

النفس الإنسانية ومؤشرات الصحة النفسية في الإسلام
The human soul and mental health indicators in Islam

شميسة خلوي *

جامعة الجزائر 2، soumicha.khaloui@univ-alger2.dz

تاريخ النشر:

2022/01/01

تاريخ القبول:

2021/12/15

تاريخ الاستلام:

2021/09/19

- الملخص:

إن الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام بالصحة البدنية، إذ النفس هي الجزء المقابل للبدن في تفاعلها وتبادلها التأثير المستمر والتأثر، وإنَّ الصحة النفسية هي ميزان التوازن في حياة الفرد، بالمقابل، قد أنعم الله علينا بدين موافق للفطرة الطبيعية، دينٌ ما ترك جانباً من جوانب الحياة إلا وتناوله، بما في ذلك الصحة الجسدية والنفسية، وعلى هذا الأساس نروم من خلال بحثنا الحديث عن النفس الإنسانية ومظاهر الصحة النفسية من منظور إسلامي، وكيف رسم الإسلام معالم النفس للفرد وجعل اتزانها باتباع التوجيهات الدينية المتعلقة بالتكوين الروحي للمسلم وتنشئته وتكوينه الانفعالي المواقف. كلمات مفتاحية: النفس، الصحة، الإسلام، الفرد، المجتمع.

Abstract :

Mental health is as important as physical health, since the soul is the opposite part of the body, they interact with each other and permanently influence one another to form together a distinct unit. Mental health is the point of balance in a person and its life. In return, God has blessed us with a religion that corresponds to the natural instinct and that addresses all aspects of life, including physical and mental health. we aim in this research to address the subject of the human soul and the aspects of the mental health from an Islamic perspective.

Keywords: Human soul; health; Islam; the individual; society.

1- مقدمة:

إننا لا نحصي ما أسبغ الله علينا من نعم ظاهرة وباطنة، وممَّا لا رُبَّ فيه لكل ذي عقل لبيب أن نعمة الصحة والعافية من النِّعم العظيمة التي أنعم الله بها علينا، والتي لفت الله سبحانه وتعالى أنظارنا إليها في مواضع كثيرة من القرآن الكريم، لنتفكَّر ونتأمَّل ونتدبَّر ثم نعتبر، وما أكثر نعم الله علينا وما أقلَّ عباد الله الشاكرين!

وإنَّ من جوامع كَلِم نبينا عليه صلوات من ربي وسلام قوله عن ابن عباس رضي الله عنهما: «نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» (البخاري م، 2002، صفحة 88)

وقد دلَّ تخصيص رسول الهدى صلى الله عليه وسلم هاتين النعمتين بالذِّكر على عظيم فضلهما، وكم أَلفنا نعمة الصحة، وعلى قدر أَلفنا لنعمة المنعم، تكون غفلتنا عنها! يقول وهب بن منبه في معنى جميل: «رؤوس النِّعم ثلاثة: فأولها: نعمة الإسلام التي لا تتمُّ نعمُ إلا بها، والثانية: نعمة العافية التي لا تطيبُ الحياةَ إلا بها، والثالثة: نعمة الغنى التي لا يتمُّ العيشُ إلا به» (ابن القيم، 1994، صفحة 45)، فعافية البدن إذن بها نعبد الله ونتقرَّب إليه ونسعى في الأرض لكسب القوت، وسلامة النفس من العوارض والاضطرابات تجعلنا نلعم بحياتنا ونسعد بأوقاتنا دون منغصات.

والإنسان يعيش في دار الدنيا بين منح ومحن، بين سعادة وفرح، وامتحانات وابتلاءات، لذلك نلعم بحلاوة العافية حيناً ونتذوَّق مرارة الألم والمرض حيناً آخر، ولعلَّ مَنْ سُلِب تاج نعمة عافية البدن أو النفس وترادفت عليه الأَسقام يُدرك حقَّ نعمة الصحة والمعافاة!

وتأسيساً على ما سبق، نحاول البحث في ماهية النفس الإنسانية من الناحية الإسلامية، وفي مظاهرها التي نص عليها القرآن أو أشارت إليها السنة النبوية الشريفة، فإن وقعنا على هذا الاهتمام، حينها نتساءل: ما مدلول النفس الإنسانية وأنواعها في التصور الإسلامي؟ وما مظاهر الصحة النفسية من منظور إسلامي؟

إذن، الهدف الرئيس من بحثنا هو لفت انتباه القارئ إلى وجود اهتمام إسلامي بالنفس الإنسانية، وتتبع المنهج الوصفي لبسط الحديث عن هذا الاهتمام مستنديين إلى ما ورد بهذا الخصوص في الكتاب الله وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

2- الصحة النفسية (سؤال المصطلح)

إن الصحة هي «الحركة التي تهدف إلى حماية الناس من الاضطرابات وحفظ صحتهم وتقديم كل ما يمكن أن يسهم في هذا السبيل» (كفافي و جابر، 1988، صفحة 1495).

وللصحة ثلاثة عناصر هي «البدني والنفسي والاجتماعي، وهذه العناصر تتكامل مع بعضها البعض، فإذا ساء أي عنصر لا تكون الحالة الصحية جيدة» (أيمن المزاهرة، 2007، صفحة 14)، مما يدل على ضرورة الاهتمام بكل عنصر والاعتناء بسلامته.

فمعلوم إذن اتّفاق الأطباء على تحديد مفهوم دقيق للصحة البدنية وذلك في حالة عدم وجود أعراض مرضية، لكن الأمر يختلف إذا ما بحثنا عن تعريف محدّد ومتفق عليه للصحة النفسية، بحيث تباينت وجهات النظر للمختصين في علم النفس مدركين أن الصحة النفسية «مفهوم ثقافي نسبي، فهو غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد» (الخالدي، 2002، صفحة 25).

لكننا لا نختلف على أن الصحة النفسية هي ميزان التوازن في حياة الفرد، بحيث تعبر عن خلوّ الإنسان من أعراض الأمراض العقلية أو النفسية، والحاجة إلى بلوغ درجة الارتياح النفسي.

وحسب منظمة الصحة العالمية فإن الصحة النفسية «ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيّف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي» (الموقع الرسمي للمنظمة العالمية للصحة، 2010).

ونظرا لأهمية هذا الجانب في حياة الإنسان فقد خصّصت المنظمة العالمية للصحة يوما عالميا للصحة النفسية، حدّد بـ 10 أكتوبر من كل سنة بغية نشر الوعي العام بقضايا الصحة النفسية، وإيجاد حلول لمشاكل العصر التي تتقاذف نفسية الإنسان وتكدرها.

كما انبثقت سنة 1940 منظمة دولية للصحة النفسية تحت مسمى الاتحاد العالمي للصحة النفسية (World Federation for Mental Health)، الذي يُعنى بالقضايا التي تندرج ضمن الإطار النفسي، مما يدل على ما يشغله هذا الجانب من تكوين الإنسان من اهتمام ضمن أولويات العناية بالصحة على وجه عام.

3- مفهوم الصحة البدنية والصحة النفسية في الإسلام

لقد بسط الإسلام الحديث عن الطبّ العلاجي المتمثّل في تعاطي الدواء والأخذ بأسباب الشِّفاء، فعن أسامة بن شريك أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «تَدَاوُوا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ مَعَهُ شِفَاءً، إِلَّا الْهَرَمَ» (ابن ماجة، 2009، صفحة 4). ولقد جعل الله أسبابا هي شفاء السقيم، نَهْنَأُ إليها الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم، مثل العسل والحبة السوداء وأعواد السِّوَاك (الأراك) والقُسْط (العود الهندي) والكُمأة والصَّبْر والعجوة والتلبينة والكيّ والحجامة واستعمال الماء لعلاج الحمى وألبان الإبل وأبوالها والرقية الشرعية (خلوي، 2014).

وبالتالي فقد رَغِبَ الإسلام في حفظ الصحة الجسدية، عن أبي هريرة، قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللهِ من المؤمنِ الضَّعيفِ» (مسلم، صفحة 2052)، والقوة هي قوة البدن التي تُعِين صاحبها على العمل الصالح -ناهيك عن قوة الإيمان والطاعة وغيرها-.

وللنفس مكانتها أيضا ضمن الخطاب الرباني والتَّبوي، وهي التي «يتكون منها العقل والتمييز والإحساس والغرائز وما إلى ذلك من تكوينات غير عضوية» (عاطف الزين، صفحة 127)، ولنا إشارات وإرشادات وتنبيهات من النَّبَعِ الكريم، نَبَعِ القرآن العظيم، الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، تنزيلٌ من حكيم حميدٍ، والاسترشاد بالسنة النبوية المطهرة التي نزلت على أطهر قلبٍ، قلبِ النبي صلى الله عليه وسلم،

وعليه، أولى العلماء من المسلمين الصحة النفسية اهتماما في دراساتهم، ولعل من أشمل التعاريف التي وقفت عندها تحديدا للصحة النفسية هي: «أن يعيش الإنسان على فطرته في قرب من الله وسلام مع الناس، ووثام مع النفس، وسلامة في الجسد، ونجاح في الحياة» (عودة وكمال، 1994، صفحة 64).

وما نعتقده هو إن «معرفة النفس الإنسانية لا تستقيم إلا بفهم دقيق للتصوُّر الإسلامي للإنسان، والوقوف على وجهة نظر الإسلام في العوامل المكوِّنة للشخصية السوية والصحة النفسية، أو أسباب أمراض النفس، وما ينجم عنها من سلوك منحرف يخالف منهج الحياة» (عاطف الزين، صفحة 76)، لكن ليس علينا أن نعتبر القرآن الكريم يحتوي صراحة على جميع العلوم التي توصل إليها الإنسان أو نؤمن بنظرية علمية رفضها القرآن الكريم.

وعن ثنائية الدين وعلم النفس يمكن القول أن «الدراسة النفسية للعقيدة لا تضيف إليها شيئا بينما هي تضيف الكثير إلى العلوم النفسية إذ إنها تبحث في أسباب التديُّن

ولزومه، ونلاحظ أن اهتمام العقيدة والعلوم النفسية بالإنسان اهتمام متبادل قديم» (جمال أبو دلو، 2009، صفحة 139).

4- النفس من وجهة نظر إسلامية (أنواعها، مكوناتها)

2.4 أنواع النفس الإنسانية

لقد ذكرت أنواع ثلاثة للنفس في القرآن الكريم، على أنها ليست نفوسا منفصلة، وإنما هي نفس واحدة تعددت أحوالها والمتمثلة في: النفس الأتمة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة.

والنفس «قد تكون تارة أمانة، وتارة لوامة، وتارة مطمئنة، بل في اليوم الواحد والساعة الواحدة يحصل منها هذا وهذا، والحكم للغالب عليها من أحوالها» (ابن القيم، صفحة 78)

فالأمانة بالسوء: هي التي تأمر صاحبها بما تهواه مما كان حراما، وقد ذكرت في القرآن الكريم في قوله تعالى: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)» [53: يوسف].

وأما اللوامة: فهي التي تلوم صاحبها بعد ارتكاب المعاصي والذنوب وعلى التفریط والخطأ والزلات، فتلوم نفسها، وقد أقسم الله تعالى بها في قوله تعالى: «لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (2)» [2-1: القيامة]

في حين إن النفس المطمئنة هي التي سكنت إلى ربها بطاعة أوامره والخضوع لأحكامه، يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّتِي (30)» [27-30: الفجر] ، هذه النفس التي تعتبر مقصدا لكل مسلم، ليخرج من الصراع النفسي الذي يحاصره في هذه الدنيا.

وقد زوّد الخالق نفس الإنسان باستعدادات متساوية للخير والشر، وجعل صاحبها قادرا على التمييز بين السبيلين، يقول عز وجل: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)» [7-10: الشمس]

ثم إن كثيرا من صفات النفس ذكرها القرآن الكريم، إذ إن الإنسان تنتابه كثير من الأعراض النفسية، كالقلق والاكتئاب واليأس، حياته مليئة بالمخاوف والصراعات الداخلية والاضطرابات الشخصية، وصفات أخرى سنذكر منها للتمثيل لا الحصر، حيث يمكن الرجوع لتفاسير القرآن الكريم للوقوف على معاني الآيات، كتفسير ابن كثير وغيره.

فالإنسان إن أنعم الله عليه نعمة من صحة وأمن وغيرهما، وما أكثر نعم الله! ثم سلمها الله منه، فإنه لشديد اليأس من رحمة الله: «وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ (66)» [27-30: الفجر]

والإنسان كثير الظلم لنفسه، كثير الجحود لنعم ربه: «وَأِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ (34)» [34: إبراهيم].

والإنسان يقوى ويغتر ويصبح شديد الخصومة والجدال لربه في إنكار البعث وغير ذلك، والله قد خلقه من ماء مهين، ونسي الله الذي خلقه من العدم، ((خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ (4))) [04: النحل]، «وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا (54)» [27-30: الفجر].

والإنسان جحود لما ظهر من الآيات الدالة على قدرة الله ووحدانيته، «وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ (66)» [66: الحج] والمعارج
والإنسان يتخبطه الجزع والخوف الشديد «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19)» [19: 19]

والإنسان طاع، يتجاوز حدود الله إذا أبطره الغنى، «كَأَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَى (6) أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَى (7)» [06: العلق] والإنسان عجول، يبادر الأشياء ويستعجل وقوعها، «خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ (37)» [37: الأنبياء].

ومن عجلته وجهله أنه يدعو أحياناً على نفسه أو ولده أو ماله بالشر، وذلك عند الغضب، مثل ما يدعو بالخير، ومن رحمة الله به أنه يستجيب له في دعائه بالخير دون الشر، لأنه يعلم منه عدم القصد إلى إرادة ذلك، «وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا (11)» [11: الإسراء].

والإنسان بطبعه ضعيف، «يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا (28)» [28: النساء]

والإنسان بخيل بما في يده إلا من عصم الله بالإيمان، «قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا (100)» [100: الإسراء].
ومثلما نجد المسلم -كغيره- يحرص على إيجاد طبيب يُحسن تشخيص حالته الجسدية إذا مرض ويُجيد اختيار الدواء المناسب لدائه نوعاً وكمّاً وتوقيتاً، فإنه يبحث عن الدواء النفسي حين يتعهده السُّقم النفسي، ويعتبر تحقيق الصحة النفسية غاية علم

النفس ومراده، ولن يكون ذلك إلا بالالتكاء على أركان تعدد ركاز الصحة النفسية في الإسلام، وتعد أيضا ملامح شخصية الفرد المسلم.

ولنوضح أكثر هذه النقطة الحساسة في مسار بحثنا عن الصحة النفسية في الإسلام فإننا نبدأ من الحديث عن كون الإنسان عموما يولد على الفطرة التي طبعه الله عليها، خال من أي اكتساب مصداقا لقوله تعالى: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (30)» [30: الروم] وكما ورد عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ، أَوْ يُمَجِّسَانِهِ، كَمَا تَلْتَجُ الْبَيْمَةَ الْبَيْمَةَ جَمْعًا، هَلْ تُجَسُّونَ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءَ» (البخاري م.، 2002، صفحة 94).

وبطبيعة الحال فإن فطرة الإنسان وطبيعته هي مجموع غرائز تترجمها مظاهر على شكل انفعالات، هذه الغرائز التي لا تعدو أن تكون ثلاث: غريزة حب البقاء وغريزة حفظ النوع وغريزة التدين (عاطف الزين، صفحة 154)، إضافة إلى الحاجات العضوية المختلفة كحاجة الإنسان إلى الأكل والشرب والراحة والنوم وغير ذلك.

إذن، وبالحديث عن المظاهر الغريزية فإن لم تقن وتوجّه فقد يؤدي بها الإنسان نفسه وغيره، ويعرض نفسه إلى اضطرابات نفسية، ومن هذا المنطلق كان للإسلام موقفا من الموضوع، ولعلنا نذكر في هذا الباب مكونات النفس الإنسانية التي يجب أن يُراعى فيها كل جانب، فيعمل بما هو مرغوب فيه ويتعد عما هو مخالف ومنهي عنه من منظور إسلامي، والتي بها يتحقق التوازن النفسي وتتم بها السعادة الحقيقية.

3.4 مكونات النفس الإنسانية وضرورة ضبطها لضمان الصحة النفسية

تشتمل النفس الإنسانية على أربع مكونات (عودة وكمال، 1994، صفحة 64)، وهي: الجانب الروحي والجانب النفسي والجانب الاجتماعي والجانب البيولوجي، وكلها المذكورة في ديننا، يطول الحديث عن كل عنصر فيها، لذلك نذكر من كل جانب مثلا واحدا: فأما الجانب الروحي فيتمثل في الإيمان بالله وأداء العبادات، والقبول بقضاء الله وقدره، والإحساس الدائم بالقرب من الله، والمداومة على ذكر الله.

فعن ذكر الله -مثلا- يقول عز وجل في آية صريحة تبين أن الله يهدي الذين تسكن قلوبهم بتوحيد الله وذكره فتطمئن، ألا بطاعة الله وذكره وثوابه تسكن القلوب وتستأنس: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)» [28: الرعد]

وعن أبي موسى رضي الله عنه، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ» (البخاري، 2002، صفحة 86).

وأما الجانب النفسي فيتمحور حول الصدق مع النفس، وسلامة الصدر من الحقد والحسد والكراهة، وقبول الذات، والقدرة على تحمل الإحباط والقلق، والابتعاد عما يؤدي النفس على شاكلة الكبرياء، والغرور والإسراف والتقتير والكسل والتشاؤم، إضافة إلى التمسك بالمبادئ المشروعة والالتزام الانفعالي، وسعة الصدر، وضبط النفس، والطموح، الاعتماد على النفس، والتفاؤل والبعد عن اليأس والقنوط.

فالتغيب في التفاؤل والبعد عن التطير والتشاؤم -مثلا- مما ربى الإسلام عليه أتباعه، لما للتفاؤل من آثار نفسية طيبة على الفرد، فليس اليأس ولا التطير ولا التشاؤم من طبع المؤمن، لأن المؤمن يحسن الظن بالله عز وجل ويتوكل عليه، ويؤمن بقضائه وقدره، «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (87)» [87: يوسف] في حين يركز الجانب الاجتماعي على حب الوالدين وطاعتهم، وحب الزوجة والأولاد، ومساعدة المحتاجين، والأمانة، والجرأة في قول الحق، وكذا الصدق مع الآخرين وحب العمل وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والابتعاد عما يؤدي الناس كالكذب والغش والسرقة والزنا والقتل وشهادة الزور وأكل مال اليتيم والخيانة والظلم، والحقد والحسد والغيبة والنميمة. فالغيبة والنميمة -مثلا- من أمراض القلوب التي يؤدي بها الإنسان نفسه وغيره، والغيبة محرمة بالكتاب والسنة والإجماع، وعدّها كثير من العلماء من الكبائر، وقد شبه الله تعالى المغتاب بأكل لحم أخيه ميتاً حين قال تعالى: «أُجِبُّ أَحَدَكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ (12)» [12: الحجرات].

وأخيراً الجانب البيولوجي الذي يكون بسلامة الجسم من الأمراض ومن العيوب الخلقية، وتكوين مفهوم موجب للجسم، والعناية الصحية به، وعدم تكليفه إلا في حدود طاقته.

فهذا الجانب وإن كان مستقلاً عن الصحة النفسية إذا ما رجعنا لأركان الصحة، إلا أنه يتكامل مع ما ذكرناه من جوانب، لأن النفس الإنسانية تسكن جسد الإنسان، والذي لا بد من اتسامه بالسلامة والعافية.

فالصفات المرغوب فيها والتي وقفنا عند أمثلة منها، على سبيل التمثيل لا الحصر، من شأنها أن تجعل الإنسان خارج دائرة الاضطرابات النفسية، فإن زل وأخطأ فما عليه إلا أن يعيد حساباته من جديد، وهنا تكون تزكية النفس التي تعتبر إحدى طرق معالجة الأخطاء

التي يرتكها الإنسان كي يخفّف من وطأة المعصية ويعود للطريق القويم وبالتالي يعالج نفسه بنفسه، وطريق تزكية النَّفس إلزامها بطاعة الله تعالى، ومنعها من معصيته ومن شهواتها المحرّمة، ويكون ذلك بمحاسبة النفس.

ولنا في السلف الصالح أمثلة كثيرة عن محاسبة النفس وردعها عن مخالفة الأوامر الربانية لتعيش بسلام، فقد كان الحسن البصري يقول: «إِنَّ الْعَبْدَ لَا يَزَالُ يَخَيْرُ مَا كَانَ لَهُ وَاعِظْ مِنْ نَفْسِهِ وَكَانَتْ الْمُحَاسَبَةُ مِنْ هِمَّتِهِ» (ابن أبي الدنيا، 1986، صفحة 7). وقال ميمون بن مهران: «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ تَقِيًّا حَتَّى يَكُونَ لِنَفْسِهِ أَشَدَّ مُحَاسَبَةً مِنَ الشَّرِيكِ لِشَرِيكِهِ» (ابن أبي الدنيا، 1986، صفحة 8).

وقال مالك بن دينار: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا قَالَ لِنَفْسِهِ النَّفِيسَةَ: أَلَسْتِ صَاحِبَةً كَذَا؟ أَلَسْتِ صَاحِبَةً كَذَا؟ ثُمَّ دَمَمَتْ ثُمَّ حَطَمَتْهَا، ثُمَّ أَلَزَمَهَا كِتَابَ اللَّهِ؛ فَكَانَ لَهَا قَائِدًا» (ابن أبي الدنيا، 1986، صفحة 9)، وما أكثر المواقف التي سجلتها لنا سير الصالحين الذي كانت لهم نفوس لؤامة تلومهم عن الخطأ والتقصير، ولنا فيهم أسوة حسنة.

ولابن القيم أيضا نظرة ناقبة إلى النفس الإنسانية ومعالجتها، بحيث لا ينهي الحديث عن الصحة النفسية في الإسلام دون الإشارة إلى مكانته بين الذين أبقوا بصمتهم في هذا المجال، ولعل الصحة النفسية هي التي يعنىها ابن القيم بمسمى (الحياة الطيبة) والتي وصفها بأنها «حياة القلب ونعيمه، وبهجته وسروره بالإيمان ومعرفة الله، ومحبته، والإنابة إليه، والتوكل عليه، فإنه لا حياة أطيب من حياة صاحبها، ولا نعيم فوق نعيمه إلا نعيم الجنة» (ابن القيم، صفحة 243).

ويقف ابن القيم في كتبه واضعا يده على الداء وواصفا للدواء أو ما يعين على الشفاء، مثل ذلك قوله عن تخفيف الآلام بالكلم الطيب: «وتفريح نفس المريض، وتطبيب قلبه، وإدخال ما يسره عليه، له تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك، فتساعد الطبيعة على دفع المؤذي، وقد شاهد الناس كثيرا من المرضى تنتعش قواه بعبادة من يحبونه، ويعظمونه، ورؤيتهم لهم، ولطفهم بهم، ومكالمتهم إياهم، وهذا أحد فوائد عيادة المرضى التي تتعلق بهم» (ابن القيم، صفحة 87).

وصدق ابن القيم الذي لخص سعادة القلب في قوله: «ففي القلب شعث، لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة، لا يزيلها إلا الأنس به في خلوته، وفيه حزن لا يذهب 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 طلب شديد لا يقف دون أن يكون هو وحده مطلوبه، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته، والإنابة إليه، ودوام ذكره، وصدق الإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة منه أبداً» (ابن القيم، 1994، صفحة 82)، فطوبى لمن أقبل على الله فتقبّله!

5. خاتمة:

لقد اهتم الإسلام بالنفس الإنسانية ودلّت على ذلك مؤشرات مختلفة، رصدنا مجملها فيما يلي:

- هناك اهتمام إسلامي بالنفس الإنسانية، بدليل ما ورد بهذا الخصوص في كتاب الله وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، وقد أظهرنا بعض ذلك في بحثنا.
- كثير من صفات النفس ذكرها القرآن الكريم، وإن معرفتها لا تستقيم إلا بفهم دقيق للتصوّر الإسلامي للإنسان، وهذا يحتاج منا وقفات مختلفة.
- من أجل صحة نفسية متزنة لا بد من ضبط مكونات النفس الإنسانية، والتي تمثلت في الجانب الروحي والجانب النفسي والجانب الاجتماعي والجانب البيولوجي وفق إرشادات إسلامية.

المراجع:

- ابن أبي الدنيا. (1986). محاسبة النفس كتب العلمية (الإصدار ط1). بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.
- ابن القيم. (1994). زاد المعاد في هدي خير العباد (الإصدار ط27، المجلد 2). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ابن القيم. (بلا تاريخ). الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد في هدي خير العباد). بيروت: دار الهلال.
- ابن ماجة. (2009). سنن ابن ماجة (الإصدار ط1، المجلد 5). دار الرسالة العالمية. تم الاسترداد من ابن ماجة.
- أديب الخالدي. (2002). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار ط2). غريان، ليبيا: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- البخاري. (2002). صحيح البخاري (المجلد 8). بيروت: دار طوق النجاة.

- أيمن المزاهرة. (2007). الصحة والسلامة العامة (الإصدار 2ط). عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- بن الحجاج مسلم. (بلا تاريخ). صحيح مسلم (المجلد 4). بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
- جمال أبو دلو. (2009). الصحة النفسية، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة (الإصدار 1ط). (دار أسامة للنشر والتوزيع، المحرر) عمان، الأردن.
- سميح عاطف الزين. (بلا تاريخ). علم النفس، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة (المجلد 1).
- شميصة خلوي. (2014). الإرشادات النبوية في استهلاك الغذاء والعلاج بالدواء، في إطار مؤتمر الغذاء والدواء في ضوء المستجدات من منظور الفقه الإسلامي، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية وبالتعاون مع كلية العلوم الصحية، جامعة الشارقة.
- علاء الدين كفاقي، و جابر عبد الحميد جابر. (1988). معجم علم النفس والطب النفسي (المجلد 4). دار النهضة العربية.
- محمد بن اسماعيل البخاري. (2002). صحيح البخاري (الإصدار 1، المجلد 8). بيروت: دار طوق النجاة.
- محمد محمد، عودة، و إبراهيم مرسي كمال. (1994). الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام. الكويت: دار القلم.