

## الإهداء

إهداء خاص إلى شعب لبنان الشقيق تعبيراً عن الوفاء لهذا الشعب الأصيل والعريق والكريم والمعطاء. فقد قضيت في أحضان لبنان الشقيق أسعد أيام حياتي، وحققت فيها وبفضل أهلها الكرام أحسن إنجازاتي من الكتب والمؤلفات والمقالات والبحوث، ولمست عن قرب أصالة هذا الشعب وعراقة وبطولته وشجاعته في الدفاع عن أرض الأمة وصد الهجمات العلانية والخفية ورفع رأس الأمة عالية أمام العالم كله، وفي لبنان صدر لي بعون الله تعالى وبفضل ناشرها الكرام أعظم مؤلفاتي، عند أفضل دور النشر العربية والعالمية وأخص منها :

١- دار النهضة العربية.

٢- دار الراتب الجامعية.

٣- مؤسسة الحلبي الحقوقية.

٤- دار مكاوي للطباعة والنشر والتوزيع - الدار الجامعية.

٥- دار العلوم العربية.

هذا ولقد استمتعت بالتدريس لطلاب جامعة بيروت الجامعية عبر سنوات عديدة وما زلت أعتز بها ولبنان وبشعبها الأبى الشامخ، هذا الشعب البطل والمستنير والمتفتح والأمين على عزته وعزة الأمة العربية جميعها.

المؤلف

الدكتور

عبد الرحمن محمد العيسوي

أستاذ علم النفس بكلية الآداب

بجامعة الإسكندرية

obeikandi.com

## خير ما نتأسى به من الهدى القرآنى الكريم

من قوله تعالى :

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (الشعراء : ٨٠)

﴿وأما إذا ابتلاه فقد رزقه عليه رزقه فيقول ربى أهاننى﴾ (الفجر : ١٦)

﴿واعدلوا هو أقرب للتقوى واتقوا الله﴾ (المائدة : ٨)

﴿وإذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل﴾ (النساء : ٥٨)

﴿ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور﴾ (الشورى : ٤٣)

﴿يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة﴾ (البقرة : ١٥٣)

﴿الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون﴾

(البقرة : ١٥٦)

﴿وإن حكمت فاحكم بينهم بالقسط إن الله يحب المقسطين﴾

(المائدة : ٤٢)

﴿إن الذين اتخذوا العجل سينالهم غضب من ربهم﴾ (الأعراف : ١٥٢)

﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ (الرعد : ٢٨)

﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ (الأعراف : ٣١)

﴿إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان﴾

(المائدة : ٩٠)

obeikandi.com

## تقديم

يسرنى أن أقدم للقارئ العربى الكريم على امتداد أمتنا العربية والإسلامية الناهضة كتابى "المناعة السيكلوجية"، وقد يتأمل القارئ الكريم فى شأن هذا العنوان وهذا الموضوع ولكن الحقيقة أنه إذا كان جهاز المناعة فى الإنسان the immune system يحمى الإنسان مما يهاجمه من الفيروسات والجراثيم ويقاومها ويدفعها عن الإنسان بقتلها والقضاء عليها، فإن الإنسان لديه أيضاً ما وهبه الله تعالى من قوى عقلية ونفسية وروحية وإيمانية تدفع عنه الأذى والضرر وتبعده عن الصراعات والتوترات والمشكلات والأمراض العقلية والنفسية والسيكوسوماتية والانحرافات الجنسية والأخلاقية والسلوكيات والعادات الضارة والمؤذية وذلك بفضل ما أوتى من :

- ١- عقل وقدرة على التفكير والاستدلال والاستنباط والتوقع والتعرف وإدراك عواقب الأمور ونتائجها.
- ٢- قوة الإيمان الراسخ وهو ما وفر فى القلب وصدقة العمل أى الإيمان الحقيقى والواقعى والذى يتفق مع العمل أو مع السلوك.
- ٣- قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على الحسم والحزم والفصل فى معضلات الحياة.
- ٤- القدرة على التمييز بين الحلال والحرام والحق والباطل والثواب والعقاب والخير والشر وعمل الخير وترك الشر.
- ٥- ما يعرف باسم حيل الدفاع اللاشعورية وهى عمليات عقلية لاشعورية تقوم بما الذات الوسطى فى الإنسان ego لدفع الشعور بالحصص أو القلق عن نفسها ومن ذلك :

١- التعويض.

٢- التبرير.

٣- الإسقاط.

- ٤- الإزاحة.
- ٥- العكسية.
- ٦- الإنكار.
- ٧- الإبطال.
- ٨- الإعلاء والتسامي.
- ٩- الأحلام.
- ١٠- الكبت أو النسيان اللاشعورى.
- ١١- الخيال.
- ١٢- العزل.
- ١٣- النكوص.
- ١٤- التوحد.
- ٦- الضمير الأخلاقى اليقظ.
- ٧- القدرة على تماشى مواقف الصراع والتردد والحيرة.
- ٨- إبعاد مشاعر الشك والريبة والتنموية والاضطهاد.
- ٩- إبعاد مشاعر الغرور والتعالى والغطرسة.
- ١٠- إبعاد مشاعر النرجسية وحب الذات الزائد أو الأنانية وعبادة الذات أو عشق الذات.
- ١١- التعود على الوصول إلى حد الشبع فيما يأكل ويشرب.
- ١٢- عدم الإسراف أو الإسفاف.
- ١٣- الاتزان وعدم التهور أو التسرع.
- ١٤- القدرة العقلية على حل المشكلات التى تواجهه.
- ١٥- نزعة حب الاختلاط بالناس بوصفه كائنًا اجتماعيًا بطبعه.
- ١٦- نزعة الإيثار والتضحية من أجل الغير.

- ١٧- نزعة البر والإحسان.
- ١٨- نزعة التوكل على الله وخاصة في الشدائد.
- ١٩- القدرة على التأقلم أو التكيف مع المواقف الجديدة.
- ٢٠- إيمانه بالقضاء والقدر خيره وشره يجعله يتحمل مشقة الصعوبات التي تواجهه.
- ٢١- نزعة الرضا والقناعة والزهد.
- ٢٢- نزعة التسامح والعتو والصفح.
- ٢٣- المشاركة الوجدانية والعاطفية مع الآخرين.
- ٢٤- الإيمان بأن قوام الحياة الأسرية في الإسلام هو المودة والرحمة والسكينة والاستقرار.
- ٢٥- إيمانه بالعدل والقسط.
- ٢٦- إيمان المسلم بالنظافة والطهارة والنقاء والغسل.
- ٢٧- البعد عن الخبائث كالخمر والمخدرات وسائر المسكرات التي تذهب العقل.
- ٢٨- الحب في الله.
- ٢٩- الإيمان بالإخاء.
- ٣٠- الإيمان بالعدل والمساواة.
- ٣١- حب العمل والنشاط والحيوية.
- ٣٢- ممارسة الرياضة البدنية.
- ٣٣- قراءة القرآن الكريم وتدبر معانيه السامية.
- ٣٤- نبذ مشاعر الكراهية.
- ٣٥- نبذ مشاعر الحقد.
- ٣٦- نبذ مشاعر الغل.
- ٣٧- نبذ مشاعر الحسد.

- ٣٨- نبذ مشاعر الغيظ.
- ٣٩- نبذ مشاعر الغضب.
- ٤٠- نبذ مشاعر الطمع.
- ٤١- نبذ مشاعر الجشع.
- ٤٢- نبذ مشاعر الأنانية والفردية.
- ٤٣- عدم التعرض للحرمان.
- ٤٤- عدم التعرض للقسوة.
- ٤٥- عدم التعرض للظلم والقهر والبطش والتسلط والسبوة.
- ٤٦- عدم التعرض للطرد.
- ٤٧- عدم الطرد للنبذ وعدم القبول من جانب الآخرين.
- ٤٨- البعد عن أقران السوء وزملاء الشر.
- ٤٩- مخالطة الصالحين من الناس.
- ٥٠- أداء الشعائر الدينية والروحانية في مواقيتها.
- ٥١- تحديد أهداف لحياته تقع في نطاق قدراته وإمكاناته وظروفه.
- ٥٢- التحلى بالطموح والأمل والرجاء والتفاؤل.
- ٥٣- تعدد هواياته وأنشطته.
- ٥٤- شغل أوقات فراغه في وجوه الخير.
- ٥٥- الحفاظ بعدد من الأصدقاء الأوفياء.
- ٥٦- البعد عن الغيبة والنميمة.
- ٥٧- أن يكون جداله بالتي هي أحسن.
- ٥٨- أن يحسن الأعمال التي يقوم بها.
- ٥٩- أن يشعر بالواجب ويؤديه.
- ٦٠- أن ينظم أوقاته ولا يوجل عمل اليوم إلى الغد.

- ٦١- أن يتحاشى التخممة وكثرة الطعام.
- ٦٢- أن يعطى لنفسه قدرًا كافيًا من الراحة والاستحمام والترويح عن نفسه بطريقة بريئة.
- ٦٣- أن يحب وطنه وأن يكون مستعدًا للدفاع عنه في أية لحظة.
- ٦٤- أن يشترك في بعض الأعمال التطوعية أو الخيرية.
- ٦٥- أن يساعد المرضى والعجزة وكبار السن والمحتاجين.
- ٦٦- أن يتعرف تعريفًا دقيقًا وموضوعيًا على ظروف مجتمعه.
- ٦٧- أن يتجنب المشاكل بقدر المستطاع.
- ٦٨- أن يحب لأخيه ما يحبه لنفسه.
- ٦٩- أن يؤمن بالسلم والسلام طريقًا ومنهجًا وفلسفة لحياته.
- ٧٠- أن يمثل لقول رسولنا الكريم (ص) «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».
- ٧١- أن يربط بين العلم والخلق القويم.
- ٧٢- أن يخطط لحياته ومستقبله.
- ٧٣- أن يأخذ بمبدأ الشورى.
- ٧٤- أن يحترم الكبير ويعطف على الصغير.
- ٧٥- أن يعفو عند المقدرة.