مقال: كيف تمتلك الصحة النفسية؟

د. غازي التوبة

:الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد
الإنسان ذو طبيعة مزدوجة؛ فهو مكوّن من قبضة طين ومن نفخة روح، قال تعالى: "إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَراً مِن طِينٍ. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ".
ولقد اهتم الدين الإسلامي بالجانبين: الطين والروح، أي: الجسد والنفس، أما الجسد فإن معالمه أوضح، وعناصره محددة لذلك فإن التعامل معه أسهل، وقد وردت عدة آيات وأحاديث تحدّد كيفية التعامل معه، منها قوله تعالى: "يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" وقول الرسول: "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه فإنْ كان لابد فاعل فثلث لطعامه، وثلث لمائه، وثلث لهوائه".
أما الروح فهو جانب أعقد وأغمض في الإنسان لذلك قال تعالى: "وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً"(الإسراء:85).
هذا عن حقيقة الروح وماهيتها، أما جانب دور الروح ووظائفها فذلك أوضح، فقد وردت عدة ألفاظ تدور في الإطار نفسه تشكل منظومة متكاملة مع الروح وهي ألفاظ (النفس، القلب، العقل، الفؤاد)، ويوجّه جميعها الجانب غير المحسوس من الإنسان وهو الجانب الأهم من مثل الأمور النفسية والعاطفية: كالحب، والرجاء، والخوف، والتعظيم، والثقة، والتوكل... الخ، ومن مثل الأمور التفكيرية: كالتذكر، والفهم، والتعميم، والتحليل، والتركيب... الخ.
:وبيّن لنا القرآن الكريم أن النفس تمرّ بثلاث حالات
الأولى: الأمر بالسوء
قال تعالى: "وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ"[يوسف:53]، وهي الحالة التي تأمر النفس فيها صاحبها بارتكاب المعاصي والمنكرات، والوقوع في القبائح، وتنهاه عن الطاعات والمروءات، وتستجيب لدواعي الأهواء والشهوات، وهي الحالة الأدنى.
الثانية: لوم الذات ومحاسبتها
قال تعالى: "وَلا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ"[القيامة:2]، وهي الحالة التي تلوم النفس فيها صاحبها على فعل الخير وفعل الشر وهي حالة متقدمة على الحالة التي سبقتها.
الثالثة: اطمئنان النفس
قال تعالى: "يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي. وَادْخُلِي جَنَّتِي"[الفجر:27-30]، وهي الحالة التي اطمأنت فيها النفس أن الله -تعالى- حق، وإلى أن الرسول صلى الله عليه وسلم حق ومبعوث لهداية العالمين، وإلى أن القرآن الكريم حق، فعملت بتعاليم الإسلام، وأيقنت باليوم الآخر، واستسلمت لقضاء الله وقدره. وهي الحالة الأعلى.
ومن الواضح أن هناك تدرجاً بين الحالات الثلاث، وأن النفس لا تنتقل من حالة إلى ما هو أعلى منها إلاّ بعد كثير من الطاعات والعبادات والمجاهدات والقربات من صلاة وصيام وذكر وصدقة...الخ.
:وتتكوّن النفس البشرية حسب الطرح الإسلامي من الطاقات التالية
:أوّلاً: طاقة الحب
طاقة الحب عميقة في الكيان الإنساني، فقد بيّن الله لنا أن هذه الطاقة تتجه إلى حب الله فقال تعالى: "فَسَوْفَ يَأْتِي اللّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ"[المائدة:54]، وقال تعالى أيضاً: "وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللّهِ أَندَاداً يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللّهِ وَالَّذِينَ آمَنُواْ أَشَدُّ حُبّاً لِّلّهِ"[البقرة:165]، وتتجه إلى الشهوات فقال تعالى: "زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاء وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ

الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ"[آل عمران:14]، ومما تجدر الإشارة إليه أن الدين الإسلامي أباح للمسلم أن يحب الآباء والأبناء والإخوان والأزواج والعشيرة والتجارة والمال والمساكن، لكنه طلب منه أن يكون حبه لله ورسوله أكثر من هذه المحبوبات فقال تعالى: "قُلْ إِن كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُم مِّنَ اللّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُواْ حَتَّى يَأْتِيَ اللّهُ بِأَمْرِهِ وَاللّهُ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ"(التوبة:24).

:ثانياً: طاقة التعظيم والخضوع

الإنسان مفطور على تعظيم شيء أو أشياء -وبالتالي-الخضوع لها، والذي يعظمه الإنسان يخضع له، وكل شيء يخضع له لابد من أن يكون عظيماً عنده، وأول شيء مفطور على تعظيمه هو الله -تعالى-وحده، لذلك دعا الله -سبحانه وتعالى-الرسول في أوائل القرآن الذي تربى عليه إلى تعظيم الله وتكبيره فقال تعالى: "يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ. قُمْ فَأَنذِرْ. وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ"[المدثر:1-3]، والتديّن هو تعظيم الله -تعالى-وتقديسه، وتنزيهه عن كل شبيه أو مثيل وتوحيده وهو الذي يولد عليه المولود كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهوّدانه أو ينصّرانه أو يمجّسانه".

:ثالثاً: طاقة الخوف والرجاء

الإنسان مفطور على الخوف والرجاء، فلابد من أن يخاف، لذلك قال تعالى: "إِنَّ الإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً"[المعارج:19-21]، لذلك طلب القرآن من المسلم أن يوجّه خوفه إلى مقام الله وعذاب الله فقال تعالى: "وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى"[النازعات:40-41]، وقال تعالى: "وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ"[الرحمن:46]، وطلب القرآن الكريم من المسلم كذلك أن يوجّه رجاءه إلى الله وجنته فقال تعالى: "فَمَن كَانَ يَرْجُو لِقَاء رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلاً صَالِحاً وَلا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَداً"[الكهف:110]، وقال تعالى: "أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاء اللَّيْلِ سَاجِداً وَقَائِماً يَحْذَرُ الآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ"(الزمر:9).

والآن بعد هذا التوضيح لخريطة النفس الإنسانية كيف تمتلك -أخي المسلم-الصحة النفسية؟ تمتلك -أخي المسلم-الصحة النفسية إذا سارت كل طاقة في مجراها السليم،

فطاقة الحب

يجب أن تتجه إلى حب الله -تعالى-لأنه هو الذي أنعم عليك بنعمة الإسلام والإيمان والصحة والولد والمال... الخ، ويجب أن تتجه إلى ترجيح كفة حب الله على كل محبوبات الدنيا

وأما طاقة التعظيم والخضوع

فيجب أن تتجه إلى تعظيم الله والخضوع له، بمعنى أن تعظم كلام الله وأوامره ونواهيه وحلاله وحرامه وأنبياءه و مساجده... الخ، وأن تخضع له فتقيم الصلاة وتؤتي الزكاة، وتصوم رمضان، وتحج إلى الكعبة... الخ.

وأما طاقة الخوف والرجاء

فيجب أن تتجه إلى الخوف من الله وإلى رجاء الله، بمعنى أن تخاف مقام الله وناره التي وقودها الناس والحجارة وأنها تسأل هل من مزيد، وأن الكافر تمنى من شدة عذابها ألاّ يكون قد استلم كتابه، ولا عرف حسابه، وأنه هلك قبل ذلك، ويتحسر حيث لم يعد يفيده ماله ولا سلطانه، وأن الكافرين يلفح وجوههم رياح السموم الحارة، وأنهم يستظلون بظل لا بارد ولا كريم... الخ، وأن ترجو عطاء الله غير المحدود وكرمه الذي لا ينتهي، وعفوه، ومغفرته، وجنته التي فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، فيها الحدائق والأعناب، والكواعب الأتراب، وفيها القول السلام... والحمد لله رب العالمين.