحسن الخلق، حتى يستمر التفاعل الاجتماعى الإيجابى بين الناس، وتتحقق المصالح المشتركة، ويستفيد كل إنسان من وجوده مع الآخرين .

لكن واقع الحياة يشير إلى أن بعض الروابط بالزملاء والجيران قد تقوى وتصبح كالروابط فى العلاقات الأسرية الإجبارية أو الاختيارية، وأن بعض الروابط الأسرية قد تضعف وتصبح كالروابط فى العلاقات بين الزملاء والجيران والمصالح المشتركة. وهذا يرجع إلى أن العلاقات الاجتماعية كالكائن الحى تنمو وتقوى إذا وجدت الرعاية والحماية، وتضعف وتسوء إذا أهملت من طرفى العلاقة. فالإنسان الذى يحرص على تقوية علاقاته الاجتماعية فى الأسرة

ومع الزملاء فى العمل والدراسة ومع الجيران يُحبه الناس ويعيش فى أمن وطمأنينة. أما مَنْ يهمل علاقاته الاجتماعية ويسىء إلى الآخرين فسوف تضعف علاقاته بالناس، وقد يكرهه الأهل والزملاء والجيران، أو يكرههم، أو تكون الكراهية متبادلة، فيُحرم من إشباع حاجاته الاجتماعية ويعيش فى وحدة وعزلة وتضطرب نفسه.

مستويات العلاقات الاجتماعية

والعلاقات الاجتماعية ليست شيئاً ملموساً لكنها موجودة، ونستدل عليها من تفاعل الناس^(٢) وتوافقهم الاجتماعي^(٣) مع بعضهم البعض. فإذا كان التفاعل إيجابياً والتوافق حسناً كانت العلاقات الاجتماعية طيبة والروابط قوية، أما إذا كان التفاعل سلبياً والتوافق سيئاً كانت العلاقات الاجتماعية سيئة والروابط ضعيفة.

وتنقسم الروابط فى العلاقات الاجتماعية بين الناس إلى خمس مراتب نلخصها فى الآتى:

أ - روابط الصداقة الحميمة: وهى علاقات اجتماعية تضم مشاعر المودة والمحبة والثقة والاحترام والرغبة فى التضحية المتبادلة، وتقوم على التفاعل الإيجابى والتوافق الحسنى فيما بين طرفى العلاقة، حيث يفرح كل منهما بوجوده مع الطرف الآخر، ويشعر بالارتياح لسلوكياته أو تصرفاته معه، ويدرك فى علاقته به الأمن والطمأنينة، ويجد منه المساندة الاجتماعية فى جميع المواقف. وهذا هو الصديق الصدوق أو الخليل الوفى أو الأخ العزيز الذى يرتبط بأخيه بروابط قوية تجعله موضع أسراره وخصوصياته، وملاذه فى السراء والضراء. وتعد مرتبة الصداقة الحميمة أرقى العلاقات الاجتماعية وأهمها فى تنمية الصحة النفسية، وعادة يرتبط الإنسان بروابط الصداقة الحميمة بعدد قليل من الأهل أو الزملاء فى العمل والدراسة والجيران الذين يحبهم حباً فائقاً، ويسهمون

(٢) التفاعل الاجتماعى Social interaction ويقصد به التأثير المتبادل بين المتفاعلين بحيث يكون سلوك كل منهما مترتباً على سلوك الآخر. وينقسم التفاعل إلى تفاعل إيجابى: يضم مشاعر الرضا والقبول والفرح والمودة والمحبة والثقة بين المتفاعلين، وتفاعل سلبى: يضم مشاعر الرفض والسخط والحزن والخوف والغضب والعداوة والكراهية بين المتفاعلين.

(٣) التوافق الاجتماعى Social adjustment ويقصد به. سلوكيات كل من طرفى العلاقة مع الطرف الآخر، وتعاملهما معاً. وينقسم إلى توافق حسن: يشمل السلوكيات الجيدة والمعاملة الحسنة التى ترضى طرفى العلاقة، وتوافق سيئ: يشمل السلوكيات الرديئة والمعاملة السيئة التى تغضب طرفى العلاقة. لمزيد من المعلومات عن التفاعل الاجتماعى والتوافق الاجتماعى يرجع إلى:

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥) العلاقة الزوجية والصحة النفسية. الكويت: دار القلم.

بدرجة كبيرة فى تنمية صحته النفسية من خلال مسانده وإشباع حاجاته الاجتماعيه والنفسية.

ب - روابط الصلحة أو الرفقة: وهى علاقات اجتماعية تضم مشاعر الثقة والاحترام والمودة والمحبة، وتقوم على التفاعل الإيجابى والتوافق الحسن بين طرفى العلاقة، حيث يشعر كل منهما بالارتياح لوجوده مع صاحبه، ويجد فى علاقته الأمن والطمأنينة لكن بدرجة أقل مما هى عليه فى الصداقة الحميمة. وهذا هو الصديق أو الصاحب المفيد لصاحبه، وهو موضع حب واحترام صاحبه، لكن ليس كحب الصديق الحميم. وعادة يرتبط الإنسان الجيد بروابط الصلحة أو الرفقة بعدد كبير نسبياً من الأهل والزملاء فى الدراسة والعمل والجيران الذين يحبهم ويحبونه ويساندونهم ويساندونه فى السراء والضراء. وتشير الدراسات إلى أنه كلما زادت روابط الصداقة والصلحة مع الناس زادت الصلحة النفسية عند الإنسان.

ج - روابط المعرفة السطحية: وهى علاقات اجتماعية تقوم على تحقيق المصالح المشتركة بين طرفى العلاقة، اللذين يتفاعلان معاً تفاعلاً إيجابياً، ويتوافقان معاً توافقاً حسناً من أجل تحقيق أهداف مشتركة مما يجعل هذه العلاقات علاقات رسمية أو علاقات مصلحة تقوم على الموضوعية، ولا تقوم على العواطف.

وتنطبق هذه المرتبة على علاقات الزمالة العادية فى العمل والدراسة، والجيرة فى السكن والشارع والسوق، وغيرها من العلاقات التى تقوم على التعارف بسبب القرب المكانى أو العمل المشترك، ويسودها الاحترام المتبادل، ويجد فيها كل من الطرفين المساندة الاجتماعيه من الطرف الآخر. وهى وإن كانت مساندة ليست فى مستوى المساندة فى الصداقة الحميمة أو الصلحة والرفقة إلا أن تأثيرها كبير فى تنمية الصلحة النفسية.

وتتحول كثير من العلاقات السطحية الطيبة إلى علاقات صداقة حميمة أو صلحة ورفقة إذا تطورت المساندة الاجتماعيه بين طرفى العلاقة، وأدرك كل منهما إخلاص الطرف الآخر وتضحيته من أجله، فيحبه ويزداد ارتباطه به ويتخذ صديقاً أو صاحباً.

د - روابط النفور: وهى علاقة اجتماعية سيئة تضم مشاعر النفور والغضب، وتقوم على التفاعل الاجتماعى السلبى بين طرفى العلاقة، فلا يثق الإنسان فى غيره، ولا يرغب فيه، ويتوجس فى سلوكياته، وينفر من الوجود معه. ومع هذا لا يحرص على إيذائه أو الانتقام منه، فهو ينفر منه لكنه لا يرغب فى إيذائه.

وعلاقة النفور من بعض الناس، الذين لا نحبهم أو الذين نكرهم لاي سبب من الأسباب، علاقة غير صحية من الناحية النفسية، خاصة إذا كان النفور من بعض الأهل أو الزملاء فى العمل أو الدراسة أو الجيران، أو من غيرهم من الناس الذين تتعامل معهم يومياً، ونضطر إلى التفاعل السلبي معهم فى مواقف كثيرة نشعر فيها بالتوتر والضغط، فتضعف نفوسنا وتضطرب سلوكياتنا. وكلما زاد عدد الناس الذين ننفر منهم وينفرون منا زاد وهننا النفسى بسبب حرماننا من المساندة الاجتماعية ومن إشباع حاجاتنا الاجتماعية.

هـ - روابط العداوة: وهى علاقات اجتماعية أشد سوءاً من علاقات النفور، وتضم مشاعر الكراهية والبغض والحقد، وتقوم على التفاعل السلبي بين طرفى العلاقة، حيث تشتد الخصومة بينهما، ويسعى أحدهما أو كلاهما إلى الانتقام من الآخر، وإيذائه والإساءة إليه. وهذا هو العدو أو العدو اللدود.

وعلاقات العداوة بين الناس من أهم عوامل الوهن النفسى التى تؤدى إلى الانحرافات النفسية والأمراض السيكوسوماتية. وتشتد خطورة هذه العلاقات على الصحة النفسية كلما كانت بين الأهل أو الجيران أو الزملاء فى الدراسة والعمل، لان عداوة الأهل أو الجيران أو الزملاء تحرم الإنسان من أهم مصادر المساندة الاجتماعية التى تقوم عليها الصحة النفسية. كما أنها تشغل صاحبها بأفكار الانتقام ومشاعر الكراهية التى ترتبط بالوهن النفسى والانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والأمراض السيكوسوماتية.

تنمية العلاقات الاجتماعية

يكتسب الإنسان علاقاته الاجتماعية الطيبة والسيئة بإرادته وجهوده فى التعامل مع الناس، وأسلوبه فى التفاعل الاجتماعى والتوافق معهم. فمن أراد أن تكون علاقاته طيبة بالناس فليعاملهم بخلق حسن، ويتحمل أذاهم، ويصبر عليهم، ويتسامح معهم، ويتفاعل معهم تفاعلاً إيجابياً، ويتوافق معهم توافقاً حسناً، حتى يكسب ثقتهم، ويدعوهم إلى الارتباط به بروابط الصداقة الحميمة أو الصلحة أو المعرفة، التى تجعل حياته الاجتماعية معهم حياة ممتازة أو جيدة بدرجة كبيرة أو جيدة - على الأقل - يجد فيها المساندة الاجتماعية والإشباع لحاجاته بعامة وحاجاته الاجتماعية بخاصة.

أما من يعامل الناس بخلق سيئ، ويتفاعل معهم تفاعلاً سلبياً، ويتوافق معهم توافقاً سيئاً، فيغضب ويحقد ويحسد ويكذب ويخدع ويسخط ويكره ويعتدى وينتقم فسوف

تكون علاقاته الاجتماعية علاقات نفور أو عداوة، ويعيش حياة اجتماعية سيئة أو سيئة جداً، يجد فيها الحرمان من المساندة ومن إشباع الحاجات، ويشعر بنفور الناس منه وإعراضهم عنه، فيضطرب نفسياً أو ينحرف سلوكياً.

ويستطيع كل إنسان أن يعيش حياة اجتماعية جيدة وجيدة جداً إذا اجتهد في تكوين علاقات طيبة بالناس، وكسب الأصدقاء والأصحاب من أهله وزملائه في العمل والدراسة ومن الجيران وحصل على احترام الآخرين - ممن ليسوا أصدقاء ولا أصحاب - وعاملهم معاملة حسنة، وتبادل معهم المصالح بما يرضى الله، ولم يعاد أحداً، وكظم غيظه وعفا عن أساء إليه، وحلم عن جهل عليه.

وهذا يجعل تكوين العلاقات الاجتماعية وتنميتها ليس بالأمر السهل مع جميع الناس، وفي كل المواقف لأسباب كثيرة تتعلق بالناس وبظروف الحياة الدنيا ومشكلاتها. ومع هذا فإن الإنسان يستطيع أن يجعل كثيراً من الناس أصدقاء أو أصحاباً أو معارف له، ولا يجعلهم أعداء من خلال الاجتهاد في معاملة القريب والبعيد، الغنى والفقير، القوى والضعيف بخلق حسن يدفعه إلى معاملته بالمثل، فيعيش في أمان مع نفسه، وفي سلام مع الناس، وفي قرب من الله. وهذه قمة الصحة النفسية وأعلى درجات السعادة في الدنيا (Duryer, 1999).

وقد دعا الإسلام إلى حسن الخلق وحث عليه وجعله مرادفاً للإيمان، فقال عليه الصلاة والسلام: «البر هو حسن الخلق». والمسلم مأمور بأن يكون حسن الخلق مع جميع الناس مسلمين وغير مسلمين، بارين وفاجرين، من غير مداهنة ولا إظهار الرضا بسيرتهم أو معتقداتهم أو مذاهبهم (السمرقندى، ١٩٨٣).

يقول الإمام أبو حامد الغزالي في تعريف الشخص حسن الخلق، هو الذي «يحب لأخيه ما يحب لنفسه، ويكرم ضيفه، ويحفظ جاره، ويقول خيراً أو يصمت، تسره حسناته وتسوؤه سيئاته، لا يؤذى أحداً، ولا يروع الناس، ولا يُفشى على أخيه ما يكره، ولا يخشى في الله لومة لائم، يقول الحق ولو على نفسه أو الوالدين والأقربين، يحب العمل، ويخلص فيما بينه وبين الله، وفيما بينه وبين الناس» (الغزالي، ١٩٦٧: ٦٩).

ويقول في تعريف آخر: «الشخص حسن الخلق يكون كثير الحياء، قليل الأذى، كثير الصلاح، صدوق اللسان، قليل الكلام، كثير العمل، قليل الزلل والفضول، براً وصولاً وقوراً

صبوراً شكوراً، راضياً حليماً رقيقاً عفيفاً شفيعاً، لا لعانا ولا سباباً، ولا نماماً ولا مغتاباً، ولا عجولاً ولا حقوداً، ولا بخيلاً ولا حسوداً، باشا هاشاً، يحب في الله ويغضب في الله، ويرضى في الله ويغضب في الله» (الغزالي، ١٩٦٧: ٧٠).

فالشخص حسن الخلق على علاقة طيبة بالناس يحبهم ويحبونه، ويحترمهم ويحترمونه، وينفعهم وينفعونه. وهذا ما جعل حسن الخلق مرادفاً للصحة النفسية، ومن أهم الركائز التي تقوم عليها سعادة الإنسان في الدنيا.

ولكى تُنمى العلاقة الطيبة بالناس وتُحافظ عليها في مستوى الصداقة أو الصحبة أو المعرفة السطحية في المصالح المتبادلة عليك بالآتي:

١ - احرص على حب الناس ولا تنتظر أن يحبوك أولاً، بل ابدأ أنت بحبهم، وبادرهم بالسلام والابتسامة، فإذا بادلوك التحية والابتسامة فقد حققت نجاحاً كبيراً (Epstien, 1993). والمبادرة في بناء العلاقات الاجتماعية حث الإسلام عليها، فرصد الثواب لمن يتسم في وجه أخيه. فقال ﷺ «ابتسامتك في وجه أخيك صدقة»^(٤) وأمر بالتحية وردّها بأحسن منها، فقال تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ [النساء: ٨٦]. ودعا الرسول ﷺ إلى ترك الخصام والرجوع عنه فقال عليه الصلاة والسلام في خصام المسلمين «خيرهم من بدأ بالسلام»^(٥).

كما شجع الإسلام على حب الناس في الله والله، وجعل للمتحابين الثواب الكبير. فقال عليه الصلاة والسلام: «إن الله يقول يوم القيامة أين المتحابين في جلالى؟ اليوم أظلمهم في ظلى يوم لا ظل إلا ظلى»^(٦).

٢ - خفض الجناح للناس ومعاملتهم معاملة حسنة، فحسن الخلق من الإيمان أو هو الإيمان. فمن أراد أن يدخل الجنة فليعامل الناس بخلق حسن.

٣ - التسامح مع الناس وإقالة عوراتهم وستر عوراتهم، والعفو عنهم وقبول أعذارهم. فكل ابن آدم خطاء.

٤ - النصح للناس لما فيه الخير في الدين والدنيا فالدين النصيحة.

٥ - السعى في قضاء حوائج الناس «فأحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس وأحب الأعمال

(٤) رواه البخارى.

(٥) رواه البخارى.

(٦) رواه مسلم.

إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم أو تكشف عنه كربه أو تقضى عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً،^(٧).

٦ - التواصل الجيد معهم بالكلام الطيب وحسن الإصغاء إليهم، ومناداتهم بأحب الأسماء إليهم، والبساطة فى التعامل معهم، وتوقير الكبير، والعطف على الصغير، والأخذ بيد الضعيف، ونصرة المظلوم، ومساعدة الفقير.

٧ - مجاملة الناس فى المناسبات، وتقديم التهانى فى المسرات والمواساة فى الأزمات والمشقات، وزيارة المريض وحضور الجنازة، ومساعدة المحتاج.

٨ - تبادل الزيارات مع الأهل والأصدقاء والجيران والزملاء لتجديد مشاعر المودة والمحبة وتبادل الأحاديث الودية، وقضاء أوقات طيبة تنمى العلاقات وتقويها من خلال إدراك المتزاورين للحب والاحترام المتبادلين، ومن خلال الأنشطة المشتركة فى الزيارات.

انتقاء الأصدقاء والأصحاب

تقوم علاقات الصداقة الحميمة والصحية على إرادة الإنسان واختياره . فكل إنسان يختار من ينمى علاقاته الاجتماعية بهم، ويتخذ منهم الأصدقاء أو الأصحاب الذين يودهم ويودونه، ويساندوهم ويساندونه، ويزورهم ويزورونه، ويشاركهم ويشاركونه فى الأنشطة والاهتمامات والأفراح والأحزان .

وتعد علاقات الصداقة الحميمة والصحية من أهم العلاقات الاجتماعية التى تؤثر على الإنسان نفسياً واجتماعياً (Dwyer, 1999) وفق شخصية الصديق وسلوكياته واهتماماته ومعتقداته . فالصديق الناضج فى الشخصية حسن السلوك سليم المعتقدات، يؤثر تأثيراً حسناً على صديقه، ويسهم فى تنمية صحته النفسية، أما الصديق غير الناضج الشخصية، سبب السلوك شاذ المعتقدات، فتأثيره سبب على صديقه، ويسبب فى وهنه النفسى وانحرافه السلوكى . وقد أشار رسول الله ﷺ إلى هذا التأثير فقال: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم إلى من يخال،^(٨) وشبه عليه الصلاة والسلام الصديق الصالح بحامل المسك والصديق السبب بنافخ الكبر، فقال: «إنما مثل المجلس الصالح والمجلس السوء كحامل المسك ونافخ الكبر فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن يتناج منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة.

(٧) من حديث متفق عليه .

(٨) رواه الترمذى .

ونافخ الكبر، إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجمد منه ريحاً خبيثة^(٩). لذا يجب أن يحسن الإنسان اختيار أصدقائه وأصحابه، فلا يصادق ولا يصاحب إلا الصالحين (الغزالي، ١٩٨٦)، الذين تتوافر فيهم الصفات الآتية:

- أ - التعقل: فلا تصاحب الأحمق.
 - ب - حُسْن الخلق: فلا تصاحب سيئ السلوك والسمة أو المنحرف.
 - ج - الصلاح: فلا تصاحب الفاسق الذى يصر على المعاصى.
 - د - الصدق: فلا تصاحب الكذاب الغشاش الخائن للأمانة.
 - هـ - الإخلاص فى العمل والدراسة: فلا تصاحب المستهتر غير الجاد فى دراسته أو عمله.
 - و - الالتزام بالواجبات: فلا تصاحب المتقاعس عن واجباته نحو والديه وزوجته وأولاده وأهله وجيرانه.
 - ز - صاحب دين: فلا تصاحب من لا دين له أو المستهتر بدينه أو ديانات الآخرين أو المستخف بوجود الله.
- ولا يعنى عدم مصاحبة غير الصالحين (للصداقة أو الصحبة) معاداتهم والنفور منهم، بل على الإنسان معاملتهم بالحسنى، واحترامهم ودعوتهم إلى الصلاح بالكلمة الطيبة لعل الله يصلح أمرهم، وعليه أن يجعل علاقاته بهم فى مستوى الزمالة أو الجيرة القائمة على المعرفة السطحية التى فيها تبادل المصالح المشتركة فى أضيق الحدود، ودون أن يتأثر بانحرافاتهم وأخلاقهم السيئة.

أما الشخص الذى تتوفر فيه شروط الصداقة أو الصحبة فعلى الإنسان أن يحافظ عليه ويجتهد فى تنمية علاقته به من خلال الآتى:

- ١ - حسن الظن به وقبول الظاهر من سلوكياته.
- ٢ - إظهار المودة والمحبة والرحمة به.
- ٣ - حسن الخلق معه فلا يرى منك إلا خيراً.
- ٤ - المحافظة على أسراره وستر عيوبه.
- ٥ - حفظ غيبته فلا تذكره إلا بالخير.

(٩) رواه البخارى.

- ٦ - تبادل الزيارات والهدايا معه فى المناسبات .
- ٧ - تهنئته فى السراء ومواساته فى الضراء وزيارته فى المرض .
- ٨ - مساندته مادياً ومعنوياً عند الحاجة من غير منّ ولا أذى .
- ٩ - التسامح معه فى الأخطاء وإقالة عثراته والعفو عن زلاته وقبول أذاره فكل ابن آدم خطأ .
- ١٠ - نصرته إذا كان مظلوماً ومنعه إذا كان ظالماً من غير إهانة .
- ١١ - نصحه فى أمور الدين والدنيا من غير أن تُنقص من قدره شيئاً، فالصديق مرآة صديقه الذى يساعده على أن يفهم نفسه ويعرف عيوبه .
- ١٢ - التعاطف معه حتى يجد من يشاركه مشاعره فى مواقف النجاح والفشل، فيزداد فرحاً بالنجاح ويقل حزناً وسخطاً فى الفشل (مرسى، ١٩٩٦) .
- ١٣ - مسابرتة فى مواقف الحياة حتى يأتلف معك فى غير معصية، ويقتررب منك فى التفكير والاهتمامات والميول (مرسى، ١٩٩٦) .
- ١٤ - مساعدهه وطلب المساعدة منه، فتبادل المساعدات والمجاملات من عوامل تنمية الصداقة (Epstien, 1993) .

الصداقة وجودة الحياة

يقصد بالحياة الاجتماعية الجيدة Social well being أن يعيش الإنسان مع الناس الذين يحبهم ويحبونه، ويشاركهم ويشاركونه الأفراح والأحزان، ويساندوهم ويساندونه فى مواقف الحياة، ويشعر معهم بالأمن والأمان، ويكون سعيداً بوجوده معهم .

أما الحياة الاجتماعية السيئة فهى أن يعيش الإنسان مع الناس الذين يكرههم ويكرهونه، ويغشهم ويغشونه، ويؤذوهم ويؤذونه، ويشعر معهم بالخوف والقلق والحرمان والظلم، ويكون شقيماً بوجوده معهم .

وتتحدد جودة الحياة الاجتماعية وسوؤها وفق مراتب الارتباط فى العلاقات الاجتماعية: الأسرية الإيجابية والاختيارية، والعلاقات بالزملاء والجيران والناس فى الشارع والأسواق وغيرها . ويمكن تقسيم الحياة الاجتماعية من حيث الجودة والسوء إلى خمسة مستويات نلخصها فى الآتى :

أ - الحياة الاجتماعية المتأزاة: وتتطلب أن تكون علاقات الإنسان الأسرية الإيجابية

والاختيارية وبالزملاء والجيران وغيرهم علاقات طيبة، تقوم على الصداقة الحميمة والصحة أو الرفقة، فيكون الإنسان صديقاً للناس والناس أصدقاءً وأصحاباً له (Dwyer, 1999). وهذا المستوى من الحياة الاجتماعية مثالي يمكن أن نتطلع إلى تحقيقه من أجل الصحة النفسية.

ب - الحياة الاجتماعية الجيدة جداً: وتتطلب أن تكون الكثير من علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية والاختيارية، ومع الزملاء والجيران علاقات طيبة تقوم على الصداقة الحميمة أو الصحة والرفقة، والقليل من علاقاته تقوم على المعرفة وتبادل المصالح، لكن لا ينفر الإنسان من أحد، ولا ينفر منه أحد، ويكون صديقاً أو صاحباً لكثير من الناس الذين يبادلونه الصداقة والصحة. وهذا المستوى من الحياة الاجتماعية لا يصل إليه إلا قلة من الناس الذين عمرت قلوبهم بالحب والرضا والتفائل والتسامح.

ج - الحياة الاجتماعية الجيدة: وتتطلب أن يكون القليل من علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية والاختيارية ومع الزملاء والجيران علاقات طيبة، تقوم على الصداقة الحميمة والصحة أو الرفقة، والكثير منها يقوم على المعرفة وتبادل المصالح، لكن لا ينفر الإنسان من أحد ولا ينفر منه أحد، ويكون صديقاً أو صاحباً لبعض الناس وزميلاً للكثيرين منهم، لكنه لا يكن عداوة لأحد ولا يشعر بنفور أو عداوة أحد له. وهذه الحياة الاجتماعية جيدة يعيشها كثير من الناس الذين صفت قلوبهم من الأحقاد.

د - الحياة الاجتماعية العادية: وتتطلب أن يكون الكثير من علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية والاختيارية ومع الزملاء والجيران علاقات طيبة، تقوم على المعرفة وتبادل المصالح المشتركة، والقليل منها يقوم على النفور من الناس، مما يعني أن علاقات الإنسان طيبة بالكثير من الناس الذين يعرفهم، وهي علاقات رسمية فيها مصالح مشتركة، وهو وإن كان ينفر من بعض الناس إلا أنه لا يعادى أحداً ولا يشعر بعداوة أحد له. وهذه الحياة الاجتماعية العادية التي يعيشها معظم الناس الذين يحبون ويكرهون ويسامحون ويخاصمون ويرضون ويسخطون.

هـ - الحياة الاجتماعية السيئة: ويدرك الإنسان سوء حياته الاجتماعية إذا فشل في تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع كثير من الناس، وكانت علاقاته في الأسرة ومع الزملاء في العمل أو الدراسة أو مع الجيران قائمة على النفور المتبادل، مما يعني أنه عديم الأصدقاء أو الأصدقاء، وهو غير راض عن علاقاته بالكثيرين ممن يعرفهم ويتبادل معهم المصالح على غير ثقة فيعيش في عزلة وغربة واضطراب. وهذه الحياة الاجتماعية قاسية، يعيشها

بعض الناس الذين ليس لهم أصدقاء أو أصحاب، ولا يشعرون بالرضا عن علاقتهم بالآخرين.

و- الحياة الاجتماعية السيئة جداً: ويدرك الإنسان أن حياته الاجتماعية سيئة بدرجة كبيرة إذا كانت علاقاته بالناس سيئة، تقوم على النفور والعداوة المتبادلة مع الكثيرين من أفراد الأسرة أو الزملاء فى العمل أو مع الجيران. مما يعنى أنه الشخص سىئ يشعر بعداوة الناس له ويبادلهم العداة، فلا يثق فيهم ويتوجس فى تعاملهم معه، ويسىء الظن بهم، وقد يسعى إلى الانتقام منهم ويخاف انتقامهم منه. وهذه الحياة الاجتماعية قاسية جداً، يعيشها قلة من الناس الذين يحقدون ويعادون وينتقمون ويسبئون الظن بالآخرين، ويتوقعون الشر منهم ويخافون ويسخطون ويتدمرون من الناس.

المساندة الاجتماعية

ويحصل الإنسان من ارتباطه بالآخرين بروابط حميمة على المساندة الاجتماعية Social support، التى يقصد بها مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان فى مواقف يحتاج فيها إلى المساعدة والمؤازرة، سواء كانت مواقف سراء (نجاح وتفوق) أو مواقف ضراء (فشل وتأزم). فالإنسان يحتاج فى مواقف السراء إلى من يشاركه أفراحه وسعاداته بالنجاح، ويشعره بالاستحسان والتقدير لهذا النجاح والتوفيق، فيزداد به سعادة وسروراً. ويحتاج فى مواقف الضراء إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط، ويأخذ بيده فى مواقف العوائق والصعوبات، ويلتمس له عذراً فى الأخطاء، ويشاركه الأحزان فى المصائب، ويساعده فى الشدائد، ويشد أزره فى الأزمات والنكبات، ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب فى هذه المواقف، فيتخلص من مشاعر الجزع واليأس والسخط والحزن والخوف والغضب والظلم قبل أن تؤذيه نفسياً وجسماً ويحمى نفسه من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة (١٠)

(١٠) يقصد بأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة Post - Trauma Syndromes Disorders أعراضاً نفسية وجسدية مؤلمة يعانيتها الإنسان بعد تعرضه لصدمة نفسية شديدة، بسبب فقد شخص عزيز أو ضياع ثروة أو مرض صديق أو فصل من عمل أو طلاق وتصدع أسرة أو حادث فظيع أو الكوارث والحروب، أو غيرها من الأحداث التى تصيب الإنسان فى نفسه أو أهله أو ماله أو وطنه أو دينه وتجعله مأزوماً أو مصدوماً أو مكروباً. ومن أهم أعراض ما بعد الصدمة (PTSD) اضطراب التفكير وعدم القدرة على التركيز والصداع والأرق وفقدان الشهية واضطراب النوم والقلق والاكتئاب وارتفاع ضغط الدم والحساسية واضطراب ضربات القلب وصعوبات التنفس والقيء والإسهال والإمساك والإغماء وغيرها من الأعراض الجسمية والنفسية المزعجة للمصدوم.

وقد يشتد التأثير النفسى والجسمى للمصائب فتؤدى إلى الاضطراب العقلى (أى الجنون) أو إلى الهبوط المفاجئ فى القلب (أى الذبحة) أو الاكتئاب الذهائى والانتحار.

(PTSD)، أو تظهر لمدة قصيرة وتختفى قبل أن تضعف أجهزة المناعة النفسية والجسمية عند المصدوم أو المبتلى .

أنواع المساندة الاجتماعية :

وتأخذ المساندة الاجتماعية في مواقف السراء والضراء أشكالاً عديدة نلخصها في أربعة أنواع رئيسية (Jenkins, 1992) هي :

أ - المساندة الوجدانية : Emotional support وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه وأحزانه، وتعاطفهم معه واتجاهاتهم نحوه واهتمامهم بأمره مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه وفي الناس، فيزداد فرحاً في السراء ويزداد صبراً وتحملاً في الضراء .

ب - المساندة المعنوية أو المساندة الإدراكية : Appraisal support وهي مساندة نفسية أيضاً يجدها الإنسان في كلمات التهاني والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل، ويجد من مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والسخط والمجزع، والتشجيع على التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية فيها رضا بقضاء الله وقدره .

ج - المساندة التبصيرية أو المساندة المعلوماتية : Information support وهي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد، وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصراً بعوامل النجاح أو الفشل، فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح .

د - المساندة المادية أو المساندة العملية : Instrumental support وهي مساندة مباشرة وفاعلة في الموقف، ويحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات، أو مشاركته في بذل الجهد وتحمل الموقف وتخفيف المسؤولية وتقليل الحسائر. وتقدم المساندة المادية في صورة هدايا أو منح أو قروض ميسرة أو أشياء عينية أو التطوع في عمل يزيد الفرح في السراء أو يخفف التوتر والألم في الضراء .

= لمزيد من المعلومات عن سيكولوجية الصدمات يرجع إلى :

Everly. G. & Lating, J. (1995) *Psychotraumatology*. N. Y: Plenum Press.

أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) الصدمة النفسية. الكويت : مطبوعات جامعة الكويت.

طرق تقديم المساعدة الاجتماعية :

ويحصل الإنسان على المساعدة الاجتماعية إما بشكل رسمي أو غير رسمي . وتكون المساعدة رسمية إذا قام بتقديمها اختصاصيون نفسيون واجتماعيون مؤهلون في مساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم المساعدة الاجتماعية للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الأزمات .

وتشمل المساعدة الاجتماعية الرسمية تقديم الإرشاد النفسى والاجتماعى فى حل المشكلات، وتقديم المساعدات المادية - المالية والعينية - للمتضررين بهدف التخفيف عنهم والأخذ بأيديهم فى هذه المواقف الصعبة .

وتحرص جميع المجتمعات على توفير المساعدة الاجتماعية الرسمية عن طريق مراكز التدخل المبكر أو السريع، ومؤسسات المساعدات المالية والعينية، ومراكز الإرشاد النفسى والاجتماعى، ومراكز الاسعافات الأولية والخطوط التليفونية الساخنة ومجالس إدارة الأزمات وشرطة النجدة والإطفاء وغيرها .

أما المساعدة الاجتماعية غير الرسمية فهى مساعدات يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية، حيث يساند القريب قريبه أو الصديق صديقه أو الزميل زميله أو الجار جاره مساندة متبادلة . فمن يساعد أخاه اليوم سوف يجده فى مساعده غدًا . فهذه سنة الحياة « كما تدين تدان »، أى إذا ساعدت الناس عند حاجتهم إليك سوف تجدهم فى مساعدتك عند حاجتك إليهم .

وتقدم المساعدة الاجتماعية غير الرسمية بعدة طرق، من أهمها تبادل الزيارات والاتصالات التليفونية والمراسلات، والتجمع فى الأعياد والمناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية والعينية فى الأزمات والنكبات .

المساندة والمناعة النفسية

أيدت دراسات عديدة أن علاقات الإنسان الطيبة بالناس من أهم عوامل تنمية الصحة النفسية، والوقاية من الانحرافات، وعلاج الانحرافات . ففى دراسة على الطلاب السعداء والطلاب التعساء تبين أن السعداء على علاقات طيبة بالناس، والتعساء على علاقات سيئة

مضطربة بالآخرين. وفي دراسة ثانية على ٧٠٠٠ شخص من ولاية كاليفورنيا تمت متابعتهم لمدة عشر سنوات تبين أن نسبة الوفيات كانت ٩,٦ فى كل عشرة آلاف عند الأشخاص أصحاب العلاقات الطيبة بالناس، ٣٠,٨ فى كل عشرة آلاف عند الأشخاص أصحاب العلاقات السيئة أو الضعيفة (Berkman & Syme, 1979): وفي دراسة ثالثة تبين أن العلاقات الاجتماعية الطيبة مرتبطة بطول العمر وبسرعة الشفاء من الأمراض (Cohen & Hoberman, 1982). وفي دراسة رابعة تبين أن معدلات الإصابة بآلام المفاصل والربو والذبحة والسل والأزمات القلبية عند أصحاب العلاقات الاجتماعية الطيبة أقل من معدلاتها بكثير عند أصحاب العلاقات السيئة والضعيفة بالآخرين (Cobb, 1966; Cohen & Hoberman, 1982).

وفسر الباحثون هذه النتائج بأن العلاقات الاجتماعية الطيبة بالناس تساعد الإنسان على إشباع حاجاته الاجتماعية، وتوفر له المساندة الاجتماعية التى تخفف توتراته وتقوى مناعته النفسية والجسمية مما يقلل من إصابته بالأمراض ويساعد على سرعة شفائه من الأمراض.

وأيدت الدراسات التأثير القوي للمساندة الاجتماعية على جهازى المناعة النفسية والجسمية فى مواقف الأزمات أو المصائب، حيث وجد الباحثون أن جهازى المناعة يضعفان عند الإنسان عندما يواجه الأزمات والنكبات والصدمات بمفرده دون مساندة من الآخرين مما يجعله عرضة للقلق والاكتئاب وغيرها من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، التى قد تدفعه إلى زيادة التدخين، وتعاطى الخمر والمخدرات والحبوب النفسية، وقد يعانى من الأمراض السيكوسوماتية ويكون عرضة للانتحار أو الحوادث والإصابات (Badura, 1984).

أما إذا وجد الإنسان المساندة الاجتماعية فى الأزمات فإن جهازى المناعة النفسية والجسمية عنده يستعيدان عافيتهما بسرعة بفضل المناعة الإضافية Super immunity التى تتولد من مشاعر الأمن والطمأنينة والرضا عن الناس، التى تسهم بدورها فى تحويل مشاعره السلبية وأفكاره الانهزامية فى موقف الصدمة إلى مشاعر إيجابية وأفكار جيدة تدفعه إلى الصبر والتحمل، فتختفى أعراض ما بعد الصدمة PTSD، أو تظهر فى صورة أعراض محتملة يمكن السيطرة عليها (Badura, 1984).

وقد أيدت نتائج دراسة الدكتور عبد الفتاح القرشى أن العلاقات الاجتماعية الطيبة والحصول على المساندة الاجتماعية تساعدان فى تخفيف أعراض ما بعد الصدمة PTSD وسرعة الشفاء منها. ففى دراسته فى الكويت بعد تحريرها وجد أن الكويتيين الذين كانت

لهم علاقات اجتماعية كثيرة وحصلوا على المساندة الاجتماعية أثناء احتلال الكويت كانوا أقل تعرضاً لاضطرابات ما بعد الصدمة من أقرانهم الذين كانت علاقاتهم الاجتماعية قليلة ولم يحصلوا على المساندة الاجتماعية بالقدر المناسب (القرشى، ١٩٩٨).

وأيدت الدراسات أيضاً تأثير المساندة الاجتماعية على جهازى المناعة النفسية والجسمية عند المتزوجين، حيث وجد الباحثون علاقة بين الزواج وطول العمر، والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها. وفى دراسة على معدل الوفيات فى الولايات المتحدة الأمريكية فى الأعمار من سن ٢٥ و ٤٥ سنة تبين أنها بين المتزوجين أقل منها بكثير بين العزاب والمطلقين والأرامل (Cobb, 1976). وفى دراسة أخرى تبين أن معدل الإصابة بالسل كانت حوالى ٦ أشخاص فى كل مائة ألف من غير المتزوجين فى مقابل شخص واحد فى كل مائة ألف من المتزوجين (Argyle, 1989).

ومن الناحية النفسية تبين أيضاً أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين، وكانت نسبة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية عند المتزوجين أقل منها عند غير المتزوجين (Argyle, 1984).

وفسر الباحثون تفوق المتزوجين على غير المتزوجين فى الصحة النفسية والجسمية بأن المساندة الاجتماعية بين المتزوجين تُنشط المناعة النفسية والجسمية، التى تجعل المتزوجين أقل عرضة للأمراض وأكثر قدرة على مقاومتها والشفاء منها، أما غير المتزوجين فيحرمون من هذه المساندة ويواجهون ضغوط الحياة بمفردهم مما يجعلهم عرضة للأمراض والانحرافات السلوكية.

ومن النتائج الطريفة عن المساندة الاجتماعية فى الزواج فى أمريكا تلك التى أشارت إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء فى الزواج، والنساء أقل تعاسة من الرجال بعدم الزواج مما يعنى أن الرجال يستفيدون أكثر من النساء فى الزواج، فالرجل يحصل على المساندة الاجتماعية من زوجته أكثر مما تحصل المرأة على المساندة الاجتماعية من زوجها (Argyle, 1984).

المساندة الاجتماعية فى الإسلام

حث الإسلام المسلمين على أن يكون كل منهم سنداً لأخيه يعينه ويحميه وينصره ويدافع عنه. فقال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ [الحجرات: ١٠]، وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً (وشبك أصابعه)» (١١) وقال

(١١) متفق عليه.

القرطبي في شرح هذا الحديث : هذا تمثيل يفيد الحز على معاونة المؤمن للمؤمن ونصرته، وأن ذلك أمر متأكد لا بد منه، فإن البناء لا يتم ولا تحصل فائدته إلا بان يكون بعضه يمسك بعضاً ويقويه، وكذلك المؤمن لا يستقل بأمر دنياه ودينه إلا بمعاونة أخيه ومعاذته ومناصرته (النووي، ١٩٧٦ : ١١٩).

وشبه الرسول ﷺ المسلمين في المساندة الاجتماعية بالجسد الواحد الذى بين أعضائه تآزر وتعاون. فقال ﷺ : «مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»^(١٢) ونجد فى هذا الحديث تعظيماً لحقوق المسلمين، وحضاً على تعاونهم وملاطفة بعضهم بعضاً أى مساندة بعضهم بعضاً (النووي، ١٩٧٦ : ١٢٠).

وأوجب الإسلام على المسلم أن يساند أخاه فى قضاء حاجاته وتفريج كربيه وستر عورته فقال رسول الله ﷺ «المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه. من كان فى حاجة أخيه كان الله فى حاجته ومن فرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»^(١٣) وقال فى حديث آخر: «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه فى الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله فى الدنيا والآخرة، والله فى عون العبد ما كان العبد فى عون أخيه»^(١٤)، ويشير الرسول الكريم فى هذين الحديثين إلى فضل قضاء حوائج المسلمين ونفعهم بما تيسر من علم أو مال أو جاه أو نصح أو دلالة على الخير أو إعانة أو شفاعة أو دعاء بظهر الغيب (النووي، ١٩٧٦ : ١٢٦).

وجعل الإسلام حصول المسلم على المساندة الاجتماعية حقاً له وواجباً على إخوانه، فقال رسول الله ﷺ : «حق المسلم على المسلم ست : إذا لقيته فسلم عليه، وإذا دعاك فأجبه، وإذا استنصحك فانصح له، وإذا عطس فحمد الله فشمته، وإذا مرض فعده، وإذا مات فاتبعه»^(١٥)، وعن أبى عمار البراء بن عازب رضى الله عنهما قال : أمرنا رسول الله ﷺ بسبع : «أمرنا بعبادة المريض، واتباع الجنائز، وتشميت العاطس، وإبراء المقسم ونصرة المظلوم، وإجابة الداعى وإفشاء السلام»^(١٦).

(١٢) متفق عليه.

(١٣) متفق عليه.

(١٤) رواه مسلم.

(١٥) رواه مسلم.

(١٦) من حديث متفق عليه.

وقال عليه الصلاة والسلام: «انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً» فقال رجل: يا رسول الله أنصره إذا كان مظلوماً أ رأيت إن كان ظالماً كيف أنصره؟ قال «تحجزه أو تمنعه من الظلم فإن ذلك نصره» (١٧).

ودعا الإسلام الصديق إلى مساندة صديقه، والجار إلى مساندة جاره فقال رسول الله ﷺ: «خير الأصحاب عند الله تعالى خيرهم لصاحبه وخير الجيران عند الله تعالى خيرهم لجاره» (١٨). وقال تعالى: ﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ﴾ [النساء: ٣٦] ففي هذه الآية دعوة إلى المساندة الاجتماعية للوالدين والأقارب واليتامى والمساكين والجيران والخدم في المنازل.

ويقول رسول الله عليه السلام: «ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه» (١٩). ويشير هذا الحديث إلى الحق الأكيد للجار على جاره في المساندة الاجتماعية والوقوف معه عند الحاجة في السراء والضراء حتى يعيش الجيران معاً في أمن وأمان وسلام.

وقد توسع الإسلام في المساندة الاجتماعية حتى أوجب على صاحب العمل مساندة عماله، وأوجب على السيد مساندة خادمه، فأمر بالإحسان إلى العامل والخدم والرفقة بهما وحسن معاملتهما، كما أمر الغني بمساندة الفقير، والقوى بمساندة الضعيف، والصحيح بمساندة المريض.

وشجع الإسلام على تقديم المساندة المادية لذوي القربى واليتامى والمساكين، والمسافر الذي انقطع عن أهله ولا يجد معونة السفر، والمحتاج الذي يسأل المساندة والمعاونة. قال تعالى ﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ﴾ [البقرة: ١٧٧].

وحرص الإسلام على الوقاية من كل ما يؤدي إلى اضطراب العلاقات ويضعف المساندة الاجتماعية، فحرم التباغض والتحاسد والتدابير، وشجع على الحب والتواد والتعاون فقال رسول الله ﷺ: «ولا تحاسدوا ولا تناجشوا ولا تباغضوا ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع

(١٧) رواه البخارى.

(١٨) رواه الترمذى.

(١٩) متفق عليه.

بعض، وكونوا عباد الله إخواناً: المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يحقره ولا يخذله. التقوى ها هنا - وأشار إلى صدره ثلاث مرات - بحسب امرئ من الشر أن يحجر أخاه المسلم فوق ثلاثة. كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه، (٢٠).

مساندة المسلم لغير المسلم:

والإسلام دين السماحة والرحمة بالعالمين: مسلمين وغير مسلمين، دعا المسلم إلى مساندة غير المسلم وتقبل المساندة من المسلمين وغير المسلمين في السراء والضراء، حتى يطمئن المسلمون إلى غير المسلمين، ويطمئن غير المسلمين إلى المسلمين ويعيشوا جميعاً معاً في أمن وسلام واستقرار. قال تعالى: ﴿لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾ [المتحنة: ٨] فهذه الآية تشير إلى أن الله لا ينهى عن إحسان المسلمين لغير المسلمين الذين لا حرب ولا عداوة بينهم وبين المسلمين، بل دعا إلى العدل معهم والبر إليهم. والبر كلمة جامعة لمعانى الخير والتوسع فيه وهي فوق العدل. قال الدكتور يوسف القرضاوى فى تعليقه على هذه الآية.. جاءت الآية بلفظ لا ينهاكم الله بقصد نفى ما كان عالماً بالأذهان - وما يزال - أن المخالف فى الدين لا يستحق برأ ولا قسطاً ولا مودة ولا حسن عشرة، فبين سبحانه أنه لا ينهى المؤمنين عن ذلك مع المخالفين، (القرضاوى، ١٩٨٠: ٣٢٦).

واستنتج الشيخ حسين مخلوف من الآية نفسها ترخيصاً من الله للمؤمنين فى البر والصلة قولاً وعملاً لغير المسلمين من أهل الكتاب والوثنيين والكفار الذين لم يقاتلوا المؤمنين فى الدين ولم يخرجوهم من ديارهم (مخلوف، ١٩٨٠: ٧١٨).

وحدث الإسلام على البر والإحسان إلى غير المسلمين خاصة إذا كانوا من ذوى القربى قال تعالى فى الوالدين: ﴿وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾ [لقمان: ١٥] أى لا تطعهما فى الشرك بالله ومع ذلك صاحبهما فى أمور الدنيا بما يرضى الله من مودة ورحمة ومحبة ورعاية. وقد وجه الرسول عليه الصلاة والسلام أسماء ابنة أبى بكر رضى الله عنهما إلى بر أمها الكافرة. قالت أسماء: قدمت أمى وهى مشركة فى عهد رسول الله ﷺ فاستفتيت رسول الله ﷺ قلت: قدمت على أمى وهى راغبة أفأصل أمى؟ قال ﷺ: نعم صلى أمك، (٢١).

(٢٠) رواه مسلم.

(٢١) حديث متفق عليه.

كما كان صحابة رسول الله يبرون ويحسنون إلى جيرانهم من أهل الكتاب، فقد ورد عن ابن عمر بن الخطاب رضى الله عنهما أنه ذبح شاة لأهله وأهدى منها إلى جاره اليهودى. وقال سمعت رسول الله عليه الصلاة والسلام يقول: «ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه» (٢٢).

ورأى عمر بن الخطاب رضى الله عنه شيخاً ضريراً يسأل على الباب. فسأل عنه فعلم أنه يهودى. فقال له عمر: ما ألك إلى ما أرى؟ قال: الجزية والحاجة والسنن. فأخذ عمر بيده وذهب به إلى منزله وأعطاه ما يكفيه ساعتها، وأرسل إلى خازن بيت المال قائلاً: انظر هذا وضرباه. والله ما أنصفناه إن أكلنا شبيبته ثم نخزله فى الهرم. إنما الصدقات للفقراء والمساكين. وهذا من مساكين أهل الكتاب. ووضع عنه الجزية وعن ضربائه (قطب، ١٩٩٣: ١٥٢).

وقد نهى الإسلام عن إيذاء غير المسلمين مهما كانت دياناتهم، فالرسول عليه الصلاة والسلام جاء بالحنفية السمحاء التى فيها رحمة للعالمين: مسلمين وغير مسلمين. قال عليه الصلاة والسلام «من أذى ذمياً فقد آذانى ومن آذانى فقد آذى الله» (٢٣) وقال «من آذى ذمياً فأنا خصمه ومن كنت خصمه خصمته يوم القيامة» (٢٤) (القرضاوى، ١٩٨٠: ٣٢٩).

التلخيص

تقوم تنمية البعد الاجتماعى فى الصحة النفسية على إشباع الحاجات الاجتماعية عند الإنسان وهى الحاجة إلى أن نُحِبَّ ونُحَبَّ، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى الاستحسان والتقدير وغيرها من الحاجات التى تدفع الإنسان إلى الارتباط بالآخرين والتفاعل الاجتماعى معهم.

وتنقسم العلاقات الاجتماعية إلى أربعة أنواع هى: العلاقات الأسرية الإجبارية، والعلاقات الأسرية الاختيارية، وعلاقات الزمالة أو الجيرة، وعلاقات المصالح المشتركة.

وتنمو العلاقات الاجتماعية فى خمسة مستويات من خلال إرادة الإنسان وجهوده فى معاملة الناس، وحسن الخلق معهم. وهذه المستويات الخمسة هى: روابط الصداقة الحميمة، وروابط الصحبة أو الرفقة، وروابط المعرفة السطحية، وروابط النفور وعدم الارتياح، وروابط

(٢٢) رواه البخارى.

(٢٣) رواه الطبرانى.

(٢٤) رواه الخطيب.

العداوة والكراهية. وتسهم روابط الصداقة والصحبة والمعرفة السطحية فى تنمية الصحة النفسية من خلال إشباع الحاجات الاجتماعية والحصول على المساندة الاجتماعية، أما روابط النفور والعداوة فتتمى الوهن النفسى والانحرافات السلوكية.

ويجب أن ينتقى الإنسان أصدقاءه وأصحابه، فلا يصادق أو يصاحب إلا الصالحين لأن المرء على دين خليله، ويجب ألا يُعدى الإنسان الناس أو ينفر منهم حتى ولو أساءوا إليه، لأن انشغاله بمشاعر العداوة والنفور توهنه نفسياً وتضعفه جسماً وتفسد حياته الاجتماعية.

والمساندة الاجتماعية التى يحصل عليها الإنسان من الأصدقاء والأصحاب ومن المعارف من أهم عوامل تنمية الصحة النفسية والسعادة فى الحياة، ومن يحرم من هذه المساندة يعيش فى عزلة ووحدة نفسية، تجعله عرضة للاضطرابات والأزمات والشقاء فى حياته الدنيا.

وتنقسم المساندة الاجتماعية إلى مساندة وجدانية، وإدراكية، ومعلوماتية أو تبصيرية، ومادية أو مساندة عينية. ويحصل الإنسان على المساندة إما بطريقة رسمية من المتخصصين فى تقديم المساندة، أو بطريقة غير رسمية من الأصدقاء والأصحاب والأهل والزملاء.

وقد أشارت الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية تمنى المناعة النفسية التى تمد الجسم بمناعة إضافية تحمى الإنسان من الأمراض والاضطرابات، وتسهم فى سرعة الشفاء من الأمراض، وفى تخفيف أعراض ما بعد الصدمة فى الأزمات والمصائب.

لذا دعا الإسلام إلى المساندة الاجتماعية وأوجب على المسلم مساندة أخيه المسلم فى السراء والضراء، وأوجب على الصديق مساندة صديقه، وعلى الجار مساندة جاره وعلى الزوجة مساندة زوجها، وعلى الزوج مساندة زوجته، وعلى الأبناء مساندة الآباء، وعلى الأغنياء مساندة الفقراء، وعلى الأقوياء مساندة الضعفاء، وعلى صاحب العمل مساندة العامل، كما حث المسلمين على مساندة غير المسلمين حتى يسود المجتمع الأمن والطمأنينة.



التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالبعد الاجتماعي في الصحة النفسية وأساليب تنميته من خلال العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

وتتلخص الدروس المستفادة من هذه المعرفة في الآتي:

١ - أن يحرص الإنسان على تنمية علاقاته الاجتماعية في الأسرة، فإن استطاع أن يجعلها في مستوى الصداقة الحميمة أو الصحبة الطيبة فليجتهد في ذلك، أو على الأقل يجعلها في مستوى الزمالة التي تقوم على الاحترام المتبادل.

٢ - أن يجتهد الإنسان في تنمية علاقاته الاجتماعية بزملائه في العمل أو الدراسة أو مع الجيران، فإن استطاع أن يجعلها في مستوى الصداقة الحميمة أو الصحبة الطيبة فليفعل، أو على الأقل يجعلها في مستوى الزمالة التي تقوم على الاحترام المتبادل.

٣ - أن يجاهد الإنسان نفسه فلا يعادى أحداً من أسرته ولا من زملائه في العمل أو الدراسة أو من جيرانه الذين يتعامل معهم يومياً ويتفاعل معهم وجهاً لوجه، وأن يُعوِّد نفسه على التسامح معهم والعفو عنهم مهما كانت أخطاؤهم كثيرة حتى يحمي نفسه من مشاعر العداوة.

٤ - أن ينتقى الإنسان أصدقاءه وأصحابه، فلا يصادق أو يصاحب إلا الصالحين، وابتعد عن المنحرفين والسيئين. فمصاحبة الصالحين تُنمي الصحة النفسية، أما مصاحبة المنحرفين فتضعف النفوس وتؤدي إلى التهلكة.

٥ - أن يحافظ الإنسان على أصدقائه وأصحابه وينمي علاقاته بهم من خلال احترامهم ومساندتهم والتعاون معهم في السراء والضراء وتبادل الزيارات والمكالمات التليفونية معهم.

٦ - أن يحرص الإنسان على مساندة الناس الأصدقاء والأصحاب والزملاء المسلمين وغير المسلمين مادام قادراً على المساندة، حتى يحصل على الثواب من الله ويجد مَنْ يسانده عند الحاجة إلى المساندة. فقد تكون المساندة سبباً في تنمية العلاقات الاجتماعية وتحويلها من علاقات النفور أو العداوة إلى علاقات صداقة وصحبة أو زمالة.



الفصل التاسع

عوامل تنمية البعد الروحي

أودع الله في الإنسان حاجات يسميها علماء الصحة النفسية «الحاجات إلى الدين أو الحاجات الروحية» تدفعه إلى البحث عن إله يعظمه ويقده، ويرتبط به، ويلجأ إليه، ويعمل ما يرضيه من العبادات. وهذه الحاجات لها أساس فطري (نجاتي، ١٩٨٤) نجده في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ﴾ [الأعراف: ١٧٢] فهذه الآية الكريمة تشير إلى أن الإنسان متدين بالفطرة (دراز، ١٩٨٢: ٩٨).

ويتفق كثير من علماء النفس في العصر الحديث على أن الحاجات إلى الدين حاجات فطرية عند الإنسان، فلا يوجد إنسان بدون هذه الحاجات، لأن لكل إنسان إطار للتوجيه وموضوع للعبادة أي له دين يؤمن به. وقد أيد علماء الأديان فطرية الحاجة إلى الدين فذهبوا إلى أنه لا توجد حضارة في الماضي ولا في الحاضر، ولا يمكن أن توجد في المستقبل دون أن يكون لها دين تؤمن به. فالاعتقاد بوجود إله اعتقاد فطري في تركيب الإنسان (فروم، ١٩٧٧).

وترتبط الحاجات إلى الدين بالبُعد الرابع في الصحة النفسية وهو البُعد الروحي **Spiritual dimension** الذي يدفع الإنسان إلى عبادة الله واللجوء إليه في السراء والضراء، فيجد عنده الحماية والرعاية والمغفرة والرحمة والرزق، فيشعر بالأمن والطمأنينية، ويجد في وجوده مع الله القوة والعزم على مواجهة الضغوط والمصائب، فمن كان مع الله لا يخاف بخسا ولا هضما. وصدق رسول الله ﷺ عندما قال للصدِّيق وهما في الغار: «لا تخف إن الله معنا». قال تعالى في وصف المعية مع الله: ﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٤٠].

فباللجوء إلى الله يجعل الإنسان مع الله الذي ينزل عليه السكينة والأمن والطمأنينية ويؤيده ويسانده وينصره، فتزكو نفسه وتصح عزيمته، وتنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية التي تحميه من الأمراض والاضطرابات، وتسرع بشفاؤه من الأمراض وبخروجه من الأزمات والابتلاءات بأقل الخسائر النفسية والجسمية. ونتناول في هذا الفصل اللجوء إلى الله

وتأثيره على جودة الحياة الدنيا وعلى تنمية الصحة النفسية .

تعريف اللجوء إلى الله

يقصد باللجوء إلى الله سعى الإنسان إلى الارتباط بالله، وطلب العون منه والتوكل عليه من خلال الالتزام بأوامره، والابتعاد عن نواهيه، والرضا بقضائه وقدره، والاكتفاء به سبحانه عمن سواه، فيكون الإنسان في أمن وأمان لأنه في معية الله القادر على كل شيء الحكيم في قضائه، العليم بأحوال عباده .

ويرتبط لجوء الإنسان إلى الله بمعرفته بالله الذي يلجأ إليه في السراء والضراء، ولا يستطيع الإنسان أن يعرف الله الحق إلا من خلال الرسل الذين يبعثهم الله سبحانه بالهدى من عنده ليخرجوا الناس من الظلمات إلى النور، ومن عبادة الأوثان إلى عبادة الله الواحد القهار .

واختلف الناس في موقفهم من رسل الله وما جاءوا به من الهدى، فمنهم من آمن ومنهم من كفر، ومنهم من حرف كلام الله عن بعض مواضعه . وقد أحسن ابن القيم (١٩٩٥) عندما قسم الناس وفق موقفهم من هدى الله إلى ثلاثة أقسام :

(أ) المؤمنون : وهم الذين يعلمون بهدى الله ويعملون به .

(ب) المغضوب عليهم : وهم الذين يعلمون بهديه ويحرفونه عن مواضعه، ويعملون بعلم مغلوط .

(ج) الضالون : وهم الذين لا يعلمون بهدى الله ويعملون بغير علم .

ومهما كانت معرفة الإنسان بربه ومهما كان مضمون إيمانه فإن هذا الإنسان في حاجة إلى إله يلجأ إليه بالطريقة التي يؤمن بها . فاليهود يلجأون إلى الله في الأديرة، ويعبدونه وفق توراتهم التي يؤمنون بها . والمسيحيون يلجأون إلى الله في الكنائس، ويعبدونه وفق الأناجيل التي بين أيديهم . والمسلمون يلجأون إلى الله في المساجد وفي غير المساجد، ويعبدونه سبحانه وفق ما جاء في القرآن الكريم والسنة الشريفة . فالتدين - كما قال د . محمد عبد الله دراز - عنصر ضروري لتكميل قوى العقل والوجدان والإرادة في الإنسان، فيه - أى التدين - يُشبع العقل نهمه وتجذ العواطف النبيلة ينابيعها وتستمد الإرادة بواعثها للنمو ووسائلها لمقاومة اليأس والقنوط (دراز، ١٩٨٢) .

ونحن نعتقد أن اللجوء إلى الله فيه خير كثير للإنسان مهما كان الدين (١) الذي يؤمن به

(١) يقول د . محمد عبد الله دراز في تعريف الدين « جملة القول أن كلمة الدين عند العرب تشير إلى علاقة بين طرفين يُعظّم أحدهما الآخر، ويخضع له فإذا وصف بها الطرف الأول كان خضوعاً وانقياداً، وإذا وصف بها الطرف الثاني كان أمراً وسلطاناً، وإذا وصف بها الرباط بين الطرفين كان هو الدستور المنظم لتلك العلاقة » محمد عبد الله دراز (١٩٨٢) الدين . الكويت : دار القلم . ص ٣١ .

شريطة أن يكون هذا الدين يأمر بالمعروف (أى الفضيلة) وينهى عن المنكر (أى الرذيلة) أو يكون كما يقول إريك فروم ديناً يساعد على نمو الإنعكان وتطوره وكشف قواه الإنسانية (فروم، ١٩٧٧) وسوف يكون تركيزنا فى هذا الفصل على اللجوء إلى الله وفق شريعة الإسلام، لأن الإسلام يمتاز على الأديان الأخرى بعدة مميزات من أهمها:

(أ) إنه الدين الخاتم، فمحمد ﷺ خاتم النبيين (النووى، ١٩٨٢: ١٧) .

(ب) إنه الدين الوحيد الذى انتظم كل شئون الحياة وسائر العصور والامم، واتسع لكل الأغراض والمطالب، ولا يابى الاستفادة من كل نظام صالح لا يتعارض مع قواعده الكلية (البناء، ١٩٩٢: ٣٠) .

(ج) إنه الدين الوحيد الذى وسّع مفهوم العبادة ليشمل كل أعمال الإنسان فى الحياة الدنيا. فالإسلام منهج حياة لم يقصر العبادة على الصلاة والصوم بل امتد بها لتشمل العمل واللعب والنوم والراحة وتناول الطعام وغيرها من أنشطة الإنسان اليومية التى يقوم بها وفق منهج الإسلام.

(د) إنه الدين الذى حفظ الله كتابه فلا يأتبه الباطل، ولا يطرأ عليه التحريف. قال تعالى: ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ [الحجر: ٩] ، وقال تعالى للرسول ﷺ: ﴿لَا تُحَرِّكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ (١٦) إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ (١٧) فَإِذَا قَرَأَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ (١٨) ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ (١٩)﴾ [القيامة].

سهولة اللجوء إلى الله

يسر الله سبحانه وتعالى لجوء عباده إليه، فأخبر أنه قريب من العباد، يقبل كل من يلجأ إليه، ويفتح بابه لكل من يطرقة. قال تعالى لرسوله الكريم: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦]

وقال الرسول - عليه الصلاة والسلام -: إن الله سبحانه وتعالى يتقرب إلى من يتقرب إليه، ويسرع إلى من يمشى إليه مما جعل الطريق إلى الله ممهداً وميسوراً لمن يلجأ إليه. فقد جاء فى حديث قدسى قوله تعالى: ﴿إِذَا تَقَرَّبَ إِلَى الْعَبْدِ شَبْرًا تَقَرَّبَتْ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِذَا تَقَرَّبَ إِلَى ذِرَاعًا تَقَرَّبَتْ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِذَا أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرُولَةً﴾^(٢) ويحمل هذا الحديث القدسى البُشرى لمن يلجأ إلى الله ويتقرب إليه سبحانه ولو بالقليل من الطاعات فسوف يقابله الله

(٢) رواه البخارى .

بأضعافها من الثواب والإكرام، وكلما زاد العبد فى الطاعة زاد الرب فى العطاء (النوى، ١٩٨٦: ٦٠).

ويفرح الله سبحانه إذا لجأ إليه عبده المخطئ مهما كانت خطاياه إذا جاءه لا يشرك به شيئاً، فسوف يجد الله غفوراً رحيماً. قال تعالى فى حديثه القدسى: «يا ابن آدم لو أتيتنى بقراب الأرض خطايا ثم لقيتنى لا تشرك بى شيئاً لأتيتك بقرابها مغفرة» (٣).

أساليب اللجوء إلى الله

ومن تيسيرات الله سبحانه وتعالى على عباده أن جعل اللجوء إليه والاستجابة لمن دعاه فى متناول الجميع. فقال سبحانه: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: ٦٠]. وجعل أساليب اللجوء إليه عديدة ومتنوعة منها: الصلاة، والصوم، والزكاة، والحج، والعمرة، والسجود، والدعاء، والصدقات، وإطعام الطعام على حبه مسكيناً ویتماً وأسيراً، والإحسان فى العمل وفى معاملة الناس وغيرها. وفى ذلك يقول الرسول - عليه الصلاة والسلام - عن رب العزة: «وما تقرب إلى عبدى بشيء أحب إلى مما افترضته عليه، وما يزال عبدى يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه» (٤). وبين رسول الله أيضاً فى حجة الوداع بعض طرق اللجوء إلى الله فقال: «اتقوا الله وصلوا خمسكم، وصوموا شهركم، وأدوا زكاة أموالكم، وأطيعوا أمراءكم تدخلوا جنة ربكم» (٥). أى تسعدوا فى الدنيا والآخرة.

دوافع اللجوء إلى الله

ويدفع الإنسان إلى اللجوء إلى الله تعالى دوافع عديدة تجعله مع الله فيشعر بالأمن والأمان ويجد عنده المساندة والعون فى كل مسألة. وتنقسم هذه الدوافع إلى خمسة أنواع هى: دوافع الحب والحاجة والشكر والخوف والرضا. ونتناول هذه الدوافع بشيء من التفصيل:

١- حب الله يدفع العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء محبة: وهى أرقى دوافع اللجوء إلى الله. فالعبد الذى يلجأ إلى الله محبة عرف الله حقاً، وأحبه لذاته، وعبده عبادة شوق وأنس ورضا وعبادة تعظيم وتقديس وخضوع وذل وزهد وصبر وتوبة. فالعبادة كمال الحب لله والمؤمنون حقاً هم أشد حبا لله. يقول سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ [البقرة: ١٦٥] ويخبر الرسول - عليه الصلاة والسلام - أن الإيمان مرتبط بحب الله تعالى وحب الرسول ﷺ. فقال عليه الصلاة والسلام: «ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان، من

(٣) رواه الترمذى .

(٤) من حديث رواه البخارى .

(٥) رواه الترمذى .

كان الله ورسوله أحب إليه مما سواهما» (٦) وقال: «لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من والده وولده والناس أجمعين» (٧) فحب الله وحب الرسول حياة القلوب وغذاء الأرواح، وليس للقلب لذة ولا نعيم ولا فلاح ولا حياة إلا بها (أبو الليل، ١٩٩٧: ١٠٥).

فمن أحب الله ولجأ إليه لجوء حب كان آمناً لأنه مع من أحب ونمت صحته النفسية، وشعر بالسعادة في عمل ما يرضى ربه في الدنيا، لأنه عمل سوف يوصله إلى السعادة في الآخرة.

وحب الله واجب على العباد لأن خير الله إلى العبد نازل ﴿وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الإنسان لظلوم كفار﴾ [إبراهيم: ٣٤] وهو سبحانه بيده العطاء والمنع والمعافة والإبتلاء والبسط والقبض والموت والحياة، وهو الغنى ونحن الفقراء إليه (أبو الليل ١٩٩٧: ١٠٢).

٢- شُكر الله على ما أنعم به يدفع العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء شكر وامتنان وحمد، ليزداد سبحانه في العطاء والتوسعة في النعمة (٨) قال تعالى: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ [إبراهيم: ٧] فشكر الله على نعمه الكثيرة واجب تدعو إليه الفطرة الخيرة والعقول السليمة لذا كان الرسول والصحابة يلجأون إلى الله ويسجدون له شكراً إذا جاءهم ما يسرهم من نعمة أو رفع نقمة (ابن القيم، ١٩٨٠).

كما يلجأ العبد إلى الله شكراً في الضراء لأن في الابتلاء ثواب من الله على الصبر والرضا بقضاء الله وقدره، فيتحول الابتلاء للعبد الصابر إلى نعمة من الله، تدفعه إلى شكره وحمده سبحانه. قال عليه الصلاة والسلام: يقول الله تعالى: «ما لعبدى المؤمن عندي جزاء إذا قبضت صفة من أهل الدنيا ثم احتسبه إلا الجنة» (٩). فالشكر في الابتلاء يتضمن الصبر والرضا بالقضاء والقدر، فيحصل العبد الشاكر على نعمة الثواب من الله وهي الجنة التي وعد بها الصابرين. وهذا ما يجعل أمر المسلم كله خير في السراء والضراء.

٣- الحاجة تدفع العبد إلى اللجوء إلى ربه يسأله سبحانه تيسير قضاء حاجاته إذا كان فيها خير له في دينه ودنياه، ويصرفه عنها ويبعدها عنه إذا كان فيها شر له في دينه ودنياه. فالله بيده مطالب الخلق أجمعين وهو أجود الأجودين، لا يتبرم من كثرة السائلين وإلحاح الملحين، بل يحب أن يُسأل. قال رسول الله ﷺ: «ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا

(٦) من حديث رواه مسلم.

(٧) رواه مسلم.

(٨) أشرنا في الفصل الخامس إلى شكر الله كعملية نفسية تسهم في تنمية أفكار ومشاعر تنشيط المناعة النفسية.

(٩) رواه البخارى.

حين يبقى ثلث الليل الآخرة فيقول : من يدعوني فأستجب له ، من يسألني فأعطيه ، من يستغفر لي فأغفر له» (١٠) . وقد سن الرسول - عليه الصلاة والسلام - صلاة الاستخارة وصلاة الحاجة وهما صلاتان يلجأ بهما العبد إلى الله يسأله قضاء حاجته ولا يسأل سواه فهو سبحانه قاض الحاجات .

قال رسول الله في صلاة الاستخارة (١١) : «إن من سعادة ابن آدم استخارة الله ورضاه بما قضى الله وأن من شقاوة ابن آدم ترك استخارة الله وسخطه بما قضى الله» (١٢) . أما صلاة الحاجة فهي صلاة نافلة سنها رسول الله في طلب الحاجة من الله سبحانه وهو موقن بقدرته الله على مساعدته ، فيعيش في أمن وأمان ويذهب عنه توتر الحاجة ، ويشعر بالرضا إذا تحقق طلبه أو لم يتحقق ، لأن الله لا يقضى إلا بالخير لعبده المؤمن سواء في العطاء أو في المنع ، فعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون .

٤- الخوف من الله يدفع العبد إلى اللجوء إليه سبحانه لجوء خوف وخشية ويختلف الخوف من الله عن الخوف من الأشياء المؤذية في أن الخوف من الأشياء المؤذية يدفع إلى الهروب منها ، والابتعاد عنها ، لتجنب أذاها ، أما الخوف من الله - كما يقول الإمام الغزالي - فيدفع إلى التقرب من الله واللجوء إليه طلباً للرضا والتوفيق (الغزالي، ١٩٦٧) . والخوف من الله صفة حميدة عند المؤمنين . قال تعالى : ﴿ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ [آل عمران : ١٧٥] . وقال : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴾ [المؤمنون : ٥٧] . وقال سبحانه وتعالى : ﴿ وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ ﴾ [الرحمن : ٤٦] .

والخوف من الله - كما يقول ابن القيم - منزلة من منازل السالكين في إياك نعبد وإياك نستعين ، وهو خوف العبد من أن لا يقبل الله عمله أو يرده عليه . فعندما سألت السيدة عائشة - رضی الله عنها - النبي ﷺ عن قوله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ ﴾ [المؤمنون : ٦٠] أهو الذي يسرق ويشرب الخمر ويبنى؟ قال عليه الصلاة والسلام : « لا يا ابنة الصديق ، لكنه الرجل يصلى ويصوم ويتصدق ويخاف ألا يقبل منه » (١٣) .

فالمؤمنون الذين اتبعوا منهج الله يخافون الله ويخشونه لأنهم عملوا الطاعات واجتهدوا فيها ، وخافوا أن ترد عليهم (ابن القيم، ١٩٩٥: ٤٥١) والرسول عليه الصلاة والسلام كان

(١٠) رواه البخارى .

(١١) أشرنا في الفصل الرابع إلى دور صلاة الاستخارة في سعادة الإنسان .

(١٢) رواه أحمد .

(١٣) رواه الترمذى .

أتقى عباد الله وفي الوقت نفسه كان أشدهم خشية له . قال عليه السلام : «إني أتقاكم لله وأشدكم له خشية» (١٤) .

فقد وعد الله من خَشِيَهُ بالجنة، وهي قمة السعادة التي يتمناها المؤمنون . قال تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ ﴾ (٧) جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ ﴿ (٨) ﴾ [البينة] والشاهد هنا لمن خشى ربه أى خاف ربه عن علم فسوف يدفعه ذلك إلى عمل الصالحات التي تزكى نفسه وتسعده فى الدنيا والآخرة .

وقد يلجأ العبد إلى الله لجوء خوف من عذابه فالله شديد العذاب، وحذر عباده من عقوبته . فقال تعالى : ﴿ وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ﴾ [آل عمران : ٢٨] أى يحذركم عقوبته . وقال : ﴿ وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ ﴾ [البقرة : ٤٠] أى خافونى خوفا معه تحرز فيما تأتون وفيما تذررون وقال : ﴿ إِنْ بَطِشَ رَبِّكَ لَشَدِيدٍ ﴾ [البروج : ١٢] . فاللجوء إلى الله خوفا من عذابه من عوامل سعادة الإنسان فى الدنيا، لأن هذا الخوف يدفعه إلى الاجتهاد فى عمل ما يبعده عن هذا العذاب بالسير وفق منهج الله فى الحياة الدنيا فيسعد فى الآخرة، لأن ثواب هذا العمل الجنة بإذن الله . قال رسول الله ﷺ : «من خاف أدلج ومن أدلج بلغ المنزل . ألا إن سلعة الله غالية ألا إن سلعة الله الجنة» (١٥) ، ويشير هذا الحديث الشريف إلى أن مَنْ خاف الله اجتهد فى طاعته حتى يبلغ الجنة وهى سلعة الله الغالية .

ويدفع الخوف من الله العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء خوف من القضاء له بمكروه، وهو يعلم أن قضاء الله نافذ لا محالة، فيلجأ إليه يسأله اللطف فيما قضى وقدر، ويستسلم ويخضع لقضائه وقدره فيخفف «الخوف من الله» عنه مشاعر الضيق والتوتر والتوجس من المستقبل، لأن الأمر كله بيد الله الذى يغفر لمن يشاء ويعذب من يشاء وهو أرحم الراحمين .

٦- والمصيبة تدفع العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء رضا بما قضى وقدر من مكروه، ولا حول ولا قوة إلا بالله الذى لا يحمد على مكروه سواه . وللعبد فى لجوء الرضا بما يكره درجتان : درجة الصبر على ما قدر الله ولطف، ودرجة الرضا بما قضى الله وقدر . فالمصيبة تدفع العبد إلى الصبر والاحتساب والرجوع إلى الله، فلا يسخط ولا يجزع مع وجود ألم المصيبة وحررتها . أما عندما يرضى بالمصيبة وينشرح صدره بها فتخف حدتها ويزول الإحساس بالآلامها بالكلية أو تضعف شدتها (أبو الليل ١٩٩٧) وتختفى ما يسميه علم النفس الحديث أعراض ما

(١٤) رواه البخارى .

(١٥) رواه الترمذى .

اللجوء إلى الله والصحة النفسية

عندما يلجأ الإنسان إلى الله يجده رحمانا رحيمًا عليما خبيرًا كريمًا حلِيمًا، فيشعر معه بالأمن والطمأنينة، ويتوكل عليه ويكتفى به عن سواه، وينقطع له سبحانه فيكفيه الله كل مئونة، ويرزقه من حيث لا يحتسب. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَسْبُكَ اللَّهُ وَمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنفال: ٦٤] أى يكفيك الله ويكفى من اتبعك من المؤمنين فلا تحتاجون معه إلى أحد. وقال الرسول ﷺ: «من انقطع إلى الله عز وجل كفاه كل مئونة ورزقه من حيث لا يحتسب» (١٦) أى من لجأ إلى الله وفوض أمره إليه أعطاه من كل ما سأله وأمده بالعون من عنده ورزقه من حيث لا يتوقع، لذا كان الرسول يدعو بهذا الدعاء «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك وأغنني بفضلك عن سواك» (١٧) .

والله وحده هو الرزاق الذى يعطى عباده من كل ما سألوه ولا ينقص ذلك مما عنده شيئاً فقد أخبر الرسول عن رب العزة قوله سبحانه وتعالى: «يا عبادى لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا فى صعيد واحد فسألونى، فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندى إلا كما ينقص الخيط إذا أدخل البحر» (١٨) .

فهو سبحانه قادر وما عنده لا ينفذ، ويرزق من يشاء بغير حساب، مما يجعل من يلجأ إليه فى أمن وأمان لا يخاف من شىء لأن الله يحميه من شر نفسه ومن شر الناس، وينزل السكينة فى قلبه فيزداد أماناً وطمأنينة ولا يفزع عند الشدة، ولا يقلق عند المصيبة لأنه مع الله. قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾ [الفتح: ٤] والسكينة هى قمة السعادة وأعلى ما يحققه الإنسان من لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى .

وقد أيدت الدراسات أن اللجوء إلى الله فيه حماية للإنسان من الانحراف والاضطرابات العقلية والنفسية والأمراض السيكوسوماتية. ففى دراسة مالك بدرى فى السودان وجد أن الدافع الدينى من أهم عوامل الإقلاع عن تعاطى الخمور (بدرى، ١٩٧٨) ، وفى دراسة صالح الصنيع فى السعودية وجد أن درجة التدخين عند العاديين أعلى منها عند المسجونين

(١٦) من حديث رواه الطبرانى .

(١٧) رواه الترمذى .

(١٨) من حديث رواه مسلم .

بسجن الرياض (الصنيع، ١٩٩٣ : ٢٤٩) . وفي دراسة جمال أبو العزائم في مصر وجد أن ممارسة العبادة وحضور الدروس الدينية ساهم بشكل ملحوظ في علاج الإدمان على المخدرات، وفي دراسة عبدالمعنى في باكستان وجد أن ممارسة صلاة التهجد (اللجوء إلى الله في النصف الأخير من الليل) ساهم كثيراً في تحسين حالات الاكتئاب النفسى (مرسى، ١٩٩٥) .

وأشارت دراسات عديدة في المجتمعات غير الإسلامية إلى أن التدين من أهم مكونات السعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية. ففي دراسة في إنجلترا تبين أن النساء المترددات على الكنيسة بانتظام أكثر سعادة في حياتهن الزوجية من النساء غير المترددات على الكنيسة (Chesser, 1956).

وفي دراسة أخرى تبين أن المتدينين أقل من غير المتدينين عرضة لأمراض القلب، وتليف الكبد والسرطان، والاضطراب النفسى (أرجيل، ١٩٩٣) ، وفي دراسة ثالثة على ٥٠٠٠ من كبار السن كان المتدينون أكثر من غير المتدينين في الصحة النفسية والصحة الجسمية، وفي دراسة رابعة تبين أن معدلات الانتحار كانت عند الذين يترددون على الكنيسة بانتظام ٤٥ في كل مائة ألف، وعند غير المنتظمين في التردد على الكنيسة ٩٥ في كل مائة ألف، وعند الذين لا يترددون على الكنيسة ٢١٠ في كل مائة ألف (Apter, 1984) .

واختلف الباحثون في تفسير علاقة اللجوء إلى الله بالسعادة والصحة النفسية، فأشار فريق منهم إلى أن التدين يؤدي إلى السلام مع النفس مما يخفف مشاعر التوتر والقلق، ويؤدي إلى تنشيط المناعة النفسية والمناعة الجسمية، اللتين تجعلان الإنسان نشيطاً متمتعاً بصحة نفسية وصحة جسمية وتحميانه من الأمراض والاضطرابات .

وأشار فريق ثانٍ إلى ما تقدمه أماكن العبادة من دعم نفسى واجتماعى للمتريدين عليها يشعرهم بالأمن والطمأنينة والرضا بالحياة، ويشعرهم بالسعادة والصحة النفسية، ويحميهم من الأمراض والاضطرابات النفسية . أما الفريق الثالث فيذهب إلى أن الإيمان بالله يجعل للإنسان هدفاً يسعى إلى تحقيقه مما يعطى لحياته معنى أو قيمة تدفعه للمحافظة على حياته، ويحميه من الأمراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية. وإدراك الإنسان أن حياته لها قيمة أو معنى من أهم مكونات السعادة والصحة النفسية (١٩) فقد أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص السعداء يجدون لحياتهم قيمة ولوجودهم معنى لا يجده غير السعداء (Argyle & Beit-Hallahmi, 1975). وفي ذلك يقول جوردون البورت

(١٩) لمزيد من المعلومات عن علاقة الهدف في الحياة والصحة النفسية ارجع إلى الفصل السادس .

G. Allport «عندما نقارن بين شخصين أحدهما متدين والثاني غير متدين سوف نجد أن الأول يوجه دينه إلى أهداف في الحياة لها قيمة، أما الثاني فينغمس في الشهوات، ويندفع إلى تحقيق أهداف وقتية لا تشعره بالقيمة، ولا يجد لحياته معنى. وهذا في حد ذاته مبرراً كافياً لأن يكون لكل إنسان دين يؤمن به من أجل صحته النفسية» (Dicaprio, 1976).

ومع اختلاف التفسيرات الثلاثة حول علاقة اللجوء إلى الله بالسعادة والضحكة النفسية فإنها تفسيرات متكاملة وليست متناقضة، يجمعها أن الإنسان صاحب الدين يستمد هدف حياته من الدين الذي يؤمن به. فمن له دين له هدف في الحياة، وتزداد قيمة هذا الهدف بعظمة الدين وما يدعو إليه من مبادئ سامية وقيم عالية وأخلاق فاضلة. فالدين - كما يقول الدكتور محمد عبدالله دراز - وضع إلهي يرشد إلى الحق في الاعتقاد وإلى الخير في السلوك والمعاملات (دراز، ١٩٨٢: ٣) فهو الغذاء الواقى لقوى النفس والمداد الخالد لحيويتها ولا توجد على وجه الأرض قوة تكافئ قوة الدين أو تداينها في كفالة احترام القانون وضمن تماسك المجتمع واستقراره (دراز ١٩٨٢: ٩٨). ويتفق كثير من علماء النفس والطب النفسى على أن تنمية المعتقدات الروحية واللجوء إلى الله من أهم عوامل الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. فالعلاقة قوية بين الدين والعلاج النفسى (Bhugre, 1997).

تلخيص

تنمية البعد الروحى فى الصحة النفسية عن طريق اللجوء إلى الله فى العبادة والالتزام بما أمر به من طاعات، والابتعاد عما نهى عنه. ولجوء الإنسان إلى الله يجعله فى معية الله فيشعر بالأمن والطمأنينة.

ويقوم اللجوء إلى الله على معرفة الله ومعرفة أوامره ونواهيه، فمن عرف الله وآمن به فهو من المؤمنين. ومن عرف الله وحرف هذه المعرفة فهو من المغضوب عليهم. ومن لم يعرف الله فهو من الضالين.

والإسلام هو الدين الخاتم الذى حفظه الله من التحريف، وانتظم شعون الحياة الدنيا فى كل زمان ومكان، ودعا إلى الفضائل ونهى عن الرذائل مما يجعله بحق منهجا فى الصحة النفسية، من عمل به لا يضل ولا يشقى ومن أعرض عنه فإن له معيشة ضنكا.

وقد جعل الله اللجوء إليه فى الإسلام سهلاً ميسوراً لكل إنسان، وفتح بابه لكل من يسأله، وبسط يده لكل من يلجأ إليه، فى العبادات والمعاملات، فى السراء والضراء، بالليل

والنهار فهو سبحانه الغنى ونحن الفقراء إليه، وهو القوى ونحن الضعفاء. من هنا كان الإنسان فى حاجة إلى اللجوء إلى الله .

ويدفع الإنسان إلى اللجوء إلى الله عدة دوافع من أهمها: حب الله وحب رسوله، وشكر الله على نعمه التى لا تحصى، والرغبة فى الحصول على ما نريد فهو سبحانه بيده الخير وهو على كل شىء قدير، والخوف من الله شديد العقاب والرضا بقضاء الله وقدره عند المصيبة .

واللجوء إلى الله فى السراء والضراء ينشط المناعة النفسية والجسمية التى تنمى الصحة النفسية والجسمية، وتحمى من الانحرافات والأمراض، وتساعد فى سرعة الشفاء من الأمراض وفى التخلص من الانحرافات والأخطاء والهموم. وأصبح كثير من المرشدين والمعالجين النفسيين يشجعون عملاءهم على اللجوء إلى الله لتخفيف توتراتهم وقلقهم من خلال الوجود مع الله والركون إليه ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ .

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالبعد الروحى فى الصحة النفسية ومسئوليته فى تنميته. وتتلخص الدروس المستفادة من هذه المعرفة فى الآتى :

١ - احرص على أن تكون مع الله حتى يكون الله معك فتنعم بالصحة النفسية والسعادة فى الدنيا .

٢ - اتبع فى اللجوء إلى الله المنهج الإسلامى فالإسلام هو الدين الخاتم الذى حفظه الله بحفظ كتابه وسنة رسوله، وهو الدين الذى جعل اللجوء إلى الله مباشرة دون واسطة أو وسيلة .

٣ - احترم الأديان الأخرى التى تدعو إلى الفضائل وتنهى عن الرذائل وليكن شعارك **لكم دينكم ولى الدين**، فكلها تدعو إلى تنمية البعد الروحى من خلال اللجوء إلى الله .

٤ - التزم بما يأمر به الإسلام فى المعاملات والعبادات تكن حسن الخلق وتحقق لك الصحة النفسية فى أبعادها : الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية . فالإسلام دين ودنيا يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر .

٥ - ليكن الله ورسوله أحب إليك ممن سواهما . فإن نجحت فى ذلك فسوف تكون من عباد الرحمن السعداء فى الدنيا والآخرة، ويكون لجوؤك إلى الله لجوء محبة ورضا فيحبك الله ويرضى عنك .

٦ - إلقاء إلى الله في السراء لجوء شكر على نعمائه وفي الضراء لجوء صبر ورضا بقضائه وقدره تكن من أسعد الناس في الدنيا والآخرة، فلا يأخذك الغرور في النجاح ولا يسيطر عليك الجزع واليأس في الفشل والإحباط « فكل من عند الله » .

٧ - إلقاء إلى الله عند الحاجة إلى أى شىء فى أمور الدنيا واستخار ربك عند الاختيار واتخاذ القرار، فالله وحده قاضى الحاجات، وهو العليم الخبير الذى نُفَوِّضُ الأمر إليه ونتوكل عليه ونرضى بقضائه خيره وشره فنسعد فى الدنيا والآخرة .

٨ - إلقاء إلى الله عند الخطأ وارتكاب الذنوب، ولا تقنط من رحمته، فهو الغفور الرحيم الذى يفرح بتوبة عبده المخطئ، والذى يغفر الذنوب جميعا. فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له .



المراجع العربية

- ١ - إبراهيم، عبدالستار (١٩٩٤)، العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- ٢ - ابن أبى الدنيا، عبدالله بن محمد بن عبيد (١٩٨٧) معاسبة النفس. تحقيق مجدى السيد إبراهيم، القاهرة: مكتبة القرآن.
- ٣ - ابن الجوزى، أبو الفرج (ب ت) صيد الخاطر. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٤ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٦) مدارج السالكين. (ج ١) تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث.
- ٥ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٦ ب) مدارج السالكين (ج ٢) تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث.
- ٦ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٦ ج) مدارج السالكين. (ج ٣) تحقيق عماد عامر، القاهرة: دار الحديث.
- ٧ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٥) مفتاح دار السعادة. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٨ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٨٩) الفوائد. بيروت: المكتبة الثقافية.
- ٩ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٤٠٣هـ) رسالة فى أمراض القلوب. الرياض: دار طيبة.
- ١٠ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٧٩)، الواابل الصيب من الكلام الطيب. دمشق: دار البيان.
- ١١ - ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٨٤) زاد المعاد فى هدى خير العباد (ج ٣) مراجعة طه عبدالرؤوف طه. القاهرة: مكتبة الحلبي.
- ١٢ - ابن تيمية، الإمام أحمد (١٩٩٠) القضاء والقدر. بيروت: دار الكتاب العربى.
- ١٣ - ابن حزم، على (١٩٦١). كتاب الأخلاق والسير. مجموعة الروائع الإنسانية لانسكو، السلسلة العربية. بيروت: اللجنة الدولية لترجمة الروائع.

- ١٤- ابن سينا، أبو علي الحسين (١٩٥٢). أحوال النفس: رسالة في النفس وبقائها ومعادها. تحقيق أحمد فؤاد الأهواني. القاهرة: دار إحياء الكتب العربية.
- ١٥- ابن مسكويه، علي أحمد بن محمد (١٩٧١). السعادة في فلسفة الأخلاق. القاهرة: مكتبة سيد الطنجي.
- ١٦- ابن مسكويه، علي أحمد بن محمد. تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق. القاهرة: مكتبة صبيح.
- ١٧- أبو منصور محمد بن أحمد الأزهرى (ب ت). تهذيب اللغة (ج ٢). تحقيق محمد علي النجار. القاهرة: الدار المصرية للتأليف والترجمة.
- ١٨- أرجايل. مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبد القادر يونس. الكويت: عالم المعرفة العدد ١٧٥.
- ١٩- الأصفهاني، محمد عبد الله بن محمد بن جعفر (١٩٨١). أخلاق النبي. تحقيق أحمد محمد مرسى. القاهرة: مؤسسة الأهرام.
- ٢٠- البلخي، أبو زيد أحمد بن سهل. مصالح الأبدان والأنفس. مخطوط في أيا صوفيا رقم ٣٧٤١ في مكتبة السلিমانيّة، استانبول.
- ٢١- البناء، الشهيد حسن (١٩٩٢). كيف نفهم الإسلام (ط ٢). الرياض: الروضة للنشر والتوزيع.
- ٢٢- الخليفة، عمر (١٩٩٩). ملامح علم النفس في التراث العربي الإسلامي. مجلة اتحاد الجامعات العربية، ٣٦، ٢٧٥-٣١١.
- ٢٣- الدميجي، عبد الله بن عمر (١٤١٧هـ). التوكل على الله تعالى. الرياض: دار الوطن.
- ٢٤- السدحان، عبد الله بن ناصر (٢٠٠٠). الترويح وعوامل الانحراف: رؤية شرعية. الدوحة: كتاب الأمة العدد ٧٤.
- ٢٥- السمرقندي، نصر بن محمد إبراهيم (١٩٨٣). تنبيه الغافلين. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢٦- الصنيع، صالح إبراهيم (١٩٩٣). التدين علاج الجريمة. الرياض: سلسلة الرسائل الجامعية بجامعة الإمام محمد بن سعود.

- ٢٧- الغزالي، أبو حامد (١٩٨٦). كيمياء السعادة. مجموعة رسائل الإمام الغزالي. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢٨- الغزالي، أبو حامد (١٩٨٦). رسالة منهاج العارفين. مجموعة رسائل الإمام الغزالي. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢٩- الغزالي، أبو حامد (١٩٨٦). التوبة. من إحياء علوم الدين. القاهرة: دار المعرفة.
- ٣٠- الغزالي، أبو حامد (١٩٧٥). معارج القدس في مدارج معرفة النفس. بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- ٣١- الغزالي، أبو حامد (١٩٦٧). إحياء علوم الدين. بيروت: دار المعرفة.
- ٣٢- الغزالي، محمد (١٩٧٤). خلق المسلم. القاهرة: دار الكتب الحديثة.
- ٣٣- القرشي، عبد الفتاح (١٩٩٨). دور المساندة في حماية الكويتيين من أعراض الضغوط النفسية للغزو العراقي. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية.
- ٣٤- القرضاوى، يوسف (١٩٩٤). الوقت في حياة المسلم. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ٣٥- القرضاوى، يوسف (١٩٨٠). الحلال والحرام في الإسلام (ط ١٣). بيروت: المكتب الإسلامى.
- ٣٦- القرني، عائض بن عبدالله (١٩٩٨). لا تحزن. القاهرة: مكتبة ابن تيمية.
- ٣٧- القوصى، عبد العزيز. (١٩٧٥) أسس الصحة النفسية. القاهرة: النهضة المصرية.
- ٣٨- المحاسبى، عبد الله (١٩٨٥). رسالة المسترشدين. حققه عبد الفتاح أبو غدة. حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية.
- ٣٩- المقدسى، أبى عبد الله محمد بن مصلح (١٩٩٦). الآداب الشرعية (ج ٣). تحقيق شعيب الأرنؤوط وعمر القيام. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ٤٠- المقدسى، أحمد عبد الرحمن بن قدامة (١٩٨٣). مختصر منهاج القاصدين. تحقيق شعيب عبد القادر الأرنؤوط. دمشق: دار البيان للنشر.
- ٤١- المنيجى، محمد بن محمد (١٩٨٦). تسلية أهل المصائب. بيروت: دار الكتب العلمية.

- ٤٢- الندوى، أبو الحسن (١٩٨٢). منهاج الصالحين: عقيدة وسلوك. القاهرة: دار البشير.
- ٤٣- النووى، الإمام أبى زكريا يحيى بن شرف (١٩٧٦). رياض الصالحين. دمشق: دار المأمون للتراث.
- ٤٤- أنيس، إبراهيم (ب ت). المعجم الوسيط، ج ١ ط ٢. القاهرة: مجمع اللغة العربية.
- ٤٥- باترسون، س. هـ (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسى (ج ٢) ترجمة د. حامد عبد العزيز الفقى. الكويت: دار القلم.
- ٤٦- بدرى، مالك (١٩٨٩). مشكلة أخصائى النفس المسلمين. ترجمة منى كنتبأى القاهرة: شركة الفارابى للنشر والتوزيع.
- ٤٧- بدرى، مالك (١٩٧٨). ما هو الدور النفسى الروحى للإسلام لمساعدة من يدمنون الخمر من المسلمين. الرياض: ندوة علم النفس جامعة الرياض.
- ٤٨- بكور، جابر دسوقى عبد الرحمن (ب ت). حياة المؤمن اليومية. القاهرة.
- ٤٩- دراز، محمد عبد الله (١٩٨٢). الدين: بحوث ممهدة لدراسة تاريخ الأديان. الكويت: دار القلم.
- ٥٠- ربيع، محمد شحاتة (١٩٩٥). التراث النفسى عند علماء المسلمين. الإسكندرية: المطبعة الجامعية.
- ٥١- سرسك، فائق عمر (١٩٩٥). الجامع الميسر فى صفوة علوم الدين. الخبر: دار ابن عفان.
- ٥٢- شحاتة، حسين حسين (٢٠٠٠). الرزق بين بركة الطاعات ومحق السيئات. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ٥٣- شحاتة، حسين حسين (١٩٩٩). محاسبة النفس. القاهرة: دار البشير للنشر والتوزيع.
- ٥٤- طاهر، حسين محمد على، والموسوى، محمد صادق (١٩٩٥). الصحة النفسية من الإغريق إلى العصر الحديث. الكويت: مطابع الألفين.
- ٥٥- عبد الباقي، محمد فؤاد (١٩٧٧). اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان. الكويت: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية رقم ٨ من سلسلة التراث الإسلامى.

- ٥٦- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٨). الصدمة النفسية. الكويت: مطبوعات جامعة الكويت.
- ٥٧- عبيد، الشيخ منصور الرفاعي (١٩٨٩). الإسلام وصحة الإنسان. القاهرة: المجلس الأعلى للشئون الإسلامية.
- ٥٨- عمارة، محمد (١٩٨٨). الإمام محمد عبده. القاهرة: دار الشروق.
- ٥٩- عمر، ماهر محمود (١٩٩٩). الإرشاد النفسى المدرسى (ط ٢) ميتشجان: أكاديمية ميتشجان للدراسات النفسية.
- ٦٠- عودة محمد ومرسى، كمال إبراهيم، (٢٠٠٠) الصحة النفسية فى ضوء الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم.
- ٦١- غبارى، محمد سلامة (١٩٩١). العلاج الإسلامى للحالات الفردية. ندوة التأصيل الإسلامى للخدمة الاجتماعية. القاهرة.
- ٦٢- فروم، إريك (١٩٧٧). الدين والتحليل النفسى. ترجمة فؤاد كامل. القاهرة: مكتبة غريب.
- ٦٣- قطب، سيد (١٩٩٣). العدالة الاجتماعية فى الإسلام (ط ١٣). القاهرة: دار الشروق.
- ٦٤- كارنيجى، دايل (١٩٨٧). دع القلق وابدأ الحياة (ترجمة) بيروت: دار مكتبة الهلال.
- ٦٥- كرزون، أنس أحمد (١٩٩٧). منهاج الإسلام فى تزكية النفس (ج ١) الرياض: دار ابن حزم.
- ٦٦- كرزون، أنس أحمد (١٩٩٧). منهاج الإسلام فى تزكية النفوس (ج ٢) الرياض: دار ابن حزم.
- ٦٧- مخلوف، الشيخ حسين محمد (١٩٨٧). صفوة البيان لمعانى القرآن الكريم (ط ٣) الكويت: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية.
- ٦٨- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٩). التأصيل الإسلامى للإرشاد والعلاج النفسى لاضطرابات ما بعد الصدمة. المجلة التربوية بجامعة الكويت، العدد ٥٠، ١٠٣ - ١٣٩.

- ٦٩- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٩). مرجع فى علم التخلف العقلى. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ٧٠- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٦). العلاقة الزوجية والصحة النفسية. الكويت: دارالقلم.
- ٧١- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٥). المدخل إلى علم الصحة النفسية (ط ٢) الكويت: دار القلم.
- ٧٢- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٨٩). تنمية الصحة النفسية. مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية جامعة الكويت، ٦ (١٤) ٣٢٥ - ٣٦٣.
- ٧٣- مرسى. كمال إبراهيم (١٩٨٥). سيكلوجية العدوان. مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت، ١٣ (٢) ٤٥ - ٦٤.
- ٧٤- مليكة، لويس كامل (١٩٩٠). التحليل النفسى والمنهج الإنسانى فى العلاج النفسى. القاهرة: النهضة المصرية.
- ٧٥- نجاتى، محمد عثمان (١٩٨٠). القرآن وعلم النفس. القاهرة: دار الشروق.
- ٧٦- نجاتى، محمد عثمان (١٩٨٤). مفهوم الصحة النفسية فى القرآن الكريم والحديث الشريف. نشرة الطب الإسلامى، ٣ (٥) ٥٠٧-٥١٨.
- ٧٧- نجاتى، محمد عثمان (١٩٨٩). الحديث النبوى وعلم النفس. القاهرة: دار الشروق.
- ٧٨- نوح، سيد محمد (١٩٩٨). توجيهات نبوية على الطريق. المنصورة: دار اليقين.
- ٧٩- وجدى، محمد فريد (ب ت). دائرة معارف القرن العشرين. م ٥ ط ٣ بيروت: دار المعرفة.



المراجع الأجنبية

- Akhter, S.& Kramer, S.(1999) **Brothers and Sisters**. London : The Eurospan Group .
- American Academy of physical Education (1984) **Exercise and health**. Champaign, 111: Human Kinetics Inc.
- Ammar, S. (1985) **The role of physician to consolidate the Islamic Values during his duty in Tunisia**. First International Congress, (WIAMH) Cairo. pp.41-44.
- Apter, M.J. (1984) Reversal theory and personality : A review. **Journal of Research in personality**, 18, 265-288 .
- Argyle, Michael (1989) **The Psychology of happiness**. N.Y: Routledge.
- Argyle, M. & Beit - Hallahmi, B. (1975) **The Social psychology of religion**. London: Routledge and Kegan Paul .
- Baasher, T.A. (1985) **The meaning of mental health**. First of International congress, (WIAMH) pp. 12-7 .
- Badura, B. (1984) Life - style and health : Some remarks on different view points. **Social Science and Medicine**, 19:341 - 347 .
- Berkman, L. F & Syme, S.L. (1979) Social networks host resistance and mortality. **American Journal of Epidemiology**, 109: 186 - 204 .
- Bhurga, D. (1997) **Psychiatry and religion**. London : Routledge.
- Bou El- Azayem, G. Suf, M. (1985) **Comparative evaluation of the voluntary treatment of opium dependents**. World Islamic Association for Mental Health (WIAMH) Cairo.
- Bozoian, S. Rejeski, W. ; McAuley, E. (1994) self efficacy influences feeling states associated with acute exercise. **J. Sport Exercise Psychol**.

16,326- 333 .

- Brodsky, S.L. (1988) **The psychology of adjustment and well - being.** London : Holt and Winston Inc .
- Chesser, E (1956) **The sexual, marital and family relationships of english women.** London: Hutchinson.
- Cobb, S. (1976) Social Support as a moderator of life stress. **Psychosomatic Medicine**, 38 : 300 - 314 .
- Cohen, S. & Hoberman, H.M. (1982) Positive events and life events as buffers of life change stress. **Journal of Applied Social Psychology**, 13: 99 - 125.
- Colvin, C.R. & Block, J. (1994) Do positive illusions foster mental health. **psychol Bull.** 116, 3-20.
- Dicaprio, N.S. (1976) **The good life models for a health personality.** New Jersey : Prentice - Hall.
- Dwyer, Diana (1999) **Interpersonal relationships.** London : Routledge.
- Ellis, A. (1991) using RET effectively. In **Rational - Emotive Therapy effectively.** Edited by M.E. Berard. New York : Plenum Press, pp. 1-33 .
- Ellis, A & Becher, I. (1982) **A guide to personal happiness.** California : Wilshire.
- Epstein, A. (1993) **How to be happier day by day.** Toronto : Penguin.
- Everly, G. & Lating, J.M. (1995) **Psychotraumatology.** New York : Plenum Press.
- Fordyce, M. D. (1977) Development of program to increase personal happiness. **Journal of Counseling psychology**, 24, 511-521.
- Freedman, J.L. (1978) **Happy People.** New York : Harcourt.
- Gauvin, L. & Spence, J.C. (1996) Physical activity and psychological well

- being : Knowledge base, Current Issues and Caveats. **Nutrition Review** vol. 54 (4) 853 - 865 .
- Gorin, S.N. & Weirich, T.W. (1995) Innovation use: Performance assessment in a Community mental health center. **Human Relations**, Vol 48 (12) 1427 - 1453 .
 - Greco, M. (1999) **Illness as work of thought**. London : Routledge .
 - Hinde, R. (1999) **Why Gods Persist? : A Scientific approach to religion**. London : Routledge .
 - Hoffman, N.S. (1977) **A new world of health**. New York: Hill .
 - Johns, E.B. (1976) Sutton, W.C. & Cooly, B.A. **Health for effective living** (6th ed.) .New York: Mc Graw Hill Co.
 - Kamman, R. & Flett, R. (1983) Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. **Australian J. of psychol.** 35, 259 - 265.
 - London. A.E. (1993) A prescription for mental health care. **Best's Review**. June 28 - 29.
 - Lynch, J.J. (1977). **The broken heart**. New York : Basic Books, .
 - Martinsen, E.W. Stephens, T. (1994). Exercise and mental health in clinical and free - living populations . In Dishman R.K. (ed). **Advances in exercise adherence** : Human Kintics Champaign. pp 55-72 .
 - Maslow, A. H. (1970). **Motivation and personality** (2nd ed). New York: Harper & Row publ.
 - Maultshy, M. C. (1975). **Help yourself to happiness**. New York : Institute for rational living.
 - Miley, Willam M. (1999) **The pschology of well being**. London : The Eurospan Grap .
 - Numnally, Jr. C. (1961) **Popular Conceptions of mental health**. N.Y.:

Holt Publ.

- Okun, M. A., Stock, W.A., Haring, M.J. & Witten R.A. (1984). Health and subjective well - being : A meta - analysis . **International Journal of Aging and Human Development**, 19 : 111-132 .
- Parens, H. & Kramer, S. (1993) **Prevention in mental health**. London: Jason Aronson Inc.
- Peale, N. V. (1952). **The power of positive thinking**. London : Holt Publ.
- Pearsall, P. (1990). **The power of the family**. New York : Doubleday Dell Publ.
- Pearsall, P. (1987) **Super immunity**. New York : Doubleday Dell Publ.
- Petruzzello, S. J., Lander, D.M, & Hatfield, B.D. (1991). A meta - analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. **Sport Med.** 11, 143 - 182 .
- Quarrich, G. (1989). **Our sweetest hours : Recreation and the mental state of absorption**. London : Mc Forland Co.
- Rejeski W., Gauvin, L.; Hobsen, M.; & Norris, J. (1995). Effects of baseline responses in task feelings and duration of physical activity on exercise induced feeling state. **Health psychol.** 14, 350 - 359 .
- Rejeski, W. Thompson, A.; & Brubaker, P. (1992). Acute exercise : Buffering psychosocial stress responses in women. **Health Psychol.** 11, 355 - 362 .
- Roche, M. (1989). Lived time, leisure and retirement . In T. Winnifrieth and C. Barrett. **The phylosophy of leisure time**. London : Macmillan Press. PP. 54-74.
- Sayer, S. (1989). Work, leisure and human needs. In T. Winnifrieth and C. Barrett. **The phylosophy of leisure time**. London : Macmillan Press. pp 34 - 53 .

- Sharif, M. (1985) **Tahjjad (pre - dawn prayers) therapy in depression illness**. First International Congress, (WIAMH) pp 47 - 50 .
- Suinn, R.M. (1982) Intervension with type A behavior . **Journal of consulting and clinical psychology**. 50 : 797- 803 .
- Thayer, R.E., Newman, J.R. & Mc Clain, T.M. (1994) Self - regulation and reducing tension. **J. Pers. Soc. Psychol.** 67, 910 - 925 .
- Trent, D. & Reed, C. (1992) **Promotion of mental health**. (Vol : 2.) Sydney : Averbury Press.
- Trent, D. (1991) **Promotion of mental health** (vol : 1) . Sydney : Averbury Press.
- Vinmifrith, T. & Barrett, C. (1989) **The philosophy of leisure**. London : Macmillan Press.

○○○