

أمراض النفس

ونذكر من أمراض النفس ما يلي:

الكِبَر:

وهو الحالة التي يختص بها الإنسان من إعجابه بنفسه، وذلك بأن يرى نفسه أكبر من غيره، فيسمح بأنفه، ويثني عطفه، ويصعّر خده، ويتمطى في حركته، ويتعجرف في تصرفاته، ويتشدد في كلامه، ويختال في مشيته، وقد عرفه الرسول ﷺ بأنه ﴿ بَطْرَ الْحَقِّ وَغَمَطَ النَّاسِ ﴾^(١)، والغمط هو الازدراء والاحتقار.

ويقول الإمام الغزالي في الإحياء: « إن الكبر على قسمين، فإن ظهر في الجوارح يقال تكبر، وإلا قيل في نفسه كبر، والأصل هو الذي في النفس، وهو الاسترواح إلى رؤية النفس، والكبر يستدعي متكبراً عليه يرى نفسه فوقه، ومتكبراً به ».

كما يجمل الأسباب المهيجة للكبر بالعجب والحقد والحسد والرياء. هذه الحالة النفسية آفة في النفس، وتعبير عن شعور مرضي بالذات؛ لا ترتبط دائماً بالغنى والدرجة الاجتماعية، فإن الكبر يكون بالرجل وإن عليه لعباءة، ويكون في المرأة؛ فترى نفسها فوق نظيراتها وأعلى من أترابها، فتلوي عنقها، وتتبختر في مشيتها، وتتكلف في منطقتها، وتزهو بملابسها، وتتبجح في حديثها، وتتسبح في جدالها، وتتمادى في إطراء نفسها.

العلاج:

أن يعرف الله - سبحانه - حق المعرفة، فيتواضع لله تعالى، وأن يذكر

(٢) رواه مسلم.

أصله ومصيره، وأنه خُلِقَ من نطفة أمشاج، وخرج من الخصية والسبيل البولي، وقذف من الرحم والسبيل التناسلي، وأن نهايته إلى جيفة وتراب، ثم إلى بعث وحساب، وأن يعرف نفسه، وأنه عبد الله، والناس جميعهم عباد لله، ويبتعد عن نفخ نفسه، ونفش ريشه، ويتجنب ازدراء الناس واحتقارهم، واللامبالاة بهم، والتقليل من شأنهم، والخفض من اعتبارهم، وتصعير خده لهم، والمشي في الأرض مرحاً. فيحترم الناس ويتواضع لهم، ويتأدب معهم، ويخفض جناحه للمؤمنين، ويلتزم المشية المعتدلة القاصدة، والحركة المتزنة الراكزة، والكلمة المتوسطة الراشدة.

وأن يعلم أنه إن منح من الأسباب التي قد تعرض له التكبر كالعلم والعمل، والنسب، والجمال، والقوة، والمال، والأولاد، والأتباع، فإنما هي من نعم الله عليه، فأحرى به أن يشكر الله على نعمه، وأن يعلم أن الكبر من صفات إبليس الذي دفعه كبره إلى عصيان أمر الله بالسجود، وعباد الله ليس له عليهم سلطان، فلا يتشبهون به، ولا يتبعونه.

الغضب:

الغضب نار تضرم في الفؤاد، وحريق يلتهم الأجساد، ودخان يعكر صفو الحياة، وهو انفعال نفسي يؤدي إلى تأثيرات حادة ومزمنة على باطن الإنسان، ومظهره الخارجي، وسلوكه، وأعضاء جسده، وتصل دائرته إلى الآخرين؛ فتطالبهم آثاره وأضراره.

ويعرفه الإمام الغزالي بأنه: «شعلة نار اقتبست من نار الله الموقدة، التي تتطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنة في طي الفؤاد استكنان الجمر تحت الرماد».

ويصف الحافظ ابن حجر العسقلاني الغضبان وصفاً حياً دقيقاً، كأنما نشاهده يثور أمامنا: «ويترب على الغضب تغير الظاهر والباطن، كتغير اللون، والرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال من غير ترتيب، واستحالة الخلقة، حتى لو رأى الغضبان نفسه في حالة غضبه لَسَكَنَ حياءً من قُبْح صورته، واستحالة خِلقته، هذا كله في الظاهر. أما في الباطن فقبحه أشد من الظاهر، لأنه يولد الحقد في القلب، والحسد وإضرار السوء على اختلاف

أنواعه... ويظهر أثر الغضب أيضاً في الفعل بالضرب أو القتل، وإن فات ذلك بهرب المغضوب عليه، رجع إلى نفسه، فيتمزق ويؤنب نفسه، ويلطم خده، وربما سقط صريعاً، وربما أغمي عليه، وربما كسر الآنية، وضرب من ليس له في ذلك جريمة^(١).

وتلك الأحداث الموصوفة سابقاً، المترتبة على الغضب، تحريض إفراز هرموني الأدرنالين والنورأدرنالين، خاصة عند الوقوف، فينتج عن ذلك تسرع دقات القلب، واضطراب نظمه أحياناً، وارتفاع ضغط الدم، وازدياد سكر الدم، ورجفان الأطراف، واشتداد استهلاك العضلة القلبية للأكسجين. إن الغضب انفعال طبيعي، مجبول عليه الإنسان، ولا يمكن نزعها من النفس البشرية، وهو مفيد في حفز الإنسان للدفاع عن الحق، وعن النفس، ولأخذ حقوقه، وحفظ عيشته، ولدفع ما يضاده ولا يوافقها، ولكن لكل موقف ما يناسبه من التصرف المناسب، وإشراك التعقل عند التصرف خير من الندم، والأمثل اتباع الحكمة، ومخالفة الناس بالخلق الحسن، والحلم والتروي، وسعة الصدر، والتعامل معهم بذكاء وصدق، وسلوك الأساليب اللطيفة الهادئة للخلاص من المشكلات، لأن حالات الغضب الهائج المتسرع الجامح لأنفه الأسباب، وانفلات النفس من زمامها، يقلب الحياة إلى قلق ونكد، وجحيم وسقم.

إن نتائج الغضب، والاحتداد العصبي، والتوتر النفسي، والشدة المتواصلة، تؤذي صاحبها أولاً، وتحيل أيامه إلى تعاسة، وندامة، وضيق خانق، وتؤدي إلى تفاقم أمراض القلب، وضغط الدم، والداء السكري. وتنعكس نتائج الغضب أيضاً على الآخرين، وتلحق بهم الأذيات الجسمية والمادية المختلفة، وتضر بالمجتمع، وتوهن لحمته المتماسكة، وتفصم عراه المتعاضدة، وتوقد شرارة الانتقام.

إن القوة ليست بالفوران والهيجان والجمعجة، وإنما هي في غلبة الهوى، وتمالك النفس، ومسك زمامها عند الغضب، و﴿ ليس الشديد

(١) ابن حجر العسقلاني. فتح الباري شرح صحيح البخاري. ج: ٣، ص: ١٣٣.

بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»^(١)، ويقوى على عقالها، والتحكم بتصرفاتها.

ويتفاوت الناس في مقدار امتلاكهم لهذه القوة النفسية، وقد احتاج من كان رصيده قليلاً منها، إلى تأكيد التوصية مرات عديدة بتجنب الغضب، والابتعاد عن أسبابه، واقتصر الرسول ﷺ على هذه الوصية الجامعة لأحد أصحابه عندما طلب منه أن يوصيه قائلاً: ﴿ لا تغضب ﴾^(٢).

وأوصى من نزل به الغضب بالجلوس أو الاضطجاع، وهذا يفيد في خفض إفراز هرمون النورأدرنالين، والحد من تأثيراته التي ذكرناها آنفاً: ﴿ إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع ﴾^(٣).

وإذا لم يكن بمقدور الإنسان منع انفعالات الغضب، فإنه بإمكانه اجتناب أسبابه، والابتعاد عن مثيراته، والتفكير في عواقبه، ومغادرة المكان قبل أن يحدث. وبإمكانه كظم غيظه، ومسك نفسه، وتهدئة اشتعالها، وضبط انفعالات الغضب بعد أن يحدث.

ويعالج الإمام الغزالي انفعال الغضب بمعجون العلم والعمل: « أما العلم فهو:

- ١- أن يتفكر في الأخبار الواردة في كظم الغيظ والعفو والحلم والاحتمال، فيرغب في ثواب الله.
 - ٢- أن يخوف نفسه بعقاب الله.
 - ٣- أن يجنب نفسه عاقبة العداوة والانتقام.
 - ٤- أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب.
- وأما العمل فأن تقول بلسانك: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فإن لم يزل بذلك فاجلس إن كنت قائماً، أو اضطجع إن كنت جالساً، واقرب من

(١) متفق عليه.

(٢) رواه الإمام أحمد وأبو داود وابن حبان.

(٣) رواه الترمذي.

الأرض التي منها خلقت، لتعرف بذلك ذل نفسك، واطلب بالاضطجاع والجلوس السكون، فإن سبب الغضب الحرارة، وسبب الحرارة الحركة، وقد قال رسول الله ﷺ: ﴿إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ تَوْقَدُ فِي الْقَلْبِ﴾^(١)، ألم تر انتفاخ أوداجه وحمرة عينيه؟ فإذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً فإن كان قائماً فليجلس، وإن كان جالساً فليتم، فإن لم يزل بذلك فليتوضأ بالماء البارد، أو يغتسل، فإن النار لا يطفئها إلا الماء»^(٢).

الحسد:

الحسد هو كراهة النعمة على المنعم عليه، وتمني زوالها عنه، مع الانفعال النفسي المرافق لهذا التمني، وقد يتبعه السعي لإزالة النعمة تحت تأثير الحقد والغيط والعداوة، أو الكبر ونفاد الخير من النفس، وأن يتمنى الحاسد تلك النعمة لنفسه.

وهذا الانفعال تنعكس آثاره أيضاً على نفس صاحبه، فيمتعض مما وهبه الله للناس، ويتميز من الغيط، ويعاني من الألم النفسي، والعذاب المرير ﴿وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ﴾^(٣)، مما يحيل حياته إلى شقاء وقلق، ويفقد جزءاً كبيراً من طاقته الحيوية، وصفائه الذهني، وتفكيره السوي، وخاصة إذا أتبع هذا الانفعال محاولة إيقاع الضرر، أو التنكيل، أو إزالة النعمة من المحسود.

وفي الحقيقة، إن في طبيعة الإنسان شيئاً من حب الذات، فإذا رأى ما ليس له، أحب أن يكون ذلك له، ولو أدى إلى حرمان غيره، ليرتفع هو أو يساويه، ولكن إذا اشتد هذا الدافع (حب الذات)، وتضخم، انحرف عن مساره السوي.

إن طاقتي الحب والكره فطريتان في النفس البشرية، إلا أن إهمالهما،

(١) رواه الترمذي.

(٢) الإمام محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج: ٣، صفحة: ١٧٤.

(٣) سورة فاطر، الآية: ٤٣.

وعدم تصريفهما في الطريق الصحيح، يلحق بالإنسان أضراراً فادحة .
وغريزة حب الذات موجودة في أصل الإنسان، منذ بداية الحياة البشرية،
وقد خلقها الله فيه ليحافظ على نفسه، وينفعها، وينفع المجتمع، إلا أن
تحولها إلى آفة الحسد، يجعلها ناراً موقدة؛ تلتهم صاحبها، وتُصلي المجتمع
بنارها، وتلوث العلاقات الاجتماعية بدخانها الأسود، ونرى صوراً من
التحاسد في قصة ابني آدم، وكيف قتل أحدهما الآخر، وفي قصة يوسف مع
إخوته، وما فعلوه، ووصية يعقوب لابنيه بأن يدخلوا من أبواب متفرقة،
ورغبة كثير من أهل الكتاب في ردة المؤمنين إلى الكفر؛ حسداً من عند
أنفسهم. ولا زال الحسد يغلي في صدور إبليس وأتباعه منذ كلف الله
- سبحانه - آدم بالخلافة في الأرض، وما برح يتوعد ذريته من بعده .

إن طاقة الحب إذا لم تصرف أولاً بأول، في حب الخير بشكل عام، فإنها
تفسد، وتتمركز في الذات، وتنحسب عن الانطلاق خارجها، وتنقلب إلى
أنانية بغيضة .

وطاقة الكره، إذا لم تفرغ في كره الشر، تحتزن في النفس، وتتحول إلى
طاقة مؤذية لكيان الإنسان، فيحقد على الناس، ويتمنى زوال النعم عنهم،
ويترك نصيحتهم، ويكون من أعوان الشيطان عليهم، ويسعى للإضرار بهم
ليرتفع هو، ويشبع نهمه، ويحقق لذاته ما تمناه، وإن أدى ذلك إلى الخراب
والحاق الأذى بالمصلحة العامة .

وتمشياً مع طبيعة النفس البشرية، فقد تجاوز الإسلام عن خواطر النفس،
إذا لم يتبعها التنفيذ والبغي والعمل بموجبها، كما ترك مجالاً للتنافس، خاصة
في العلم وعمل الخير، وسماه (غبطة)، كأن يقول الرجل: (ليتني أوتيت
مثل ما أوتي فلان، فأعمل مثل ما يعمل) من غير تمني زواله عنه . ودعا إلى
التسابق في الخيرات، وإنفاق المال الطيب، ونشر العلم النافع، والمنافسة في
خيري الدنيا والآخرة .

يقول الإمام الغزالي في بيان الدواء الذي ينفي الحسد من القلب: « اعلم
أن الحسد من الأمراض العظيمة للقلوب، ولا تداوى أمراض القلوب إلا
بالعلم والعمل، والعلم النافع لمرض الحسد هو أن تعرف -تحقيقاً- أن الحسد

ضرر عليك في الدنيا والدين، وأنه لا ضرر على المحسود في الدنيا والدين، بل ينتفع بهما، ومتى عرفت هذا عن بصيرة، ولم تكن عدو نفسك، وصديق عدوك، فارقت الحسد لا محالة.

١- أما كونه ضرراً عليك في الدين، فهو أنك بالحسد سخطت قضاء الله تعالى، وكرهت نعمته التي قسمها بين عباده.

٢- وأما كونه ضرراً عليك في الدنيا، فهو أنك تتألم بحسدك في الدنيا، وتتعذب به، ولا تزال في كمد وغم بكل بلية تنصرف عنهم، فتبقى مغموماً محروماً متشعب القلب، ضيق الصدر، قد نزل بك ما يشتهي الأعداء لك، وما تشتهي لأعدائك.

فقد كنت تريد المحنة لعدوك، فأنجزت في الحال محتك وغمك، ومع هذا فلا تزول النعمة عن المحسود، ولولم تؤمن بالبعث والحساب لكان مقتضى الفطنة -إن كنت عاقلاً- أن تحذر من الحسد لما فيه من ألم القلب ومساوته مع عدم النفع، فكيف وأنت عالم بما في الحسد من العذاب الشديد في الآخرة! فما أعجب من العاقل كيف يتعرض لسخط الله تعالى، من غير نفع يناله، مع ضرر يحتمله، وألم يقاسيه، فيهلك دينه ودنياه من غير جدوى ولا فائدة»^(١).

فالحاسد يضر نفسه في دنياه وآخرته، والمحسود ينتفع فيهما بصره واحتسابه، واشتغاله بذكر الله تعالى، وقد يكون في بيان مكرمة ملفوفة تسبب لسان الحاسد في نشرها خيراً للمحسود، ولفتة للمطلعين عليها للاقتداء بمكارم الأخلاق، وفضائل الأعمال.

ولا تزول النعمة عن المحسود، وإذا اعتقد الحاسد أنه بحسده يضره، فلترتعد فرائضه فزعاً وخوفاً من ضرر أشد سيلحقه؛ لأنه لا يخلو من نعم، ولا يعدم من يحسده.

إن الحسد حقيقة، ﴿العين حق﴾^(٢)، والعين حالة خاصة من الحسد

(١) الإمام محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج ٣، صفحة: ١٧٠.

(٢) رواه الإمام أحمد وابن ماجه.

ولكنها أشد ضرراً، وقد تؤثر في المعين تأثيراً مرضياً؛ ربما يصل إلى حد القتل ﴿ العين تدخل الرجل القبر، وتدخل الجمل القدر ﴾^(١).

ولا يقع الضرر إلا بإذن الله، ولا يكون إلا وفق ما قدر الله - سبحانه -، لأن الأشياء كلها بقدر الله، ولا تقع إلا وفق مراد الله، وعلى حسب ما قدر وسبق به علمه، والإنسان لا يعلم ما قدر الله عليه إلا بعد وقوعه، وقدر الله يمضي بالإنسان على غير إرادة منه، باستثناء الجانب الذي منحه فيه الاختيار، ويرتب عليه الجزاء. وهذا الإيمان يدفع المؤمن إلى التوكل على الله واتخاذ الأسباب التي يندفع بها شر الحاسد والعائن، وإلى ثبات قلبه من الخوف والهلع، وإلى تماسك كيانه من الاهتزاز والانهيار، بعكس الشخص الذي يتصور قوة نفس الحاسد بذاتها، ويتخيل اختراق سهم العائن للرمية بتأثير عينه الذاتي، دون النظر إلى أن هذه من الأسباب التي جعلها الله لنفاذ قدره المرسوم، وأن الحكم لله، والأرض جميعاً قبضته.

وإذا نظر الإنسان إلى جسم أو شيء نظرة عادية، يتشكل لهذا الجسم أو الشيء خيال على شبكية العين، ثم ينتقل هذا الإحساس إلى الدماغ حيث يتم فعل الرؤية (السبيل البصري المادي)، ويضاف إلى هذا الطريق البصري، في حالة نظرة العائن المحدقة الخاصة (السبيل النفسي) الذي لا ندري كنهه.

والنظرة العابرة من العائن لا تؤثر، ولكنه إذا حذق بشيء ونظر إليه نظرة تعجب وانشدها، وسلكت هذه الرؤية (السبيل النفسي الوارد) إلى نفسه، وانفعلت بها، وتكيفت بهذا الانفعال النفسي، وتحولت إلى نفس خبيثة، ووجّه هذا الانفعال النفسي الذي يقطر منه الحسد إلى المحسود، فيؤثر فيه، ويصيبه شر الحاسد.

إن الحاسد والعائن تنفعل نفساهما انفعالاً خبيثاً أسود، وتتكيف تكيفاً مرضياً مقيتاً تجاه المحسود أو المعين، ويسلك هذا الانفعال (السبيل النفسي الصادر) إلى الموقع الذي يصوبان إليه الأذى.

والعائن أضر من الحاسد، وليس كل حاسد عائنًا، فالحاسد يمكنه توجيه

(١) حديث صحيح، رواه ابن عدي، وأبو نعيم في الحلية.

انفعاله النفسي بحضور المحسود وغيابه، والحسد قد يكون من أعمى أو أبكم، وأما العائن فيطلق سهماً نفسياً خبيثاً من (العين) عند مقابلته ورؤيته لمعين رؤية تعجب وانبهار، وقد يصيب الإنسان أو الحيوان أو النبات أو المادة أو المال، وحتى نفسه وأولاده.

قال الله تعالى: ﴿ قل أعوذ برب الفلق. من شر ما خلق. ومن شر غاسق إذا وقب. ومن شر النفاثات في العقد. ومن شر حاسد إذا حسد ﴾^(١) وعن ابن عباس - رضي الله عنهما -، عن النبي ﷺ قال: ﴿ العين حق، ولو كان شيء سابق القدر لسبقته العين، وإذا استغسلتم فاغسلوا ﴾^(٢) ومن الأمور التي يندفع بها شر الحاسد والعائن:

- التعوذ بالله رب الفلق من شر الحاسد، وجمع الكفين والنفث فيهما، وقراءة ﴿ قل هو الله أحد ﴾ و ﴿ قل أعوذ برب الفلق ﴾ و ﴿ قل أعوذ برب الناس ﴾، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، وذلك ثلاث مرات.

- وتقوى الله - سبحانه - والإخلاص له، والتوكل عليه، والتوبة من الذنوب، والدعاء، والصدقة، والإحسان إلى الناس، والصبر على أذاهم، والاشتغال بذكر الله تعالى بدلاً من اللهو، واليقين بأن الأسباب لا تضر ولا تنفع إلا بإذن الله.

﴿ كان يُؤمر العائن فيتوضأ ثم يغتسل منه المعين ﴾^(٣). ولما أصاب عامرُ بن ربيعة سهلَ بن حنيف ولبط، أمر رسول الله ﷺ عامر أن يغتسل له ثم صُب عليه^(٤).

إن طهارة النفس من الأمراض ونقائها من شوائبها الدخيلة، ونجاتها من حظوظها المنحرفة، وسلامتها من الحسد والضغينة والحقد والكراهية والغش، يكسبها الراحة والطمأنينة في الحياة، والأجر والمنزلة العالية بعد

(١) سورة الفلق، من الآية: ١-٥.

(٢) رواه الإمام أحمد في مسنده، والإمام مسلم في صحيحه.

(٣) رواه أبو داود.

(٤) رواه الإمام مالك في الموطأ.

الممات .

ويستأنس من قول رسول الله ﷺ لعامر بن ربيعة: ﴿ علام يقتل أحدكم أخاه؟ ألا برّكت؟ اغتسل له ! ﴾ . أن يقول من رأى شيئاً يعجبه: بسم الله، تبارك الله، هذا من فضل الله، ما شاء الله لاقوة إلا بالله . . .
وتهدأ أنفاسنا، ويزول عجبنا من المنزلة التي بلغها الرجل الذي قال عنه الرسول ﷺ بأنه من أهل الجنة، والذي تبعه الصحابي الجليل عبد الله بن عمر، وبات عنده ثلاثة أيام، ولم يجده يقوم الليل، عندما أجابه على استفساره قائلاً: « لا أحسد أحداً على خير أعطاه الله إياه » .^(١)

(١) رواه الإمام أحمد .