

مقصد حفظ الصحة النفسية من خلال السنة النبوية

The purpose of preserving mental health through the Sunnah

الطاهر براخلية\*

كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة 1

Tahar brakhlia

Faculty of Islamic Sciences, University of Batna1

Brakhlia.tahar88@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2023/01/16 تاريخ القبول: 2023/03/26 تاريخ النشر: 2023/04/16

الملخص: إن الغاية العظمى التي لأجلها خلق الله الخلق إفراده سبحانه بالعبادة، ولأجل تحقيق هذه الغاية شرع سبحانه. أحكاما شرعية القصد منها صيانة ما يحتاجه الخلق في معاشهم؛ فشرع لهم ما يحفظ عليهم أمر دينهم ونفسهم وعقلهم ونسلكهم ومالهم. ومن جملة ما حفظ به الله سبحانه النفس الإنسانية تشريعه منهجا ربانيا يعزز صحة المكلف النفسية. وقد جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذا المنهج، فهدفت إلى بيان مكانة السنة النبوية في مجال الدراسات النفسية بصفة عامة، وإبراز دورها الفعال ومنهجها القويم في المحافظة على مقصد الصحة النفسية على وجه الخصوص، كما هدفت إلى بيان أهمية الصحة النفسية في الشريعة الإسلامية، وأهم مؤشراتهم من خلال سنة النبي صلى الله عليه وسلم. وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي القائم على استقراء نصوص السنة النبوية التي لها علاقة بموضوع البحث، ثم تحليلها لاقتناص فوائدها والظفر بدرورها. وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها كيف حافظت السنة النبوية على مقصد الصحة النفسية للإنسان، وذلك عن طريق تقوية الجانب الإيماني للفرد وتعزيز توافقه النفسي وكذا الاجتماعي، وتهيئة البيئة المحتضنة له. كما بينت النتائج أن الصحة النفسية أحد ثمار موافقة الإنسان للفطرة التي فطره الله تعالى عليها، وأن صمّام أمان هذه الصحة تحقيق العبودية لله جل في علاه، التي تعد المؤشر العام الدال عليها والموصول إليها. الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، السنة النبوية، مقصد، مؤشرات، الأمن النفسي.

**Abstract:** The great purpose for which God created creation is to single Him out with worship, and in order to achieve this goal, He, Glory be to Him, has legislated Shariah rulings intended to preserve what creation needs in their livelihood. He legislated for them what preserves the matter of their religion, their souls, their intellect, their offspring, and their money. Among other things, God Almighty preserved the human soul by enacting a divine approach that enhances the psychological health of the taxpayer. This study came to shed light on this approach, as it aimed to clarify the status of the Prophet's Sunnah in the field of psychological studies in general, and to highlight its effective role and correct approach in preserving the purpose of mental health in particular. It also aimed to demonstrate the importance of mental health in Islamic law, and its most important indicators through the Sunnah of the Prophet, may God bless him and grant him peace. In this study, the researcher relied on the descriptive approach based on extrapolating the texts of the Prophet's Sunnah that are related to the subject of the research, and then analyzing them to seize their benefits

\*- المؤلف المرسل

and obtain their pearls. The results obtained showed how the Sunnah of the Prophet preserved the goal of human mental health, by strengthening the faith aspect of the individual, enhancing his psychological and social compatibility, and preparing the environment that embraces him. The results also showed that mental health is one of the fruits of man's approval of the instinct that God Almighty has created him with, and that the safety valve of this health is achieving servitude to God, may He be exalted, which is the general indicator that indicates it and leads to it.

**Keywords:** mental health, the Sunnah of the Prophet, purpose, indicators, psychological security.

- مقدمة:

الحمد لله الذي خلق الإنسان وسواه، وأودع فيه من اللطائف ما يدل على عظمة خالقه ومولاه. والصلاة والسلام على من زكى الأنفس وهذبها، وربى الإنسانية وعلمها، نبينا محمد وعلى آله وصحبه والتابعين له بإحسان إلى يوم الدين. أما بعد:

فإن الحديث عن النفس الإنسانية حديث عن المصادر الأساسية التي تمدنا بتصور شامل صحيح عنها؛ إذ لا يمكن معرفة الإنسان حق المعرفة، ولا سبر أحواله النفسية، أو كبح انفعالاته، ولا علاج اضطراباته وأمراضه، أو الرقي بشخصيته؛ دون الاعتماد على مصادر أصيلة تلخص لنا الأسس التي تقوم عليها نفس الإنسان، وترسم لنا معالم المنهج الأمثل في التعامل معها والرقي بها. وتعد السنة النبوية مصدرا أصيلا من مصادر معرفة النفس الإنسانية، فمن خلالها ندرك شخصية الإنسان ونستطيع أن نوضح معالمها، ومن خلالها نعرف أساليب العلاج النفسي، وكيفية المحافظة على الصحة النفسية التي تأثرت سلبا بما تعيشه الإنسانية اليوم من انحلال أخلاقي وتمرد ديني، وبما تمر به من تقلبات على مختلف الأصعدة.

لقد صارت مخلفات الأوضاع المزرية للعالم الإنساني كالسوس ينخر جسد الأمة، ويوهن قوتها، ويضعف صحتها النفسية من خلال ما تبثه. هذه الأوضاع. في النفس من جيوش القلق وكتائب الاكتئاب وجنود الغضب. ولقد حاول علم النفس الحديث من خلال أبحاثه إيجاد علاج فعال للأدواء النفسية، إلا أن النتائج التي توصل إليها لم تكن متكاملة بشكل كاف، ولا صحيحة كلها؛ لأن مبنائها. في الغالب. على تجارب أجريت في مجتمعات غير إسلامية على أشخاص غير مسلمين، أو على بعض الحيوانات ثم قيست نتائجها على جميع الناس. ولا يشك من له مسكة من عقل أن البيئة التي أجري فيها البحث، وثقافة المجتمع الذي خضع للتجربة، والتصورات والمفاهيم المكونة لذهنية الباحث؛ ستؤثر بشكل كبير على النتائج المتوصل إليها؛ لذلك كان لزاما تقييم نظرة علم النفس الغربي بميزان الشرع، من أجل تقرير ما كان صائبا، وإلغاء ما كان خاطئا.

وتعد هذه الدراسة أحد خطوات هذا التقييم، حيث تهدف إلى إبراز مكانة السنة النبوية في

مجال الدراسات النفسية بصفة عامة، وبيان دورها الفعال ومنهجها القويم في مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، كما تهدف إلى بيان أهمية الصحة النفسية في السنة النبوية، وبيان أهم مؤشرات، وذلك من خلال الإجابة عن الإشكالية التالية: كيف حافظت السنة النبوية على مقصد الصحة النفسية؟ وينتظم تحت هذه الإشكالية بعض التساؤلات الفرعية، وهي: ما أهمية الصحة النفسية في السنة النبوية؟ وما هي أهم التدابير الوقائية والعلاجية التي قررتها السنة النبوية في مجال الصحة النفسية؟ وما هي أهم مؤشرات الصحة النفسية في السنة النبوية؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات تم تقسيم الدراسة كالتالي:

مقدمة: وفيها أهمية الموضوع، وأهدافه، وإشكاليته، وخطته.

1. تمهيد: وفيه بيان المقصود بالصحة النفسية والسنة النبوية في هذه الدراسة.

2. منهج السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية.

3. بعض الظواهر النفسية السلبية وعلاجها في السنة النبوية.

خاتمة: وفيها أهم النتائج المتوصل إليها.

وهذا أوان الشروع في المقصود:

1. تمهيد:

لقد تحدث القرآن الكريم عن الأحوال النفسية، فأشار إلى النفس الأمارة بالسوء التي تزين لصاحبها الشهوات، وتحدث عن النفس اللوامة التي تعنف صاحبها وتهدهد بالعقاب، كما تحدث عن النفس المطمئنة التي تدين لله بالطاعة، وهذه الأخيرة هي التي ينبغي أن يسعى إليها كل عاقل، وهي التي تمثل النموذج المثالي للصحة النفسية (براخلية، 2008، ص.26).

وبما أن النفس المطمئنة هي النفس المثالية، فلا شك أن السنة النبوية سعت في توجيه الخلق إليها، وحثهم عليها، وهذا ما سيتم الوقوف عليه في هذه الدراسة، وستكون البداية ببيان المقصود بالصحة النفسية، والسنة النبوية.

أولاً- تعريف الصحة النفسية:

أ. لغة: الصُّح والصِّحَّة والصَّحاح: ذهاب المرض، وهو أيضاً: البراءة من كل عيب. (ابن سيده، 2000، ج2، ص.494).

ب. اصطلاحاً: عرفها بعض علماء النفس بأنها: (التوافق العام، أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية) (القوصي، 1952، ص.6).

ويقصد بالتوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة خلو المرء من النزاع الداخلي، كأن

يتردد بين تضحيته بنفسه وأولاده لإنقاذ الوطن، أو التضحية بالوطن لإنقاذ نفسه وأولاده. فالتوافق في هذه الحالة أن يكون المرء قادرا على الحسم في مثل هذه النزاعات الداخلية. فخلو المرء من النزاع وما يتبعه من توتر نفسي وتردد، وتمكُّنه من حسم النزاع حال وقوعه هو أحد شروط الصحة النفسية وأولها (القوصي، 1952، ص 6.7).

لا شك أن هذا التعريف يحتل مكانة كبيرة في مجال الصحة النفسية؛ لأن صاحبه . القوصي . حسب (كاميليا، 1992) يعد أول من أدخل مصطلح الصحة النفسية إلى اللغة العربية، وأول من ألف فيها كتابا ترجم فيما بعد إلى كثير من لغات العالم. ولكن هذا لا يمنع من مناقشة التعريف وإبداء بعض الملاحظات عليه، وأول ملاحظة يمكن ملاحظتها أنه لا يوجد فرق بين التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة . الذي هو الخلو من النزاع والقدرة على فضه حال وجوده . وبين القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، إذ هما شيء واحد، ووجهان لعملة واحدة؛ وبالتالي التنصيص عليها في التعريف يعد تطويلا وتكرارا لا فائدة تعريفية فيه. والملاحظة الثانية على التعريف أنه يركز على توافق الفرد مع نفسه دون التركيز على توافقه مع مجتمعه أيضا.

وهناك تعريف آخر أورده القوصي أتم ضبطا من الأول بشاهدة القوصي نفسه، مفاده (أن الصحة النفسية هي: الشرط أو مجموع الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء [وأنفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتهي إليه هذا الفرد) (القوصي، 1952، ص 7).

وقد ذكر القوصي بأن هذا التعريف لا يختلف في جوهره عن التعريف السابق، وأنه يؤكد فكرة العلاقة بين الفرد وبيئته تأكيدا أشد مما في التعريف السابق.

وعرفتها منظمة الصحة العالمية (2005، ص 16) بأنها: (حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه).

ويلاحظ إطلاق مصطلح العافية المذكور في التعريف عن أي قيد، وذلك ليشمل العافية الجسمية؛ لأن هناك علاقة سببية بين الاعتلالات الجسمية والاعتلالات النفسية، فكثير من الأمراض الجسمية تنعكس سلبا على الصحة النفسية، وكثير من الأمراض النفسية تنعكس سلبا على الصحة الجسمية.

وهذا عينه ما صرحت به منظمة الصحة العالمية، حيث ذكرت (2005، ص 16) بأنه لا يمكن أن توجد الصحة النفسية بمعزل عن الصحة الجسدية، والعكس صحيح، فالعقل السليم في الجسم السليم، والعكس صحيح.

ويجدر التنبيه هنا إلى أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض؛ لأن مجرد الخلو من المرض لا يلزم منه قدرة المرء على مواجهة الأزمات، كما لا يلزم منه الشعور بالسعادة. (القوصي، 1952، ص.7).

من خلال ما سبق يتضح أن التعريف الثاني الذي أورده القوصي، وتعريف منظمة الصحة العالمية أشمل وأضبط من التعريف الأول؛ لأنهما يركزان على كل من التوافق النفسي والاجتماعي، لذا سيتم اعتمادهما في هذه الدراسة.

ثانيا- تعريف السنة النبوية:

أ. لغة: السنة لغة هي: الطريقة (ابن منظور، 1414هـ، ج 13، ص.225).

ب. اصطلاحاً: يراد بالسنة في هذه الدراسة: كل ما صح عن النبي صلى الله عليه وسلم من قول أو فعل أو تقرير.

2. منهج السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية:

لقد انتهجت السنة النبوية في سبيل المحافظة على صحة الفرد النفسية وتعزيزها عدة مناهج، ولا يتسع المقام لاستقصائها، ولكن نكتفي بعرض أربعة منها فقط تمثل معظم جوانب الحياة، وهي كالتالي:

1- 2 - تقوية علاقة الإنسان بخالقه (الجانب الإيماني):

من المعلوم أن الله تعالى ما خلق الأنفس وسواها إلا من أجل غاية حميدة، وهي تحقيق العبودية له، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]. ولما كانت الغاية العظمى من الخلق هي عبادة الله وحده كان التوافق النفسي والاجتماعي للإنسان مرتبطاً بمدى سعي الإنسان في تحقيق تلك الغاية النبيلة، فالإنسان حسب ما ذكره (الأصفهاني، 1983، ص.80) (يحصل له من الإنسانية بقدر ما يحصل له من العبادة التي لأجلها خُلق، فمن قام بالعبادة حق القيام فقد استكمل الإنسانية، ومن رفضها فقد انسلخ من الإنسانية فصار حيواناً أو دون الحيوان)؛ لأن العبودية لله هي الفطرة التي فطر الله الناس عليها، قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ [الروم: 30]، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه»<sup>(1)</sup>.

ولا شك أن أي إنسان يضاد الفطرة التي ولد عليها سيصيبه من الضنك المعيشي والتعب النفسي والانحراف السلوكي بقدر مخالفته لما فطر عليه. في حين أن الموافق لدواعي الفطرة، المستدير بنورها سيتحقق له التوافق النفسي والاجتماعي، فينشرح صدره، ويلين قلبه، وتسمو أخلاقه، وتنضبط انفعالاته، ويتحسن سلوكه، وتتوطد علاقته مع أفراد مجتمعه، ويتقاسم معهم

المسؤولية، ويشاركهم الأفراح والأتراح، ويتفنن في إتقان عمله، إلى غير ذلك من الثمار الدنيوية الناتجة عن موافقة الفطرة السليمة، والتي تمثل في مجموعها ما يسمى بالصحة النفسية.

وهذه النظرة الإسلامية في تحليل أسباب انحراف سلوك الإنسان واضطراباته النفسية مختلفة تماما عن نظرة رواد مدارس علم النفس في الغرب، حيث يرجعها بعضهم إلى الكبت الجنسي، ويرجعها آخرون إلى عقدة الشعور بالنقص، متجاهلين بقصد أو بغير قصد البعد الإيماني والجانب التعبدي الذي فطرت عليه النفس، فهم لا يراعون الدين في أي حال، ولا يخطر لهم أصلا على بال؛ لأن نسيجهم الثقافي لا يقيم للدين وزنا ولا يرفع لأهله شأنًا.

لقد حرص النبي صلى الله عليه وسلم على تقوية علاقة العبد بربه؛ لأنه يعلم بأن القلب فيه (شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس به في خلوته، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه... وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته، والإنابة إليه، ودوام ذكره، وصدق الإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة منه أبدا) (ابن القيم، 1996، ج 3، ص 156).

وقد ورد في السنة النبوية الإرشاد والأمر بعدة أمور القصد منها تعزيز علاقة النفس ببارئها، ومن بينها: حث النفس على الرضا عن الله تعالى وتوجيهها إلى التماس رضاه، وتنفيها من السخط عنه سبحانه وتحذيرها من إسقاطه.

فمن الرضا عن الله تعالى الرضا بابتلاءاته والصبر عليها، وفي ذلك يقول صلى الله عليه وسلم: «إن الله إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط»<sup>(2)</sup>. فالرضا كما يذكر ابن القيم رحمه الله (1996، ج 2، ص 200) يفتح لصاحبه باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة، ويغلق دونه باب الهم والغم والحزن، ويوجب له برد القلب وسكونه وقراره، أما السخط فيوجب سوء الظن بالله واضطراب القلب.

ومن الرضا عن الله القناعة بما قسم من الأرزاق، فإن ذلك سبيل صلاح النفس الإنسانية ودليل فلاحها، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «قد أفلح من أسلم، ورزق كفافا، وقعه الله بما آتاه»<sup>(3)</sup>. وقال أيضا: «ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس»<sup>(4)</sup>. ومن الأمور التي تعين الإنسان على القناعة النظر إلى من هو دونه، وعدم النظر إلى من هو فوقه، قال تعالى: ﴿وَلَا تُمَدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه: 131]، وقال أبو ذر رضي الله عنه مخبرا عن أوامر النبي صلى الله عليه وسلم له: «أمرني أن أنظر إلى من هو دوني، ولا أنظر إلى من هو فوقي»<sup>(5)</sup>.

فالرضا بقضاء الله وقدره يُكسب المبتلى يقينا راسخا، ويوجب له الطمأنينة والراحة النفسية؛ لأنه بإيمانه بالقضاء والقدر تصير نفسه مهيأة لما قد يصيبها من شدائد ومحن، فالراضي بقضاء الله تحلق نفسه في سماء السعادة، وتسبح في غدير الإيمان، وتغمر سائر المخلوقات بالإحسان. أما السخط فيجر إلى التشكيك في الحكمة الإلهية، وهو ما يصيب الجسد بالضعف والوهن، ويورث في النفس حزنا وهما، وحقدا وغما، فالساخط غارق في بحار الشكوك، تائه في ببداء الأحزان والهموم، متخبط في شباك القلق والغموم، لا يجد للسعادة ريجا، ولا يذوق للحياة طعما.

هذا بالنسبة للرضا عن الله، أما بالنسبة للحث على إرضاء الله فقد قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم: «من التمس رضا الله بسخط الناس رضي الله عنه، وأرضا الناس عنه، ومن التمس رضا الناس بسخط الله سخط الله عليه، وأسخط عليه الناس»<sup>(6)</sup>. فإن العبد إذا أثر إرضاء ربه على إرضاء الخلق رضي الله عنه وأرضى من كان ساخطا عليه من الناس، وجعل مكانته بينهم مرموقة، ومياه وجهه عندهم محفوظة. وأما إذا أثر إرضاء الناس على إرضاء رب الناس فسيسخط حينها عليه الله، ويسقط كرامته عند الناس، فيعيش بينهم في نكد ومشقة.

ومن وسائل السنة. أيضا. في تقوية علاقة النفس بخالقها حثها على اجتناب المحرمات، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اتق المحارم تكن أعبد الناس»<sup>(7)</sup>. فمن أراد أن يرقى بنفسه في مدارج التعبد، ويسلك بها سبيل الفطرة الأمثل، فعليه أن يجعل بينه وبين محارم الله حاجزا من الصبر والتعفف؛ لأن مقارفة الذنوب كما يذكر ابن القيم رحمه الله (1997، ص ص. 79، 75) تدخل على القلب الرعب والخوف، فلا ترى صاحبها إلا خائفا مذعورا، يحسب كل صبيحة عليه، كما أنها تُسقط منزلة العبد عند الله وعند العباد، فيعيش بينهم حامل الذكر، ساقط القدر، لا حرمة له ولا سرور؛ لأن خموم الذكر وسقوط القدر والجاه معه كل غم وهم وحزن، ولا سرور معه ولا فرح. وفي ذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «وَجُعِلَ الذَّلَّةُ وَالصَّغَارُ عَلَى مَنْ خَالَفَ أَمْرِي»<sup>(8)</sup>.

ومن وسائل السنة في ربط العبد بربه الفزع إلى الصلاة عند حلول النوائب، فالنبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر لجأ إلى الصلاة؛ لأن الصلاة تغمر القلب بالغبطة والسرور، وتنقيه من دواعي الآثام والشورور، قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت: 45]، فالصلاة تبعث في نفس الإنسان راحة لا تعادلها راحة، ولذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم لبلال رضي الله عنه: «يا بلال! أقم الصلاة أرحنا بها»<sup>(9)</sup>.

إن وسائل السنة في تقوية علاقة النفس بخالقها كثيرة ومتعددة، يضيق الكاغد عن

ذكرها، ويجف الحبر بشرحها وبسطها، ولعل فيما تم ذكره كفاية لمن كان له فهم ثاقب ونظر صائب.

## 2 - 2 - تعزيز قوة النفس وبعث الثقة فيها، أو تعزيز التوافق النفسي (الجانب النفسي):

من منهج السنة النبوية في تحقيق الصحة النفسية في الإنسان تعزيز ثقته بنفسه، التي تكسبه الطمأنينة والاستقرار النفسي، وتجعله منفتحاً على غيره متعايشاً معه. أما عدم الثقة بالنفس فتورث الإحباط والاهتزاز النفسي، والتخبط الفكري، والضعف في التعامل مع المواقف السهلة فضلاً عن الصعبة، وتكسب صاحبها ما يسمى في علم النفس الحديث . عقدة الشعور بالنقص، وهي ما تجعله غير منفتح على غيره ولا متعايش معهم؛ لأن عدم ثقته بنفسه يجعله يفسر تصرفات الناس معه تفسيراً سلبياً، فيخالها انتقاصاً لكرامته وازدراءً بمكانته. ويجدر التنبيه هنا إلى أن الثقة بالنفس لا تناقض الثقة بالله، بل هي ثمرة من ثمارها، كما أنها لا تعني الغرور والتعاضم؛ لأن الثقة بالنفس إظهار لنعم الله وتحدث بها، أما الغرور فصاحبه رافع عقبرته بما لم يؤت، ومتشبع بما لم يعط، وفاقد الشيء لا يعطيه. ومن أهم مؤشرات الثقة بالنفس التي ركزت السنة عليها وأرشدت إليها ما يلي:

أ. أن يكون الإنسان متبنياً للحق، وداعياً إليه، ومنافحاً عنه، لا يخاف في ذلك لومة لائم، وفي هذا يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ألا لا يمنعن رجلاً هيبة الناس أن يقول بحق إذا علمه»<sup>(10)</sup>. فمن الأمور المعززة للصحة النفسية الجهر بمرّ الحق وعدم الخشية في ذلك، وقد قال أبو ذر رضي الله عنه مخبراً عن أمر النبي صلى الله عليه وسلم له: «أمرني أن أقول بالحق وإن كان مرأً، وأمرني ألا أخاف في الله لومة لائم»<sup>(11)</sup>، فالمداهنة تورث الذل والمهانة، وتطبع صاحبها على صفات المكر والخبث. نسأل الله السلامة من ذلك.

ب. السيطرة على الانفعالات النفسية وكبح جماحها، كالغضب مثلاً، فقد أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى تجنبه وضبط النفس عند طريانه، فقال مرة سائلاً أصحابه: «ما تعدون الصرعة فيكم؟» فقالوا: الذي لا يصرعه الرجال، قال: «ليس بذلك، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب»<sup>(12)</sup>. فالغضب ربح عاصف تهدم بنيان الصحة النفسية، وتهد عرش الشخصية السوية. فكلما تمكن الإنسان من السيطرة على انفعالاته زادت ثقته بنفسه، وكلما زادت ثقته بنفسه تعززت صحته النفسية، وشعر بالراحة والطمأنينة والاستقرار.

ج. الاعتماد على النفس وترك البطالة، وقد دعت السنة النبوية إلى الاعتماد على النفس في أكثر من موضع، ومن ذلك أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لأبي ذر الغفاري رضي الله عنه: «هل لك إلى بيعة، ولك الجنة؟» فقال أبو ذر: نعم. وبسط يديه للمبايعة، فقال له رسول الله صلى الله عليه

وسلم وهو يشترط عليه: «ألا تسأل الناس شيئا» فقال أبو ذر: نعم. فقال صلى الله عليه وسلم: «ولا سوطك إن سقط منك، حتى تنزل إليه فتأخذه»<sup>(13)</sup>. وكقوله صلى الله عليه وسلم لأصحابه: «من يضمن لي واحدة وأضمن له الجنة؟» فقال له ثوبان: أنا يا رسول الله. فقال: «لا تسأل الناس شيئا»، فكان سوط ثوبان يسقط وهو على بعيره فينخ حتى يأخذه، وما يقول لأحد ناولنيه<sup>(14)</sup>. وفي هذا دعوة صريحة للإنسان أن يباشر جميع أموره بنفسه دون اتكال على الآخرين، وألا يجلس في زاوية ويسأل الناس أعطوه أو منعه؛ لأن الاعتماد على النفس يساعد على بناء الذات وتطوير مهاراتها ويورث النشاط الدائم، أما الاتكال فيؤدي إلى تعطيل المهارات ووآد المواهب، ويورث الكسل والخمول.

ومن مظاهر الاعتماد على النفس التكسب وترك البطالة، فقد أشارت دراسة لمنظمة الصحة العالمية (2005، ص ص.33، 48) أن فقدان الوظائف وقلة النفقات يمكن أن تسبب مشاكل نفسية صحية، وأن العمل على تخفيض البطالة أحد سبل تعزيز الصحة النفسية، فمن (أعظم الأشياء ضررا على العبد بطالته وفراغه، فإن النفس لا تقعد فارغة، بل إن لم يشغلها بما ينفعها شغلته بما يضره ولا بد) (ابن القيم، 1394هـ، ص.275).

وقد أرشدت السنة منذ عقود متطاوولات من الزمن إلى العمل ورغبت فيه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «اليد العليا خير من اليد السفلى، فاليد العليا هي المنفقة، والسفلى هي السائلة»<sup>(15)</sup>.

د. تحمل المسؤولية، فقال صلى الله عليه وسلم: «كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والأمير راع، والرجل راع على أهل بيته، والمرأة راعية على بيت زوجها وولده، فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته»<sup>(16)</sup>. فمن مواصفات الشخصية السوية تحملها للمسؤولية وإخلاصها في القيام بها دون تدمير.

## 2- 3- تقوية علاقة الإنسان بمجتمعه، أو تعزيز التوافق الاجتماعي (الجانب الاجتماعي):

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ولكن قد تطفى عليه بعض الأحاسيس والانفعالات النفسية فتغير من طريقة تعامله مع بعض أفراد مجتمعه، وهذا ما ينعكس سلبا على استقراره وأمنه النفسي، لذلك كان من أهداف تعزيز الصحة النفسية ومؤشراتها حسب منظمة الصحة العالمية (2005، ص.33) أن يكون الفرد قادرا على التعامل مع المجتمع، وهذا ما ركزت عليه السنة، حيث أشارت إلى ما يجب أن تكون عليه علاقة الفرد بغيره من التأزر والتكافل الاجتماعي، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا» وشبك أصابعه<sup>(17)</sup>. وقال أيضا: «مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له

سائر الجسد بالسهر والحي«<sup>(18)</sup>. ولما كان الإنسان قد يضيق ذرعا ببعض تصرفات الناس فيؤثر بسببها العزلة على مخالطهم، فيتصدع بنیان توافقه الاجتماعي وحتى النفسي؛ فقد ركزت السنة النبوية على رآب هذا الصدع، وحثت على مخالطة الناس، وأمرت بالصبر على أذاهم، فقال صلى الله عليه وسلم: «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم، أعظم أجرا من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم»<sup>(19)</sup>. ويستفاد من هذا الحديث التنفير من العزلة؛ لأنها تعد أحد أخطر مسببات الأمراض النفسية، ففي تقرير لمنظمة الصحة العالمية (2005، ص. 36) أن الناس الأكثر عزلة هم أسوأ صحة من غيرهم. كما يستفاد منه أن الإحسان إلى الناس يكون بالصبر على أذاهم وليس بكف الأذى عنهم فقط.

لقد غرست السنة النبوية في الناس كثيرا من النشاطات والمعاني المعززة لعلاقة الفرد بمجتمعه والمثمرة للصحة النفسية، ومن تلك المعاني والنشاطات الحث على الإحسان إلى الأهل، وجعل حسن تعامل المرء معهم مؤشرا على خيرته في المجتمع، فقال صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي»<sup>(20)</sup>. فإن الإحسان إلى الأهل وبذل الحب لهم له انعكاس إيجابي على صحة المحسن والمحسن إليه. ولما كان متوقعا أن يُقابل المحسن بالجفاء أرشده الشرع إلى العفو والصفح وعدم المقابلة بالمثل، فقال تعالى: ﴿وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: 22]، (أي: فإن الجزاء من جنس العمل، فكما تغفر عن المذنب إليك تغفر لك، وكما تصفح نصفح عنك). (ابن كثير، 1999، ج 6، ص. 31). وقال أبو ذر رضي الله عنه مخبرا بما أمره به النبي صلى الله عليه وسلم: «أمرني أن أصل الرحم وإن أدبرت»<sup>(21)</sup>.

ومن النشاطات الاجتماعية المعززة للصحة النفسية التي رغبت فيها السنة توصية المرء خيرا بجيرانه، وترغيبه في محبة الخير للآخرين، وبذل الحب للمساكين منهم، وفي ذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «أحسن إلى جارك تكن مؤمنا، وأحب للناس ما تحب لنفسك تكن مسلما»<sup>(22)</sup>. وقال أبو ذر مخبرا عن أمر النبي صلى الله عليه وسلم له: «أمرني خليلي صلى الله عليه وسلم بسبع: أمرني بحب المساكين والدنو منهم...»، ثم قال بعد أن انتهى من سردها: «فإنهن من كثر تحت العرش»<sup>(23)</sup>. فالإحسان إلى الجار، وحب الخير للآخرين، وبذل الحب للمساكين والدنو منهم، من شأنه أن يحقق الأمن النفسي والاجتماعي لكلا الطرفين. المحسن والمحسن إليه. ويخمد في نفسيهما نيران الحسد والحقد، ويجفف ينابيع العداوة والضعينة.

ومن النشاطات الاجتماعية المعززة للصحة النفسية التي رغبت فيها السنة كفالة اليتامى، فقد قال صلى الله عليه وسلم: «أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا» وقال بإصبعيه السبابة والوسطى

(24). وقد أشارت دراسة لمنظمة الصحة العالمية (2005، ص.36) أن الناس الأكثر حرمانا هم الأسوأ صحة من غيرهم، ولا شك أن اليتيم من أكثر الناس حرمانا؛ لأنه فقد حنان الأبوة التي تعد بالنسبة إليه ركنا شديدا يأوي إليه، وحصنا منيعا يحمي به.

ومن النشاطات الاجتماعية التي تعزز الصحة النفسية حسب تقرير لمنظمة الصحة العالمية (2005، ص.33) العمل على تخفيف التمييز العنصري بمختلف أنماطه. وبالغوص في نصوص السنة النبوية نجد أن النبي صلى الله عليه وسلم وجه الناس إلى نبذه بالكلية وليس التخفيف منه فقط، فقال: «يا أيها الناس، ألا إن ربكم واحد، وإن أباكم واحد، ألا لا فضل لعربي على عجمي، ولا لعجمي على عربي، ولا أحمر على أسود، ولا أسود على أحمر، إلا بالتقوى»<sup>(25)</sup>، فنبه عليه الصلاة والسلام المتعالي على الناس والمحترق لهم والمميز بينهم بأن الرب الذي خالقهم ورازقهم هو الرب الذي خلقه وبرزقه، وبأنهم قد خرجوا من الصلب الذي خرج منه هو، فعلام هذا التمييز الحقيق الذي لا يستند إلى معيار شرعي وإنما إلى أهواء النفس وشهواتها، ولكي يستطيع الإنسان التغلب على داعية التعالي على الناس ينبغي عليه أن يستشعر أن كل من على هذه البسيطة ممن يشهد شهادة الحق أنه أخ له، ومن حقوق الأخوة عليه أن ينصره ولا يحتقره، وفي تقرير هذا المعنى يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخوانا، المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يحقره، التقوى هاهنا» ويشير إلى صدره ثلاث مرات «بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم، كل المسلم على المسلم حرام، دمه، وماله، وعرضه»<sup>(26)</sup>.

#### 2-4 - تهيئة البيئة المثالية للحياة (الجانب البيئي):

لقد عملت الشريعة الإسلامية على إصلاح البيئة إصلاحا شاملا، وتهيئتها تهيئة مثالية، فأرست قواعد العدل، ونشرت القيم الفاضلة والمبادئ السامية، وأخذت على يد الظالم بشرع العقوبات، كل ذلك من أجل تكون البيئة ميدانا خصبا لتنشئة الفرد تنشئة إسلامية صحيحة يضمن معها صحته النفسية. ولقد عمل النبي صلى الله عليه وسلم على إصلاح بيئة الإنسان وتطهيرها من كل ما قد يعيق وظيفته الوجودية ويقلل من صحته النفسية، فأمر بتطهير المجتمع من المنكرات، فقال: «من رأى منكم منكرا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فقلبه، وذلك أضعف الإيمان»<sup>(27)</sup>. وقنن بعض المجالات فقال: «إياكم والجلوس على الطرقات»، فقالوا: ما لنا بد، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها، قال: «فإذا أبيتم إلا المجالس، فأعطوا الطريق حقها»، قالوا: وما حق الطريق؟ قال: «غض البصر، وكف الأذى، ورد السلام، وأمر بالمعروف، ونهي عن المنكر»<sup>(28)</sup>. فالإنسان عندما يجلس في الطريق ربما يطلق العنان لبصره، أو يتغامز مع

جلسائه على المارين، مما قد يسبب مشاكل نفسية لهم؛ لذلك نُهي عن الجلوس فيها إلا بحقها. ولما كانت هناك بعض البيئات التي يعمها الفساد، ولا يستطيع أفراد الناس إصلاحها أو حتى الحفاظ على دينهم فيها؛ فقد أرشدت السنة إلى تركها والانتقال عنها إلى بيئة أخرى صالحة، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفساً، فسأل عن أعلم أهل الأرض فدل على راهب، فأثاه فقال: إنه قتل تسعة وتسعين نفساً، فهل له من توبة؟ فقال: لا، فقتله، فأكمل به مائة، ثم سأل عن أعلم أهل الأرض فدل على رجل عالم، فقال: إنه قتل مائة نفس، فهل له من توبة؟ فقال: نعم، ومن يحول بينه وبين التوبة؟ انطلق إلى أرض كذا وكذا، فإن بها أناسا يعبدون الله فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك، فإنها أرض سوء، فانطلق حتى إذا نصف الطريق أتاه الموت، فاختصمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، فقالت ملائكة الرحمة: جاء تائباً مقبلاً بقلبه إلى الله، وقالت ملائكة العذاب: إنه لم يعمل خيراً قط، فأتاهم ملك في صورة آدمي، فجعلوه بينهم، فقال: قيسوا ما بين الأرضين، فألى أيتهما كان أدنى فهو له، فقاوسه فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد، فقبضته ملائكة الرحمة»<sup>(29)</sup>. يؤخذ من هذا الحديث أن من أراد الإصلاح والراحة النفسية، فعليه بتعهد البيئة الصالحة المساعدة على ذلك.

### 3. بعض الظواهر النفسية السلبية وعلاجها في السنة النبوية:

يُطلق مصطلح الظواهر النفسية في علم النفس ويراد به "كل تغير يطرأ على النفس ويمكن ملاحظة آثاره على الجسم" (زريق، 1989، ص.19). ويمكن تقسيم الظواهر النفسية إلى قسمين: إيجابية كالفرح والسرور. وسلبية كالغضب والحزن. وسيتركز حديثنا في هذا العنصر حول بعض الظواهر السلبية.

#### 3- 1 - الحزن والهم والغم:

يذكر ابن القيم رحمه الله (1973، ص.26) بأن (المكروه الوارد على القلب إن كان من أمر ماضٍ أحدث الحزن، وإن كان من مستقبلٍ أحدث الهم، وإن كان من أمر حاضرٍ أحدث الغم). وقد عرفت هذه الثلاثة في علم النفس بهذه الأسماء وبأسماء أخرى مؤدية للمعنى نفسه، مثل الخوف والقلق والاكتئاب، ولكنهم لا يفرقون بينها بمعيار الماضي والحاضر والمستقبل، فكلها عندهم حالة من التوتر النفسي التي تهدم الصحة النفسية للإنسان، وإن كانوا يفرقون بينها بمعايير أخرى ليس هذا مجال عرضها وبسطها.

إن الأحزان والهموم والغموم أمراض تصيب نفس الإنسان، فتضعف قوتها، وتعكر صفوها، وتدخلها في دوامة من الوسواس والأفكار المثبطة، التي تؤدي إلى الانحراف وربما إلى الجنون؛ ولذلك أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى اللجوء إلى الله في دفعها ورفعها، فقال: «ما قال

عبد قط إذا أصابه هم أو حزن: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور بصري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وأبدله مكان حزنه فرحا، قالوا: يا رسول الله! ينبغي لنا أن نتعلم هذه الكلمات؟، قال: «أجل، ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن»<sup>(30)</sup>.

يقول ابن القيم رحمه الله (1394هـ، ص.279) في التعليق على هذا التوجيه النبوي: (والمقصود أن النبي صلى الله عليه وسلم جعل الحزن مما يستعاذ منه، وذلك لأن الحزن يضعف القلب، ويوهن العزم، ويضر الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا﴾ [المجادلة: 10]، فالحزن مرض من أمراض القلب، يمنع من نهوضه وسيره وتشميره).

ولما كانت هذه الأمراض تدخل على النفس دون استئذان؛ لم يكن للإنسان عليها من سلطان إلا بالتوجه إلى الرحيم الرحمان ودعائه بأن يجعل القرآن ترياقا لسمومها. وفي هذا ربط للإنسان بخالقه وبكلامه الذي فيه النور والهدى، من أجل دفع الهموم والأحزان التي تبعث الظلام في القلب والضلال في العمل.

### 3 - 2 - الغضب:

الغضب لغة: عدم الرضا (ابن منظور، 1414هـ، ج1، ص.648). واصطلاحا: هو حالة انفعال وهيجان نفسي يثور فيها دم الإنسان ويصاحبها عادة طلب الانتقام. أشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن (الغضب وسيلة طبيعية للتلاؤم مع الظروف الخارجية المفاجئة بقصد المحافظة على البقاء) (زريق، 1989، ص.57). ولكن هذه الوسيلة قد تزيد عن حدها فتؤدي بعد زعزعة الصحة النفسية إلى هلاك الإنسان، وذلك بسبب كميات الدم التي يضخها القلب إلى الرأس عند الغضب، والتي قد تسبب ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وكذا بعض التأثيرات الفسيولوجية، كالشلل والإعاقة الجسدية.

فالغضب ريح عاصف تهدم بنيان الصحة النفسية، وزلزال يهدد عرش الشخصية السوية، عالجه النبي صلى الله عليه وسلم بتوجيه المرء نحو ضبط نفسه وعدم انسياقه وراء انفعالها، فقال مصححا لمن يقول بأن الشديد الذي لا يصرعه الرجال: «ليس بذلك، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب»<sup>(31)</sup>. فالنبي صلى الله عليه وسلم أراد أن يعلم أصحابه أن القوة الحقيقية ليست قوة البدن، وإنما هي القدرة على التحكم في النفس وضبط انفعال الغضب فهان فالذي يصرع الرجال ولا يستطيع ضبط نفسه التي بين جنبيه حري أن يوصف بالضعف والخور لا بالقوة

والشدة.

لقد أدرك النبي صلى الله عليه وسلم خطورة مخلفات الغضب على النفس والجسم، فحذر منه، بل جعله وصية للمستوصين، فقال مرة لمن قال له أوصني: «لا تغضب»، فردد مرارا، قال: «لا تغضب»<sup>(32)</sup>.

ولما كان كثير من الناس لا يصمدون طويلا في مدافعة النفس وضبطها فتخترقها سهام الغضب، بينت السنة النبوية سبيلا آخر لدفعه، فأرشدت من اعتراه الغضب إلى الاستعاذة، فقال صلى الله عليه وسلم في رجل قد احمر وجهه وانتفخت أوداجه من الغضب: «إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان، ذهب عنه ما يجد»<sup>(33)</sup>. ولما كان الغضب يحمل صاحبه في كثير من الأحيان على الاعتداء على غيره باللسان أو بالجوارح والأركان أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى علاج ذلك والوقاية منه، فأمر بملازمة السكوت، فقال: «إذا غضب أحدكم فليسكت»<sup>(34)</sup>، وأمر أيضا بتغيير الهيئة من القيام إلى الجلوس ومن الجلوس إلى الاضطجاع، فقال: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»<sup>(35)</sup>. ولعل الحكمة في هذا التوجيه النبوي كما يقول الخطابي رحمه الله (1932، ج 4، ص.108) أن (القائم متبرئ للحركة والبطش، والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجع ممنوع منهما، فيشبه أن يكون النبي صلى الله عليه وسلم إنما أمره بالعود والاضطجاع لئلا تبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها فيما بعد)؛ لأنه كما يقال: أول الغضب جنون وآخره ندم.

ويستنتج من تنوع السنة في سبل علاج الغضب والوقاية منه خطورته على صحة الإنسان النفسية والجسدية.

### 3-3 - انفعال اليأس:

اليأس في اللغة: نقيض الرجاء، وقيل هو القنوط (ابن منظور، 1414هـ، ج 6، ص.259). وفي الاصطلاح: اضطراب نفسي يقطع الأمل، ويبعث على الإحباط والقنوط.

يعد اليأس من أخطر الظواهر النفسية التي تصيب الإنسان، حيث يؤدي إلى الدخول في حالة من الهستيريا، وسبب هذا اليأس عادة ما يكون باعثة أحد أمرين: إما فوات أمر مرغوب، كفوات سن الزواج للمرأة، أو فوات صفقة مربحة. وإما حصول أمر مرهوب، كالإفلاس، أو المرض، أو الوقوع في الكبائر. ويعد اليأس سوء أدب مع الله؛ لأنه يبعث في صاحبه اعتقاد بأن الله غير حكيم، وأنه لا يقبل العثرة، تعالى الله عن ذلك علوا كبيرا، كما يعد جريمة في حق النفس؛ لأنه يززع أمنها واستقرارها، ويجعل حياتها جحيما، حيث تراودها وساوس مثبطة تخيل إليها أن الفرصة لن تعوض لها، أو أن الله لن يغفر لها، فيقل نشاطها، ويتضاءل تفكيرها الإيجابي،

وتسيطر عليها الوسواس المضنية والهواجس المفزعة، ويتملكها الخوف والقلق، وربما يتولد فيها الحقد على الآخرين فتكون عدوانية؛ ولأجل هذه المساوي وغيرها حذر المولى عز وجل من اليأس، فقال تعالى على لسان يعقوب عليه السلام: ﴿لَا تَيَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: 87]. ولا شك أن رَوْحَ اللَّهِ كما يكون بالرحمة والمغفرة في الآخرة يكون أيضا بتنقيس الكرب وتحصيل المرغوب وتهوين الشدائد في الدنيا. وقال الله تعالى مسلما عباده الذين سيطر عليهم اليأس حتى بلغ بهم درجة القنوط: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: 53].

وقد أرشدت السنة النبوية إلى بعض الأدوية الربانية، التي تجتث شجرة اليأس من القلب، وتبعث في النفس الطمأنينة والحيوية، وتحيي فيها روح الرجاء، وتجفف منها ينابيع القنوط. ومن تلكم الأدوية: الصبر، والتوبة إلى الله.

أما الصبر فقد رغب فيه النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له»<sup>(36)</sup>. فالصبر يبعث على الأمل، ويساعد على تحمل الألم، بل على فقدانه، فقد ذكر الدوسري في دراسة له عن الغضب (2014، ص. 89) أن هناك مادة تدعى الأندروفين (Endorphin) تساعد الخلايا العصبية على التحمل بشكل أكبر، وأن هذه المادة توجد بكثرة في دماء الأشخاص الذين يتحلون بالصبر الجميل.

هذه فوائد الصبر الدنيوية فقط وانظر كيف تفعل بالإنسان، فكيف إذا علم الصابر قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُؤَقِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10]، وقوله: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155]، فلا شك أنه سينشط للعمل، ويشعر بالأمل والأمان النفسي.

أما التوبة فقد ثبت لدى علماء النفس أو الصحة النفسية، أنها تشفي من كثير من الأزمات والأمراض النفسية؛ لأنها تعين على إعادة تكييف الإنسان مع نفسه، ومع مبادئه، ومع مجتمعه، وتربيته على التسامح، وتعينه على مواصلة دربه في تحقيق الوظيفة الوجودية التي من أجلها خلق، وهي عبادة الله وحده (النحلاوي، 2007، ص. 53).

ربما يكثر الإنسان من الوقوع في المحرمات، فيعاقبه المولى عز وجل بإلقاء الرعب والخوف في قلبه، فلا تجده إلا خائفا مذعورا كما يقول ابن القيم (1997، ص. 75)، وربما يشعر بضيق بعد الوقوع في الذنب، فلا يبادر إلى التوبة ومواصلة حياته، وإنما ينقطع عن الدنيا ويعتزل الناس، ويبالغ في لوم نفسه، ويستمر على هذه الحالة يفكر في سوء عمله وعواقبه ليل نهار، فتتكون عنده

عقدة النقص وعقدة الخوف من الموت وربما يصاب بالجنون. ولقد أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى التوبة، وبين أنه مهما كثرت ذنوب العبد فإن رحمة الله أكبر منها وأكثر، فقال فيما يحكي عن ربه عز وجل أنه قال: «أذنب عبد ذنباً، فقال: اللهم اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبي ذنباً، فعلم أن له ربا يغفر الذنب، ويأخذ بالذنب. ثم عاد فأذنب، فقال: أي رب اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبد ذنباً، فعلم أن له ربا يغفر الذنب، ويأخذ بالذنب. ثم عاد فأذنب فقال: أي رب اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبي ذنباً، فعلم أن له ربا يغفر الذنب، ويأخذ بالذنب، اعمل ما شئت فقد غفرت لك»<sup>(37)</sup>.

#### خاتمة:

من خلال ما سبق عرضه تم التوصل إلى جملة من النتائج، أهمها أن السنة النبوية اهتمت بشكل كبير بالمحافظة على صحة النفس، من خلال تقوية جانبها الإيماني، وتعزيز توافقها النفسي والاجتماعي، وتهيئة البيئة المحتضنة لها. ومما تم التوصل إليه أيضاً أن الصحة النفسية لها منزلة سامقة في الشريعة الإسلامية؛ لأنها أحد ثمار موافقة الإنسان للفطرة التي فطر عليها، وفي الوقت نفسه مساعدة على موافقة الفطرة. ومن النتائج أيضاً أن تحقيق العبودية لله هو صمام الأمان للصحة النفسية والمؤشر العام الدال عليها والسبيل الأمثل للوصول إليها، وأن جميع ما شرعته السنة من نشاطات وتدابير معززة لصحة الفرد النفسية كلها تخدم الوظيفة الوجودية للإنسان، فهي إما عبادات خالصة، كالإيمان بالقضاء والقدر، والدعاء، واللجوء إلى الصلاة، وإما تعاملات بين الناس تحمل في طياتها أبعاداً تعبدية، كالعطف على المساكين، وبذل الخير للآخرين، وكفالة اليتامى، والهجرة.

وفي الأخير خشية أن تكون هذه الدراسة قد زل فيها الفهم، أو طغى عليها القلم نقول: ما كان فيها من صواب فمن الله وحده، وما كان فيها من خطأ فمن أنفسنا ومن الشيطان، والله المستعان وعليه التكلان، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله الطاهرين وأصحابه الغر المحجلين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

- قائمة المراجع:

- القرآن الكريم.

1. الأصفهاني، الحسين بن محمد (1983)، تفصيل النشأتين وتحصيل السعادتين، بيروت: دار مكتبة الحياة.
2. الألباني، محمد ناصر الدين (1984)، تخرّيج أحاديث مشكلة الفقر وكيف عالّجها الإسلام، بيروت: المكتب الإسلامي.
3. الألباني، محمد ناصر الدين (1995)، سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقها وفوائدها، الرياض، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
4. الألباني، محمد ناصر الدين (2000)، صحيح الترغيب والترهيب، الرياض: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
5. البخاري، محمد بن إسماعيل (1422هـ)، صحيح البخاري، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة.
6. الترمذي، محمد بن عيسى (1998)، سنن الترمذي، تحقيق: بشار عواد معروف، بيروت: دار الغرب الإسلامي.
7. ابن حبان، محمد بن حبان (1993)، صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، (ط2)، بيروت: مؤسسة الرسالة.
8. ابن حنبل، أحمد. (2001)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة.
9. الخطابي، حمد بن محمد (1932)، معالم السنن، ط1، حلب، المطبعة العلمية.
10. الخطيب العمري، محمد بن عبد الله (1985)، مشكاة المصابيح، تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني، (ط3)، بيروت: المكتب الإسلامي.
11. النحلاوي، عبد الرحمن (2007)، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، (ط25)، دار الفكر.
12. الدوسري، عبد الرحمن بن علي (2014)، عش حياتك ودع عنك الغضب. تنمية ذاتية، القاهرة: دار سما.
13. أبو داود، سليمان بن الأشعث (2009)، سنن أبي داود، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية.
14. زبيق، معروف (1989)، علم النفس الإسلامي، دمشق: دار المعرفة.

15. ابن سيده، علي بن إسماعيل (2000)، المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق: عبد الحميد هندراوي، بيروت، دار الكتب العلمية.
16. القوصي، عبد العزيز (1952)، أسس الصحة النفسية، (ط4)، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
17. ابن القيم، محمد بن أبي بكر (1973)، الفوائد، (ط2)، بيروت: دار الكتب العلمية.
18. ابن القيم، محمد بن أبي بكر (1394هـ)، طريق المهجرتين وباب السعادتين، (ط2)، القاهرة، دار السلفية.
19. ابن القيم، محمد بن أبي بكر (1996م)، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، (ط3)، بيروت، دار الكتاب العربي.
20. ابن القيم، محمد بن أبي بكر (1997م)، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، المغرب، دار المعرفة.
21. ابن كثير، إسماعيل بن عمر (1999)، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، (ط2)، دار طيبة للنشر والتوزيع.
22. ابن ماجه، محمد بن يزيد (د.ت)، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية. فيصل عيسى البابي الحلبي.
23. مسلم بن الحجاج (د.ت)، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
24. منظمة الصحة العالمية (2005م)، تعزيز الصحة النفسية، القاهرة، طباعة شركة توشكي.
25. ابن منظور، محمد بن مكرم (1414هـ)، لسان العرب، بيروت، دار صادر.  
ثالثا: الرسائل الجامعية والمجلات العلمية والمواقع الالكترونية:
26. براخلية، عبد الغني بن محمد (2008)، دور الإرشاد الديني في وقاية الشباب من المخدرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر.
27. كاميليا عبد الفتاح (1992م)، كلمة التحرير: رحيل رائد علم النفس، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، السنة السادسة، العدد (22)، مصر، على الرابط التالي: [arabpsynet.com/Journals/P/p22.htm](http://arabpsynet.com/Journals/P/p22.htm)، تاريخ الزيارة: 2017/10/30م.  
هوامش تخريج الأحاديث النبوية:

- (1) أخرجه البخاري (1422هـ، 100/2)، كتاب الجنائز، باب ما قيل في أولاد المشركين، رقم الحديث: (1385).
- (2) صحيح: أخرجه الترمذي، (1998، 179/4)، كتاب الزهد، باب ما جاء في الصبر على البلاء، رقم الحديث: (2396)، وحسنه الألباني (2000، 331/3)، رقم الحديث: (3407).
- (3) أخرجه مسلم، (د.ت، 730)، كتاب الزكاة، باب في الكفاف والقناعة، رقم الحديث: (1054).
- (4) حسن: الترمذي (1998، 127/4)، كتاب الزهد، باب من اتقى المحارم فهو أعبد الناس، رقم الحديث: (2305)، وحسنه الألباني (2000، 593/2)، رقم الحديث: (2349).
- (5) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 327/35)، رقم الحديث: (21415)، وصححه الألباني (2000، 496/1)، رقم الحديث: (811).
- (6) صحيح: أخرجه ابن حبان، (1993، 510/1)، كتاب البر والإحسان، باب الصدق والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، رقم الحديث: (276)، وصححه الألباني (2000، 547/2)، رقم الحديث: (2250).
- (7) حسن: أخرجه الترمذي، (1998، 127/4)، كتاب الزهد، باب من اتقى المحارم فهو أعبد الناس، رقم الحديث: (2305)، وحسنه الألباني في (2000، 593/2)، رقم الحديث: (2349).
- (8) صحيح: أخرجه أحمد، (2001، 123/9)، رقم الحديث: (5114)، وصححه الألباني (1984، 25)، رقم الحديث: (24).
- (9) صحيح: أخرجه أبو داود، (2009، 338/7)، كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة، رقم الحديث: (4985)، وصححه الألباني (1985، 393/1)، رقم الحديث: (1253).
- (10) صحيح: أخرجه الترمذي (1998، 53/4)، كتاب الفتن، باب ما جاء ما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة، رقم الحديث: (2191)، وصححه الألباني (1995، 322/1)، رقم الحديث: (168).
- (11) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 327/35)، رقم الحديث: (21415)، وصححه الألباني (2000، 496/1)، رقم الحديث: (811).
- (12) أخرجه مسلم، (د.ت، 2014)، كتاب البر والصلة والأداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب، رقم الحديث: (2608).
- (13) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 401/35)، رقم الحديث: (21509)، وصححه الألباني (2000، 495/1)، رقم الحديث: (810).
- (14) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 90/37)، رقم الحديث: (22405)، وصححه الألباني (2000، 497/1)، رقم الحديث: (813).
- (15) أخرجه البخاري، (1422هـ، 112/2)، كتاب الزكاة، باب لا صدقة إلا عن ظهر غنى، رقم الحديث: (1429).
- (16) أخرجه البخاري، (1422هـ، 31/7)، كتاب النكاح، باب المرأة راعية في بيت زوجها، رقم الحديث: (5200).
- (17) أخرجه البخاري، (1422هـ، 103/1)، كتاب الصلاة، باب تشبيك الأصابع في المسجد وغيره، رقم الحديث: (481).

- (18) أخرجه مسلم، (د.ت، 1999)، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، رقم الحديث: (2586).
- (19) صحيح: أخرجه ابن ماجه، (د.ت، 1338/2)، كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء، رقم الحديث: (4032)، وصححه الألباني (1995، 614/2)، رقم الحديث: (939).
- (20) صحيح: أخرجه الترمذي، (1998، 192/6)، كتاب المناقب، باب في فضل أزواج النبي صلى الله عليه وسلم، رقم الحديث: (3895)، وصححه الألباني (1995، 575/1)، رقم الحديث: (285).
- (21) صحيح: أخرجه أحمد (2001: 327/35)، رقم الحديث: (21415)، وصححه الألباني (2000: 496/1)، رقم الحديث: (811).
- (22) حسن: أخرجه الترمذي، (1998، 127/4)، كتاب الزهد، باب من اتقى المحارم فهو أعبد الناس، رقم الحديث: (2305)، وحسنه الألباني (2000، 594/2)، رقم الحديث: (2349).
- (23) صحيح: أخرجه أحمد (2001: 327/35)، رقم الحديث: (21415)، وصححه الألباني (2000: 496/1)، رقم الحديث: (811).
- (24) أخرجه البخاري، (1422هـ، 9/8)، كتاب الأدب، باب فضل من يعول يتيما، رقم الحديث: (6005).
- (25) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 474/38)، رقم الحديث: (23489)، وصححه الألباني (2000، 135/3)، رقم الحديث: (2963).
- (26) أخرجه مسلم (د.ت، 1986)، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ودمه وعرضه وماله، رقم الحديث: (2564).
- (27) أخرجه مسلم (د.ت، 69)، كتاب الإيمان، باب بيان كون النهي عن المنكر من الإيمان، وأن الإيمان يزيد وينقص، وأن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر واجب، رقم الحديث: (49).
- (28) أخرجه البخاري، (1422هـ، 132/3)، كتاب المظالم والغصب، باب أفنية الدور والجلوس فيها والجلوس على الصعدات، رقم الحديث: (2465).
- (29) أخرجه مسلم (د.ت، 2118)، كتاب التوبة، باب قبول توبة القاتل وإن كثرت قتلته، رقم الحديث: (2766).
- (30) صحيح: أخرجه ابن حبان، (1993، 253/3)، كتاب الرقائق، باب الأدعية، رقم الحديث: (972)، وصححه الألباني (2000، 361/2)، رقم الحديث: (1822).
- (31) سبق تخريجه.
- (32) أخرجه البخاري (1422هـ، 28/8)، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم الحديث: (6116).
- (33) أخرجه البخاري (1422هـ، 124/4)، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، رقم الحديث: (3282).
- (34) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 39/4)، رقم الحديث: (2136)، وصححه الألباني (1995، 363/3)، رقم الحديث: (1375).
- (35) صحيح: أخرجه أحمد (2001، 278/35)، رقم الحديث: (21348)، وصححه الألباني (1985، 1415/3)، رقم الحديث: (5114).
- (36) أخرجه مسلم (د.ت، 2295)، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، رقم الحديث: (2999).

(37) أخرجه مسلم (د.ت، 2112)، كتاب التوبة، باب قبول التوبة من الذنوب وإن تكررت الذنوب والتوبة، رقم الحديث: (2758).