

وسطية القرآن في الموازنة بين الروح والمادة.

الشيخ : رقاني الشريف

زاوية الشيخ مولاي الشريف الرقاني - تمنراست

الذي جاء رحمة للعالمين. فالبعض نظر إلى الجانب الروحي في الإنسان، وغالى في تقديره والعناية به دون التفات إلى بقية الجوانب المكونة لشخصيته، فاقصر في إصلاحه على هذا الجانب، مما أدى إلى انعدام التوازن في إصلاح الإنسان، وهؤلاء هم أصحاب الاتجاه الروحي. والبعض نظر إلى الجانب المادي في الإنسان، فاقصر في إصلاحه على إشباع المتع واللذات المادية، وإغفال الجوانب الأخرى، مما أدى إلى طغيان المادة على الروح، وهؤلاء هم أصحاب الاتجاه المادي. وبين الاتجاهين المتنافرين جاء القرآن بمنهج إصلاحي مغاير، حيث اعتنى بجميع مكونات

من المسلمات شرعاً وعقلاً أن تحقيق صلاح الإنسان هو المقصد الأعلى لجميع الأديان والشرائع السماوية. وقد كان صلاح الفرد جوهر اهتماماتها؛ لكونه اللبنة التي يبنى عليها المجتمع والعالم الإنساني، من هنا اهتم به علماء الدين ورجال الفكر والتربية والإصلاح، غير أن الطرق والمناهج التي سلكتها تلك المذاهب الإصلاحية اختلفت فيما بينها وتباينت إلى حد التنافر والتناقض، بسبب اختلاف الرؤى والتصورات لحقيقة الإنسان والمناهج الإصلاحية. وكذا الغلو والتطرف الذي أدى إلى بروز ظواهر فكرية واجتماعية مصادمة للفطرة والعقل والدين السَّمح،

كذلك إلى الرقي في مدارج السمو الروحي،
والتحليق في سماء المثل والقيم.

وقد زود الإنسان بالغرائز المادية
التي تدفعه وتحثه على القيام بعمارة
الأرض، وتكثير الجنس البشري، وإدارة
الحياة. ولولا هذه الغرائز لانعدم التقدم
والتطور والتحضر، ولا نقرض الجنس
البشري منذ قديم الزمان كما انقرضت
الديناصورات منذ ملايين السنين. كما
زود الإنسان بالميل والرغبات والغرائز
الروحية والمعنوية كي يقوم بعبادة الله
عزوجل ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا
لِيَعْبُدُونِ﴾ الذاريات: 56 ، ولولا ذلك لما
عبد الإنسان الله عزوجل، ولما شعر
بالحاجة إليه، ولما تذوق لذة محبته.

ومن الضروري خلق التوازن بين
الجسم والروح، كي لا يطغى جانب على
حساب آخر، إذ لو طغى الجانب المادي
(الطيني) في الإنسان على الجانب
الروحي فإن ذلك يهبط به إلى مستوى
البهائم أو أضل سبيلاً. ولو طغى الجانب
الروحي على الجانب المادي فإن ذلك
سيؤدي به إلى الرهبة والتصوف
والانعزال عن الحياة، ومن ثم ترك

الإنسان الروحية والمادية، فأعطى الروح
حقها والجسم حقه في العناية والرعاية،
واعتمد على الموازنة بين البعدين الروحي
والمادي. وما تزال ظاهرة التطرف في
الميدان الديني والفكري والاجتماعي
تطرح نفسها بقوة خاصة في العصر
الحديث؛ حيث فتحت المجال واسعاً أمام
أعداء الإسلام للتدخل في خصوصيات
الشعوب الدينية والثقافية بدعوى محاربة
الغلو والتطرف.

الإنسان كائن عجيب من حيث
الخلق والقدرة، فقد خلقه الله عزوجل
مزوج الطبيعة، فيه عنصر مادي
طيني، وعنصر روحي سماوي، يقول الله
تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي خَلِّقُ بَشَرًا مِّنْ
طِينٍ ۖ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي
فَقَعُوا لَهُ سَجِدِينَ﴾ ص: 71 - 72 ونتيجة
لتركيبه الإنسان الممزوجة من عنصري
الطين والروح، فإن عنصر الطين يشده
إلى الأرض، وما ترمز إليه من شهوات
وملذات وغرائز، وهو بحاجة إلى إشباع
غرائزه وشهواته من مأكّل ومشرب
وملبس ومسكن ومنكح .. في حين أن
عنصر الروح يدفعه نحو إشباع ميوله
ورغباته الروحية والمعنوية، كما يدفعه

الاجتماعية المختلفة، وجماعات الرفاق والأصدقاء.

غير أن علماء النفس المحدثين قد أغفلوا في دراستهم للشخصية تأثير الجانب الروحي من الإنسان في شخصيته وسلوكه، مما أدى إلى قصور واضح في فهمهم للإنسان وفي معرفتهم للعوامل المحددة للشخصية السوية وغير السوية، كما أدى إلى عدم اهتمامهم إلى مفهوم واضح دقيق للصحة النفسية. وأدى ذلك بالتالي إلى عدم اهتمامهم إلى الطريقة المثلى في العلاج النفسي لاضطرابات الشخصية.

وقد لاحظ أريك فروم المحلل النفسي قصور علم النفس الحديث وعجزه عن فهم الإنسان فهما صحيحا بسبب إغفاله دراسة الجانب الروحي في الإنسان. ويبدو ذلك واضحا من قوله: "... إن التقليد الذي يعد السيكلوجيا دراسة لروح الإنسان دراسة تهتم بفضائله وسعادته - هذا التقليد نبذ تماما، وأصبح علم النفس الأكاديمي في محاولته لمحاكاة العلوم الطبيعية والأساليب المعملية في الوزن والحساب - أصبح هذا العلم يعالج كل

القيام بمسؤولية عمارة الأرض، وبناء الحضارة وإدارة الحياة، وبالخصوص لجيل الشباب. فلا تغطي قبضة الطين على نفخة الروح، ولا نفخة الروح على قبضة الطين، فالله عزوجل خلق الإنسان مزيجا منهما، ويريد منه أن يعيش كذلك!

إن علماء النفس المحدثين، في محاولتهم لفهم شخصية الإنسان والعوامل المحددة لها، قد عنوا بدراسة أثر كل من العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية في الشخصية، وفي دراستهم لتأثير العوامل البيولوجية على الشخصية، قد اهتموا بدراسة أثر كل من الوراثة والتكوين البدني، وطبيعة تكوين الجهاز العصبي، والجهاز الغدي وما يفرزه من هرمونات متعددة، وفي دراستهم لتأثير العوامل الاجتماعية والثقافية على الشخصية، فقد اهتموا بدراسة تأثير خبرات الطفولة وخاصة في الأسرة وطريقة معاملة الوالدين، كما اهتموا بدراسة تأثير الطبقات الاجتماعية، والثقافات الفرعية المدرسة، المؤسسات

نكون مفهوماً دقيقاً وسليماً عن صحته النفسية دون أن نفهم جميع العوامل المحددة لشخصية الإنسان، سواء أكانت عوامل بيولوجية أم روحية أم اجتماعية أم ثقافية.

تكوين الإنسان:

يتكون الإنسان كما أخبرنا القرآن الكريم من جسم وروح، وروح الإنسان قبسة من روح الله سبحانه وتعالى، تميز بها عن سائر الحيوان، وهي التي خصته بالاستعداد لمعرفة الله والإيمان به وعبادته، -تحصيل العلوم وتسخيرها في عمارة الأرض، والتمسك بالقيم والمثل العليا، وبلوغ أعلى مراتب الكمال الإنساني، وهي التي تؤهله لخلافة الله سبحانه وتعالى في الأرض.

ولكل من الجسم والروح حاجات، ويشترك الإنسان الحيوان في حاجاته البدنية التي يتطلبها حفظ الذات وبقاء النوع، وما تثيره فيه من دوافع فسيولوجية مختلفة كالجوع والظمأ والدافع الجنسي إلى غير ذلك من الدوافع الفسيولوجية الأخرى، غير إن للإنسان أيضاً حاجاته الروحية التي تتمثل في

شيء ما عدا الروح، إذ حاول، هذا العلم أن يفهم مظاهر الإنسان التي يمكن فحصها في المعمل، وزعم أن الشعور وأحكام القيمة، ومعرفة الخير والشر، ما هي إلا تصورات ميتا فيزيقية تقع خارج مشكلات علم النفس. وكان اهتمامه ينصب في أغلب الأحيان على مشكلات تافهة تتمشى مع منهج علمي مزعوم، وذلك بدلاً من أن يضع مناهج جديدة لدراسة مشكلات الإنسان الهامة. وهكذا أصبح علم النفس علماً يفتقر إلى موضوعه الرئيسي وهو الروح، وكان معنياً بالميكانيزمات، وتكوينات ردود الأفعال والغرائز، دون أن يعنى بالظواهر الإنسانية المميزة أشد التمييز للإنسان: كالحب والعقل والشعور والقيم .

وهذا القصور في فهم علماء النفس المحدثين للإنسان قد دفع أبراهام ماسلو أيضاً إلى اقتراح تصنيف جديد لدوافع الإنسان! يشمل الدوافع الروحية التي يغفلها عادة علماء النفس المحدثون في دراستهم لدوافع الإنسان.

إننا لا نستطيع أن نفهم الإنسان فهماً واضحاً دقيقاً، كما لا نستطيع أن

حتى لا يقولوا يوم القيامة إنهم كانوا عن هذا التوحيد غافلين.

وجاء في الحديث الشريف أيضاً ما يؤكد أن دافع التدين فطري في الإنسان. فقد جاء في صحيح مسلم عن عباس ابن عمار قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول الله: **"إني خلقت عبادي حنفاء فجاءتهم الشياطين فاجتالتهم عن دينهم وحرمت عليهم ما أحللتهم"**.

وجاء في حديث رواه الإمام أحمد وأخرجه النسائي في سننه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **"ألا إنها ليست نسمة تولد الا ولدت على الفطرة، فما تزال عليه حتى يبين عنها لسانها فأبواها يهودانها وينصرانها"**.

الصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان:

يتضمن الإنسان إذن في شخصيته صفات الحيوان التي تتمثل في حاجاته البدنية التي يتوقف على إشباعها حفظ ذاته وبقاء نوعه، كما يتضمن في شخصيته أيضاً صفات الملائكة التي تتمثل في تشوقه الروحي إلى معرفة الله تعالى والإيمان به وعبادته. وقد يحدث

تشوقه الروحي إلى معرفة الله سبحانه وتعالى والإيمان به وعبادته.

وهذه الحاجة فطرية في الإنسان، فالإنسان يشعر في أعماق نفسه بدافع يدفعه إلى البحث والتفكير في خالقه وخالق الكون، وإلى عبادته والالتجاء إليه، وطلب العون منه. وتشير بعض آيات القرآن الكريم إلى أن دافع التدين فطري في الإنسان. قال تعالى: **﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا يَبْدِيلُ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينَ الْقَديمَ وَلَكِنْ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾** الروم: 30، ففي هذه الآية الكريمة إشارة واضحة إلى أن في فطرة الإنسان استعداد لمعرفة الله سبحانه وتعالى وتوحيده وعبادته.

وقال الله -تعالى أيضاً: **﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ﴾** الأعراف: 172، وتبين هذه الآية أن الله جل شأنه أخرج من صلب آدم وبنيه ذريتهم نسلًا بعد نسل على هيئة ذر، وذلك قبل خلق الدنيا، وأشهدهم على أنفسهم بربوبيته تعالى

بعض الناس يتمنون أن يكون لهم مثل ما لقارون من ثروة، فيرد عليهم البعض الآخر من ذوي العلم والتقوى بأن ما عند الله خير وأبقى.

﴿فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَلِيتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾^(٧٩)
وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَن ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَّهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ ﴿القصص: 79 - 80﴾

وتشير آيات أخرى كثيرة إلى هذا الصراع في الإنسان بين الجانبين المادي والروحي. ومن أمثلة ذلك:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾^(٩) الْمَنَافِقُونَ: ٩.
﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾^(٢٨) الْأَنْفَال: ٢٨

إن الصراع النفسي بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان هو الصراع النفسي الأساسي الذي يعانيه الإنسان في هذه الحياة وقد أشار القرآن الكريم إلى ذلك في قوله:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^(٤) الْبَلَد: ٤، إن

بين هذين الجانبين من شخصية الإنسان صراع، فتجذبه أحياناً حاجاته البدنية ومطالب الحياة الدنيوية الأخرى، وتجذبه أحياناً حاجاته وأشواقه الروحية ومطالب الاستعداد للحياة الأخرى الباقية. ويثير القرآن الكريم إلى هذا اله الصراع النفسي بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان، وذلك في قوله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَى﴾^(٣٧) وَءَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿٣٩﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى﴾^(٤١) النازعات: ٣٧ - ٤١.

ويشير القرآن، الكريم أيضاً إلى الصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان في وصفه لانفضاض بعض المسلمين من حول الرسول عليه الصلاة والسلام حينما سمعوا بأنباء وصول قافلة محملة بالمؤونة إلى المدينة.

﴿وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّزُقِينَ﴾^(١١) الجمعة: ١١.

ويشير القرآن الكريم أيضاً إلى الصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان في، وصفه تعالى لخروج قارون على قومه في زينته، مما جعل

يقعن فيها وجعل، يحجزهن ويغلبهن
فيتقحمن فيها، قال: فذلكم مثلي
أو مثلكم أنا آخذ بحجزكم عن النار
هلم عن النار هلم عن النار فتغلبوني
وتقحمون فيها"، رواه مسلم.

ففي هذا الحديث الشريف تصوير
بارع للصراع بين الشهوات الحسية
ومغريات الحياة الدنيوية، وبين الوازع
الديني الذي يمنع الناس من الانغماس
في ملذاتهم وشهواتهم.

ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت
أن يكون أسلوب الإنسان في حل هذا
الصراع بين الجانبين المادي والروحي
في شخصيته هو الاختبار الحقيقي
الأساسي الذي وضعه الله - جل شأنه -
للإنسان في هذه الحياة. يقول تعالى:
﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ﴾
الملك: 2.

وقال الرسول عليه الصلاة والسلام
في هذا المعنى: "إن الدنيا خضرة حلوة
وان الله مستخلفكم فيها فينظر كيف
تعملون فاتقوا الدنيا واتقوا النساء
فإن أول فتنة بني إسرائيل كانت في
النساء" رواه مسلم. وقال عليه الصلاة
والسلام أيضاً: "الكيس من دان نفسه
وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع

إغفال المطالب الروحية للإنسان، يجعل
حياة الإنسان خالية من المعاني السامية
التي تجعل للحياة قيمة، وتفقد شعوره
برسالته الكبرى في الحياة كخليفة لله
تعالى في الأرض، فتضيع منه الرؤية
الواضحة لأهدافه الكبرى في الحياة
وهي عبادة الله. والتقرب إليه، ومجاهدة
النفس في سبيل بلوغ الكمال الإنساني.
ويتملك الإنسان في هذه الحالة الشعور
بالضياع ويصبح فريسة للقلق. وقد
صور القرآن الكريم حالة الصراع
والقلق التي تنتاب الإنسان الذي يفقد
إيمانه بالله سبحانه و تعالى بالحالة
التي يشعر بها الإنسان الذي ﴿خَرَّ مِنْ
السَّمَاءِ فَتَخَطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي
مَكَانٍ سَحِيقٍ﴾ الحج: 31.
﴿وَمَنْ يَشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ
فَتَخَطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ
سَحِيقٍ﴾ الحج: 31.

ويصور النبي عليه الصلاة والسلام
الصراع بين الجانبين المادي والروحي
في الإنسان تصويراً واقعياً بقوله عليه
الصلاة والسلام: " مثلي كمثلي رجل
استوقد ناراً فلما أضاءت ما حولها جعل
الضراش وهذه الدواب التي في النار

للإنسان أن يتجاوز ويتجاهل حاجاته المادية من أكل وشرب وجنس و مال.. وليس من الصحيح أن يكون الإنسان منعزلاً عن الجانب المادي في كيانه، وإنما نتحدث هنا عن الانسياق وراء الشهوات، والانغماس في الميزات بطرق غير مشروعة ومن دون حدود ولا قيود... فهذا هو الممنوع والمحرم.

وبما أن الشباب هي مرحلة الهيجان واستيقاظ الغرائز فلا بد من الاهتمام بالجانب الروحي للشباب، فهم أحوج ما يكونون إلى الارتباط بالخالق عزوجل، والتقرب إليه وفي عصر طغت فيه المادية على كل شيء، وذلك بفعل الحضارة المادية والتي تركز على كل ما هو مادي، وتتجاهل كل ما هو روحي وقيمي، أصبحت السباحة في بحر الشهوات والماديات هي شعار الفلسفة المادية الحديثة، وعنوان المدنية والتقدم والتحضّر!

فمن استطاع أن يوفق بين الجانبين المادي والروحي في شخصيته، وأن يحقق بينهما أكبر قدر مستطاع من التوازن، فقد نجح في هذا الاختبار، واستحق أن يثاب على ذلك بالسعادة

نفسه هواها وتتمنى على الله الأمانى".
رواه الترمذي وأحمد والحاكم.

والشباب حيث القوة والعنفوان والشعور بالعجب والاقتدار أحوج ما يكونون للتوازن الدقيق بين متطلبات الجسم ولوازم الروح، ولأن النفس أميل بطبيعتها إلى الانشداد إلى غرائزها وشهواتها المادية، فإن الشباب بحاجة قوية إلى مجاهدة النفس، وممارسة الرياضة الروحية، وترويض الذات على سلوك طريق الحق والهدى والصالح.

وجيل الشباب حيث يعيش صراعاً قوياً ومحتدماً ويومياً بين شهواته ورغباته المادية من جانب، وميوله ورغباته الروحية والمعنوية من جانب آخر، يقع في امتحان عسير، فإن قدّم شهواته على مبادئه وقيمه ومثله، فإنه بذلك يكون قد اتخذ إلهه هواه، وأما أن ينتصر لمبادئه وقيمه ومثله الدينية، وعندئذ يكون قد اجتاز الامتحان بنجاح!

والإسلام لا يمانع من إشباع الغرائز المادية ولكن يجب أن يكون ذلك بالحلال، وبوسائل مشروعة، وضمن حدود وضوابط الشرع، وإلا فلا يمكن

في اختيار الطريق الذي يحل به هذا الصراع إنما يمثلان مسئوليته وحسابه، كما أنهما يضعان الأساس لسعادته وشقائه. ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ البلد: 10.

﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ الإنسان: 3.

﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَن شَاءَ فَلْيُكْفُرْ﴾ الكهف: 29.

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۖ ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۖ ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ الشمس: 7 - 10.

حالات النفس الثلاث:

وحيثما يتغلب الجانب المادي في حياة الإنسان، فينساق وراء أهوائه وشهواته، ويهمل مطالبه الروحية، فإنه يصبح في معيشتة أشبه بالحيوان، بل أضل سبيلا لأنه لم يستخدم عقله الذي ميزه الله سبحانه وتعالى به على الحيوان.

﴿أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ۖ ﴿٤٣﴾ أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ الفرقان:

43 - 44.

في الدنيا والآخرة، ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ النحل: 97.

وأما من انساق وراء شهواته البدنية وأغفل مطالبه الروحية، فقد فشل في هذا الاختبار، واستحق أن يجازى على ذلك بالشقاء في الدنيا والآخرة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ طه: 124.

﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ العصر: 3 - 1.

وقد كان من رحمة الله سبحانه وتعالى بالإنسان، ومن نعمه العظيمة عليه، أن أمده بجميع الإمكانيات اللازمة لحل هذا الصراع، واجتياز هذا الاختبار الصعب، بأن وهبه العقل ليميز بين الخير والشر، وبين الحق والباطل. كما أمده سبحانه بحرية الإرادة والاختيار ليستطيع أن يبت في أمر هذا الصراع، وأن يختار الطريق الذي يريده لحل هذا الصراع. وإن حرية إرادة الإنسان

ملف الصد

والابتعاد عن كل ما يغضب الله، وتحكم تحكما كاملا في هوائه وشهواته وقام بتوجيهها إلى الإشباع بالطريقة التي حددها الشرع فحقق بذلك التوازن التام بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية، فإنه يصل إلى أعلى مرتبة من النضوج والكمال الإنساني، وهي المرتبة التي تكون فيها النفس الإنسانية في حالة اطمئنان وسكينة، وينطبق عليها وصف "النفس المطمئنة".

﴿يَتَأَنَّى النَّفْسَ الْمُطْمَئِنَّةَ﴾ (٢٧) أَرْجُو
إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مُرْضِيَةً (٢٨) فَأَدْخِلْنِي فِي عَبْدِي (٢٩)
وَأَدْخِلْنِي جَنَّتِي ﴿الفجر: 27 - 30﴾

ويمكن أن نتصور هذه المفاهيم الثلاثة للنفس، وهي النفس الأمارة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة على أنها حالات تتصف بها شخصية الإنسان في مستويات مختلفة من النضج التي تمر بها أثناء صراعها الداخلي بين الجانبين المادي والروحي من طبيعة تكوينها. فحينما تكون شخصية الإنسان في أدنى مستوياتها الإنسانية بحيث تسيطر عليها الأهواء والشهوات الملذات البدنية والدنيوية،

والإنسان الذي يعيش هذا النوع من المعيشة يكون غير ناضج الشخصية، ويكون أشبه بالطفل الذي لا يهتمه إلا إشباع حاجاته ورغباته، ولم تقو إرادته بعد، ولم يتعلم كيف يتحكم في أهوائه وشهواته، ويصبح خاضعا لتوجيه نفسه الأمارة بالسوء.!

﴿وَمَا أُنَبِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ
بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجَعْتُ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾
يوسف: 53.

وحينما يبلغ الإنسان مرتبة أعلى من النضج والكمال، يبدأ ضميره في الاستيقاظ، فيستنكر ضعف إرادته وانقياده. لأهوائه وشهواته وملذات الحياة الدنيوية مما يوقعه في الخطيئة والمعصية، فيشعر بالذنب، ويلوم نفسه ويتجه إلى الله سبحانه وتعالى مستغفرا، فإنه يصبح في هذه الحالة تحت تأثير "النفس اللوامة".

﴿لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَمَةِ (١) وَلَا أَقْسِمُ
بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ القيامة: 1 - 2.

وإذا أخلص الإنسان بعد ذلك في توبته، وأخلص في تقربه لله تعالى بالعبادات والأعمال الصالحة،

بالتوسط و الاعتدال، وتجنب الإسراف والتطرف سواء في إشباع دوافعه البدنية أو الروحية. فليس في الإسلام رهبانية تقاوم إشباع الدوافع البدنية وتعمل على كبتها. كما ليس في الإسلام إباحة مطلقة تعمل على الإشباع التام للدوافع البدنية دون ضبط وتحكم، وإنما ينادي الإسلام بالتوفيق بين دوافع كل من البدن والروح، واتباع طريق وسط يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان. وفي هذا المعنى يقول القرآن الكريم:

﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ القصص: 77. ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام

في هذا المعنى أيضا: " **إن الرهبانية لم تكتب علينا** " رواه أحمد. وعن أنس رضي الله عنه قال: جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أخبروا كأنهم تقالوها فقالوا: وأين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم، قد غفر له ما تقدم من ذنب وما تأخر، فقال أحدهم: أما أنا فإني أصاب الليل أبداً. وقال آخر: أنا

فإنها تكون في حالة ينطبق عليها وصف النفس الأمارة بالسوء. وحينما تبلغ الشخصية أعلى، مستويات النضج والكمال الإنساني حيث يحدث التوازن التام بين المطالب البدنية والروحية فإنها تصبح في الحالة التي ينطبق عليها وصف النفس المطمئنة. وبين هذين المستويين مستوى آخر متوسط بينهما يحاسب فيه الإنسان نفسه على ما يرتكب من أخطاء، ويسعى جاهداً للامتناع عن ارتكاب ما يغضب الله ويسبب به تأنيب الضمير، ولكنه لا ينجح دائماً في مسعاه، فقد يضعف أحياناً ويقع في الخطيئة. ويطلق على الشخصية في هذا المستوى النفس اللوامة.

الشخصية السوية:

إن الحل الأمثل للصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان هو التوفيق بينهما، بحيث يقوم الإنسان بإشباع حاجاته البدنية في الحدود التي أباحها الشرع، ويقوم في الوقت نفسه بإشباع حاجاته الروحية. ومثل هذا التوفيق بين حاجات البدن وحاجات الروح يصبح أمراً ممكناً إذا التزم الإنسان في حياته

السوية النموذجية الكاملة التي توازنت فيها جميع القوى الإنسانية البدنية منها والروحية. وفي الحديث الشريف: **"حبيب إلى من دنياكم الطيب والنساء وجعلت قرة عيني في الصلاة"**، رواه النسائي وأحمد والحاكم.

إن الشخصية السوية في الإسلام إذن، هي الشخصية التي يتوازن فيها البدن والروح، وتشبع فيها حاجات كل منهما. إن الشخصية السوية هي التي تعنى بالبدن وصحته وقوته، وتشبع حاجاته في الحدود التي رسمها الشرع، والتي تتمسك في نفس الوقت بالإيمان بالله، وتؤدي العبادات، وتقوم بكل ما يرضي الله تعالى، وتتجنب كل ما يغيضه. فالشخص الذي ينساق وراء أهوائه وشهواته شخص غير سوي. وكذلك فإن الشخص الذي يكبت حاجاته البدنية، ويقهر جسمه ويضعفه بالرهبانية المفرطة والتقشف الشديد، وينزع إلى إشباع حاجاته وأشواقه الروحية فقط، هو أيضا شخص غير سوي وذلك لأن كلا من هذين الاتجاهين المتطرفين يخالف الطبيعة الإنسانية، ويعارض فطرتها. وحينما يتحقق التوازن بين الجانبين

أصوم الدهر ولي أفطر. وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال "أنتم الذين قلتم كذا وكذا. أما والله اني لأخشاكم لله وأتقاكم اله لكني أصوم وأفطر وأصاب وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني" رواه الشيخان والنسائي.

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال لي النبي صلى الله عليه وسلم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار. قلت: "إني أفعل ذلك قال: فإنك إذا فعلت ذلك هجمت عينك ونفثت نفسك وإن لنفسك عليك حقا ولأهلك حقا فصم وأفطر وقم ونم" رواه الشيخان.

وحينما يتحقق التوازن بين البدن والروح تتحقق ذاتية الإنسان في صورتها الكاملة السوية، والتي تمثلت في شخصية النبي صلوات الله عليه وسلامه التي توازنت فيها القوة الروحية الشفافة، والحيوية الجسمية الفياضة، فكان يعبد ربه حق عبادته في صفاء وخشوع تامين، كما كان يعيش حياته البشرية مشبعا لدوافعه البدنية في الحدود التي رسمها الشرع. ولذلك فهو يمثل الإنسان الكامل، والشخصية

إلى الانشغال بتحصيل السعادة العاجلة في هذه الحياة الدنيا، ويغفلون العمل لتحصيل السعادة الآجلة في الحياة الآخرة، كان الإنسان في حاجة إلى منهج تربوي خاص يتضمن أسلوبين من التربية:

الأسلوب الأول: هو تقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتقواه، وأداء العبادات المختلفة.

والأسلوب الثاني: هو السيطرة على الجانب البدني في الإنسان كما يتمثل ذلك في توجيهات الإسلام الخاصة بالسيطرة على الدوافع والانفعالات والتحكم في أهواء النفس.

أولاً - أسلوب تقوية الجانب الروحي

في الإنسان:

أ- الإيمان بالله:

يدعو الإسلام إلى الإيمان بالله وتوحيده وعبادته. ويؤدي الإيمان بالله إلى تحرير الإنسان من الخوف من الأشياء التي يخاف منها معظم الناس. فالمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الفقر أو المرض أو مصائب الدهر أو الموت أو الناس. فهو يعلم أن رزقه بيد الله تعالى

المادي والروحي في الإنسان تتحقق ذاتية الإنسان في صورتها الكاملة السوية، والتي ينعم فيها الإنسان بكل من الصحة البدنية والنفسية، ويشعر فيها الإنسان بالأمن النفسي والطمأنينة والسعادة.

والتوازن وشخصية الإنسان بين البدن والروح ليس إلا مثالا للتوازن الموجود في الكون بأكمله. فقد خلق الله سبحانه وتعالى كبر شيء بمقدار وميزان.

﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ﴾
الحجر: 19، ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ﴾
الرعد: 8، ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ القمر: 49، ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقْدَرَهُ نَفْدِيرًا﴾ الفرقان: 2.

منهج الإسلام في تحقيق الصحة

النفسية:

يتبع الإسلام في تربيته للإنسان منهاجاً تربوياً هادفاً يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في شخصية الإنسان، مما يؤدي إلى تكوين الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. ولما كان معظم الناس يميلون

ملف الصدق

وانه لن يصيبه إلا ما هو مقدر له.
﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ الذاريات:
22، ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ آل عمران:
185، ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا
فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ
نَبْرَاهُ أَنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ الحديد: 22.
وعن ابن عباس رضي الله عنهما
قال: " كنت خلف النبي صلى الله
عليه وسلم فقال: يا غلام إني أعلمك
كلمات احفظ الله يحفظك الله يحفظك الله
تجده تجاهك. إذا سألت فاسأل الله
وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن
الأمّة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء
لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك
وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم
يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك
رفعت الأقلام وجفت الصحف " رواه
الترمذي.

2- التقوى؛

وتصاحب الإيمان الصادق بالله
تقوى الله. والتقوى هي أن يقي الإنسان
نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد
عن ارتكاب المعاصي والالتزام بمنهج
الله تعالى، فيفعل ما أمره الله تعالى به،
ويبتعد عما نهاه عنه.

ويتضمن مفهوم التقوى أن يتوخى

إن القيام بالعبادات المختلفة من
صلاة وصيام وزكاة وحج إنما يعمل
على تربية شخصية الإنسان وتركيزه
نفسه، وتحليه بكثير من الخصال المفيدة
التي تعينه على تحمل أعباء الحياة،

العبادات؛

الزنا.

﴿وَلَيْسَتَعَفِيفَ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ النور: 33.

وفي الحديث الشريف: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج. ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء" رواه الشيخان.

والتنظيم الثاني هو عدم الإسراف في إشباعها لما في ذلك من إضرار بالصحة البدنية والنفسية. قال تعالى:

﴿يَبْنَىٰ ءَادَمَ حَذُوًّا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ الأعراف: 31.

وفي الحديث الشريف: "كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا في غير سرف ولا مخيلة". رواه البخاري.

ولا يعنى القرآن الكريم بتوجيه الإنسان إلى السيطرة على دوافعه الفسيولوجية فقط، وإنما يعنى القرآن الكريم كذلك بتوجيهه إلى السيطرة على دوافعه النفسية أيضاً. ففي كثير من المواضع يحث القرآن الكريم على السيطرة على دافع العدوان ودافع التملك، وأهواء النفس وشهواتها المختلفة سواء

والتي تساعد على تكوين الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. فالقيام بهذه العبادات المختلفة تعلم الإنسان الصبر وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها، وقوة الإرادة وصلابة العزيمة، وحب الناس والإحسان إليهم، وتنمي فيه روح التعاون والتكافل الاجتماعي.

ثانياً - أسلوب (السيطرة على

الجانب البدني في الإنسان؛

١- السيطرة على الدوافع؛

يدعو الإسلام إلى السيطرة على الدوافع والتحكم فيها. ولا يدعو الإسلام إلى كبت الدوافع الفطرية، كما أشرنا إلى ذلك من قبل، وإنما يدعو إلى تنظيم إشباعها والتحكم فيها، وتوجيهها توجيهاً سليماً تراعى فيه مصلحة الفرد والجماعة. ويدعو القرآن الكريم والسنة الشريفة إلى نوعين من التنظيم في إشباع الدوافع الفطرية.

التنظيم الأول هو إشباعها عن الطريق الحلال المسموح به شرعاً ومن أمثلة هذا التنظيم إباحة إشباع الدافع الجنسي عن طريق الزواج فقط، وتحريم

عمران: 133 - 134 .

﴿فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمِنَّهُ الْحَيَوةُ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (٣٦) وَالَّذِينَ يَجْنَبُونَ كِبْرَ الْإِثْمِ وَالْفَوْحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿

الشورى: 36 - 37 .

﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (الشورى: 43)، ﴿فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ (الحجر: 85)، وقد دعا الرسول

صلى الله عليه وسلم الناس أيضا إلى التغلب على انفعال الغضب قال عليه الصلاة والسلام: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب" رواه الشيخان.

وقال صلى الله عليه وسلم أيضا: ألا إن الغضب جمرة توقد في جوف ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه. فإذا وجد أحدكم شيئا من ذلك فالأرض الأرض... ألا إن خير الرضا من كان بطيء الغضب سريع الرضا، وشر الرضا من كان سريع الغضب بطيء الرضا " رواه الترمذي

والبخاري وأحمد. وجاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم "يا رسول الله: أوصني قال: لا تغضب فكرر السؤال ثلاث مرات وكرر الرسول الجواب نفسه" رواه البخاري.

كانت بدنية أو نفسية. وقام الرسول عليه الصلاة والسلام أيضا بتوجيه الناس إلى التحكم في دوافعهم وشهواتهم. قال عليه الصلاة والسلام: " لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعا لما جئت به " رواه البخاري، وقال عليه الصلاة والسلام أيضا: " حفظ الجنة بالمكاره وحفت النار بالشهوات " . رواه مسلم.

2- السيطرة على الانفعالات:

ويدعو القرآن الكريم الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها. وقد سبق القرآن الكريم إلى ذلك العلوم الطبية والنفسية الحديثة التي بينت أن اضطراب الحياة الانفعالية للإنسان من الأسباب الهامة في نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية. ومن أمثلة ما جاء في القرآن الكريم من دعوة إلى السيطرة على الانفعالات نذكر الآيات التالية التي تدعو إلى السيطرة على انفعال الغضب.

﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (١٣٣) الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿

والشهوات والانفعالات، يستطيع الإنسان أن يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والبدني في شخصيته، مما يؤدي إلى شعوره بالأمن والطمأنينة، ويحقق له الصحة النفسية والسعادة في الدنيا والآخرة. ■

ويدعو القرآن الكريم والسنة الشريفة إلى السيطرة على جميع الانفعالات الأخرى والتحكم فيها. ففي القرآن الكريم آيات كثيرة تدعو إلى السيطرة على انفعالات الحزن والفرح والحب والكراهية وتنهى عن الزهو، والكبرياء والتعالي على الناس. كما نجد أيضاً في الحديث الشريف دعوة إلى السيطرة على كثير من هذه الانفعالات.

توازن الشخصية والصحة النفسية:

بهذين الأسلوبين، أسلوب تقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتوحيده وعبادته، وأسلوب السيطرة على الجانب البدني في الإنسان عن طريق التحكم في الدوافع والأهواء

