

اثر الوصايا النبوية في دعم الصحة النفسية

د/شيخ شفيق الرحمن

د/حافظ أحمد علي

Abstract:

Man is the most important subject of the Holy Quran whosever follows the teachings of the Quran will not wonder in the darkness, it is impossible to collect and discuss all the saying of the Prophet (PBUH). However, we have tried to select those saying of the Prophet (PBUH) which a heart and libido peaceful. The most important question why the make people of the western countries are suffering from depression and physical problems, In spite of the fact that those countries are financially very strong.

The only solutation to theit problems is that they should follow the path given by Allah and his Prophet Muhammad(PBUH), In the Study we have focused our attention on few important aspects which took care of probably, lead man towards pease, These aspects are, fear of Allah, Prayers, Fasting, Obeying the Parents and good behaviors with everyone. After following the light of Holy Quran and Hadith Shreef, a person can certainly be a better citizen and he can attain peace and comfort.

مدخل البحث:

الإنسان هو الموضوع الأساسي للقرآن الكريم وهو النور الذي به يستطيع الإنسان العيش في هذه الحياة الدنيوية بسلام واطمئنان طامعا في حياة أخروية بعدها خالية من الهموم والأحزان والفتن والمصائب والمضنون الرئيسي للإرشادات النبوية هو توضيح معالم الهداية الربانية وإخراجهم من ظلمات الجهل والخرافات إلى بحار المعرفة والنور والهداية الربانية، ومن المعلوم أنه ليس بمقدور البشر إحصاء جميع الوصايا النبوية التي أُرشد إليها نبينا محمد ﷺ ولكنه مع ذلك اجتهد العلماء والمفكرون عبر القرون بالجمع والشرح والتوضيح والتعليق على الوصايا النبوية الشريفة والبحث الذي هو بين أيديكم قمت بتخصيصه لدراسة بعض الوصايا النبوية الشريفة التي تمنح حياة المسلم القدر الكافي من المناعة ضد وقوعه فريسة سهلة بين أيدي مكايد الشيطان وأعوانه، إضافة إلى ذلك توفر له صحة نفسية تقوم بتهدئة أعصابه وتطمين قلبه وتركية روحه وتنتزع عن نفسه جميع مظاهر اليأس والقنوط

☆ الأستاذ المشارك بقسم اللغة العربية و آدابها الجامعة الإسلامية بهاولفور باكستان

☆☆ الأستاذ المساعد بقسم اللغة العربية و آدابها الجامعة الإسلامية بهاولفور باكستان

والإحساس بالإحباط وسبل التخلص من الحياة عند اشتداد الأمور وتشابك المصاعب ، والأمر الذي ينبغي التفكير فيه هو: لماذا عجزت المجتمعات الحديثة عن خلق مجتمع آمن يتمتع بصحة نفسية رغم ما لديها من تطور هائل في ميادين التكنولوجيا والصناعات؟ والجواب هو: أنها قامت بتأسيس نظرياتها النفسية بمعزل عن الله والنور الإلهي بعيدة كل البعد عن الدين بذلك انحدرت الفضائل وضاعت القيم والأخلاق وأصبح حلم الصحة النفسية بعيدا عنها كل البعد ومحال بالكامل- وليس لهم سبيل للوصول إلى هدفهم سوى التدبر لما أنزله الله تعالى في كتابه الحكيم ولما أرشد به نبينا محمد صلى الله عليه وسلم لتحقيق الخير والفلاح للأفراد والمجتمعات أينما كانوا ومن كانوا... توفر لهم صحة نفسية كاملة ليست للحياة الدنيوية فحسب وإنما تستمر لمرحلة البرزخ وميدان الحشر وصولا إلى جنات رب العالمين بفضل الله ورحمته(١)-

وسوف يكون التركيز أثناء البحث على بعض الوصايا النبوية الشريفة المتعلقة بتوفير الصحة النفسية كالتقوى وملازمة ذكر الله وكثرة الاستغفار وأداء الصلوات والصيام والإنفاق في سبيل الله وبر الوالدين وصلة الأرحام والصبر والشكر وتربية الأولاد والحفاظ على حقوق النفس والعباد والحيران ، وبالفعل إذا ما حاول أي مسلم تطبيق هذه الوصايا النبوية في حياته الشخصية فانه سيلاحظ آثارها الإيجابية على ذاته الشخصية ومن ثم تتسع بركتها على من يعيشون من حوله بإذن الله تعالى و بذلك يمكن إيجاد مجتمع آمن مستقر يتمتع بصحة نفسية جيدة مضمونها هدوء نفسي واطمئنان قلبي وخير وسعادة للبشرية كلها(٢) .

ومما هو ملحوظ أن الوصية تتضمن الأمر المؤكد باللطف والمرأفة والإحسان وتشمل كل ما فرضه الله على عباده كما في قوله تعالى: (وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر)(العصر:٣) والمراد بذلك أوصى بعضهم بعضا بلزوم العمل بما أنزل الله في كتابه من أمره واجتناب ما نهى عنه فيه، وبداية البحث على الأمور تكون بتقوى الله عز وجل والصبر على الطاعة وبر الوالدين وإكرام الجار واجتناب المحرمات ونحو ذلك(٣)-

أهمية الصحة النفسية لحياة الإنسان:

تتردد كلمة الصحة النفسية عادة عندما يقف الفرد أمام مشكلة من مشكلات السلوك أثناء تعامله مع من يعيش معهم أو يحتك بهم فعند ذلك يمكن القول عنه بأنه متعب نفسيا أو أنه يعاني من بعض المشكلات النفسية، وتدل حالات التكيف السليم للفرد في البيئة على الصحة النفسية كما يعد عدم تصرف الفرد في مواقف الحياة المختلفة وسلوكه سلو كا غير سوي مظهرا من مظاهر اختلال الصحة النفسية-

أما عن تحديد مفاهيم الصحة النفسية فيمكن كالاتي:

المفهوم الأول: الصحة النفسية هي البراءة من أعراض المرض العقلي أو النفسي وهو تحديد يتوافق مع مفاهيم الطب العقلي.

المفهوم الثاني: الصحة النفسية هي: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه الذي يعيش فيه مع الاهتمام بمنزلته بين الآخرين والالتزام بالتوازن والاعتدال مهما كانت الظروف قاسية والأمور متشابكة في الحياة.

المفهوم الثالث: الصحة النفسية هي: القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ورافقها الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (٤).

ويمكن استخلاص جذور الصحة النفسية لدى العلماء المسلمين القدماء في كلمتين وهما: الرضا والاعتدال، والمراد بالرضا: الانعكاس الداخلي للشخص السوي، أما الاعتدال فهو المنظر الخارجي للسلوك، ويرى الإمام الغزالي - رحمه الله (٥) - أن القوى في الشخصية الإنسانية إذا كانت تابعة للعقل فإن النور القلبي يصبح تابعاً للحواس حيث أن الانحراف القلبي يوقع الإنسان في الضلال ويبعده عن النور الحق، ولذا ينبغي الإصلاح للباطن لأن خطر الأمراض الروحية أكبر من الأمراض البدنية. وأشار من هذه الناحية إلى تقوية الإرادة وعدم الانقياد للهوى والقوى الفاسده (٦).

ويركز المولانا أشرف علي تهانوي (٧) على العلاقة بين الإنسان والإنسان، وبين الإنسان والفطرة، وبين الإنسان والخالق حل وعلا لكون هذه العلاقات من الاسس المبدئية لتنسيق دعائم الصحة النفسية والابتعاد عن نهج الله وسنة نبيه محمد صلى الله عليه وسلم يفتح للإنسان جميع أبواب الأمراض الذهنية والنفسية. إضافة للإفراط والتفريط في الاستعدادات الفطرية والتفكير الخاطئي والسلوك غير المعقول في مختلف شؤون الحياة من أهم أسباب فقدان الصحة النفسية (٨).

أما عن أركان الصحة النفسية التي عن طريقها يقضى الإنسان حياته مرحلة بعد مرحلة حتى يصل إلى النهاية فهي كالآتي:

أولاً: (الأسرة) إذ بعدما يفتح الطفل عيونه في هذه الحياة تكون أسرته هي المسؤولة كلياً عن تنشئته على الدين والثقافة والسلوك القويم، لأن الطفل أمانة عند والديه وهو قابل لكل توجيه ونقش وتربية، فإن عود على الخير سعد في الدنيا والآخرة، وإن عود على الشر وأهمل إهمال البهائم شقي وهلك. ولذا أمر الله سبحانه وتعالى الوالدين بتربية الأبناء والبنات التربية الصالحة وحملهم مسئولية صيانة الطفل عن الزلل والانحراف مما يؤدي به إلى الأمراض النفسية والذهنية ويترتب على ذلك ضياع حلم الصحة النفسية والسعادة في الحياة.

ثانياً: (المدرسة) وهي المؤسسة الاجتماعية التي أوجدها المجتمع لتحمل أعباء التربية وإعداد الأجيال لتحمل المسؤوليات في المستقبل وتحقيق الاتجاهات الحديثة لمتطلبات الصحة النفسية، ولذا ينبغي عليها الاهتمام بتدعيم القيم الدينية والخلقية والاجتماعية والثقافية عن طريق الاساليب التربوية المتعددة بحيث يمكن غرض المعايير الاجتماعية في نفوس الناشئين، إضافة إلى تقديم الرعاية النفسية بالمساهمة في حل مشكلاتهم المادية والاجتماعية والتعليمية لهدف تحقيق أكبر قدر ممكن من معالم الصحة النفسية في نفوس الطلاب والطالبات.

ثالثاً: (المجتمع) وهي البيئة العامة التي يعيش فيها الفرد ويقضى حياته بين جوانبها، فالمجتمع الذي تسود فيه الثقافة الدينية والقيم الروحية والمبادئ الخلقية يتمتع أفرادها بالصحة النفسية الطيبة، وإما إذا كان المجتمع مليئاً بعوامل الهدم والاحباط والصراع والجهل والتعصب والتمزق والانشقاق فإنه مجتمع مريض خال من عوامل الصحة النفسية (٩).

وفي واقع الأمر لا يمكن للإنسان التمتع بالصحة النفسية الكاملة إلا بعد التأزر والترابط بين الأركان الثلاثة لأن الخلل في ركن واحد سيؤدي حتماً لضباغ حلم الصحة النفسية وهي المشكلة الرئيسية في عصرنا الحاضر إذ أن الوالدين اعتقدوا أن مسؤوليتهم تجاه ابنائهم وبناتهم تنتهي بتوفير العيش الرغد والمكان الآمن واللباس النظيف وتشاغلو بالأمور التافهة وتركوا أمر التربية والصحة النفسية لوسائل الترفيه والإعلام، والمدرسة لوحدها ماذا عساها أن تؤدى دور التربية الدينية؟ إضافة إلى ذلك الوقت الذي يمنح لها لا يتجاوز الخمس ساعات من الايام الدراسية وبالطبع أن هذا الوقت غير كاف ومناسب لتأصيل دعائم الصحة النفسية في نفوس الدارسين والدارسات وجعلت أغلب المدارس هدفها الأساسي عرض المقررات الدراسية وكسب المال وزيادة من عدد المنتسبين إليها وتقوم بتطبيق الفلسفات التعليمية الغربية من غير تحقيق وتمحيص وتؤكد ملائمتها لأسس الدين الإسلامي وضمان نتائجها الخيرة على المجتمع الإسلامي، ولذا ينبغي للوالدين الاهتمام بشأن أولادهم ورعاية متطلباتهم الجسدية والروحية وتدرأ الخلل الفكري قبل فوات الأوان وانعدام سبل الاصلاح والتغيير، ثم يأتي دور المجتمع الذي يعاني من الفقر والفساد الأمني والغزو الفكري والاحباط النفسي والتشتت الذهني إضافة للفتن المظلمة والحروب الطاحنة والصراعات الداخلية والخارجية والله المستعان لمن أراد مجرد التفكير بالصحة النفسية خلال الظروف الراهنة التي تمر بها الأمة الإسلامية ولكن بريق الأمل لم يزل موجود في معتقداتنا وقول نبينا محمد صلى الله عليه وسلم محفوظ في أرواحنا (تركت فيكم ما إن اعتصمتم به لن تضلوا بعدها أبداً كتاب الله وسنة رسوله) (١٠).

فالنور الالهي أبوابه مفتوحة للجميع والفيوض النبوية الشريفة التي يمكن للمسلم بعد تطبيقها توفير جزء من الصحة

النفسية ويمكنه شيئاً فشيئاً التخلص من اضطراباته الفكرية وصراعاته النفسية أينما كان محل إقامته وبلد نشأته ومهما كانت الرياح والعواصف شديدة عليه والظروف متعسرة لديه.

أما عن بعض مظاهر الصحة النفسية التي يمكن للإنسان التمتع بها بعد اعتناقه الدين الإسلامي بإخلاص ويقين فهي كالآتي:

١- الراحة النفسية وهي تتحقق بالإيمان بالله تعالى وتوثيق الصلة به والاهتمام بذكر الله عز وجل وهي للمؤمنين خاصة الذين أخلصوا دينهم وديناهم له، وهم الذين يستطيعون الصمود أمام المحن والصعاب والشدائد من دون الاختلال بموازين الصحة النفسية وذلك لإيمانهم الكامل بقضاء الله وقدره خيره وشره يتعاملون بالصبر والشكر والاستمرار في عجلة التقدم في الحياة بكل طمأنينة وإتقان وثبات.

٢- تقبل الذات وتقبل الآخرين والرضا بالإمكانات التي منحها الله إياه بمعاملة جميع من حوله بالحب والتعاون والتضحية والفداء كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم) (١١) فالفرد الذي يتقبل ذاته تزداد ثقته بنفسه وبالتالي تزداد ثقته بالآخرين كما تزداد رغبته في التعامل والتعاون البناء معهم من غير أي إحساس بالنقص والحسد والتباغض والخوف من فقدان النعم وزوالها.

٣- القدرة على ضبط النفس والتحكم في الشهوات والرغبات والملذات مع الصلاحية الإرجاء بعض الحاجات والتنازل عن بعض الملذات العاجلة في سبيل ثواب مستقبلي موعوده تطبيقاً لطاعة الله وطمعاً في ثوابه، وإذا ما تمعن المسلم في حكمة الفرائض الدينية كالصلاة والصيام والزكاة فإنه سيدرك الهدف الأساسي من التربية البدنية والروحية من هذه العبادات ومدى آثارها الإيجابية على الحسد والروح، ومن ذلك ضبط النفس عند الغضب وتحمل ما تكرهه النفس مع النفس عند الغضب وتحمل ما تكرهه النفس مع الصبر على الأذى وإحساس الأجر عند الله عز وجل (١٢).

٤- القدرة على تحمل المسؤولية تجاه النفس والفرد والمجتمع انطلاقاً من قول الله عز وجل (ولتستلن عما كنتم تعملون) (النحل: ٩٣) وإذا ما أحس الفرد بأنه مسئول عن سمعه وبصره ولسانه وجميع أفعاله وأنه سيحاسب عن كل صغيرة وكبيرة في حياته فإن سلوكه سوف يتغير بالكامل ويرشده ضميره إلى ما فيه صلاح لذاته وكل من يعيش من حوله، وتقتضي المسؤولية الأمانة والصدق للإنسان مع نفسه ومع ربه ومع مجتمعه مما يساعده على توطين دعائم الصحة النفسية.

٥- القدرة على التضحية والفداء سواء أكان في سبيل الله خلال ميادين القتال أو التضحية من أجل توفير الأمن والأمان للمؤمنين أو القيام بمهمة لخدمتهم وتوفير الراحة لهم، ومن أجل ذلك يتمتع المجتمع الإسلامي الملتزم بالدين بمزايا الصحة النفسية لكون كل فرد فيها يعمل للآخرين، وهم بدورهم يراعون حقوقه ويقدمون له كل ما لديهم من أجل توفير الراحة والسعادة له.

٦- القدرة على تكوين علاقات طيبة مبنية على الثقة المتبادلة ولا يمكن ذلك إلا عندما يحاول الفرد السوي تحقيق وجوده الاجتماعي ويعترف بحاجاته إلى أفراد مجتمعه، وفي تعاونه معهم ولذا يحثنا الإسلام على ضرورة التعاون على البر والتناحر وكل ذلك يحقق للفرد ومن ثم للمجتمع معالم الصحة النفسية التي تسعى من أجلها الإنسانية (١٣).

٧- الشعور بالسعادة والطمأنينة في العمل والأسرة والأصدقاء والإحساس براحة البال وحب الناس وحب القيم الأخلاقية السامية لأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يستطيع مواجهة الأزمات والشدائد العارضة في الحياة ولكنه لم يزل مرتبطاً بعنصر السعادة والتوازن والصحة النفسية.

ويلزم للمسلم لتحقيق متطلبات الصحة النفسية في حياته إعادة النظر في الروابط الآتية:

١- الرابطة بين الرب وبين الذات الإنسانية من حيث الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره وملازمة التقوى والإخلاص لله واتباع هدي النبي صلى الله عليه وسلم في جميع الأحكام والأوامر والنواهي.

٢- الرابطة بين الذات والمجتمع من حيث المحبة والألفة والإحساس والمعاملة الحسنة والصدق والتواضع ومبادلة الاحترام وإيفاء الحقوق والتقدير للجميع وتجنب الغش والحسد والغيبة والنميمة وكل ما يدخل ضمن المحرمات.

٣- الرابطة بين الذات والكائنات للسعي إلى الكمال من غير توقف مع إستحضار عظمة الخالق والإحساس بفضيلة الإنسان من حيث كونه خليفة في أرض الله ملزماً بالقيام بمسؤولياته وفق المنهج الرباني الحكيم (١٤).

مظاهر الصحة النفسية في ضوء الوصايا النبوية الشريفة:

أولاً: (التقوى) ويراد بها الوقاية والحماية من الأشياء الضارة والمجلبة للخسارة وقد ورد الأمر بها في القرآن الكريم أكثر من 230 مرة وهي تشير إلى معنى الخوف والحذر والابتعاد عن المعصية وتمثل في إقامة الحاجز بين الله وبين ارتكاب ما نهى عنه من الأقوال والأفعال وبواطن الأمور، وجعل الله القرآن الكريم هداية ونورا للمؤمنين لأن

التقوى في القلب هي التي توهمه للإنتفاع بهذا الكتاب والتلقي منه والإستجابة لما يتضمنه وهي حساسية في الضمير وشفافية في الشعور وخشية مستمرة وحذر دائم من أشواك المخاوف والهواجس وأشواك المطاعم والمطامح وعشرات غيرها من الأشواك.

ونظرا لأهمية التقوى بالنسبة لحياة المسلم وآثارها الإيجابية في الحصول على الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات وصى النبي ﷺ الصحابي الجليل معاذ بن جبل رضي الله تعالى عنه عندما بعثه إلى اليمن فقال: (يامعاذ: اتق الله حيثما كنت واتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن) (١٥). ويتضمن الحديث النبوي الشريف ثلاث وصايا هامة بالنسبة لحياة المسلم وكلما ازداد عزمه على التطبيق العمل له هذه الوصايا الثلاثة اقترب من هدف حصوله على الصحة النفسية التي تتمثل في الهدوء النفسي والإطمئنان القلبي والتسكين الروحي ويزول عنه كل مظاهر القلق والإكتئاب والخوف واليأس لأن المسلم عندما يلتزم بتقوى الله عزوجل في جميع أمور حياته فإنه سيفكر قبل كل قول وكل عمل وكل وإرادة يقررها ويحس بمراقبة الله له كل حين وبالتالي يعث فيه هذا الإحساس التخلص من الأدران وأسافل الأمور ولا يظهر من سلوكه إلا بما يرضاه الله عزوجل وكان موافقا لهدي نبينا محمد ﷺ صلى الله عليه وسلم. وقد بين القرآن الكريم ما يحدث الإيمان والتقوى من أمن وطمأنينة وسكينة في نفس المؤمن في قوله تعالى: (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون) (الأنعام: ٨٢). فالإيمان الصادق بالله عزوجل والإلتزام بالتقوى في كل حين تمنحان المسلم سكينة نفسية مدعومة بالأمل والرجاء في عون الله ورعايتها فالحب الصادق هو الجوهر الوحيد الذي يمنح الأمان والاستقرار والسلام، والإيمان وحده هو ينبوع الصافي للحب حيث ينفذ المؤمن بعبقيدة الإسلام إلى سر الوجود فيحب الله الذي وهب له الحياة حبا عظيما ويحب الكتاب الذي أنزله الله تعالى ليخرج الناس من الظلمات إلى النور ليمنحهم القوة الإيمانية التي يستطيعون بها قضاء حياتهم الدنيوية ومواجهة صعابها بكل ثقة وسرور واطمئنان مستمتعين بالصحة النفسية والسعادة الروحية (١٦). كما ورد في قوله تعالى: (ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض) (الأعراف: ٩٦)، وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم الدعاء المأثور: (اللهم آت نفسي تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها) (١٧).

ثانيا: (التوبة) وقد وردت الوصية بفضل التوبة إلى الله عزوجل عن الأغر بن يسار المزني رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا أيها الناس توبوا إلى الله واستغفروه فإني أتوب في اليوم مائة مرة) (١٨). وهي المبادرة إلى التخلص من آثار الذنوب وتطهير النفس من ذلك وهي بمثابة تصحيح للمواقف والتصرفات

الصادرة من المسلم سواء افي حق الله أو حق العباد وهي تمنح القوة الروحية التي تنفجر بعد التخلص من الفجور وتنصرف عنه العقد النفسية الناتجة من الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير وتفتح له صفحة جديدة في حياته ولذا وصى النبي صلى الله عليه وسلم بالالتزام بالاستغفار والتوبة وكثرة فعل الحسنات بعد صدور عمل من الأعمال السيئة كما ورد في قوله تعالى: (إن الحسنات يذهبن السيئات)(هود: ١١٤) -

وتعد ملازمة الاستغفار رفعا لشعار التوبة ومتابعة دائمة لها وتعزيز لا فتقار الإنسان لربه وتكفير خطايا و إزاله شبح اليأس والقنوط والضعف والسقوط عن نفسه، وعندما يلتزم المسلم بالاستغفار في حياته يحس بالنقاء الروحي الذي يتمثل في قوة الضمير وثبات الإرادة والوقوف ضد الطغيان وإبدال الهموم والأحزان فرحا ونشاطا وتقوى وعبادة، وكسب حب الله والجنة إن شاء الله بعد قضاء حياة مليئة بالسعادة والسكينة(١٩) -

ثالثا: (الصلاة وكثرة السجود) وقد وردت في أهمية الصلاة آيات وأحاديث كثيرة منها الوصية التي وصى النبي صلى الله عليه وسلم مولاة ثوبان رضي الله عنه عندما سأل: عليك بكثرة السجود، فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة وحط عنك بها خطيئة(٢٠) -

وهي صلة عامودية مع الله هدفها قطع بقية الصلات الفوقية التي تفرزها حالات الضعف الإنساني وتقسيم البشر إلى طبقات يسود بعضها بعضا وثمرتها صيانة قوى النفس من الإفراط والتفريط وإبقائها في حالة الوسطية أي حالة العافية التي تتوجه بهذه القوى الى غاياتها التي خلقت من أجلها، وهي تكسب المسلم المناعة اللازمة وتبقى أحشائه النفسية في حالة توازن وتعادل ويظل تفكيره متوجها إلى الله وحده سبحانه وتعالى، ويلزم للصلاة الخشوع وهو الذي يجعل لها الدور الأكبر في التزكية الروحية وإذا فقد القلب أصابه حب الدنيا والمكانة بين الناس وعدم التأثير بالموعظة والتغلب للشهوات والأهواء النفسية وهي بمثابة علاج شامل بل هي صيدلية مليئة بالعقاقير الروحية لشتى أمراض النفس وهي مصدر للقوة النفسية تجعل الفرد يحس بالأمان والسرور وتمكنه حينئذ التخلص من التوتر العصبي الناتج عن ضغوط الحياة(٢١) -

رابعا: (الصوم) والوصية التي يمكن ذكرها بهذا الصدد هي عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: قلت يا رسول الله مرني بعمل قال: عليك بالصوم فإنه لا عدل له، قلت يا رسول الله مرني بعمل قال عليك بالصوم فإنه لا مثل له(٢٢) والغاية القصوى منها إعداد القلوب للتقوى والشفافية والحساسية والخشية من الله تعالى، ويقوم الصوم بتربية الإراحة وكبح جماح الأهواء والرغبات النفسية والصوم بهذا التنوع تزكية شاملة هدفها تطهير حياة المسلم من عوامل الضعف التي توقعه أسيرا بين يدي الأهواء والشهوات وبذلك تقوم بتدمير إنسانيته وانغماسه في طرق

الانحراف والضلال، وفي وصية أخرى وردت عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بصيام ثلاثة أيام من كل شهر) (٢٣) - ولا تنتهي أهمية الصوم بالتربية الروحية فحسب وإنما تشمل أيضا التربية البدنية التي تمنح المسلم التحكم الكامل في الرغبات الجسدية ويتولد عن ذلك في نفس الوقت قوة روحية هائلة ومناعة ضد القوى الفاسدة، والمؤمنون المخلصون يلتزمون بالصيام المفروضة والمستحبة رجاء في الحصول على رضی الله عزوجل عنهم، وينمي الصوم في النفوس مع اختلاف طبقاتهم المعيشية الإحساس بالوحدة الإسلامية وهي تجبر الأغنياء على التفكير بحالة الفقراء الذين لا يجدون ما يسدون به رمقهم فيتولد لديهم عاطفة الإحسان والتكافل وبسط يدن العون والمساعدة - على قدر المستطاع - للتخفيف عن آلامهم وصعوباتهم في الحيلة، إضافة إلى ذلك يمنح الصوم قلوب الملتزمين بهذه الفضيلة السكينة الروحية والاطمئنان النفسي جزاء التزامهم بحكم ربهم ووصايا نبيهم محمد صلى الله عليه وسلم، وهم بعد حصولهم للفرح المبدئي بعد إتمام يوم صيامهم ينتظرون ما وعده الله لهم من الجزاء الحسن عند لقائهم به يوم القيامة - وحينئذ ستكتمل السعادة وسيوفى الصائمون أجرهم بغير حساب (٢٤) -

خامسا: (الزكاة والصدقة) حيث أن الإنفاق في سبيل الله وسيلة من وسائل تزكية النفس المحبولة على الشح والبخل ولا توجد وسيلة لتطهيرها سوى الإنفاق في سبيل الله كما قال الله تعالى: (وسيجنبها الأتقى الذي يؤتي ما له يتزكى) (الليل: ١٧-١٨) - وإذا ماد رب المسلم نفسه على مخالفة هوى نفسه وما جلبت عليه من الشح والبخل فإنه يتحرر من عبودية المال الطاغية التي هي سبب للشقاء في الدنيا والآخرة وهم مستمر ملازم للإنسان في حياته، والحكمة والمقصودة من فرض الزكاة والصدقات هي التخلص من نزعة حب المال وجمع الثروات لأن العبد لم يخلق لذلك بل ليتزود من المال بقدر كفايته ثم ينتقل من الدار الفانية ويقف أمام ربه ويسأل عن كل فلس من أين اكتسبه وفيم أنفقه؟ والوبال والخسارة لمن تعدى على حقوق الآخرين لأن ميزان العدل سيتم نصبه في ميدان حشر العباد يوم القيامة ولن يستطيع الظالم الفرار من العدل والإنصاف وتوفية الحقوق (٢٥) - إضافة إلى ذلك إذا ما لاحظ المسلم أحوال محبي الثروات المالية ممن لم يتم تربيتهم وفق الهدى الرباني بأنهم مفتقدون للراحة وهدوء البال في حياتهم، منهمكون في الإكثار من المال والزيادة من الكسب أيا كان مصدره ومهما تردت وسيلته ويلاحقهم الخوف المستمر من فقدان ما جمعوه وضياع جهدهم المتواصل الذي بذلوه تجاه هدفهم الباطل بعدما ضيعوا عمرهم في توفير العيش الرغد لمن بعدهم وتعاملوا بالظلم لأنفسهم ولغيرهم وفحاة يطرق عليهم ملك الموت ويسلب منهم قسرا كل الذي جمعوه لحياتهم ولا ينفقهم عند ذلك سوى ما قدموه لأنفسهم من الأعمال

الصالحه وأنفقوا مما رزقهم الله في سبيل الخير والإحسان، وهذا هو المصير لكل من جعل كسب المال والثروة قبلته في الحياة فمثله كمثل الكلب إن حصل على مراده أو لم يحصل وليس للإطمئنان والراحة تصور لديه وهو محروم بالكامل عن حلم الصحة النفسية التي يمكن لكل مسلم التمتع بها بشرط التغيير في الاتجاه والوسيلة والهدف..... وقد ورد في فضيلة الإنفاق في سبيل الله الإرشاد النبوي الحكيم: (ما نقصت صدقة من مال وما زاد الله عبدا بعفو إلا عزا وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله) (٢٦). فالإنفاق في ظاهره نقص في المجموع الكلي من المال ولكن الحديث النبوي الشريف يرشدنا بأن النقص الظاهري سوف يتم تعويضه بالحسنات يوم القيامة وبما أن الرزاق هو الله وحده سوف يرزق المنفق جزاء إنفاقه البديل المضاعف لما أنفقه في سبيل الله، ويدرك المتأمل لحال المحسنين لما يتمتعونه من السكينة الروحية والراحة النفسية التي يعيها الله في قلوبهم وهم يبذلون أموالهم بكل يقين وثبات ويقضون حياتهم بحثا عن سبيل الإنفاق في سبيل الله لأنهم موقنون بوعد الله لهم بالمغفرة والرحمة ويحدون في مقابل ذلك الثناء الحسن من الناس التي هي بمثابة شهادة خير لهم عند الله وبشرى عاجلة لهم في الدنيا وهم لا يخشون أبدا من الفقر والإفلاس ولا يستطيع الشيطان الكيد لهم وصددهم عن المعروف وهم بعدما يقضون حياتهم الآمنة يتمنون الفلاح الأبدي في اليوم الذي لا ينفع فيه مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم وهم بإذن الله عزوجل سيحصلون بما وعدهم الله تعالى من جنات النعيم وسيكون مصيرهم النهائي مختلف تماما عن المجرمين الظالمين لأنفسهم المعرضين عن الحق الذي نزل في القرآن الحكيم ووصى به نبينا الكريم محمد عليه أفضل الصلوة والتسليم (٢٧).

سادسا: (الصبر والشكر) عن صهيب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (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) (٢٨). والصبر خلق فاضل من أخلاق النفس تمتع به من فعل ما لا يحسن ولا يجمل وهو قوة من قوى النفس التي بها سلاح شأنها وقوام أمرها ويظهر أثر الصبر عند حبس النفس عن الجزع والتسخط وحبس اللسان عن الشكوى وحبس الجوارح عن التشويش، والملمتمون بالصبر من المؤمنين يتلقون جميع مصاعب الحياة بصدر واسع لأنهم يدركون بأنهم في دار امتحان مستمر في قلب الأحوال وتجدد الفتن وتوالي المصائب والكروب ويقدر مجهودهم البدني والروحي سيتم تنسيق صحائف أعمالهم وهم أولئك الذين هداهم الله ببركة التزامهم بهذه الفضيلة يجعلهم اللهم في معيته مصداقا لقوله: (إن الله مع الصابرين) (البقرة: ١٥٣). كما يجعلهم من أهل محبته فهو سبحانه القائل (والله يحب الصابرين) (آل عمران: ١٤٦). وقال الرسول صلى الله عليه وسلم (ما يصيب

المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها(٢٨)۔ وجزاء الصابرين أمن وسكينة وراحة وصحة نفسية في الدنيا والفوز برضوان الله تعالى وجناته في الآخرة كما قال الله تعالى: (إني جزيتهم اليوم بما صبروا أنهم هم الفائزون)(المؤمنون: ١١١)۔ والمتأمل لحال المؤمن الصبور يحده مطمئن النفس لأن إيمانه بربه يردعه من ارتكاب عما نهى الله عنه ويكون إظهار الشكر وتيرته في الحياة ومهما كانت الظروف قاسية عليه لا يتكلم بلسانه ولا يصدر من عمله إلا بما يرضاه الله عزوجل ويقضي حياته بالصبر والشكر حتى يلتقي بربه فرحاً مسروراً في نعيم أبدي لا انقطاع بعده، وأما من لم يسلك سبيل الصبر في حياته فإنه لا محالة سيصاب بالقلق عند اشتداد الأمور واليأس عند تحطم الأماني وتجدد مداوم على القنوط والتضجر من واقع الأحوال وكلما اشتكى مكاربه ازدادت معاناته وتضاعفت عليه همومه واندثرت من حوله جميع معالم الصحة النفسية من أصل جذورها حتى يصل به الأمر إلى التفكير بالإنحجار والتخلص من الواقع بحثاً عن راحة نفسية وسكينة قلبية بعدها، وهيئات هيئات بين ما ارتكبه من جريمة في حق نفسه وبين ما توقعه لمستقبله بعد القضاء على حياته بيده؟؟(٢٩)۔

والسبب الأساسي من وراء ذلك التعود على الصبر تجاه المصائب والكروب ومن في هذه الأرض من البشر لم يواجه الامتحان الصعب في حياته؟ فهذه هي سنة الله في خلقه والحكمة في ذلك ليعلم الله الصادقين من عباده والكاذبين، وسيمنح الله الصابرين أجرهم بغير حساب۔

سابعاً: (بر الوالدين) يفتح الإنسان عيونَهُ على ظهر الأرض ضعيفاً لا يملك لنفسه نفعا ولا ضرا وتوالي الأيام عليه ويصبح هذا الطفل صبياً ثم شاباً ثم كهلاً ضعيفاً وهذا التحول التكويني مستمر بين البشر وقد اهتم الاسلام بالصبي الضعيف لما تتطلب مرحلته من رعاية وحب وأمان وتوفير العيش المناسب ومن ثم تأتي على هذا الصبي الضعيف مرحلة الاهتمام بأولئك الذين سهروا الليالي وتعبوا الأيام من أجله وهكذا تكون الحياة يوم لك ويوم عليك فكما تدين تدين فإن الذين يتوقعون من أولادهم تلك المعاملة اللطيفة وحسن السلوك المضاعف وبذلك أمرنا الله سبحانه وتعالى ووصانا به نبينا محمد صلى الله عليه وسلم حيث جعل الله مرتبة الوالدين بعد العبودية الخالصة له وقد خص الله خالة الكبر للوالدين بمزيد من الأمر بالإحسان والبر والطف والشفقة والرحمة إحتساباً للأجر لا للخوف منهما ومرأاة الناس وكسب السمعة الطيبة منهم وهذا التعامل الجميل من قبل الأولاد تجاه الوالدين سوف يكون معيناً لهما بإذن الله عزوجل لتحمل مصاعب الحياة والاطمئنان بحسن المصير من بعد الانتقال من هذه الحياة الفانية(٣٠)۔

البحث عن السعادة هي البداية والنهاية للصحة النفسية:

الوصول إلى السعادة هدف يسعى جميع من على الأرض إلى تحقيقه وهي غاية يقصد كل فرد الإنتهاء إليها، ولكن لما كانت التصورات لمنهج السعادة مختلفة تعددت الآراء وتباينت وجهات النظر ولا زال أغلب الناس يعيشون حياة مضطربة مليئة بالأحزان والآلام، ومن جهة أخرى قدمت لهم المعالجات الوضعية بنتائج سلبية أودت بالبشرية إلى حافة الدمار، واحرقتها بلهيب الفوضى وتناقضات الصراع بين تفریط في الجانب الروحي للإنسان والسير وراء جانبه المادي فقط أو التقدم التكنولوجي والتطور العلمي أو ما إى ذلك من مفاهيم وتصورات للسعادة البشرية، ولم يستطع أحد أن يضع لكلمة السعادة تعريف موحد يناسب الجميع إذا أن كل شخص ينشدها بشكل مختلف ويراهها في جوانب معينة ليس بالضرورة أن يتفق غيره معه لكون السعادة إحساس داخلي يشرق عى النفس والروح وتطهر انعكاستها على ملامح الوجه والتصرفات مع اختلاف الرؤية للحياة وتضاعف عنصر الجمال والفرح و تفتح فرص النجاح والتقدم وهدوء البال والاستقرار النفسي والروحي، وهي شئ معنوي لا يمكن رؤيتها بالعين ولا قياسها بالكم ولا احتوائها في الخزائن والثروات، وهي موهبة تحتاج إلى رعاية كي لا تدمرها أمور عديدة، وهي تحتاج إلى الصبر لكي يمكن ملء النفس بالفرح والهدوء، وهي ليست في وفرة المال ولا في سطوة الجاه ولا في كثرة الولد ولا في الحصول على الأرباح بل هي في حقيقتها شئ يشعر بها الإنسان بين جوانحه تتمثل في صفاء النفس وطمأنينة القلب وانسراح الصدر وراحة الضمير--- تنبع من داخل الإنسان ولا يمكن استيرادها من الخارج أو شرائها من معارض البيع والتجارة وهي ليست صفة في ذاتها وإنما هي نتيجة للحياة الحسنة وحسن الطن بالله والإرادة المتفائلة والقلب المشرف بالخير والخيال الجميل العاير بالإيمان بالله عز وجل والقناعة بقدرته وحكمته وفضله وتدييره وتطبيق عمل ه للأحكام الإلهية والوصايا النبوية الشريفة-

وخلاصة القول في شأن الوصايا النبوية الشريفة بأن موضوعها الأساسي توفير السعادة الدنيوية والأخروية لحياة المسلم بداية بقول (السلام عليكم) لكل شخص وقد وردت الوصية النبوية بهذا الشأن (لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا ادلكم على شئء إزا فعلتموه تحاببتم؟ افشوا السلام بينكم)(٣١)- وهذا الدعاء الذي يصدره الإنسان لغيره في يومه الواحد عشرات المرات يقوم بتنقية قلبه من آثار الكسل والحقد والبغض والحسد وجميع عناصر الكراهية والتنافر والتناحر والتقاتل ويتولد في قلبه الحب والتفاهم والاحترام للآخرين، ويقدر اهتمام الفرد بالسلام يمكنه التمتع بمزايا الصحة النفسية وكلما كانت هذه الألفاظ صادرة من أعماق القلب كان لها الأثر الإيجابي الملحوظ على الفرد والمجتمع فتكون حياتهم أمن وسكينة وهدوء وسلام وتندم من بينهم

أواصر الخوف والقلق على نفوسهم وأمورهم وأعراضهم فيكون كل واحد منهم محافظ لحقوق إخوانه وأحواله لكونه يحس بمراقبة الله له في كل حين لجميع أقواله وأفعاله والنتيجة المتوقعة للتبادل الأخلاقي فيما بين أفراد المجتمع في الإحساس بالسكينة والراحة النفسية التي هي بمثابة الأوكسجين للحياة، وتظهر معالم الصحة النفسية على ذات الفرد في منزله بين أفراد عائلته ومن ثم في مسجده الجامع الذي يلتقي فيه بأهل منطقتة حيث تكون تكون مسئولية رعاية المجتمع ومن ثم تتوسع دائرة الصحة النفسية لتشمل مكان عمله في مكتبه أو تجارته وهكذا تتوسع الدوائر لتشمل أرض الله كلها من غير تفريق للجنس واللون ومكان الإقامة، لكون الجميع عيال الله ومصيرهم بعد افتراقهم سيكون ميدان الحشر وبعد ما ينتقلون إلى جنات النعيم أو إلى نيران الجحيم - والعياذ بالله -

والسبيل الوحيد للنجاح من ضنك الحياة هو الرجوع إلى كتاب الله وسنة نبيه محمد صلي الله عليه وسلم ولا سبيل للبشر مهما كثرت محاولاتهم وتعددت وسائلهم للحصول على الصحة النفسية إلا بعد الإيمان بالله عز وجل والتدبر لنصائحه والعمل بمقتضاه وقد حاولت على قدر المستطاع أثناء إعداد هذا البحث أن أوفي حق الموضوع الذي اخترته وأسأل الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتي يوم القيامة وأن ينفع به عامة المسلمين -

الهوامش

- ١- جمال الدين محمد مكرم ابن منظور: لسان العرب، دار صادر، بيروت، ١٥/٣٩٤.
- ٢- الحسين بن أحمد السباغي: الروض النضير شرح مجموع الفقه الكبير، دار الخليل، بيروت، ٤/١٠٥.
- ٣- أبو محمد عبدالله بن أحمد بن قدامة: المغني، دار الفكر، بيروت، ١٤٠٥، للهجرة، ٦/١٤٢.
- ٤- محمد محمود محمود: علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، دار الشروق جدة الطبعة الأولى، ١٩٨٤، ص ٣٣٧.
- ٥- أبو حامد الغزالي: معارج القدس في مدارج معرفة النفس، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت، الطبعة الخامسة، ١٩٨١، ص ٢٣٤.
- ٦- زين الدين بن علي بن أحمد العاملي، دار العالم الإسلامي، ٥/٦٦.
- ٧- المولانا أشرف علي تهانوي: (١٨٦٣-١٩٤٣) ولد في (تناه بور) بالهند واشتهر منذ طفولته بحب العلم والزكاء وكانت طريقته في التدريس طبقاً للأصول النفسية واختار خانقاه الأمدادية لممارسة طريقة العلاج النفسي واستفاد منه الكثير من الناس وقام بتصنيف العديد من الكتب من أهمها: تربية السالك - للمزيد انظر: (شخصيات كائناتك لبيديا)، ص ٦٥٧.
- ٨- علي أكبر منصور: مسلم نفسيات، شام كى بعد بيلكشنر، لاهور، اشاعت سوم، ١٩٩٨، ص ٩٢-٩٥.
- ٩- د-شيخ محمد إقبال: الصحة النفسية لمجتمع إسلامي عنوان الشبكة الإلكترونية:
و: علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، ٣٤٠-٣٤٤.
- ١٠- حديث رقم: ٩٠٠٣ صحيح مسلم عن جابر بن عبد الله في خطبة الوداع
- ١١- حديث رقم: ١٩٤، باب بيان أنه لا يدخل الجنة إلا المؤمنون كتاب الإيمان صحيح مسلم، ص ٤٤.
- ١٢- مولانا محمد حكيم اختر: روح كي بيماريان اور ان كا علاج، كتاب خانه مظهري، كراچي، ص ٢٨٨.
- ١٣- أحمد جهان الفوريه: القرآن أصل التربية وعلم النفس، دار المعارف القاهرة، ص ٢١-٢٣.
و: ناهد عبدالعال الخراشي: النفس الإنسانية بين علم النفس الحديث وعلم النفس الإسلامي عنوان الشبكة الإلكترونية: www.55a.net.
- ١٤- ابن حزم: الأخلاق والسير في مداواة النفوس، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت، ١٩٨٠، ص ٦٦-٦٩.
- ١٥- رقم الحديث: ٨٠٢٦ رواه البيهقي في شعب الإيمان
- ١٦- سيد قطب: في طلال القرآن الطبعة الشرعية الحادية عشرة، ١٩٨٥، دار الشروق، ١/٣٨-٣٩.
- ١٧- رقم الحديث: ٦٩٠٩، كتاب الذكر والدعاء مختصر، صحيح مسلم، ص ١١٥.
- ١٨- رقم الحديث: ٢٧٠٢، صحيح مسلم.
- ١٩- ابن حزم، الأخلاق والسير، ص ٦٦.

- www.elazayem.com، و: محمد عمارة، القرآن هدى وشفاء ورحمة للمؤمنين عنوان الشبكة الإلكترونية.
- ٢٠- رقم الحديث: ٤٨٨ رواه مسلم في كتاب الصلاة
- ٢١- أحمد عبدالرحيم إبراهيم: الفضائل الخلقية في الإسلام، دارالعلوم للطباعة والنشر، الرياض، ص ٢٢٨-٢٣٢.
- و: ماجد عرسان الكيلاني: مناهج التربية الإسلامية والمربون العاملون عليها، مؤسسة الريات، بيروت، لبنان، ص ٣٤٣.
- ٢٢- رقم الحديث، ٢٢٢٥، سنن النسائي-
- ٢٣- رقم الحديث، صحيح البخاري، ١٢١٦-
- ٢٤- محمد الغزالي: تأملات في الدين والحياة، دارالكتب الحديثة الطبعة الثالثة، ١٩٦٢ء، ص ١٥٤-
- ٢٥- سعيد حوى، المستخلص في تزكية الأنفس، دارالسلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، الطبعة الرابعة، ١٩٨٨م، ص ٥١-٥٩-
- ٢٦- رقم الحديث، ٥٩٦٦، صحيح بخارى-
- ٢٧- على الطنطاوي، فصول إسلامية داد الدعوة، دمشق، الطبعة الأولى، ١٩٧٠م، ص ٢٨-
- ٢٨- رقم الحديث، ٦٠٢٥، صحيح بخارى-
- ٢٩- ابو الأعلى المودودي، نظام الحياة في الإسلام، دارالقرآن الكريم، سيريا، ١٩٧٧م، ص ٧٨-٨٢-
- ٣٠- احمد شبلي، المجتمع الإسلامي مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة السابعة والسادسة، ١٩٨٣م، ص ١١٢-١١٦-
- ٣١- رقم الحديث: ٨٧٤٦ رواه البيهقي ورواه احمد ومسلم وابوداود والترمذى.