

العنوان:	تنمية الصحة النفسية : مسئوليات الفرد في الإسلام و علم النفس
المصدر:	المسلم المعاصر
الناشر:	جمعية المسلم المعاصر
المؤلف الرئيسي:	مرسي، كمال إبراهيم
المجلد/العدد:	مج 14, ع 54
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	1989
الشهر:	فبراير / جمادى الآخرة
الصفحات:	35 - 66
رقم MD:	178117
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	السلوك، الصحة النفسية، علم النفس التربوي، الصحة المدرسية، الإسلام و علم النفس، التربية الصحية، السعادة، الحب، العلاقات الاجتماعية، تنمية الصحة النفسية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/178117



تثمينه الصحة النفسية

(١) مسئوليات الفرد في الإسلام
وعلم النفس

كالم إبراهيم مرسى (*)

○ مقدمة ○

وقد ناقشنا في مقال سابق مفهوم السعادة في الصحة النفسية وبيننا علاقتها بحسن الخلق (مرسى ١٩٨٧). وبتناول في هذا المقال كيف يحقق الإنسان سعاده، من خلال جهوده في تحسين حلقه في المجالات الجسميه والنفسية والاجتماعية والروحية. فعليه تقوم صحته النفسية، وبها تنمو وتزداد، وسوف نناقش تحصيل السعادة واكتساب حسن الخلق، ونعرض أفكار ومشاعر الرضا والتفاؤل والصبر والحب والعفو والصدق والذكر، والاجتهاد في عمل الواجبات، وترك الانحرافات ومجاهدة النفس وتدريبها على الإخلاص في عمل الواجبات،

الصحة النفسية لاتعطي للفرد، لكنه يكتسبها بجده واجتهاده في عمل مايربطه بربه، ويزكي نفسه، وينمي جسمه، ويحفظ حياته، ويوطد علاقته بالناس. فكل شخص بالغ عاقل مسعول عن تنمية صحته النفسية وزيادتها وحمايتها. قال تعالى: ﴿قد أفلح من زكاهها﴾، فتركية النفس رهن إرادة صاحبها، ونتيجة تصرفاته، وثمره أعماله. ولا شيء يمنحك الطمأنينة — كما تقول هيلين كيلر — سوى نفسك، ولا شيء يجلب لك السعادة إلا أنت، (كارنيجي ١٩٨٧: ١١٥) فسعادة الانسان تنبع من داخله، ولا تأتيه من خارجه.

() استاذ مساعد للصحة النفسية - قسم علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة الكويت .

(٤) سلامة العقل ورجاحة الفكر وصحة الاعتقاد .

(٥) السمعة الطيبة والحصول على الثناء والتقدير والاستحسان من الناس .

ويقسم أرسطو السعادة إلى أربعة مراتب :

المرتبة الأولى :

سعادة النفس والجسم في طلب الملذات المحسوسة .

المرتبة الثانية :

سعادة النفس والجسم في طلب الملذات غير المحسوسة .

المرتبة الثالثة :

سعادة نحصل عليها من تحصيل العلم والمعرفة .

المرتبة الرابعة :

وهي أفضل مراتب السعادة ، ونحصل عليها من عمل الخير المحض أى من عمل الخير لأنه خير . (مسكويه ١٩٥٩ : ٩٠) .

وفي العصور الإسلامية أهتم علماء المسلمين بماهية السعادة ، وكيف يكون الإنسان سعيدا في الدنيا والآخرة ، واعتبروها في تحقيق التوازن بين مطالب النفس والجسم والروح ، وبين مطالب الفرد والجماعة ، ولا يتحقق هذا إلا إذا عمل الإنسان في تحقيق الأهداف التي من أجلها خلق ، وهي عبادة الله ، وتعمير الأرض .

وهو لا يستطيع النهوض بها وحده ، بل ينهض معه بها أناس كثيرون .. فترتبط

ومحاسبتها على أفعالها أولا بأول ، وتخفيف مشاعر الذنب والجزع عند الخطأ بالتوبة النصوح . فهذه الأفكار والمشاعر ناتجة عن عمليات نفسية ارادية تُنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية ، وتجعل الفرد يشعر بالصحة والسعادة ، وتحميه من الأمراض والانحرافات .

تحصيل السعادة

اختلف الفلاسفة وعلماء النفس قديما وحديثا حول ماهية السعادة وكيفية تحصيلها . فأفلاطون جعلها في فضائل النفس (الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة) بغض النظر عن سلامة البدن . فالسعادة العظمى في النفس وحدها . وهي لا تشعر بها في الحياة الدنيا مادامت في البدن بنجاساته وضروراته وحاجاته . فإذا فارقت عند الموت بعدت عن الجهالات ، وصفت وخلصت ، وقبلت النور الإلهي . وهذا يعني أن الإنسان لايسعد السعادة التامة إلا عندما تعود نفسه إلى عالم المثل ، الذي تنعم فيه بالعلم والمعرفة (مسكويه ، ١٩٥٩ : ٨٤) .

أما أرسطو فقد اعتبر السعادة هبة من الله ، تتكون من خمسة أبعاد هي :

(١) صحة البدن وسلامة الحواس .

(٢) الحصول على الثروة وحسن استخدامها .

(٣) النجاح في العمل وتحقيق الطموحات .

سعادته بسعادة الناس من حوله ، ويندفع إلى التعاون معهم ، لتحقيق كماله الإنساني .

ويتفق علماء المسلمين على أن السعادة في الدنيا مهما بلغت سعادة ناقصة ، وفي الآخرة سعادة كاملة ، لأن الدنيا دار عمل واجتهاد ، لا يخلو فيها الإنسان من التوترات والحسرات والآلام ، أما الآخرة فدار حساب ، من فاز فيها ، وحصل على السعادة ، كانت سعادته خالصة نقية ، لا يشوبها توتر ، ولا ينقصها تحسر ، فهي أعلى مراتب السعادة وأفضلها ، فالسعداء في الآخرة في عيشة راضية ، تعرف في وجوههم نضرة النعيم ، يُسَقُونَ من رحيق مختوم ، ختامه مسك ، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون .

ولا يتعارض الحصول على السعادة في الدنيا مع الحصول عليها في الآخرة بل يرتبط بها ، ويؤدي إليها . لكن السعادة في الدنيا لاتصلح أن تكون غاية إنسانية لأنها سعادة ناقصة ، لا ترقى إلى مستوى السعادة في الآخرة ، التي يجب أن يجعلها الإنسان غايته التي يسعى لها ، فيسعد في الدنيا والآخرة . فالسعيد في الآخرة سعيد في الدنيا بعمله الصالح ، وحبه للناس ، وعبادته لربه . أما السعيد في الدنيا فقد يكون سعيدا في الآخرة إذا سعى لها سعيها وهو مؤمن . وقد يكون سعيدا في الدنيا فقط ، وهي سعادة ناقصة زائلة ، إما بزوال الإنسان عنها ، أو بزوالها عنه (ابن حزم ، ١٩٦١) . قال تعالى : ﴿ من كان يريد حرث الآخرة نزد له في حرثه ومن

كان يريد حرث الدنيا نؤته منها وما له في الآخرة من خلاق ﴾ (١) .

ويجمع علماء المسلمين على أن الإسلام مصدر سعادتنا في الدنيا والآخرة ، لأنه منهج حياة فاضلة ، يعني بتحقيق التوازن في داخل الفرد وخارجه ، ويدعو إلى تنميته جسديا ونفسيا وروحيا ، ويأخذ بيده منذ ولادته ، فينظم علاقته بربه وبنفسه وأسرته والناس والحياة . بالإيمان بالله ينبوع الحياة الفاضلة والأخلاق السامية . (فرحان ، ١٩٨٣ : ١٧) .

ولم يهتم علم النفس الحديث بمهامية السعادة بقدر اهتمامه بكيف يكون الإنسان سعيدا ؟ ووضع كثير من علماء النفس مناهج وبرامج لتنمية الشعور بالسعادة وتخفيف مشاعر القلق والتوتر والشقاء في الحياة (كارنيجسي ، ١٩٨٧) .
(Hoffman, 1977; Ammar, 1985; pearsall, 1987) وذهبوا إلى أن سعادة الإنسان محصلة مشاعر الأمن والطمأنينة والكفاءة والجدارة والرضا عن النفس وعن الناس والاستحسان والتقدير والاستمتاع بالعمل والإقبال على الحياة والإيمان . وهذا يعني أن السعداء هم المتمتعون بصحة نفسية (نجاتي ، ١٩٨٤) .

ويتفق كثير من علماء النفس على أربعة ركائز تقوم عليها سعادة الإنسان هي :
(١) سلامة الجسم ، ومعافاته من الأمراض ، وكفاءة أعضائه في القيام بوظائفها . فالعقل السليم في الجسم السليم ، والجسم السليم في العقل السليم .

يسعى إلى إسعاد نفسه ، يليه في السعادة الذي يسعى إلى إسعاد أسرته وأولاده ، ثم الذي يسعى إلى إسعاد أهله وأصحابه وجيرانه ، وأكثر الناس سعادة هو الذى يسعى إلى إسعاد الناس جميعا (القوصي ، ١٩٧٥ : ١٠١) .

فالشخص السعيد قوى الشخصية ، ناضج اجتماعيا ، متزن انفعاليا ، لاتعارض نزعاته مع صالح الإنسانية (برنات ، ١٩٦٧)

(٤) الإيمان .. فالشخص السعيد له دين يؤمن ويعتقد فيه ، ويلتزم به فالدين يجعل حياتنا غنية مقنعة لها معنى ، وإيماننا بالله إحدى القوى التي نعيش بواسطتها ، وعندما نستسلم لإرادة الله فينا ، تتحقق سعادتنا ، ولا نهتر أمام النوائب (مرسى ، ١٩٨٧) .

فحب الله ، وطاعة أوامره ، وحفظ وصاياه ، يجعل حياتنا على مايرام . فالشخص لا يقلق ولا يضطرب « وهو يؤمن بأن الله مدبر الأمور ، وبرعايته ولطفه ينتهي كل شيء بأفضل ما يمكن » . فالإيمان يمنحنا الرضا والأمل والشجاعة ، ويحمينا من القلق والتوتر ، ويجعل للحياة معنى ويزيد من سعادتنا (كارنيجي ، ١٩٨٧ : ١٧٢)

* * *

ونخلص من مناقشة آراء الفلاسفة وعلماء النفس قديما وحديثا إلى أن السعادة

فالتأثير متبادل بين صحتى النفس والجسم . وهذا يجعل سعادة الإنسان في تنمية جسمه وحمايته ورعايته بالراحة والرياضة والتغذية والترويح ، وتنظيم إشباع حاجتى الراحة ، والنشاط (برنهارت ، ١٩٦٧) (pearsall, 1987) .

(٢) الثقة في النفس وتنميتها ، وتحقيق كفاءتها في أعمال مفيدة ، وحمايتها من الانحراف ، وتركيتها بإشباع حاجاتها بالقدر المناسب ، وإلزامها بمسئولياتها في تنمية الحياة وتعميرها . فالسعادة في العمل والجد والاجتهاد ، وليست في الفراغ والكسل ، وفي الأعمال المفيدة الراقية ، وليست في الأعمال الضارة الشريرة ، وفي عمل الواجبات ، وليست في التقاعس عنها ، وفي الابتعاد عن الملذات المنحرفة ، وليست في طلبها . فسعادة الإنسان في أعمال إنسانية راقية ، تحقق أهدافا نبيلة ، وليست في تحقيق أهداف دنيا ، وتحصيل ملذات حسية زائلة .

(Dicaprio, 1976, Johns, etal, 1976).

(٣) حب الناس والحرص على سعادتهم . فالسعادة مشاعر إنسانية وأعمال خيرة ، فيها تضحية وإيثار ، وثقة في الناس ، ومودة لهم ، واحترام متبادل . فحب الناس — كما قال ولیم جلاسر *William Glasser* — أكسير السعادة في الحياة .

وسعادة الإنسان في الحياة تتناسب — كما قال الدكتور عبد العزيز القوصي — تناسباً طردياً مع اتساع دائرة المجتمع الذي يرمى إلى إسعاده . فأقل الناس سعادة هو الذى

تنبع من داخل الإنسان ، ولا تأتيه من خارجه . وهى ليست في تحصيل اللذات والشهوات الحسية بقدر ماهى في تحصيل اللذات النفسية والروحية ، التي تبعث في النفس طمأنينة وانسراحا وراحة وشفاء . وهذه المشاعر لا يَحْصُلُهَا الإنسان بالصدفة ، أو من ضربة حظ ، بل هى ثمرة جهود منظمة ، وسلوكيات إرادية هادفة إلى تنميته ككل متكامل : من نفس وجسم وروح ، وإلى تقوية علاقته بالناس والحياة . وهذا ما يجعل سعادة الإنسان في حسن الخلق ، فالسعيد حسن الخلق ، والشقى سىء الخلق .

اكتساب حسن الخلق

يقوم حسن الخلق على عمل الواجبات ، والابتعاد عن الانحرافات . وهما ليسا بالأمر السهل لأنهما يتطلبان مجاهدة للنفس ، حتى تقبل واجباتها ، وتُحسِن القيام بها ، وتصبر على ماتكره من مسؤوليات . قال الإمام الغزالي .. اعلم أن النفس في علاجها كالبدن في علاجه ، فكما أن البدن لا يخلق كاملا وإنما يكمل بالتربية والتغذية المناسبة . كذلك النفس تخلق ناقصة ، قابلة للكمال ، وإنما تكمل بالتربية والتزكية ، وتهذيب الأخلاق ، والتغذية بالعلم (الغزالي ، ١٩٦٧) وجعل ابن القيم .. رياضة النفوس بالتعليم والتأديب والتعويد على الفرح والسرور والصبر والشكر والإقدام والشجاعة والعفو والإحسان وفعل الخيرات . فلا تزال

ترتاض بذلك شيئا فشيئا حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة وملكات ثابتة . (ابن قيم الجوزية ، ١٩٧٠ : ١٧١) .

ومجاهدة النفس وحملها على تعلم مسؤولياتها في حسن الخلق ، تختلف من شخص إلى آخر . فبعض الناس لا يجدون مشقة في تعلمها والقيام بها ، وغيرهم يجدون مشقة ، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية ، التي خرجوا بها من الطفولة .

فالأشخاص أصحاب الاستعدادات النفسية الصحية **Healthy Psycho-dispositions** مهياؤون لإتيان الأفعال الحسنة ، والأعمال الصالحة بسهولة ويسر ، أكثر من أصحاب الاستعدادات النفسية غير الصحية **Unhealthy Psycho-dispositions** وتنمو هذه الاستعدادات من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية في الطفولة والمراهقة .

وقد يولد قلة من الناس بمعطيات فطرية ، تجعلهم مهيين لاكتساب حسن الخلق بسهولة ويسر ، ولا يحتاجون إلى جهد كبير في تربيتهم . فكم من طفل يولد — كما قال الغزالي — صادقا سخيا كريما بشوشا راضيا ، فهو موهوب في هذا المجال (الغزالي ، ١٩٦٧) ، ويأتي مسؤوليات حسن الخلق بالفطرة . أما غالبية الأطفال فليسو حسنى الخلق بالفطرة ، ويحتاجون إلى التربية الصالحة في البيت والمدرسة ، لتنمية الاستعدادات النفسية

الصحية التي تجعلهم مهيعين لحسن الخلق في مراحل حياتهم التالية .

والاستعدادات النفسية الصحية التي تنمو في الطفولة والمراهقة لاتعمل أتوماتيكيا في الرشد ، وتجعل الشخص حسن الخلق ، لأن حسن الخلق يتطلب سلوكيات ارادية اختيارية ، يأتيها الإنسان بإرادته ، وهو مسئول عن مجاهدة نفسه ، وإلزامها بعمل الواجبات ، والابتعاد عن الانحرافات . وكل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التي خرج بها من الطفولة والمراهقة ، قادر على أن يكون حسن الخلق بجهده ، ومثابرتة على مجاهدة نفسه وضبطها والسيطرة على انفعالاته وشهواته . فكل نفس قابلة لاكتساب حسن الخلق . قال الإمام الغزالي « قد يظن البعض أن الخلق لايمكن تغييرها . وهذا ظن خاطيء ، لأنه كل الأخلاق يمكن تعديلها ، لكن بعض الطباع (أى الاستعدادات) سريعة القبول للصلاح وبعضها صعبة . ومع هذا يمكن إصلاحها بالرياضة النفسية لرد الشهوة إلى الاعتدال ، الذى هو وسط بين الإفراط والتفريط وحمل النفس على الأعمال الجالبة لحسن الخلق» . (الغزالي ، ١٩٦٧)
فرياضة النفس وسيلة الإنسان في تعويدها السلوكيات الحسنة ، وتدريبها على تصحيح أفكارها ومشاعرها .

« رياضة النفس »

تهدف رياضة النفس إلى جعلها تفكر في الحياة بطريقة منطقية واقعية، تنمي فيها

أفكار ومشاعر السعادة ، منها الرضا والتفاؤل والثقة والحب ، والتسامح والألفة والعفو ، وحسن الظن بالنفس والناس والحياة . فهذه الأفكار والمشاعر أساس الصحة النفسية ، ومصدر السعادة ، ومنبع الأعمال الجالبة لحسن الخلق . ويمتد تأثير هذه الأفكار والمشاعر إلى حفظ الصحة الجسمية والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها . فقد تبين من دراسات عديدة أنها تنشط أجهزة المناعة في الجسم ، فتعمل بأقصى وسعها في مقاومة الأمراض . فمن دراسة في جامعة هارفارد قام بها دافيد ماكلييلاند على طلبة من الجامعة شاهدوا أفلاما فيها مشاعر حب ومودة وصدافة ، فوجد زيادة في نشاط جهاز المناعة ضد البرد *Immunoglobulin (IGA)* واتى إلى أن أجهزة المناعة تعمل بكامل وسعها عندما يكون تفكيرنا واضحا ، ومشاعرنا مفرحة ، وانفعالاتنا سارة (Pearsall, 1987) وتأيدت هذه النتيجة في دراسة نيقولاس هول *Nicholas Holl* بالمركز الطبي بجورج وشنطون ، ووجد زيادة في خلايا المناعة لايمفيت *Lymphocet* وفي نشاط الغدة التيموسية في إفرازها لهرمون تيموسين ألفا (أ) *Thymosin Alpha 1* ، الذي يسهل عمل أجهزة المناعة في إفراز خلايا « ت » ، و « د » المساعدة عند مرضى السرطان ، الذين دربوا على تنشيط التخيل والتفكير المنظم والمشاعر الطبية نحو الحياة . (الكيلانية ، ١٩٨٦) .

ويتفق علماء النفس قديما وحديثا على

الشقاء والقلق والتوتر هما : **النمط الغضوب**
Hot style يضم أفكار ومشاعر الغضب
والسخط والعجلة والعداوة والحسد
والحقد، و**النمط اليئوس Cold style**
يضم أفكار ومشاعر الذنب والعجز
والانهزامية واليأس . أما **النمطان الآخران**
فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما :
النمط الصبور Warm style يضم أفكار
التحمل والصبر والشجاعة والعفة
والحكمة، و**النمط الودود Cool style**
يضم أفكار التسامح والرضا والثقة والتفاؤل
والمودة . وتهدف رياضة النفس إلى
التحكم في عمل جهاز ب — أ — فيتر ،
وتحويل أفكاره ومشاعره من النمط
الغضوب إلى النمط الصبور ، ومن النمط
اليئوس إلى النمط الودود ففي هذه الرياضة
تطعيمات نفسية **Psycho-Vaccinations**
تنشط جهاز المناعة النفسية .

المناعة النفسية

المناعة النفسية **Psycho-immunity**
مفهوم فرضي ، يقصد به قدرة الشخص
على مواجهة الأزمات والكروب ، وتحمل
الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ما ينتج
عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط
 وعداوة وانتقام ، أو أفكار ومشاعر يأس
وعجز وانهزامية وتشاؤم كما تمد المناعة
النفسية الجسم بمناعة إضافية
Superimmunity تنشط أجهزة المناعة
في الجسم . وهذا يجعل دراسة المناعة
النفسية ومعرفة طبيعتها ، وعوامل تنشيطها
ضروريا في تنمية الصحة النفسية .

أهمية تريض النفس في تنمية أفكار ومشاعر
السعادة ، والتجاوب معها ، وتحويلها إلى
عزم وإرادة وعمل ، وفي التخلص من
أفكار ومشاعر الشقاء والقلق . وافترض
الإمام الغزالي — رحمه الله — وجود
جهازين للخواطر مسئولين عن أفكارنا
ومشاعرنا ، **جهاز الإلهامات** : يولد أفكار
ومشاعر السعادة ، و**جهاز الوسوس** :
يولد أفكار ومشاعر الشقاء (السخط
والتظير والحقد والحسد والعداوة) .
وتهدف رياضة النفس إلى تنمية جهاز
الإلهامات ، وقمع جهاز الوسوس
بالتدريب على التفكير الصحيح ، وتوليد
الأفكار الطيبة والمشاعر السارة ، والتعود
على السلوكيات الجالبة لحسن الخلق .
وتقوم هذه الرياضة على المداومة على ذكر
الله ، والسيطرة على الشهوات ومجالسة أهل
الخير ، والامتناع عن مجالسة رفاق السوء ،
والتخلص من الوسوس . فقمع جهاز
الوسوس ينشط جهاز الإلهامات ، ويجعل
الذهن مهياً لاستقبال أفكار ومشاعر
السعادة (الغزالي ، ١٩٦٧) .

وافترض علماء المناعة النفسية في العصر
الحديث وجود جهاز ب — أ — فيتر
B—A— FITER System يتكون من
الاعتقادات **Believing** والاتجاهات
Attitudes والمشاعر **Feelings** والآمال
Imaginations والتفكير **Thinking**
والخبرات **Experiences** والذكريات
Remembers ويعمل هذا الجهاز بأربعة
أنماط : اثنان منهما يولدان أفكار ومشاعر

وتقسم المنة النفسية إلى ثلاثة أنواع :

(أ) مناعة نفسية طبيعية : وهى مناعة ضد التأزم والقلق ، موجودة عند الإنسان فى طبيعة تكوينه النفسى ، الذى هو محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة . فالشخص صاحب التكوين النفسى الصحى ، يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب ، وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس .

(ب) مناعة نفسية مكتسبة : وهى مناعة ضد التأزم والقلق ، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التى يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة . حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات والمعارف تطعيمات نفسية ، تنشط جهاز المناعة النفسى وتقويه . وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدا فى تنمية قدرته على التحمل ، وضبط النفس ، وفى اكتسابه الخبرات ، التى تنشط المناعة النفسية عنده .

(ج) مناعة نفسية مكتسبة صناعيا : وهى تشبه المناعة الجسمية التى نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض ، بعد الحد من خطورتها ، وتبقى مناعتها مدة طويلة ، وتسمى « مناعة مكتسبة فاعلة » (الكيلانى ، ١٩٨٦) . وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا يكتسبها الإنسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق

والتوتر والغضب المحتملة ، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره ، وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة فى هذه المواقف .

وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكى بالغمر *Flood therapy* والعلاج بالتحضين المنظم والعلاج بالتقليد وغيرها (عزب ، ١٩٨١) . ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا ، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا فى التفكير ، وتحسين سلوكياتنا الإرادية ، وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق . تعديل أعمالنا الإرادية يؤدي — كما قال وليم جيمس — إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التى ليست تحت إرادتنا (كارنيجي ، ١٩٨٧) .

تنشيط المناعة النفسية

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

وسواء أخذنا بفرض الإمام الغزالي أو

بفرض علم المناعة النفسي ، فسوف نصل إلى العديد من العمليات النفسية الإرادية ، التي تنشط المناعة النفسية وتقويها ، والتي يجب على كل شخص أن يدرّب نفسه عليها ، ويلزمها بها ، حتى يتعود عليها ، وينمو جهاز المناعة النفسي عنده ، ويتمتع بالصحة النفسية والجسمية .

ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية ، فهي عمليات كثيرة متداخلة ومتراطة ، يتعدّد الفصل بينها . ونكتفي بمناقشة أهمها وأكثرها شيوعاً وهي :

١ — الرضا وترك السخط .

٢ — التفاؤل وترك التشاؤم .

٣ — الصبر وترك الجزع .

٤ — الحب وترك العداوة .

٥ — العفو وترك الانتقام .

٦ — الصدق وترك الكذب .

٧ — الذكر وترك الغفلة .

٨ — عمل الواجبات وترك الانحرافات

(١) الرضا وترك السخط:

الرضا عملية نفسية سهلة ، إذا كانت الأمور كما نريد ، وصعبة إذا كانت على غير ما نريد ، وعلى الإنسان أن يُرضى نفسه في كل الأحوال ، حتى يحميها من مشاعر السخط والضجر والسأم والملل ، والعجز والانهازية . فالرضا عملية نفسية إرادية مصدر سعادة وعلامة صحة . وقد أشار رسول الله ﷺ إلى أن الراضي أغنى الناس

بأفكاره ومشاعره الطيبة فقال: «أرض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس» (٢) .

«فالخير في الرضا — كما كتب عمر بن الخطاب لأبي موسى الأشعري — فإن استطعت أن ترضى وإلا فاصبر» فالرضا فضل من الله يجعل الإنسان نشطاً مرتاحاً في حياته اليومية . وقد اعتبره عبد الواحد بن زيد «باب الله الأعظم ، وجنة الدنيا ، ومستراح العابدين» (المقدسي ، ١٩٨٣ : ٣٥٢) .

ويشمل الرضا مجالات الحياة . فمن الرضا قبول الإنسان لقدراته وإمكاناته وصحته ولون بشرته وطوله ومظهره . وقبوله لأسرته وممتلكاتها ، فيرضى الزوج عن زوجته وأولاده ، وترضى الزوجة عن زوجها وأولادها . فالرضا الأسرى مصدر تماسك الأسرة وترابطها وسعادة أفرادها .

والرضا عن العمل وتقبل مسؤولياته وظروفه ، من أهم عوامل الصحة والوقاية من الأمراض . فمن دراسة لبارماك على طلبة من الجامعة طلب منهم عمل أشياء مملة ، لا يرغبون فيها ، لاحظ عليهم السأم والتعب والإرهاق والرغبة في النوم ، وشكى بعضهم من الصداع وآلام في العيون والمعدة . ومن فحصهم طبيًا وجد ارتفاع في ضغط الدم ، وانخفاض في استهلاك الأكسجين في خلايا الجسم . وعندما أعاد بارماك التجربة وطلب من الطلبة عمل أشياء يحبونها ، تغيرت حالتهم النفسية والجسمية وظهرت عليهم مظاهر الارتياح . (كارنيجي ، ١٩٨٧) ، لذا كان

على الإنسان أن يرضى بعمله أو يُرضى نفسه به ، فإن لم يستطع فعله أن يغيره من أجل صحته النفسية والجسمية .

ويشمل الرضا أيضا تقبل الحياة ، والاستمتاع بها — في حدود ما أمر به الله — واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير . فمن دراسة على أشخاص فرحين بالحياة ، وجد زيادة في إفراز اللعاب ومواد أخرى في الجسم تساعد على الشعور بالارتياح (Pearsall, 1987) . ووجد في دراسة أخرى أن الفرح والضحك يقويان عضلات القلب ، ويسهلان عملية الهضم ، ويخفضان ضغط الدم ، ويحميان من أمراض سكوسوماتية كثيرة (Hoffman, 1977) . وفي دراسة ثالثة وُجد أن الشباب الراضين عن الحياة ، المتقبلين لها ، أكثر نضارة وحيوية وأقل عرضة للأمراض الجسمية (Hoffman 1977) .

والرضا في الكروب والمحن والمصائب ، يحتاج إلى جهد في ترضية النفس بها ، باعتبارها أمور محتومة ، لا تدخل تحت إرادتنا ولا نملك تغييرها ، وهي نافذة رضينا أم لم نرضى . «فالأمر هكذا ولا يمكن أن يكون غير ذلك» كما جاء في مخطوط قديم في كاتدرائية أمستردام . وعلينا قبول الأمر الواقع والرضا به ، والتكيف معه حتى لانهدم حياتنا بالثورة والسخط (كارنيجي ، ١٩٨٧ : ٨٣) . وقد أعطى الإسلام للكروب والمصائب

والنوازل معنى ، وجعل للرضا بها هدفا ، فاعتبرها امتحانا وابتلاء وقضاء من الله ، وجعل في ترضية النفس بها عبادة . فمن الإيمان الرضا بالقضاء خيره وشره .

والمصائب وإن كانت تؤلنا وتؤذينا وتحرمنا ، ففيها خير آجل أو عاجل ، لا يدركه المصاب بها . قال تعالى : ﴿عسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون﴾^(٣) فالؤمن يجد في المصائب والنوازل دليلا على حب الله له ، فيرضى بها ويقبلها . قال رسول الله ﷺ : «ما قضى الله لمؤمن من قضاء إلا كان خيرا له» وقال : «إذا أحب الله قوما ابتلاهم فمن رضى فله الرضا ومن سخط فله السخط» . فمن يدرك هذا المعنى ويعيه ، يجتهد في ترضية نفسه بالمصائب والنكبات ، ويستقبلها بفرح واستبشار ، يطرد عن نفسه السخط والجزع .

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

ولا يتناقض الرضا مع الطموح ، والرغبة في التقدم ، والتطلع إلى الأحسن ،

لأن الشخص الراضي عن الله وعن النفس والناس والحياة شخص نشيط مثابر ، حريص على ما ينفعه وينفع الناس ، مدفوع إلى التفوق في الدراسة إذا كان طالبا ، وإلى الترقى والإبداع وزيادة الإنتاج إذا كان عاملا أو موظفا ، راغب في الارتقاء بحياته الأسرية والاجتماعية . فالرضا ليس وقوفا عند القليل ، وزهدا في الكثير مع القدرة عليه . وليس عزوفا عن التقدم وانصرافا عن الزيادة في الخير . فكل شخص مطالب بتنمية نفسه ، وتحسين حياته بالتنافس في عمل ما ينفعه في الدنيا والآخرة ، فإذا نجح شكر ربه ، وإذا فشل ثابر وجاهد من أجل النجاح بدون سخط أو ضجر ، وإذا لم يوفق لا يلوم نفسه كثيرا على الفشل ، ويستفيد منه في تغيير أهدافه ، وتعديل سلوكياته ، بما يناسب قدراته وظروفه . فمثلا لو أن شابا فشل في الدراسة زاد جهوده وثار من أجل النجاح فإذا لم يوفق ، غير مجال دراسته أو تحول إلى التدريب المهني بدون سخط ولا تدمير (Hoffman, 1977:123) .

(٢) التفاؤل وترك التشاؤم

يقصد بالتفاؤل توقع النجاح والفوز في المستقبل القريب ، والاستبشار به في المستقبل البعيد . وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض ، والنجاح عند الفشل ، والنصر عند الهزيمة ، وتوقع تفريج الكروب ودفع المصائب وزوال النوازل عند وقوعها . فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر

الرضا والتحمل والأمل والثقة ، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانزامية والعجز . فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً ، يبعث في نفسه الأمن والطمأنينة ، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية . وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض (Pearsall, 1987)

ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلاً حتى في الظروف الصعبة ، ولا يقلق على المستقبل . وفي أمريكا يطردون قلق التشاؤم بقانون الاحتمالات ، فلكل مشكلة احتمالات في حلها ، وعلى الإنسان أن يجهب نفسه لأسوأ الاحتمالات ، ثم يحاول تحسين هذا الأسوأ بهدوء وتعقل . ولكل مصيبة احتمال في حدوثها ، فلا يقلق إذا كانت احتمالاتها قليلة . قال كارنيجي .. اكتشفت أن ٩٠٪ من عوامل تشاؤمي لن تحدث ، ففعلت . فمثلا كنت أخاف من أن أموت بصعق البرق ، فعلمت أن احتمالات موتي بسببه ١:٣٥٠٠٠٠٠ ، وكنت أخاف أن أدفن حيا ، فوجدت أن احتمالات حدوث ذلك ١:١٠ ملايين ، وهكذا فإن تطبيق قانون الاحتمالات يجعلنا نتفائل ولا نقلق . (كارنيجي ، ١٩٨٧ : ٨٢) .

ويعطي الإسلام للتفاؤل معنى نفسيا وروحيا أفضل من المعنى الذي أعطاه قانون الاحتمالات . فتوقع أسوأ الاحتمالات يناقض التفاؤل ، وتوقع المصائب التي تزداد احتمالات حدوثها تشاؤم . وقانون

الاحتمالات لا يطرد الخوف من الإصابة بالسرطان والإيدز وحوادث السيارات والاعتصاب لأن احتمالات حدوثها في أمريكا كبيرة .

أما الإسلام فقد جعل التفاؤل مرتبطا بالثقة في الله والرضا بقضائه ، فلن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله له ، فلا يستبطء الرزق ، ولا يستعجل النجاح ، ولا يقلق على المستقبل . فكل إنسان لن يخرج من هذه الدنيا حتى يستوفى رزقه وأجله . قال رسول الله ﷺ : «واعلم أن الأمة إذا اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتب الله لك ، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتب الله عليك»^(٤) . وهذا ما يجعل المؤمن متفائلا حتى في الظروف الصعبة ، لأنه يتوكل على الله ، ويثق في عدله ، ويطمئن إلى حكمته . فتفاؤل المؤمن قائم على أساس « لن يصيبنا إلا ما كتبه الله لنا » .

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

(٣) الصبر وترك الجزع :

يقصد بالصبر تحمل الإحباط دون

قلق ، ومواجهة المكاره دون جزع ، وتقبل المصائب دون هلع . وقد عرفه ابن القيم الجوزية « بحبس النفس عن الجزع ، وحبس اللسان عن الشكوى ، وحبس الجوارح عن التشويش » (ابن القيم ، ١٩٨٣ : ١١٥) .

ويتضمن الصبر الرضا والتفاؤل ، فمن يصبر على ما يكره من المصائب يرضى ويحتسب ، وينظر إليها نظرة تفاؤل ، ويفسرها تفسيرا يبعث الثقة والأمل والتحمل . فقد تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية في المصائب ليست من شدتها وقسوتها ، لكن من عدم الصبر عليها وسوء التفكير فيها ، والجزع منها (Pearsall، 1987) .

ومن المصائب التي يتعرض لها الانسان ، المرض وزوال الصحة ، وقَدُّ الولد أو الوالد أو الزوجة أو الصديق ، وهلاك الأموال ، والفشل في العمل أو الدراسة ، والإحباط في تحقيق الأهداف والحرمان من اشباع الحاجات ، والتعرض للأذى من الناس . فالصبر في هذه المواقف عملية نفسية إرادية ، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر اليأس والعجز والجزع والانزيمية عند المصيبة أو الكارثة إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل ورضا وثقة وتفاؤل ، فتنحول ردود أفعاله اليوسية *Cold reactions* إلى ردود أفعال ودودة متفائلة *Cool reactions* فمن يصبر — كما قال الرسول عليه الصلاة والسلام : « يُصْبِرْهُ اللهُ ، وما

أعطى أحد عطاء خيرا وأوسع من
الصبر» (٤) .

وتقوم ديناميات تصبير النفس في
النوازل والشدائد على الآتي :

١ — الإنسان هو الكائن الوحيد الذي
يستطيع أن يُصبر نفسه في النوازل ،
فالصبر من خصائص الراشدين العاقلين .
ولا يتصور من الحيوانات ، ولا يطلب من
الأطفال ، ولا يتوقع من المتخلفين عقليا
ولا من المجانين .

٢ — طبيعة الحياة الدنيا فهي دار عمل
وتعب وشقاء ، لاتأتي فيها الرياح بما تشتهي
السنن دائما . فكل إنسان يتعرض للفشل
والإحباط ، ويواجه الأزمات والكروب في
النفس والأهل والمال والعمل ، وعليه أن
يعود نفسه على الصبر والتحمل في هذه
المواقف . فالمصائب أمور لانقدر على
تغييرها ، ولا يمكننا عمل شيء معها . فهي
نافذة لا محالة . والعاقل من يتعامل معها
بواقعية ، ويتقبلها ويرضي بها ، فيحمي
نفسه من القلق والتوتر والاضطراب .

٣ — إدراك الإنسان أن مصائب غيره
أشد من مصائبه ، فيرضي بها ، ويصبر
عليها . قال رجل فقير : « كنت جزعا
مهموما ، لأنني لا أملك حذاء جديدا ،
وعندما شاهدت في الشارع رجلا بدون
أقدام ، حمدت الله ، وذهب عني الجزع »
(كارنيجي ، ١٩٨٧) .

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

٥ — وعى الإنسان بالمعنى النفسي
والروحي الذي أعطاه الإسلام للمصائب
والكروب ، فقد اعتبرها ابتلاء من الله ،

وامتحانا لعباده ، وجعل تصبير النفس عليها
عبادة وتقربا إلى الله . وهذا ما يدفع المؤمن
إلى تكريس جهوده للنجاح في هذا
الامتحان ، فيرضي بالكوارث ، ويقبل
المصائب ، ويتحمل الاحباطات دون
سخط أو قلق أو توتر أو حط من شأن
الذات .

فتصبير النفس على ما تكره بدون إيمان
بالله قائم على الرضا بالعجز عن تغيير الأمر
الواقع ، وفيه استسلام للقدر المحتوم ،
بهدف تخفيف التوتر والقلق الناتج عن عدم
الرضا والشعور بالعجز . أما تصبير النفس
على ما تكره تعبدا وتقربا إلى الله فقائم على
الرضا بقضاء الله ، واستسلام لقدره ،
وطرد لمشاعر العجز والانزامية ، لأن
المؤمن يعتقد أن أمره كله خير إن أصابته
سراء شكر ، فكان خيرا له ، وإن أصابته
ضراء صبر ، فكان خيرا له (٥)

فإضافة البعد الروحي لعملية تصبير النفس تجعل لتحمل التعب والأذى والحرمان والآلام في المصائب والاحباطات أربعة أهداف سامية ، تعطي للصبر تأثيرا نفسيا إيجابيا في تنمية الصحة النفسية عند الصابرين المحتسبين . ونلخص هذه الأهداف في الآتي :

أ - الحصول على حب الله لأن الله إذا أحب قوما ابتلاهم^(٦) .

ب - الإثبات العملي لقوة الإيمان بالله ففي الابتلاء بالمصائب تمحيص للإيمان . قال تعالى : ﴿أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون ، ولقد فتنا الذين من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين﴾^(٧) .

ج - محو الذنوب وحط الخطايا «فما من مسلم يصيبه أذى شوكة وما فوقها إلا كفر الله له بها من خطاياها»^(٨) .

د - الاستبشار بالثواب العظيم في الآخرة الذي ينتظر الصابرين في الدنيا . قال تعالى : ﴿ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ، ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ، وبشر الصابرين * الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون * أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة ، وأولئك هم المهتدون﴾^(٩) .

(٤) الحب وترك العداوة :

يتفق علماء النفس على أن حب الإنسان للناس نابع من حبه لنفسه ، وحبه لنفسه نابع من حب الناس له ، فالعلاقة بين حب

النفس وحب الناس علاقة تأثير متبادل ، فمن يحب نفسه يقدر على حب الناس ، ومن يحب الناس يحبه الناس ، ومن يحب نفسه وهكذا .

وحب الإنسان لنفسه نوعان :

١ - حب مرضى : فيه أنانية ورجسية وغرور ، وتكبر وعُجب وعجب ، وهو مصدر فساد ، وشقاء ، لأنه حب مبالغ فيه ، وقد يكون رد فعل عكسي لمشاعر النقص وعدم الكفاءة ، فيصبح حيلة نفسية دفاعية ، تخفي مشاعر الذنب والقلق والعداوة تجاه الذات ، ويكون دليلا على وهن الصحة النفسية .

٢ - حب صحي : وفيه رضا عن الذات ، وتقبل لها ، وثقة فيها ، يدفع إلى تنميتها وتركبتها وحمايتها ، ويدل على الصحة النفسية ، لأنه مصدر حب ومنبع كل ثقة وتقبل .

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

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

٢ - حب تُطَبَّع : وهو عملية نفسية إرادية ، يتم فيها ترضية النفس بالناس ، وتنمية ثقته فيهم ، وتقبلها لهم ، حتى تحبهم . وهو عملية سهلة إذا كان فيهم

ماحب، وصعبة جدا إذا كان فيهم مانكره. من هذا الحب حب الزوج لزوجته، والأبناء للآباء، والصديق لصديقه، وحب الجيران والأهل والزملاء في العمل، وحب الناس جميعا. وأعلى من هذا كله حب الإنسان لربه، لأنه منبع كل حب ومصدر كل عطاء.

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

وسبق الإسلام علم النفس الحديث في الدعوة إلى حب الإنسان لأخيه، وأضاف إلى أبعاده النفسية والجسمية والاجتماعية بُعداً روحياً. فجعل من الإيمان أن يحب الإنسان لأخيه ما يجب لنفسه^(١٠) وشبه الرسول المسلمين في توادهم ومحبتهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو، سهر الباقون على راحته وحمايته^(١١).

وجعل الإسلام لهذا الحب هدفاً، يدفع إلى الإخلاص فيه، فربطه بحب الله وبالرضوان في الآخرة. قال الله تعالى في حديث قدسي: «حقت محبتي للمتحابين فيّ، وحقت محبتي للمتواصلين فيّ،

وحقت محبتي للمتاصحين فيّ، وحقت محبتي للمتزاورين فيّ، وحقت محبتي للمتبادلين فيّ. المتحابون فيّ على منابر من نور يغطهم بمكانهم النيون والصديقون والشهداء»^(١٢). ومن السبعة الذين يظلمهم بظله يوم القيامة «رجلان تحابا في الله، اجتمعا عليه، وتفرقا عليه»^(١٣). وقال عليه السلام: «والذي نفسي بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا. ألا أدلكم على شيء إن فعلتموه تحاببتم. أفشوا السلام بينكم»^(١٤).

ومن علامات حب الإنسان للناس أن يعيش معهم ويخالطهم، ويهتم بأمرهم، ويعمل من أجلهم، ويتعاون معهم، ويقضي حوائجهم، ويدفع عنهم الأذى. وأفضل من هذا أن يؤثرهم على نفسه، ويحسن إليهم، ولا ينتظر منهم جزاء ولا شكورا، فلا يغضب إذا جحدوا فضله، ولا يحزن إذا نكروا جميله، لأنه عمل ما عمل لهم ابتغاء مرضاة الله. قال تعالى في وصف الأبرار ﴿ويطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما وأسيرا إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا﴾^(١٥). وهذا ما يجعل حب الانسان لأخيه الإنسان حبا خالصا مستمرا في كل الظروف والأحوال. وقد جمع الرسول ﷺ كل علامات حب الإنسان لأخيه الإنسان فقال: «أحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور يدخله على المسلم

أو يكشف عنه كربة أو يقضي عنه ديناً
ولإن أمشي مع أخي في حاجة أحب إلي
من أن أعتكف في هذا المسجد (مسجد
المدينة) شهراً»^(١٦).

وعظم الإسلام إخلاص الإنسان في حبه
لأخيه فيحبه لله وفي الله وجعل جزاء هذا
حب الله له .

(٥) العفو وترك الانتقام:

يتعرض كل إنسان في تفاعله الاجتماعي
للإساءة والظلم والجهالة والإفك والبهتان
من الآخرين ، أو يتعرض للصد والمنع
والإحباط منهم ، ويشعر بالإهانة وتهديد
تقدير الذات ، وتتولد لديه مشاعر التوتر
والقلق والظلم ، وتثير فيه ردود فعل
غاضبة *Hot reactions* فيعتدي وينتقم
ويحقد ويحسد ، أو ردود فعل يائسة *Cold*
reactions ، فيعجز وينهزم ويقنط ، وهي
ردود فعل مؤلمة تؤذي نفسيًا واجتماعيًا
وجسماً (محمد ومرسي ، ١٩٨٦)
(Pearsall, 1987).

وعندما يعفو الإنسان عن ظلمه ،
ويصفح عن أساء إليه ، ويتسامح مع من
اعتدى عليه ، فإنه يقوم بعملية نفسية
إرادية ، تتضمن ضبط النفس ، وتحويل
مشاعر وأفكار العداوة والانتقام إلى مشاعر
وأفكار مودة ومحبة نحو المعتدي أو الظالم ،
فتتحول ردود الفعل من النمط الغضوب إلى
النمط الصبور المحتمل *Warm style* أو من
النمط اليغوس إلى النمط الودود المسالم *Cool*
style ، وهي ردود فعل صحية ، تُنشِط

أجهزة المناعة النفسية والجسمية ، فالعفو
والصفح والتسامح تفيد صاحبها قبل أن
تفيد من عفا عنهم . قال رسول الله ﷺ :
«ما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً»^(١٧).

ففي العفو طمأنينة ومودة ، وشرف للنفس
ورفعة لها عن ذل الانتقام ، فالخبرة الدارجة
في الحياة اليومية تثبت لنا أن ما انتقم أحد
لنفسه إلا ذل (ابن قيم ، ١٩٨٢) ^(١٨).

ويقوم العفو عن الناس على التحمل
والثقة بالنفس وبالناس ، والحكمة وقوة
الإرادة . قال رسول الله ﷺ : «ليس
القوى بالصرعة ولكن القوى من ملك
نفسه عند الغضب»^(١٩).

ولا يكون امتلاك النفس عند الغضب
إلا عند القدرة على الانتقام وعدم التجاوب
مع أفكار ومشاعر «رد العدوان بالعدوان»
والامتناع عن الحاق الأذى بالمعتدي .

ويتم العفو عن الناس على ثلاثة مستويات :

١ — كظم الغيظ : عملية نفسية فيها
غضب من الإساءة ، وامتناع إرادي عن
الانتقام من المسيء ، وتحويل مشاعر الغيظ
إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل . فكظم
الغيظ ليس حيساً للغضب في النفس ، لكنه
إعلاء له ، وتصريفه في ابتغاء مرضاة الله
وهو هدف صحي نفسيًا .

٢ — الصفح عن الإساءة : عملية
نفسية فيها تقبل إساءة المسيء وتحملها ، فلا
نغضب منها ولا نشعر بالإهانة منها ،
ونصفح عنه دون توتر أو قلق ، فالصفح
عن الإساءة أفضل نفسيًا من كظم الغيظ .

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

وأعطى الإسلام للعفو عن الناس معنى ، وجعل له هدفاً ، فأمر به ودعا إليه وشجع عليه . قال تعالى : ﴿ وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ ، والعافين عن الناس . والله يحب المحسنين ﴾ (٢٠) وقال سبحانه أيضاً : ﴿ لا تستوى الحسنة ولا السيئة ، ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم ﴾ (٢١) وقال الرسول ﷺ : «ألا أنبئكم بما يشرف البنيان ، ويرفع الدرجات ؟ قالوا نعم يا رسول الله . قال : تحلم عنمن جهل عليك ، وتعفو عنمن ظلمك ، وتعطي من حرمك ، وتصل من قطعك» (٢٢)

فالإيمان — كما قال الشيخ محمد الغزالي — يقوم على السماحة والحلم وترك طلب الهلاك للمخطئين ، والتخلي عن السعي

للاتنقام من المعتدين (الغزالي ، ١٩٧٠) لأن الإيمان ينزع من النفوس الغل والحقد ، ويجعلها هيئة لينة رقيقة ، يسبق حلمها غضبها ، وتغلب حكمتها انفعالاتها .

(٦) تحري الصدق وترك الكذب:

ثم بعد تحري الصدق في القول والعمل (٢٣) دعوة دينية أخلاقية بل أضححت مطلباً نفسياً وجسماً واجتماعياً . بعد ماتيين من دراسات كثيرة أن تحري الصدق ينشط أجهزة المناعة الحسية والنفسية ، والكذب يشطها ويضعفها . ودعا المعالجون النفسيون والأطباء والمرشدون التربويون إلى الصدق في القول والعمل ، واعتبروه علامة جيدة على الصحة النفسية ، بينما اعتبروا الكذب من عوامل وهن الصحة النفسية والجسمية . فصدق الإنسان مع الله ومع النفس والناس عملية نفسية إرادية ، تتضمن أفكار ومشاعر الشجاعة والكفاءة والثقة والرضا والحب والتفاؤل . أما كذبه فعملية نفسية إرادية ، تتضمن أفكار ومشاعر الذنب ، والعجز وعدم الكفاءة ، والتوتر والقلق وسوء الظن . وقد توصلت المدرسة السلوكية المعرفية *The Cognitive behavior school* إلى أن الصدق والأمانة والإخلاص تخفف القلق والتوترات ، وتزيل الاكتئاب . وبينت دراسات أخرى أن عدم الصدق في التعبير عن الانفعالات من العوالم المرتبطة بظهور السل والسرطان . ووجد في دراسات ثالثة أن الكذب حتى في المزاج يحدث تغيرات

بيولوجية وفسولوجية ، تؤثر على الجسم ،
وتظهر في رسومات كشف الكذب
Polygraphs lie Detector .

وانتهى بارسيل من دراساته في علم
المناعة النفسية إلى أن الصدق صحة
والكذب مرض وقال : «تحروا الصدق
وإن رأيتم الهلكة فيه ، فعاقبته خير في كل
الأحوال» (Pearsall, 1987:307) .

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

ورفع الإسلام مكانة الصدق بين
الفضائل ، وربطه بالإيمان ، وجعل في
تحريمه عبادة وأمر به ، وحث عليه ، ووعد
الصادقين بالثواب في الدنيا والآخرة . مما
جعل للصدق بُعْدًا روحيا ، يدفع إليه ،
ويشجع عليه في كل الأحوال ومع جميع
الناس . فتحرى الصدق في القول والعمل
تقربا إلى الله ، يعطي الصدق قيمة أعظم
من قيمته الاجتماعية والأخلاقية ، ويبعث
عليه في اليسر والعسر ، مع الصديق
والعدو . قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ، يَصْلَحْ
لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ ، وَيَغْفِرْ لَكُمْ

ذُنُوبَكُمْ ﴾ (٢٥) وقال : ﴿ فلو صدقوا ما
عاهدوا الله عليه لكان خيرا لهم ﴾ (٢٥) .

وقد بين رسول الله ﷺ ديناميات
العمليات النفسية التي يتضمنها الصدق ،
فقال : «الصدق طمأنينة والكذب
رية» (٢٦) . وقال : « عليكم بالصدق فإن
الصدق يهدي إلى البر ، وإن البر يهدي
إلى الجنة . وما يزال الرجل يصدق ،
ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله
صديقا» (٢٧) . وقال عليه السلام : «تحروا
الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه ، فإن فيه
النجاة» (٢٨) . وعندما سئل ﷺ أيكون
المؤمن جبانا ، قال : نعم . قالوا : أيكون
المؤمن بخيلا ؟ قال : نعم . قالوا أيكون
المؤمن كذابا ؟ قال : لا (٢٩) . فالكذب
وما يؤدي إليه من نفاق وخيانة الأمانة ،
وإخلاف للوعد وغش في العمل ، وغدر
في العهود والمواثيق ، ينقض الإيمان .

(٧) الذكر وترك الغفلة

يهدف ذكر الله وشكره إلى تنمية أفكار
ومشاعر الإيمان ، وتقوية صلة الإنسان
بربه ، وإحساسه بوجوده معه ، وتوكله
عليه وقربه منه . ويرتبط ذكر الله وشكره
بلشباع الحاجة إلى الدين ، وهي من
الحاجات المصدرية التي من إشباعها تشبع
حاجات نفسية واجتماعية عديدة ، بها
تطمئن النفس ، وتسمو الأفكار ، وتعلو
المشاعر ، وتصلح الأعمال ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا
وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله
تطمئن القلوب ﴾ (٣٠) . وتذكير الإنسان

فذكر الله ، انحلت عقدة ، فإن توضع
انحلت عقدة ثانية ، فإن صلى انحلت عقده
كلها . فأصبح نشطا طيب النفس . وإلا
أصبح خبيث النفس كسلان » (٣٣) .

وأشار عليه الصلاة والسلام إلى تأثير
الصلاة في إصلاح النفوس وتنظيفها من
الانحرافات والذنوب ، فقال لأصحابه :
« أرايتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه
كل يوم خمس مرات . هل يبقى من درنه
شيء . قالوا : لا يبقى من درنه أى وسخه
شيء قال : كذلك مثل الصلوات الخمس
يمحو الله بهن الخطايا » (٣٤) .

وعرف كثير من علماء النفس في الغرب
الآن دور الإيمان في إزالة القلق والتوتر ،
وما يبعثه التدين من أمن وطمأنينة ،
وما يحققه التردد على الكنائس من صحة في
النفوس والأبدان ، فأخذوا يعلمون
ما يعلمه المسيح عليه السلام ، وانقسموا في
ذلك إلى فريقين : فريق مؤمن أخذ يدعو
كالقساوسة إلى الإيمان بالله من أجل التطهير
والخلاص في الدنيا والآخرة . وفريق غير
مؤمن جعل الدين للدنيا *Secularized*
religion وأخذ يدعو إلى الإيمان بالله من
أجل الخلاص من جحيم الدنيا ، واعتبروا
الدين والكتب الدينية والصلاة في الكنائس
مسكنات جيدة للقلق ، ومنشطات ممتازة
لأجهزة المناعة النفسية والجسمية
(Williams, 1972:46) . فهذا الفريق
بالرغم من عدم قناعتهم بالدين ، وافقوا
الفريق الأول في الدعوة إلى الدين بعد
ما تبين من دراسات كثيرة أن القابلية

نفسه بربه ، عملية نفسية إرادية ، يتم فيها
تحويل أفكار ومشاعر الغفلة والجهود
بفضل الله ، إلى أفكار ومشاعر حفظ الله
وشكره . فيجده معه ، ويزيده من فضله ،
فتصفو روحه ، وتصح نفسه ، ويقوى
جسمه . قال رسول الله ﷺ لابن عباس
رضي الله عنه : « احفظ الله يحفظك
احفظ الله تجده تجاهك » (٣١) .

وذكر الله وشكره في أداء العبادات
والمعاملات التي فرضها على عباده : من
صلاة وزكاة وصيام وحج وجهاد وقراءة
قرآن ، ودعاء وصلة رحم ، وبر
للوالدين ، وإحسان إلى الجار ، وحب
للناس ، ومساعدة للضعيف ، ونصرة
للمظلوم ، وإخلاص في العمل ورضا
بالقضاء ، وصبر على البلاء ، وعفو عن
المنسى . فذكر الله وشكره في عمليات
تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية ،
فيها صحتنا وشفائنا ، وحمايتنا من
الانحرافات والأمراض . وأخبر الرسول
ﷺ أن سعادة الإنسان في عبادة الله ،
وشقائه في الغفلة عنه . فقال في حديث
قدسي قال رب العزة : « يا ابن آدم تفرغ
لعبادتي أملاً صدرك غنى ، وأسد فقرك .
وإن لا تفعل ملأت يديك شغلا ، ولم أسد
فقرك » (٣٢) ويبين عليه الصلاة والسلام
ما يحدثه ذكر الله في صلاة الصبح من
انسراح للصدر ، وإصلاح للنفس . فقال :
« يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا
نام ثلاث عقد . يضرب على كل عقدة
عليك ليل طويل فارقد ، فإن هو استيقظ

والعفو ، والمودة ، وأوامر الله سبحانه ،
 وحقه الذي أوجهه على عباده ، وشرائعه
 التي شرعها لهم — كما قال ابن القيم — قرة
 العيون ، ولذة القلوب ، ونعيم الأرواح
 وسرورها ، وبها سعادتها وفلاحها وكاملها ،
 في معاشها ومعادها . بل لاسرور ولافرح
 ولا لذة ولانعيم إلا بذلك . (ابن قيم ،
 ١٩٨٣ : ٣١) .

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

ومن يقرأ الأبحاث التي قدمت إلى المؤتمر
 الدولي للصحة النفسية الذي عقدته الجمعية
 الإسلامية الدولية للصحة النفسية ، الذي
 عقد في لاهور بباكستان ١٩٨٥ ، يلمس
 أن علماء النفس والطب النفسي المسلمين
 غدوا يدعون إلى ما يدعوا إليه الدعاة
 والوعاظ من التزام بمنهج الله في العبادات
 والمعاملات ، بعد أن أدركوا ما لذكر الله
 من تأثير في تنمية الصحة النفسية ، وفي

للإصابة بالأمراض عند الأشخاص الذين
 يذهبون إلى الكنيسة بانتظام أقل منها عند
 الأشخاص الذين لا يذهبون إليها :
 (Pearsall, 1987:310) . أما المؤمنون من
 علماء النفس والأطباء النفسيين فقد
 توصلوا من دراساتهم أن الإيمان مصدر
 الصحة ، ومن أهم عوامل الوقاية من
 الأمراض والانحرافات . من هؤلاء كارل
 يونج الذي استخلص من دراساته أن كل
 شخص مضطرب محروم من الطمأنينة التي
 يمنحها الدين للمؤمنين ، ولن يشفى من
 اضطرابه إلا بالثدين ، واستعادة الإيمان
 الحقيقي . ومنهم اليكسيس كاريل الذي
 أشاد بدور الصلاة في الصحة النفسية
 والجسمية . فقال : «التقيت كطبيب
 بمرضى كثيرين ، فشل العلاج الطبي
 معهم ، ولم يتخلصوا من أمراضهم
 وأحزانهم إلا بالصلاة . فالصلاة كالراديوم
 مصدر إشعاع للطاقة المولدة ذاتيا . فعندما
 نصلي نربط أنفسنا بالله ، القوة الدافعة في
 الحياة ، فنشعر بالارتياح عندما نخاطبه
 بخشوع في الصلاة ، لأننا نشعر أننا في
 الطريق الصحيح » (كارنيجي ،
 ١٩٨٧ : ١٧٥) .

وقد عرف كثير من علماء النفس
 المسلمين أيضا ما يعثه الإيمان بالله في
 النفوس من طمأنينة ، وما يحدثه فيها من
 صلاح ، فأخذوا يدعون إلى الإسلام ،
 ويحثون على ذكر الله من أجل السعادة في
 الدنيا والآخرة . فالإسلام دين الرضا
 والتفاؤل ، والتوكل ، والصبر ، والحب ،

هدفا أقوى من مجرد المحافظة على الصحة .
ويجعل له معنى إيجابيا ، يدفع إليه ويشجع
عليه ، ويخفف من مشاعر التوتر والقلق
الناجمة عن الحرمان .

(٨) عمل الواجبات وترك الانحرافات:

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

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

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

علاج انحرافاتهما ، وفي وقاية الفرد والمجتمع
من كل ما يؤذيها (Abou El-Azayem, &
suef, 1985) فقد لاحظ الدكتور محمد

شريف وهو سيكاتري باكستاني انخفاض
حالات الاكتئاب في شهر رمضان وعندما
عالج ٦٤ مريضا بالاكتئاب علاجا طبيا ،

وقسمهم إلى مجموعتين : ٣٢ مريضا
أعطاهم العلاج الطبي فقط و ٣٢ مريضا
أعطاهم العلاج الطبي ، وطلب منهم القيام
بالليل من الساعة ٢ إلى ٤ صباحا ، لصلاة
التهجيد وذكّر الله ، وقراءة القرآن ،

والدعاء والاستغفار . وبعد أربعة أسابيع

وجد أن ٧٨٪ من المجموعة الثانية و ١٥٪

من المجموعة الأولى قد تخلصوا من

الاكتئاب (Sharif, 1985). وفي دراسة

ثانية أشرف عليها الدكتور جمال أبو

العزائم — وهو سيكاتري مصري — على

علاج ٢١٨ مدمن أفيون ، عالج منها ١٣٨

حالة علاجا طبيا فقط و ٨٠ حالة علاجا

طبيا مع علاج نفس اجتماعي ديني في

مسجد أبو العزائم . ومن متابعة هذه

الحالات لمدة خمس سنوات تبين أن نسبة

مَن أقلعوا عن تعاطي الأفيون ، وعادوا إلى

ممارسة الحياة العادية في العمل والأسرة ومع

الناس في مجموعة المسجد أعلى منها بكثير في

المجموعة التي عولجت طبيا فقط (Abou

El Azayem & suef, 1985) وقد أرجع

أبو العزائم هذا إلى تنمية الإيمان عند مجموعة

المسجد عن طريق اعتيادهم الذهاب إليه

وكثرة قراءة القرآن ، والصلاة والدعاء .

فالإيمان بالله يعطي للإقلاع عن المخدرات

عليك حقاً، ولربك عليك حقاً. فأت كل
ذى حق حقه .

وتتلخص أهم واجبات الإنسان في
الحياة في الآتي :

(أ) واجبات نحو النفس : من هذه
الواجبات الآتي :

١ — المحافظة على حياته ، والاستفادة
من وقته في عمل ما ينفعه ، وينفع الناس ،
ويرتقي بالحياة . فلا يؤجل عمل اليوم إلى
الغد ، ولا يضيع وقته في أعمال تافهة .
فكل يوم — كما قال حسن البصري —
تخلق جديد ، على عملنا شهيد ، ولن يعود
إلى يوم القيامة .

وكل إنسان سوف يحاسب على عمره ،
ويسأل عما عمله فيه . قال رسول الله
ﷺ : « لا تزول قدما عبد يوم القيامة ،
حتى يسأل عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه
فيم فعل فيه ، وعن ماله من أين اكتسبه ، وفيم
أنفقه ، وعن جسمه فيم أبلاه » (٣٥) .

٢ — الاجتهاد في اختيار الزوجة (أو
الزوج) المناسبة ، واختيار العمل المناسب
لقدراته وميوله ، فاختيار الزوجة والعمل
أهم قرارين يتخذهما الإنسان في حياته ،
يقوم عليهما سعادته أو شقاوته في الحياة .

٣ — الاجتهاد في صحبة الصالحين ،
ومجالسة الجادين في الحياة ، وملازمة
المخلصين في أعمالهم ، والابتعاد عن
المفسدين والمستهترين والغشاشين ، فلا
ينكر أحد التأثير المتبادل بين الأصدقاء .

وانشغال ذهن الإنسان بعمل
الواجبات ، يطرد عنه أفكار الكسل
والتفacs ، والغش والخداع والحياة ، أما
إذا فرغ عقله من التفكير في واجباته ،
اندفعت إليه أفكار الانحرافات وانشغل
بها .

فالطبيعة لاتقبل الفراغ كما هو معروف
في الفيزياء . (كارنيجي ،
١٩٨٧ : ٦٥) .

وتحتاج مجاهدة النفس إلى صبر
ومثابرة ، حتى تعود على عمل
الواجبات ، وترك الانحرافات . والصبر في
هذه المواقف أصح من الصبر في المصائب ،
لأن الأخير صبر على قضاء لا مفر منه :
صبرنا أو جزعنا ، أما الصبر على الواجبات
وترك الانحرافات فصبر اختياري . فكل
شخص حر في أن يعمل واجباته ، أو يهمل
فيها ، وحر في أن يحجم عن الانحرافات ،
أو يقبل عليها . وهو مسئول عن هذا
الاختيار . والعاقب من يجاهد نفسه ،
ويلزمها بواجباتها ، ويبعدها عن
الانحرافات التي تفسدها .

وواجبات الإنسان في الحياة كثيرة ،
موزعة على مجالات الصحة النفسية
الأربعة : النفسي والجسمي والاجتماعي
والروحي . فعلى كل إنسان واجبات نحو
نفسه والناس ، ونحو الله ، وعليه أن يلزم
نفسه القيام بها ، دون إفراط ولا تفريط .
قال رسول الله ﷺ : « إن لبدنك عليك
حقاً ، ولنفسك عليك حقاً ، ولزوجك

قال رسول الله ﷺ : « الخليل على دين خليله فليُنظر كل منكم من يخالل »^(٣٦) .

وقال : « إنما مثل الخليل الصالح والخليل السوء كحامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك ، إما أن يخديك وإما أن يتناع منه وإما أن تجد منه ريحا طيبا . ونافخ الكير : إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحا خبيثة »^(٣٧) .

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

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

(ب) الواجبات الاجتماعية :

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

١ — تكوين الأسرة بالزواج ، وإنجاب الأطفال ، ورعايتها ووقايتها من الانحراف ، وطاعة الوالدين ، وصلة الرحم ، وحب الزوجة والأولاد ، وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم ، والاجتهاد في إرضائهم ، وتحمل أذاهم ، والعفو عن أخطائهم ، وسعة الصدر معهم . قال عليه الصلاة والسلام : « خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي » .

٢ — مشاركة الناس أفراحهم وأتراحهم ومساعدتهم على تنمية أنفسهم ، وحمايتهم من كل ما يهدد حياتهم وأموالهم وأعراضهم ودينهم وعقولهم ، وعليه زيارة المريض ، ومواساة المصاب ، ومساعدة المحتاج ، ونصرة المظلوم ، ومنع الظالم من الظلم ، ومعاونة المنكوب ، وتشميت العاطس ، واتباع الخنازة . قال البراء بن عازب « أمرنا رسول الله ﷺ بعبادة المريض ، واتباع الجنائز ، وتشميت العاطس ، وإبرار المقسم ، ونصر المظلوم ، وإجابة الداعي ، وإفشاء السلام »^(٣٨) .

ويتفق علماء النفس الحديث على أن سعادة الفرد وتماسك الجماعة مرهونة بقيام كل فرد بواجباته نحو الناس القريب والغريب ، الجار والبعيد ، البار والفاجر . سواء اعترفوا بفضله ، أو جحدوا به ، فعليه أداء الواجب من أجل الواجب ، والعطاء حبا في العطاء ، وفرحا به (كارنيجي ، ١٩٨٧) .

أما الإسلام فجعل لأداء الواجبات نحو الناس هدفاً أسمى من حب الواجب ، أو

الأرض ، وزيادة الإنتاج ، وإشباع الحاجات ، وتحسين الحياة (Johns, etal, 1976) . ومن واجبات الإنسان نحو العمل الآتي :

١ - حسن اختيار العمل ، باستشارة المرشدين المهنيين في المدرسة والجامعة ومراكز الإرشاد عند اتخاذ قراره في هذا المجال . فاختيار العمل غدا علما وفنا ، له علومه وأدواته وتقنياته .

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

٣ - المحافظة على وقت العمل ، والالتزام بمواعيد الحضور والانصراف ، واحترام الوقت ، وعدم إضاعته في غير مسؤوليات العمل . فوقت العمل وأدواته وخاماته وأمواله أمانة عند من يعمل فيه ،

الفرح بالعطاء ، فأمر بمخالطة الناس ، وتحمل أذاهم ، ومساعدتهم ابتغاء مرضاة الله حتى يخلص الفرد في أداء واجباته للناس . قال تعالى : ﴿الذي يؤت ماله يتزكى وما لأحد عنده من نعمة تجزى إلا ابتغاء وجه ربه الأعلى . ولسوف يرضى﴾ (٣٩) .

وغلظ الإسلام الإهمال في أداء الواجبات الاجتماعية ، وجعلها إهمال في الواجبات نحو الله . فقال رسول الله ﷺ : «إن الله يقول يوم القيامة : يا ابن آدم مرضت فلم تعطني . قال : يارب وكيف أعودك وأنت رب العالمين ؟ قال : أما علمت أن عبدي فلان مرض فلم تعده ؟ أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده ؟ . يا ابن آدم استطعمتك فلم تطعمني . قال : يارب وكيف أطعمك وأنت رب العالمين . قال : أما علمت أنه قد استطعمك عبدي فلان فلم تطعمه ؟ أما علمت أنك لو أطعمته لوجدت ذلك عندي ؟ . يا ابن آدم استسقيتك فلم تسقني . قال : يارب وكيف أسقيك وأنت رب العالمين ؟ قال : استسقاك عبدي فلان فلم تسقه . أما إنك لو سقيته لوجدت ذلك عندي» (٤٠) .

(ج) الواجبات نحو العمل :

تهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الإنجاز والتفوق والشعور بالكفاءة ، والاستمتاع بخبرات النجاح ، والحصول على الأجر والمكافآت والترقي . فالعمل الجاد وسيلة الإنسان لتعمير

الحياة اليومية الدنيوية حقوقاً لله على العباد ، وأثاب عليها « فني بضع أحدكم صدقة » و« واللقمة تضعها في فم زوجتك صدقة » واجتهادك في العمل وتحصيل العلم وقضاء حوائج الناس عبادة (مرسى ، ١٩٨٧) .

سيكولوجية مجاهدة النفس

وتتضمن مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات في المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية عمليتين رئيسيتين : تنشيط أفكار ومشاعر عمل الواجبات بإنفاذها ، والتعود على أدائها ، وإضعاف أفكار ومشاعر عمل الانحرافات ، أو التقياس عن الواجبات ، بعدم التجاوب معها فتخبو وتنطفئ . وتقوم هاتين العمليتين على الأسس الآتية :

١ — معرفة النفس : وقدراتها وميولها وطموحاتها ودوافعها ، وتصويرها بواجباتها وحقوقها وسلوكياتها ، وجوانب الضعف والقوة فيها . فمعرفة الإنسان بنفسه ، تجعله قادراً على تقبلها ، والتعامل معها بواقعية ، وتوجيهها إلى عمل مايزكيها وينفعها ، وإبعادها عما يفسدها ، وتكليفها ماتقدر عليه .

لذا يسعى المرشدون التربويون والمهنيون والمعالجون النفسيون في عمليات الإرشاد والعلاج ، إلى تنمية معرفة الفرد بنفسه . فمعرفة النفس — كما قال الأستاذ الدكتور محمد عثمان نجاتي — تساعد على ضبط شهواتها وأهوائها ، ووقايتها من

سواء حصل على حقوقه كاملة أو منقوصة ، في حضور صاحب العمل أو في غيابه ، وسواء كانت أموال العمل حكومية أو غير حكومية . فكل شخص مسئول عن أداء أمانته ، حتى يكون من المكرمين الذين هم لأماناتهم وعهدهم راعون^(٤١) .

(د) الواجبات نحو الله :

ويهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الدين ، وتنمية الإيمان بعمل مايرضى الله . وتتلخص الواجبات في الآتي :

- ١ — الإيمان بالله ولانشرک به أحداً
- ٢ — طاعته في عمل ماأمر به من عبادات ومعاملات .
- ٣ — الابتعاد عما نهى عنه من الفواحش ماظهر منها ومايطن .
- ٤ — التوبة من الأخطاء والمعاصي التي نفع فيها فالإنسان ليس معصوماً .

قال رسول الله ﷺ لمعاذ بن جبل : « هل تدري ماحق الله على العباد . قلت : الله ورسوله أعلم . قال : فإن حق الله على العباد أن يعبدوه لايشركوا به شيئاً . ثم قال : هل تدري ماحق العباد على الله إذا فعلوا ذلك ؟ . قلت : الله ورسوله أعلم . قال لايعذبهم »^(٤٢) .

وقد جعل الله طاعته في عمل ماأمر به من واجبات نحو النفس والناس والعمل والأسرة ، ونهى سبحانه عن كل ما يؤذى الفرد والجماعة ، ويفسد الحياة . وهذا يعني أن الإسلام جعل أداء الواجبات في

الغواية والانحراف ، وتوجيهها إلى الطريق القويم ، طريق الإيمان والعمل والصالح ، مما يبهيء صاحبها للحياة الآمنة والسعادة في الدنيا والآخرة (نجاتي ١٩٨٠ : ١٩) .

٢ - الإخلاص في أداء الواجبات :
فالإخلاص عملية نفسية تنشط أفكار ومشاعر الصدق في العمل ، والاستمتاع بأدائه ، والرضا به ، وتدفع إلى الدقة والتفوق .

والفرق بين الرياء والإخلاص في أداء العمل ، يكمن في الدافع لإتقان العمل ، والحاجة إلى المراقبة . فالمرائي يعمل واجباته رغبة في الأجر والمدح والثناء ، أو خوفا من العقاب والذم والتوبيخ . فإذا أُعطي اجتهد وإذا مُنع تقاعس ، وإذا شعر بالخوف من العقاب نشط في الأداء ، وإذا أمن العقاب تراخى وأهمل . فالرياء عملية نفسية تتضمن أفكار ومشاعر الكذب ، والنفاق ، وعدم الثقة في النفس والناس . والمرائي لا يعمل من نفسه ، فهو في حاجة إلى مراقبة من الناس ومتابعتهم .

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

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

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

فالإخلاص عندما يكون لشرف المهنة وأخلاقياتها ، لا يخلو من رياء ونفاق ، ولا تسلم النوايا فيه من شوائب الغش والخداع ، فيخرج بعض العاملين على أخلاقيات مهنتهم ، ويخنثون في قسمهم ،

٣ - تقويم الجهود ومحاسبة النفس أولاً
بأول : وتصحيح مساراتها في أداء
الواجبات ، فلا يجعل أداء واجب يمنعه من
أداء الواجبات الأخرى . فلا تطغى
واجبات العمل على واجبات الأسرة ، ولا
تشغله واجباته نحو نفسه عن واجباته نحو
الناس ، ولا يُفْرِطُ في واجباته الجسمية ،
ويُفْرِطُ في واجباته الروحية .

ويتم تقويم الجهود ومحاسبة النفس في
ضوء إمكاناتها وقدراتها ، والواجبات
المطلوبة منها ، والظروف التي تحيط بها ،
فلا نقسو عليها ، ولا نتساهل معها ، فإن
تركت واجبا أو قصرت فيه ، ألزمتها
بقضائه ، وإن أخطأت وعملت محرماً أو
ممنوعاً أصلحناها ، وأرجعناها عن الخطأ .
فالإنسان في عمله اليومي كالتاجر الذي
يمسك بدفاتر محاسبة يومية وأسبوعية
وشهرية وسنوية ، ليعرف مسارات
تجارته ، ويقف على المكسب والخسارة ،
حتى لا يفاجأ بخسارة فادحة ، لا يمكن
تعويضها . فمحاسبة الإنسان لنفسه ،
وتقويمه لجهوده ، يوقفه على جوانب القوة
والضعف والإفراط والتفريط في واجباته ،
فيصلح أمر نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون
على أخطائه في الدنيا ، وقبل أن يحاسبه الله
عليها في الآخرة . قال سيدنا عمر رضی الله
عنه : « حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا ،
وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم » .

٤ - عدم الإصرار على الخطأ والرجوع
عنه : فعند تقويم الجهود ومحاسبة النفس قد
نكون موفقين فنحمد الله ونشكره . فيه ثمّة

ولا يحافظون على شرفها ، ولا يقومون
بواجباتها من أنفسهم ، خاصة إذا أمنوا
العقاب ، أو كان في تعديهم على أخلاقها
مكافأة أكبر من أجورهم الرسمية . وهذا
ما يجعل الإخلاص للمهنة وشرفها في حاجة
إلى مراقبة الرؤساء للمرؤوسين في كل
المستويات . فكثير من العاملين يحسنون
العمل في حضور الرؤساء ، ويتقاعسون
عنه في غيابهم . ويدرك الخبراء في الإدارة
أن الرقيب في حاجة إلى رقيب ، وفي حاجة
إلى من يساعده ، ويترتب على أخطاء
الرقيب ومساعدته مساوئ كثيرة في
العمل وفي المجتمع .

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

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

الصالحات ، وثابر في طريق النجاح . وقد نكون مقصرين في بعض الواجبات أو مرتكبين لبعض الأخطاء ، فنتوب عنها ونرجع عنها ، ونصلح ما ترتب عليها .

وتتضمن التوبة — كما قال الإمام الغزالي — علم وحال وفعل ، أى معرفة ووجدان ونزوع ، ففيها معرفة بالخطأ وأضراره ، وندم وأسف على فعله ، ورغبة وإرادة في تركه ، وعزم وإصرار على عدم العودة إليه ثانية . (الغزالي ، ١٩٨٦ : ٣٧) . فالتوبة عملية نفسية صحية يتم فيها التخلص من مشاعر الذنب ، وتحويل أفكار العجز والتشاؤم ، والخط من شأن الذات إلى أفكار ومشاعر كفاءة وتفاؤل ، ورفع من شأن الذات ، فبيعث في النفس تفاؤلاً ورضاً ، وإقبالاً على الحياة ، ورغبة في الإصلاح وترك الأخطاء .

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

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

أما الإسلام فقد جعل التوبة من الخطأ كالصلاة ، فرض عين على كل مسلم ، ورغب فيها ، وذم من يستكثر ذنوبه ويستعظمها ، ويقنط من رحمة الله . قال تعالى : ﴿ قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله . إن الله يغفر الذنوب جميعاً ﴾^(٤٣) وقال رسول الله ﷺ : « لو أخطأ أحدكم حتى ملأ ما بين السماء والأرض ثم تاب تاب الله عليه »^(٤٤) .

فباب التوبة من الخطأ مفتوح دائماً أمام المخطئين ، لكي يتوبوا ويتخلصوا من التوترات ومشاعر الذنب العصابي *Neurotic feelings of guilt* التي تُظهر العصاب والذهان ، وقد تدفع إلى الانتحار .

والتوبة التي تعالج الذنوب ، وتخفف التوترات ، ليست كلمات تقال ، ولا حركات تؤدي ، لكنها اخلاص في النية على ترك الخطأ ، واقلع فوري عنه ، وعزم صادق على عدم العودة إليه . قال تعالى : ﴿ الذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ، ذكروا الله ، فاستغفروا لذنوبهم ، ومن يغفر الذنوب إلا الله ، ولم يصروا على ما فعلوا ، وهم يعلمون ، أولئك جزاؤهم مغفرة من ربهم ، وجنت تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها ﴾^(٤٥) .

وتتضمن التوبة النصوح ، تحمل الإنسان مسئولية الأضرار التي لحقت الآخرين بسبب خطئه ، وتعويضهم عنها ،

وطلب العفو منهم (الغزالي ، ١٩٨٦) .
فتقبل المخطيء لمسئوليته ، وسعيه إلى
إصلاحها ، تشعره بالكفاءة ، والرضا عن
نفسه وعن الناس . أما إذا كان الخطأ في
حق الله ، فيكفي تركه ، والندم عليه ،
وعدم العودة إليه ، والاجتهاد في عمل
ما يرضي الله الذي يبسط يده بالليل ليتوب
نسيء النهار ، ويبسط يده بالنهار ليتوب
مسيء الليل^(٤٦) . ويبدل سيئات التائب
حسناً وهو الغفور الرحيم^(٤٧) .

وقد عظم الإسلام التوبة ، ورفع من
شأن التوابين ، وجعل توبتهم عملاً تعبدياً ،
يحبّه الله ، ويفرح به . قال رسول الله ﷺ :
« الله أفرح بتوبة عبده حين يتوب ، من
أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة ،
فانفلتت منه ، وعليها طعامه وشرابه ،
فأيس منها ، فأتى شجرة فاضطجع في
ظلها . وقد أيس من راحلته فبينما هو
كذلك إذ هو بها قائمة عنده ، فأخذ

بخطامها . ثم قال من شدة الفرح ، اللهم
أنت عبدي وأنا ربك ، أخطأ من شدة
الفرح^(٤٨) . وقد جعل الله باب التوبة
مفتوحاً أمام التائب ، مهما تعددت
أخطاؤه ، وتكررت ذنوبه . ففي كل مرة
يفرح الله بتوبته لأن فيها اعتراف من التائب
بوجود إله غفور . قال رسول الله ﷺ :
« إن عبداً أذنب ذنباً . فقال : رب أذنبت
ذنباً فاغفر لي . فقال ربه : أعلم عبدي أن
له ربا يغفر الذنب ويأخذ به ؟ غفرت
لعبدي . ثم مكث ما شاء ثم أذنب ذنباً .
فقال : رب ، أذنبت آخر فاغفره ،
فقال : أعلم عبدي أن له ربا يغفر الذنب
ويأخذ به ؟ غفرت لعبدي . ثم مكث
ما شاء الله ، ثم أذنب ذنباً ، فقال رب
أذنبت آخر فاغفره لي — فقال : أعلم
عبدي أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به ،
غفرت لعبدي ثلاثاً فليعمل ما شاء^(٤٩) .
مادامت توبته توبة نصوح .

□ المراجع □

- □ رسالة في أمراض القلوب . الرياض : دار
طبية ، ١٩٨٣ م .
□ □ ابن مسكويه ، علي أحمد بن محمد .
تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق . القاهرة :
مكتبة صبيح ، ١٩٥٩ .
□ □ الغزالي ، أبو حامد ، أحياء علوم الدين
ج ٣ . بيروت : دار المعرفة ، ١٩٦٧ .
□ □ الغزالي ، أبو حامد ، التوبة . من أحياء
علوم الدين . القاهرة ، ١٩٨٦ .
□ □ الغزالي ، محمد . خلق المسلم . القاهرة :
دار الكتب الحديثة ، ١٩٧٤ م .

- □ ابن حزم ، علي . كتاب الأخلاق
والسير . مجموعة الروائع الإنسانية لانسكو ،
السلسلة العربية . بيروت : اللجنة الدولية لترجمة
الروائع ، ١٩٦١ .
□ □ ابن قيم ، محمد بن أبي بكر . زاد المعاد في
هدى خير العباد ج ٣ مراجعة طه عبد الرؤوف طه .
القاهرة : مكتبة الحلبي ١٩٧٠ م .
□ □ مدارج السالكين (ج ٢) . بيروت :
دار التراث ، ١٩٨٢ .
□ □ الروح . بيروت : دار الكتب العلمية ،
١٩٨٢ م (أ) .

النفسية في الإسلام والقرآن الكريم والحديث
الشريف نشرة الطب الإسلامي ١٩٨٤م ، ٣ (٥)
٥٠٧ - ٥١٨ .

bou El - Azayem. G&Suef, M. *Comparative
evaluation of the Voluntary treatment of
opium dependents. World islamic
Association for Mental Health (WIAMH)
Cairo, 1985.*

Ammar. S. *The role of physician to
consolidate the islamic Values during his
duty in tunisia (WIAMH) First International
congress, 1985. 41-44.*

Baashet. T.A. *The meaning of mental
health. (WIAMH) First of International
congress, 1985: 12-17.*

Dicaprio. N.S. *The good lif models for a
healthy Personality. New Jersey: Prentic -
Hall, 1976.*

Hoffnan. N.S. *A New World of health. New
York : Hill, 1977.*

Johns. E.B. Sutton, W.C & Cooly, B.A.
*Health for effective living (6th ed.) New
york: McGraw Hill Co. 1976.*

Maslow. A.H. *Motivation and personality
(2nd ed). New York Harper & Row publ
1970.*

Pearsall. P. *Super Immunity. New York
McGaw Hill Co., 1987.*

Sharif. M. Tahjjad *(pre-dawn prayers)
therapy in depression illness. WIAMH. First
International congress. 1985. 47-50.*

Williamson. R.C. *Marriage and family
relations (2nd ed.) New York: Wiley, 1972.*

□ □ القوصى ، عبد العزيز . أسس الصحة
النفسية . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٧٥ م

□ □ الكيلاني ، نجيب . قصة الايدز .
بيروت : مؤسسة الرسالة ، ١٩٨٧ .

□ □ المقدسى ، أحمد عبد الرحمن بن قدامة .
مختصر منهاج القاصدين . تحقيق شعيب عبد
القادر الأرنؤوط . دمشق البيان ، ١٩٧٨ .

□ □ برنهارت ، ك . علم النفس في الحياة
العملية . ترجمة إبراهيم عبد الله محبي (ط ٣)
بغداد : مطبعة العاني ، ١٩٦٧ .

□ □ عرب . العلاج السلوكي . القاهرة :
الانجلو ، ١٩٨١ .

□ □ فرحان ، اسحاق أحمد . التربية الإسلامية
بين الأصالة والمعاصرة . عمان : دار الفرقان .
١٩٨٣ .

□ □ كارنجي ، ديل . دع القلق وابدأ الحياة
(ترجمة) بيروت . دار مكتبة الهلال ١٩٨٧ .

□ □ محمد ، محمد عودة . ومسى ، كمال
إبراهيم : الصحة النفسية في ضوء علم النفس
والإسلام (٢٧) . الكويت : دار القلم
١٩٨٦ م .

□ □ مرسى ، كمال إبراهيم ، تعريفات الصحة
النفسية في الإسلام وعلم النفس . بحث نوقش في
مؤتمر ، إسلامية المعرفة (قضايا المنهجية والعلوم
الإسلامية) : الخرطوم ، جمهورية السودان في
يناير ١٩٨٧ وقيل للنشر بمجلة كلية الشريعة
بجامعة الكويت ، ١٩٨٨ .

□ □ نجاتي ، محمد عثمان . القرآن وعلم
النفس . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٠ .

□ □ نجاتي ، محمد عثمان . مفهوم الصحة

هوامش

- (١) سورة آل عمران : ١٣٤
- (٢) الترمذى .
- (٣) سورة البقرة : ٢١٦ .
- (٤) من حديث رواه الترمذى .
- (٥) من حديث متفق عليه .
- (٦) المؤمن أمره كلمة خير - ان أصابته سراء شكر ، فكان خير له ، وإن أصابته ضراء صبر
فكان خيراً له . (رواه مسلم في باب الزهد)
- (٧) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام رواه الترمذى .
- (٨) سورة العنكبوت : ٢ ، ٣ .
- (٩) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام متفق عليه .
- (١٠) سورة البقرة : ١٥٥ - ١٥٧ .
- (١١) من الإيمان أن يحب المسلم لآخيه ما يحب نفسه . (رواه البخارى في باب الإيمان)
- (١٢) من حديث رواه البخارى .
- (١٣) حديث في الجامع الصغير ورواه الترمذى أيضا .
- (١٤) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام متفق عليه .
- (١٥) رواه مسلم .
- (١٦) سورة الأنسان : ٨ ، ٩ .
- (١٧) من حديث متفق عليه .
- (١٨) متفق عليه .
- (١٩) مدارج السالكين ج ٢ .
- (٢٠) رواه البخارى .
- (٢١) سورة آل عمران : ١٣٤ .
- (٢٢) سورة فصلت : ٣٤ .
- (٢٣) رواه الطبراني .
- (٢٤) الصدق نوعان : صدق الأقوال وهو الاخبار بالحقيقة ويسمى بصدق اللسان . وصدق الأفعال وهو الاخلاص في العمل بحيث يتسق الظاهر مع الباطن .
- (٢٥) ابن القيم : زاد المعاد في هدى خير العباد .
- (٢٦) سورة الأحزاب : ٧٠ .
- (٢٧) سورة محمد : ٢١ .

-
- (٢٨) رواه الترمذى .
(٢٩) من حديث رواه مسلم .
(٣٠) رواه ابن الدنيا .
(٣١) رواه مالك .
(٣٢) سورة الرعد : ٢٨ .
(٣٣) من حديث متفق عليه .
(٣٤) الترمذى .
(٣٥) متفق عليه .
(٣٦) رواه البخاري ومسلم .
(٣٧) رواه الترمذى .
(٣٨) رواه البخاري .
(٣٩) رواه البخاري .
(٤٠) متفق عليه .
(٤١) سورة الليل : ١٨ — ٢١ .
(٤٢) رواه مسلم .
(٤٣) من تفسير ايات ٣٢ ، ٣٥ من سورة المعارج .
(٤٤) من حديث متفق عليه .
(٤٥) سورة الزمر : ٥٣ .
(٤٦) رواه ابن ماجه .
(٤٧) سورة آل عمران : ١٣٥ ، ١٣٦ .
(٤٨) من حديث رواه مسلم .
(٤٩) من تفسير آية ٧٠ من سورة الفرقان .
(٥٠) رواه مسلم .
(٥١) رواه البخاري .

