Dirasat: *Educational Sciences*, Volume 48, No. 1, 2021

Deanship of Scientific Research

Psychological States and their Relationship to Mental Health from an Islamic Point of View

Abdul Nasser Alazzam, Mohammad Alzoubi
Irbid University College, Al-Balqa University, Jordan.

Received: 10/1/2020
Revised: 6/6/2020
Accepted: 26/10/2020
Published: 1/3/2021

Citation: Alazzam, A. N., & Alzoubi, M. (2021). Psychological States and their Relationship to Mental Health from an Islamic Point of View. *Dirasat: Educational Sciences*, *48*(1), 486-502. Retrieved from: https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2614

© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract
The study aims to identify the states of the self and their relationship to mental health from an Islamic point of view. Original, analytical and deductive approaches were used. The study concluded that the soul has three main states: the self that commands bad behavior, the self that is disorganized, and the self that is reassuring. These states have a direct relationship to mental health. The bad self represents a deviation from the normal level of mental health because it appeals to the physical side at the expense of the spiritual side. The disordered self represents a deviation from the normal level of mental health because it appeals to the spiritual side at the expense of the physical side. The reassuring self represents the basis of mental health because it balances the requirements of the body and spirit. The study recommends conducting more studies related to mental health in Islam.

Keywords: Psychological conditions, mental health, Islam.

حالات النفس وعلاقتها بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية

عبد الناصر العزام، محمد الزعبي
جامعة البلقاء، الأردن

ملخّص
هدفت هذه الدراسة إلى تعرُّف حالات النفس وعلاقتها بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية، وجرى استخدام المنهج التأصيلي والتحليلي والاستنباطي، وخلصت أنّ للنفس ثلاث حالات رئيسة، هي: النفس الأمارة بالسوء، والنفس المُتَنَطِّعة، والنفس المطمئنة، ولهذه الحالات علاقة مباشرة بالصحة النفسية؛ حيث تمثل النفس الأمارة بالسوء انحرافًا عن المستوى الطبيعي للصحة النفسية؛ لأنها تميل إلى الجانب الجسدي على حساب الجانب الروحي، وتمثل النفس المُتَنَطِّعة انحرافًا عن المستوى الطبيعي للصحة النفسية؛ لأنها تميل إلى الجانب الروحي على حساب الجانب الجسدي، في حين تمثل النفس المطمئنة أساس الصحة النفسية؛ لأنها توازن بين متطلبات الجسد والروح، وأوصت الدراسة بعمل المزيد من الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية في الإسلام؛ لما فيه من ثروة معرفية نفسية ضخمة تحتاج إلى إبرازه.

الكلمات الدالة: الهواتف الذكية، كلية العلوم الرياضية.

مقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه، ومن تَبِعَهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:

فالمسلم مؤمن بأنّ الإسلام يقدّم الحقائق والقوانين التي تضبط حياة الأفراد على جميع المستويات: النفسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية وغير ذلك، وبهذا يستغني أتباعه عن أيّ دين سواه، فرسالة الإسلام مميَّزة في أُسُسِها ومبادئها التي ترسم لمعتنقيها معالم الهدى، والسّير على الطريق الصحيح؛ لذا اختارها الله دِينًا لخلقه.

ويُعدّ الجانب النفسي من أبرز الجوانب التي اهتم بها الإسلام، حيث قدّم العديد من الحقائق والقوانين المرتبطة بالنفس الإنسانية، لاسيماأنّها الميدان التطبيقي للتربية، وهي المقصودة بالتّغيير الفكري، والتّعديل السلوكي، ومن هنا أخذت موضوعاتها اهتمام الكثير من الباحثين والمفكرين، وهذا ما جعلها من الموضوعات الخصبة والحيّة.

ويتميز الجانب النفسي في الإسلام بغاياته وأهدافه التي تُجنّب معتنقيه آلام الاكتئاب والإحباط، وصولًا بهم إلى صحة نفسية، وتوافق في علاقتهم مع خالقهم، ومع أنفسهم، ومع الآخرين، مما يُظهر قدرتهم على العيش في الحياة بسعادة ما أمكن، فالصّحّة النفسيّة لها أهمية كبيرة في حياتهم؛ فهي تُشعرهم بجودة الحياة، وقدرتهم على التكيف، ومواجهة مطالب الحياة، مما يُسهم في استثمار طاقاتهم بشكل أفضل، والقيام بأداء الأمانة على أكمل وجه.

ومن أبرز الموضوعات المرتبطة بالجانب النفسي في الإسلام ما يُسمى بـ "حالات النفس" حيث قام العلماء بدراستها وتحليلها، والكشف عن صفاتها وخصائصها، ومن هنا تحاول الدراسة أن تقدّم شيئًا جديدًا في هذا الإطار، حيث تتناول حالات النفس وعلاقتها بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية، وهذا ما سعت إليه الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تكمن مشكلة الدراسة في غياب الدراسات التي تربط بين حالات النفس والصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية، على الرغم من وجود علاقة مباشرة فيما بينهما، وبشكل محدد فقد سعت الدراسة إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: "ما هي حالات النفس وما علاقتها بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية؟" الذي يتفرع عنه الأسئلة الآتية:

1. ما مفهوم حالات النفس؟ وما مفهوم الصحة النفسية في الإسلام؟
2. ما هي حالات النفس المتعلقة بالصحة النفسية؟
3. ما علاقة النفس الأمارة بالسوء بالصحة النفسية؟
4. ما علاقة النفس المُتَنَطّعة بالصحة النفسية؟
5. ما علاقة النفس المطمئنة بالصحة النفسية؟

أهداف الدراسة:

الهدف الرئيس: بيان حالات النفس وعلاقتها بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية.

الأهداف الفرعية:

1. توضيح مفهوم حالات النفس، ومفهوم الصحة النفسية في الإسلام.
2. الكشف عن حالات النفس المتعلقة بالصحة النفسية.
3. إبراز علاقة النفس الأمارة بالسوء بالصحة النفسية.
4. إبراز علاقة النفس المُتَنَطّعة بالصحة النفسية.
5. إبراز علاقة النفس المطمئنة بالصحة النفسية.

أهمية الدراسة:

تقدم الدراسة رؤية إسلامية في بيان حالات النفس وعلاقتها بالصحة النفسية، مما قد تُسهم في التأصيل الإسلامي للعلوم النفسية، فضلًا عن ذلك فهي تحاول إظهار التوافق والانسجام بين علم الشريعة وعلم الصحة النفسية، مما يدفع ما قد يُتوهم من وجود الفرقة والتنافر فيما بينهما، كما أنها من الممكن أن تُفيد في التخطيط لوضع برامج إرشادية، أو محاضرات توعوية، أو ندوات علمية، مما يُسهم في الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية.

مصطلحات الدراسة:

1. **الصحة النفسيّة:** هي: "الأثر المترتّب على تحقيق العبوديّة لله تعالى، التي تُوجِد لدى الفرد التّوازن في علاقته مع نفسه، والتّوافق في علاقاته مع الآخرين، الأمر الذي يولّد لديه المناعة، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقَبولها، والعيش فيها بسعادة ما أمكن" (الزعبي، 2017، ص11).

2. **حالات النفس:** وتُعرّف في هذه الدراسة بأنها: أوصاف للنفس الإنسانية، تَكُون حسب غَلَبَة وصف على آخر في فترة من الفترات، وهي ثلاثة رئيسة: النفس الأمارة بالسوء، والنفس المُتَنَطِّعة، والنفس المطمئنة.

3. **النفس الأمّارة بالسوء:** وتُعرّف في هذه الدراسة بأنها: حالة من حالات النفس الرئيسة، التي تمثل الجانب المفرط في الميل إلى متطلبات الجسد على حساب متطلبات الروح.

4. **النفس المُتَنَطّعة:** وتُعرّف في هذه الدراسة بأنها: حالة من حالات النفس الرئيسة، التي تمثل الجانب المفرط في الميل إلى متطلبات الرّوح على حساب متطلبات الجسد.

5. **النفس المطمئنة:** وتُعرّف في هذه الدراسة بأنها: حالة من حالات النفس الرئيسة، التي تمثل الجانب المعتدل بين تفريط النفس الأمارة بالسوء، وتفريط النفس المُتنطّعة.

محددات الدراسة:

1. تقتصر الدراسة على بيان حالات النفس وعلاقتها بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية.
2. تقتصر الدراسة على تناول حالات النفس: (الأمارة بالسوء، والمُتَنَطّعة، والمطمئنة).

الدراسات السابقة:

من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ما يأتي:

هدفت دراسة المقري (1978) إلى الكشف عن منهج القرآن الكريم في تربية النفس الإنسانية، وأظهرت أنّ منهج القرآن الكريم ينطلق من النظرة الصحيحة للإنسان، أنه مخلوق مكرم جعله الله تعالى خليفة في الأرض، والتربية في القران منهجها تصفية النفوس مما يضرها، وتحليتها بما ينفعها من خلال: القدوة الحسنة والترغيب والترهيب والقصص وغير ذلك، وأنّ غاية التربية النفسية في القران الكريم هي هداية الناس إلى ربها، وحصول الطمأنينة للنفس، وبالتالي قيام المجتمع الذي يسوده الحب والسلام.

كما هدفت دراسة النجار (1995) إلى إبراز معالم النظرية الإسلامية في الشخصية، من خلال: بيان مفهوم نظرية الشخصية في الإسلام، وبيان مكونات الشخصية، وكيف تتفاعل عناصرها، وكيف تتطور شخصية الإنسان، وبيان مراحل تطورها، والكشف عن أسباب انحراف الشخصية، وتوضيح طرق الوقاية من الانحراف، وأظهرت النتائج أنّ شخصية الإنسان تنحرف عندما تتصف استجابته لدوافعه الفسيولوجية والنفسيّة بالإفراط أو التفريط، ولا يوجد منهج اشتمل على التوازن بين متطلبات جميع جوانب شخصية الإنسان غير المنهج الإسلامي، ولكي يقي الإنسان نفسه من الاضطراب والانحراف، فعليه الالتزام بمنهج الله تعالى في جميع شؤون حياته، وإدراك الغاية من وجوده، ومهمته في الحياة، وإدراك ضرورة وجود البيئة الصالحة، والحذر من رفقاء السوء، والالتزام بالتوازن في كل شيء.

بينما هدفت دراسة أبو العينين (2000) إلى بيان دور القرآن الكريم في الصحة النفسيّة، وخلصت إلى أنّ القرآن الكريم يؤثر في رفع مستوى الصحة النفسيّة، وذلك من خلال قراءته وتدبره وفهم معانيه، وأنّ فيه منهجًا للعلاج النفسي يتمثل بالاهتمام بإذابة الموبقات الضارة كالظن والحقد، وأنْ يدفع بالتي هي أحسن؛ ليسود التآلف بين الناس، كما أشارت الدراسة إلى أنّ القَصَص القرآني له علاقة وطيدة بالعلاج النفسي.

في حين أجرى أحمد (2002) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفهم الدقيق للتصور الإسلامي للإنسان، ومعرفة وجهة نظر الإسلام في العوامل الرئيسة للشخصية السوية والصحة النفسيّة، وأسباب الانحراف والمرض النفسي، والطرائق السليمة في تعديل السلوك، والوقاية من الأمراض النفسيّة، وأسباب سعادة الإنسان كما يتمثل في شخصية النبي –صلى الله عليه وسلم- وخلصت إلى أنّ النبي –صلى الله عليه وسلم- كان يهتم بالوقاية والعلاج من الأمراض، وأنّ الإسلام يساعد الفرد على بناء شخصيته والعمل على تعديلها، من خلال محاسبة النفس على الدوام، وإعطاءه وسائل العلاج الذاتي كالعبادة والاستغفار والتوبة، وغيرها، مما يساعده على استعادة توازنه النفسي، وتحقيق قمة الصحة النفسيّة.

كما أجرى الفقيه (2004) دراسة هدفت إلى بيان طبيعة النفس الإنسانية في ضوء القرآن الكريم وانعكاساتها التربوية، وأظهرت النتائج أنّ النفس الإنسانية مخلوقة، وأنّ الجانب الروحي من المسائل الغيبية التي استأثر الله تعالى بعلمها، وأنّ النفوس الإنسانية فطرت على الإيمان بالله تعالى، وأنها خلقت حرة، وأنّ الهداية والضلال قرار إنساني، وأنّ الله تعالى خلق الإنسان لعبادته، وأنّ الإنسان مخلوق مكرم، وأنّ قدراته متفاوتة.

وأجرى زيارة (2009) بدراسة هدفت إلى بيان منهج القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسيّة للإنسان، وخلصت إلى العديد من النتائج، من أبرزها: إغفال علماء النفس العام بنسبة كبيرة مكانة الروح والدين من الصحة النفسيّة، والصحة النفسيّة تكون بأرقى مستوياتها من خلال الالتزام بمنهج القرآن الكريم والسنة النبوية، وأنّ الشخصية السوية هي الملتزمة بمنهج الإسلام، ويمكن تقويم الشخصية، والارتقاء بصحتها النفسيّة بأساليب تربوية متعددة متنوعة ضمن إطار الترغيب والترهيب، ومنهجية الثواب والعقاب.

بينما أجرت العلوان (2012) دراسة هدفت إلى بيان مفهوم الصحة النفسيّة في الإسلام مقارنة بعلم النفس الحديث، وقد أشارت نتائج الدراسة

إلى أنّ الصحة النفسيّة في علم النفس هي: قدرة الإنسان على التكيف مع نفسه وبيئته، أمّا في الإسلام فهي: قدرة الإنسان على تحقيق الموازنة بين الواجبات المكلف بها في علاقاته مع الخالق والمخلوق، ومع نفسه والكون، وأشارت أنّ علم النفس يتفق مع التربية الإسلامية في كثير من المواطن، كالاعتدال والتوازن في إشباع الحاجات، كما أشارت أنّ الوسائط في التربية الإسلامية لها أثر كبير في تحقيق الصحة النفسيّة.

في حين أجرى نجم وخميس (2013) بدراسة هدفت إلى بيان أثر العقيدة في النفس، وأشارت نتائجها أنّ للعقيدة تأثير كبير على النفس؛ لأنّ لها وسائل عديدة للتأثير على النفس من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة، فالعقيدة هي الرباط الذي يوثق صلة الإنسان بدينه، ومن المعلوم بالأدلة أنّ الأعمال والأقوال إنّما تصح وتُقبل إذا صدرت عن عقيدة صحيحة، فإن كانت العقيدة غير صحيحة بطل ما يتفرع عنيا من أعمال وأقوال، وأنّ وجود الإيمان وعدمه هو مفتاح السعادة والشقاء، بالنسبة الى النفس الإنسانية، وإنّ ترك أمور العقيدة الصحيحة ينتج عنها القيام بالمعاصي والمفاسد، واتباع غواية الشيطان، وهذا يؤدي إلى فساد القلب وخراب النفس.

وهدفت دراسة الشهري (2015) إلى بيان مبادئ التربية النفسيّة في القرآن الكريم وتطبيقاتها المعاصرة، من خلال التعريف بمفهوم التربية النفسيّة في القرآن الكريم، وبيان خصائص وأهداف التربية النفسيّة، والوقاية والعلاج النفسي في القرآن الكريم، والكشف عن جوانب التربية النفسيّة، وبيان مبادئ التربية النفسيّة في القرآن الكريم للمراحل العمرية وتطبيقاتها التربوية، وأشارت نتائج الدراسة أنّ للتربية في القرآن الكريم عدة مستويات جاءت متوافقة مع طبيعة الإنسان ومراحله العمرية، وبمقدار تربية النفس وتهذيها وتزكيتها تسمو وتعلو مرتبتها، وبمقدار إهمالها تنحدر لمستوى التراب، والجانب الروحي المرتبط بالعقيدة الإسلامية هو أهم مكون للنفس المسلمة، كما ركز منهج التربية النفسيّة في القرآن على العوامل المؤثرة في السلوك.

في حين هدفت دراسة الزعبي (2017) إلى تطوير مقياس للصحة النفسية والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي، وتكونت عينتها من (823) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، وأظهرت النتائج أنّ مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية كان مرتفعًا، حيث جاءت أبعاد المقياس وفقًا للترتيب الآتي: الارتياح مع الذات في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، تلاه الارتياح مع الآخرين، وبمستوى مرتفع، ومن ثَّم القدرة على مواجهة مطالب الحياة، وبمستوى مرتفع أيضًا، وأخيرًا السلامة النفسيّة، وبمستوى متوسط.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أولًا: أوجه الاتفاق: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بما يأتي:

1. بيان مفهوم الصحة النفسية في الإسلام.
2. توضيح طبيعة النفس الإنسانية في ضوء القرآن الكريم.
3. الكشف عن دور القرآن الكريم في الصحة النفسية.
4. بيان التصور الإسلامي للشخصية السوية، والمتمثلة في عدم الإفراط أو التفريط في الدوافع الفسيولوجية والنفسية.

ثانيًا: أوجه الافتراق: افترقت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يأتي:

1. بيان مفهوم حالات النفس.
2. الكشف عن حالات النفس المتعلقة بالصحة النفسية.
3. توضيح علاقة حالات النفس (الأمارة بالسوء، والمُتَنَطّعة، والمطمئنة) بالصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية.

منهجية الدراسة:

أولًا: المنهج التأصيلي: فقد جرى جمع الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية، ذات العلاقة بموضوع الدراسة، والرجوع إلى كتب التفسير، وشروح الأحاديث عند الحاجة إلى ذلك، بالإضافة إلى الاستعانة ببعض المؤلفات المعاصرة التي تناولت الصحة النفسية.

ثانيًا: المنهج التحليلي والاستنباطي: فقد جرى تحليل الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية، ذات الصلة بموضوع الدراسة، ومن ثَم استنباط العلاقة بين حالات النفس والصحة النفسية.

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية في الإسلام

عُرّفت الصحة النفسية في الإسلام بعدة تعريفات، من أبرزها ما يأتي:

- "حالة نفسية دائمة نسبيًا، يشعر فيها الفرد بالرضا والارتياح عندما يكون حَسَنُ الخُلُق مع الله تعالى، ومع نفسه، ومع الآخرين" (مرسي، 1988، ص107). يشير هذا التعريف إلى أنّ الصحة النفسية ليست ثابتة على مستوى واحد، فقد تختلف من شخص لآخر، وقد تختلف من وقت لآخر عند الشخص نفسه، وذلك حسب المواقف التي يمر بها، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والارتياح عندما تنضبط علاقاته مع خالقه، ومع نفسه، ومع الآخرين.

- "أن يعيش الفرد بفطرته في قُرب من الله تعالى، وسلام مع الناس، ووئام مع النفس، وسلامة في الجسد، ونجاح في الحياة" (محمد ومرسي، 1994، ص 97). يبين هذا التعريف أنّ الصحة النفسية تتمثل بالعيش على الفطرة؛ لأنها تقربه من الله تعالى، والعيش بسلام مع الناس، لاسيما أنّه كائن اجتماعي بطبعه، والوفاق مع النفس، والصحة في الجسد، ومن ثَم النجاح في الحياة.
- "تحقيق التوازن بين مطالب الروح والجسد، وذلك باتّباع الطريق الوسط دون تقصير أو إسراف؛ لتحقيق حاجات الروح والجسد" (نجاتي، 2000، ص 277). يشير هذا التعريف أنّ الصحة النفسية تكمن في تحقيق التوازن بين متطلبات الروح والجسد، دون إفراط أو تفريط.
- "حالة دائمة نسبيًا من الشعور بالسعادة، والعيش بسلام مع النفس، ومع خالقها، ومع الآخر، وتشمل سعادة الدنيا والآخرة، التي ينتج عنها سواء الشخصية" (التل، 2006، ص239). وهذا التعريف إلى حد ما قريب من التعريف الأول، لكنه يُضيف أنّ الصحة النفسية تشمل سعادة الدنيا والآخرة، وأنها سبب في وجود الشخصية المعتدلة.
- "قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، وإخلاص العبودية لله تعالى بالمحبة والطاعة والدعاء والخوف والرجاء والتوكل، مع القدرة على تهذيب النفس، والسمو بها من خلال أداء التكاليف التي شَرَعَها الله تعالى" (خوج، 2010، ص92). أكد التعريف أنّ الصحة النفسية تعتمد على تجريد النفس من الهوى، وتعهدها بالتربية والإصلاح، والسمو بها من خلال الإخلاص في العبادة.
- "الأثر المترتب على تحقيق العبودية لله تعالى، التي تُوجِد لدى الفرد التوازن في علاقته مع نفسه، والتوافق في علاقاته مع الآخرين، الأمر الذي يولّد لديه المناعة والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقبولها، والعيش فيها بسعادة ما أمكن" (الزعبي، 2017، ص11). يبين هذا التعريف أنّ الصحة النفسية شعور داخلي، لا يُعرف إلا من خلال آثاره التي تظهر على الفرد، لاسيما عندما يحقق العبودية لله تعالى دون مبالغة أو تقصير، الأمر الذي يولّد لديه القدرة على الموازنة بين متطلبات الجسد والروح، والقدرة على التوافق والتكيف في علاقاته المختلفة، الأمر الذي يساعده على مقاومة مطالب الحياة وقبولها، والعيش فيها بسعادة ما أمكن.

يُلحظ مما سبق أنّ مفهوم الصحة النفسية في الإسلام يرتكز أساسًا على علاقة الفرد بخالقه تبارك وتعالى، وهذه العلاقة هي التي توجهه إلى التعامل السليم مع نفسه، ومع الآخرين، ومع من حوله من الموجودات، كما أنّه مفهوم يتميز بتكامل الجانب الروحي مع الجانب الجسدي؛ وهذا ما أشار إليه (نجاتي، 2000) أنه لا يمكن فَهم الفرد فهمًا صحيحًا إذا قصر الاهتمام في دراسة شخصيته على الجوانب البيولوجية والاجتماعية والثقافية فقط، مع إهمال الجانب الروحي، ومن هنا تظهر ضرورة الموازنة بين متطلبات الجسد والروح، دون تفريط في إحدى الجانبين على حساب الآخر.

المبحث الثاني: حالات النفس المتعلقة بالصحة النفسية

إنّ الحديث عن حالات النفس هو حديث عن مفاهيم مركزية، التي تتخذ موقعًا مهمًا ضمن منظومة المفاهيم الشرعية، وقد اتفق العلماء على وجود نفسٍ واحدة متعددة الأحوال، حسب غَلبة حالٍ على أخرى في فترة من الفترات، وهذا ما أشار إليه ابن القيم في حديثه عن النفس الإنسانية أنها إذا اعتُبِرت بنفسها فهي واحدة، وإن اعتبرت مع كل صفة دون الأخرى فهي متعددة (ابن القيم، 2011).

ومن هنا، فإنّ غالبية العلماء دار حديثهم حول ثلاثة أحوال للنفس، هي: النفس الأمّارة بالسوء، قال تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيم﴾ [يوسف:53]. والنفس اللوّامة، قال تعالى: ﴿وَلاَ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ [القيامة:2]. والنفس المطمئنة، قال تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ [الفجر:27]. وقد استندوا في ذلك إلى ورود هذه الألفاظ مقترنة بالنّفس صَرَاحة في القرآن الكريم.

ومنهم من خَرَج عن هذا التّصنيف الثلاثي؛ لأنهم لم يشترطوا ورود هذه الألفاظ مقترنة بالنّفس صراحة في القرآن الكريم، مما أوصلها البعض إلى اثنتي عشر حالًا، هي: (المطمئنة، واللوّامة، والزّكيّة، والمُجاهدة، والمُلهمة، والأمّارة بالسوء، والمُهتدية، والمجادلة، والشّاكرة، والصّالحة، والشّحيحة، والخيّرة) (مرسي، 1988). ومنهم من أوصلها إلى سبعة أحوال، هي: (الأمّارة بالسوء، واللوّامة، والمطمئنة، والزّكيّة، والظالمة، والمجاهدة، والحَوازية "التي تستحوذ على الإنسان فتدفعه إلى تكرار أنماط سلوكيّة وَسْواسيّة") (الطويل، 1982). ومنهم من أوصلها إلى سبعة أيضًا، هي: (الراضية، والمطمئنة، والأمّارة بالسوء، واللوّامة، والكاملة، والعارفة، والمَرضيّة) (ابن عبود، 1989). ومنهم من أوصلها إلى خمسة أحوال، هي: (السّويّة، والأمّارة بالسوء، واللوّامة، والزّكيّة، والمطمئنة) (توفيق، 2002). ومنهم من أوصلها إلى أربعة أحوال، هي: (السوية، والأمّارة بالسوء، واللوّامة، والمطمئنة) (التل، 2006).

ويمكن القول إنّ للنفس ثلاث حالات رئيسة، هي: (النفس الأمّارة بالسوء، والنفس المُتَنَطّعة، والنّفس المطمئنة)، وقد جرى الاستناد في هذه الرؤية إلى واقع الأفراد؛ أنه يعكس الحالة التي تَغلب عليها النّفس في فترة من الفترات، فالنفس يصعب فهمها وإدراك جوهرها إلا من خلال دارسة الظواهر السلوكية الصادرة عنها، وعند التأمل في واقع الأفراد يُلحظ أنّ أنشطةسلوكاتهم لا تخرج عن ثلاثة أقسام: فالأول: يُغلّب الجانب الجسدي على الجانب الرّوحي، والثاني: يُغلّب الجانب الروحي على الجانب الجسدي، والثالث: يوازن بين الجانب الروحي والجانب الجسدي، وعليه فالقسم الأول

يمكن مقابلته بالنفس الأمارة بالسوء، والقسم الثاني يمكن مقابلته بالنفس المُتَنَطّعة، في حين يمكن مقابلة القسم الثالث بالنفس المطمئنة، والشكل الآتي يوضح ذلك:

القسم الأول	القسم الثاني	القسم الثالث
يُغلّب الجانب الجسدي على الجانب الرّوحي	يُغلّب الجانب الروحي على الجانب الجسدي	يوازن بين الجانب الروحي والجانب الجسدي
⇩	⇩	⇩
النفس الأمارة بالسوء	النفس المُتَنَطّعة	النفس المطمئنة

وكل حالة من الحالات الرئيسة السابقة يمكن أن تحوي العديد من الأحوال الفرعية التابعة لها، مثلًا: (النفس الأمارة بالسوء) هي حالة رئيسة، وتحوي العديد من الأحوال الفرعية، نحو: النفس الظالمة، قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ لِكُلِّ نَفْسٍ ظَلَمَتْ مَا فِي الأَرْضِ لاَفْتَدَتْ بِهِ﴾ [يونس:54]. والنفس الشَحيحَة، قال تعالى: ﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر:9]. والنفس المُطوّعة، قال تعالى: ﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (المائدة/30). والنفس المُسوّلة، قال تعالى: ﴿قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا﴾ (يوسف/83).

(والنفس المُتَنَطّعة) هي حالة رئيسة، وتحوي العديد من الأحوال الفرعية التابعة لها، نحو: النفس المُسرفة في التحريم، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [المائدة:87]. والنفس المبالغة في أداء العبادة، كما جاء في حديث النفر الثلاثة الذين تقّالوا عبادة النبي –صلى الله عليه وسلم-. والنفس المُلزمة، أي: تلزم نفسها بما لم يُلزمها به الله تعالى، كما جاء في حديث زينت –رضي الله عنها-. وسيأتي شرح ذلك مفصلًا في المبحث الرابع.

(والنفس المطمئنة) هي حالة رئيسة أيضًا، وتحوي العديد من الأحوال الفرعية التابعة لها، نحو: النفس المُهتدية، قال تعالى: ﴿فَمَنِ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ﴾ [يونس:108]. والنفس الشاكرة، قال تعالى: ﴿وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ﴾ [القمان:12]. والنفس الخَيّرة، قال تعالى: ﴿وَمَا تُنفِقُواْ مِنْ خَيْرٍ فَلأنفُسِكُمْ﴾ [البقرة:272]، والشكل الآتي يوضح ذلك:

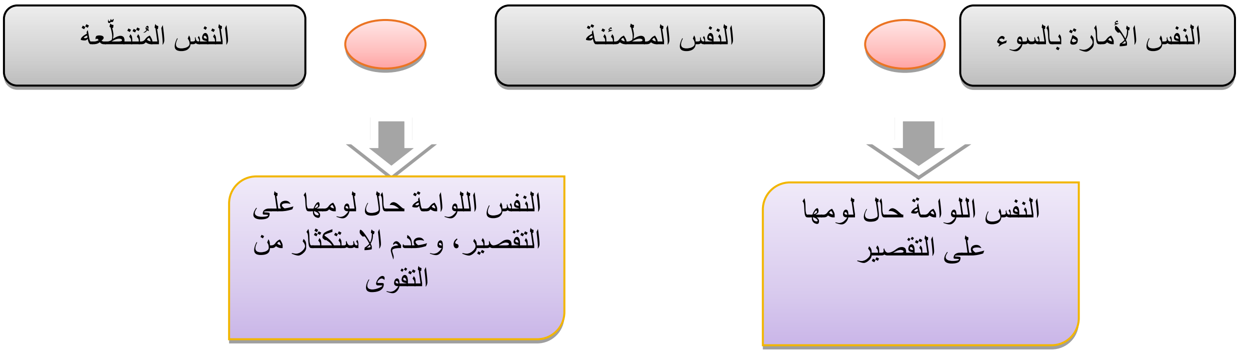
النفس الأمارة بالسوء (حالة رئيسة)	النفس المُتَنَطّعة (حالة رئيسة)	النفس المطمئنة (حالة رئيسة)
الظالمة (حالة فرعية)	المسرفة (حالة فرعية)	المهتدية (حالة فرعية)
الحَوازية (حالة فرعية)	المُبالغة (حالة فرعية)	الشاكرة (حالة فرعية)
المُطوّعة (حالة فرعية)	الرافضة (حالة فرعية)	الخَيّرة (حالة فرعية)
الشحيحة (حالة فرعية)	المُلزمة (حالة فرعية	المرضية (حالة فرعية)
المُسهّلة (حالة فرعية)	المسرفة (حالة فرعية)	الزكيّة (حالة فرعية)

وتلعب النفس اللوامة دورًا مهمًا في حدوث التفاعل بين الأحوال الرئيسة السابقة، ويتضح ذلك من خلال أقوال بعض المفسرين، كالآتي:

- قال القرطبي: "قال مجاهد: هي التي تلوم على ما فات وتندم، فتلوم نفسها على الشر لم فعلته، وعلى الخير لم لا تستكثر منه" (1964، ج19، ص93).
- قال ابن عاشور: "هي التي تكثر لوم صاحبها على التقصير، وهو ما يعبّر عنه في الاصطلاح بالمحاسبة، فيلوم نفسه على الشر لم فعله، وعلى الخير لم لا يستكثر منه" (1984، ج29، ص338).
- قال البقاعي: "هي التي تلوم صاحبها، وهي خيرة وشريرة" (1984، ج24، ص49).
- قال الرّازي: "قال ابن عباس: إنّ كل نفس فإنها تلوم نفسها يوم القيامة، سواء كانت برة أم فاجرة، أما البرة فلأجل أنها لم تزد على طاعتها، وأما الفاجرة فلأجل أنها لم تشتغل بالتقوى" (1999، ج30، ص270).
- قال ابن كثير: "هي التي تحاسب النفس وتعاتبها، فتقول: يا ليتني فعلت كذا" (1999، ج8، ص275).
- قال الطبري: "النفس اللوامة هي التي تلوم صاحبها على الخير والشر" (2000، ج24، ص50).

فالنفس اللوامة تلوم صاحبها على التقصير، كما تلومه على عدم الاستكثار من الخير والتقوى، وهذا ما يبين أنها تتنقل في مساحتين مختلفتين: الأولى: في المساحة بين: (النفس الأمّارة بالسوء والنفس المطمئنة) عندما تلوم صاحبها على التقصير، والثانية: في المساحة بين (النفس المطمئنة

والنفس المُتَنَطِّعة) عندما تلوم على عدم الاستكثار من الخير والتقوى، والشكل الآتي يوضح ذلك:



وبالتالي فإنّ عمل النفس اللوامة أشبه ما يكون بالدينمو المحرك الذي يُحدِث التفاعل بين العناصر المختلفة، وهذه الديناميكية مرتبطة بشكل مباشر بالصحة النفسية، وهذا ما سيتم تناوله في المباحث الآتية:

المبحث الثالث: النفس الأمّارة بالسوء وعلاقتها بالصحة النفسية

تُعرّف النفس الأمارة بالسوء في هذه الدراسة، بأنها: حالة من حالات النفس الرئيسة، التي تمثل الجانب المفرط في الميل إلى متطلبات الجسد على حساب متطلبات الروح.

وقد وردت في قوله تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (يوسف، 53). "أي: وما أبرئ نفسي من الخطأ والزلل فأزكيها، إنّ النفس تأمر العباد بما تهواه، وإن كان في غير رضا الله تعالى، إلا أنْ يرحم ربي من شاء من خلقه، فينجيه من اتباع هواها" (الطبري، 2000، ج16، ص142). "وكونها أمّارة بالسوء فذلك يفيد المبالغة؛ لأنها قد أَلِفَت المحسوسات وعَشِقَتْها، فكان الغالب هو انجذابها إلى العالم الجسدي" (الرازي، 1999، ج18، ص471). "فهذا النوع من النّفس يميل إلى الشهوات؛ بسبب تأثيرها بالطبع، وصعوبة قهرها وكفها" (الشوكاني، 1994، ج3، ص42). لذا فقد علّل ذلك بقوله "مؤكّدًا دفعًا لظن من يظن أنّه لا توبة له: إنّ ربّي لغفورٌ، بليغ السّتر للذنوب، رحيم بليغ الإكرام لمن يريد" (البقاعي، 1984، ج10، ص149).

ويُطلق عليها العديد من المسميات، منها: النفس المطوعة، والنفس المسوّلة، أما النفس المطوّعة فقد وردت في قوله تعالى: ﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنْ الْخَاسِرِينَ﴾ (المائدة/30). أي: "سهلت نفسه عليه الأمر وشجعته، وصورت له أن قتل أخيه سهل" (القرطبي، 1964، ج6، ص138). "فهذه النفس إذا استعملت القوة الغضبية صار ذلك الفعل أسهل عليها" (الخلوتي، د. ت، ج2، ص380). "وكأنّ النفس الشريرة الأهوائية تغلبت على الخيّرة، فكأنّ هناك تجاذبًا وتصارعًا وتدافعًا" (الشعراوي، 1998، ج5، ص3078). "لذا شجعته على القتل، وزينته حتى فعله" (السعدي، 2000، ج1، ص619). وأما النفس المسوّلة فقد وردت في قوله تعالى: ﴿قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا﴾ (يوسف/83). "أي: بل زيّنت، وسهّلت لكم أنفسكم أمرًا من الأمور فأتيتموه" (أبو السعود، د. ت، ج4، ص301). "لذا لم يصدقهم يعقوب –عليه السلام- فيما قالوا، بل قال لهم: بل زينت لكم أنفسكم كيدًا آخر" (المراغي، 1946، ج13، ص27).

كما ورد ذكرها في السنة النبوية، ففي الحديث المرفوع، عن عَبَّادُ بْنُ كَثِيرِ بْنِ قَيْسٍ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ عَلَيْهِ بُرْدَةٌ لَهُ، فَقَعَدَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، ثُمَّ جَاءَ رَجُلٌ عَلَيْهِ أَطْمَارٌ لَهُ، فَقَعَدَ، فَقَامَ الْغَنِيُّ بِثِيَابِهِ فَضَمَّهَا إِلَيْهِ، فَقَالَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "أَكُلُّ هَذَا تَقَذُّرًا مِنْ أَخِيكَ الْمُسْلِمِ؟ أَكُنْتَ تَحْسَبُ أَنْ يصِيبَهُ مِنْ غِنَاكَ شَيْءٌ، أَوْ يُصِيبُكَ مِنْ فَقْرِهِ شَيْءٌ؟ "فَقَالَ الْغَنِيُّ: مَعْذِرَةً إِلَى اللهِ وَإِلَى رَسُولِهِ <u>مِنْ نَفْسٍ أَمَارَةٍ بِالسُّوءِ</u>، وَشَيْطَانٍ يَكِيدُنِي، أُشْهِدُكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنَّ نِصْفَ مَالِي لَهُ، فَقَالَ الرَّجُلُ: مَا أُرِيدُ ذَاكَ، فَقَالَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "لِمَ ذَاكَ؟ "قَالَ: أَخَافُ أَنْ يُفْسِدَ قَلْبِي كَمَا أَفْسَدَهُ) (الأصبهاني، 1974، ج8، ص53) (حديث مرسل).

ووردت أيضًا في الحديث: (إنَّ الميِّتَ تَحضرُهُ الملائِكَةُ فإذا كانَ الرَّجلُ الصَّالِحُ، قالوا: اخرُجي أيَّتُها النَّفسُ الطَّيِّبةُ كانت في الجسدِ الطَّيِّبِ، اخرُجي حميدةً وأبشِري برَوحٍ وريحانٍ وربٍّ غيرِ غَضبانَ... <u>وإذا كانَ الرَّجلُ السُّوءُ، قالوا: اخرُجي أيَّتُها النَّفسُ الخبيثَةُ كانَت في الجسدِ الخبيثِ</u>، اخرُجي ذميمةً وأبشِري بحَميمٍ وغسَّاقٍ...) (الألباني، 1988، ج1، ص396، حديث رقم: 1964) (حديث صحيح).

وترتبط هذه النفس ارتباطًا وثيقًا بالجانب الجسدي؛ لميلها وانجذابها إليه، وهذا ما أكد العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية؛ لأنّ البرء من الأمراض العضوية يُنتج أفعالًا نفسية إيجابية، كما أنّ سوء الصحة الجسدية قد يُنتج أفعالًا نفسية سلبية (جبل، 2000). فالصحة الجسدية، هي: "التوافق التام بين الوظائف الجسدية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات، والتغيرات المحيطة بالإنسان، والإحساس

الإيجابي بالنشاط والقوّة والحيويّة" (عبدالله، 2012، ص17). فإنْ أصاب الفرد الحُمّى تعرّض للهلوسة، وإنْ تَعَرّض لعسر الهضم قلّت قدرته على التركيز، وإنْ تَعَرّض لقرحة في المعدة سوف يُعاني من التوتر والقلق والاضطراب (عبد الخالق، 1993). وهناك نِسبة عالية من الأمراض الجسدية، مثل: أمراض الجهاز الهضمي والصداع والقُرحة، سببها الأمراض النفسيّة كالقلق والخوف والتوتر (فرّاج، 1981).

فالجانب الجسدي الفسيولوجي يؤثر في الصحة النفسية، حيث يتطلب أنْ يكون هذا العامل سليمًا منْ أي عَطَب أو خَلل (عبدالله، 2012). فالأعصاب والحواس والغدد تؤثّر في الصحة النفسيّة، فقد يظهر على الفرد الاضطراب نتيجة ضعفٍ في البصر أو السمع، وقد يميل إلى الانطواء والبعد عن الآخرين؛ نتيجة ضعفِ نشاطه الجسدي (سمور، 2010).

وتتضمّن الصحة الجسدية سلامة الجهاز العصبي المسيطر على حركة العضلات والدورة الدموية، وسلامة الجهاز الغُدّي؛ لتحقيق التوازن الكيميائي داخل الجسد، فسلامة هذين الجهازين تؤدي إلى سلامة النفس والمساعدة على الاتزان الانفعالي (شريت وحلاوة، 2003). كما أنّ التوتر الانفعالي كالخوف والغضب يؤثر في الوظائف الجسدية، حيث يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين فيزيد النبض، ويُسرّع التنفس، ويؤثّر في التفكير (الطيب، 1994). فثمة علاقة وثيقة بين صحّة الجسد وصحّة النفس، فما يُصيب البدن من أمراضٍ فهو يؤثّر في النّفس، وما يُصيب النفس من أمراض فهو يؤثّر في البدن، فقد يضطرب ويَصْفَرّ، أو يَحمَرّ فيهزل، ويلحَقه الكثير من أنواع التغيير.

فالنقص الجسدي يؤثر في الصحة النفسيّة، كالتشوهات والإعاقات، حيث يوجِد في نفس صاحبه القلق والتوتر والاضطراب، وبالتالي إنّ عدم اعتدال الصحة الجسدية لديه يؤدي إلى إحساسه بالإحباط والتشاؤم، مما يؤثّر في نفسيته، ويجعله مضطربًا في علاقاته مع ذاته ومع الآخرين، كما أنّ ضعف الجهاز العصبي يؤثر سلبًا في الصحة النفسيّة؛ لأنّه الجهاز الحيوي الرئيس، فبفضله يستطيع الجسد القيام بوظائفه، والعمل على تفاعل الفرد مع بيئته، فهو الذي يَصدر عنه السلوك السوي واللاسوي (العناني، 2005).

كما يؤثر إشباع الحاجات الجسدية في الصحة النفسيّة؛ لأنّها ضرورية لبقائه على قيد الحياة، فمن خلالها تتحقق المتعة والقوة والطاقة من أجل تحقيق أهداف الحياة كما أرادها الله تعالى (مدكور، 2002). ومن أبرز تلك الحاجات: الحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى النكاح، والحاجة إلى النوم والراحة، فهذه الحاجات وغيرها يشترك فيها أفراد الجنس البشري في كل زمان ومكان (شاذلي، 2001).

ولأهمية هذه الحاجات وقى الإسلام الفرد من الإصابة بأي عَطَب، أو خَلَل يؤثر في تكوين جسمه، لذا حرّم عليه الخمر؛ لِمَا فيه من المضار المؤثرة على العقل والأعصاب، مما يُعرّضه للخلل في أداء وظيفته، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: 90]. وقال النبي –صلى الله عليه وسلم-: (لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ، وَشَارِبَهَا، وَسَاقِيَهَا، وَبَائِعَهَا، وَمُبْتَاعَهَا، وَعَاصِرَهَا، وَمُعْتَصِرَهَا، وَحَامِلَهَا، وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ) (أبو داود، 1995، ج3، ص236، حديث رقم: 3674) (حديث صحيح).

كما حرّم عليه بعض المأكولات؛ ليحميه من الأضرار التي قد تلحق به، قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ﴾ [المائدة: 3]. فالله تعالى حرّم المَيْتَة التي لم تُذكّى، وحرّم الدم المسفوح الذي يُراقُ من الذبيحة عند الذبح، وحرّم لحم الخِنزير، وحرّم ما ذُكِر عليه اسمٌ غير اسم الله تعالى، وحرّم ما مات بحبل ونحوه، وحرّم المضروبة بعصًا أو حجر فماتت به، وحرّم الساقطة من عالٍ إلى أسفل فماتت، وحرّم ما ماتت بسبب نَطْحٍ، وحرّم ما أكله الذئب وغيره من الحيوانات المفترسة (الجزائري، 2003).

وفي المقابل حثّه على تناول الأكل الحلال الطيّب؛ لأنه يُفيد الجسد، ويحافظ على الصحة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا﴾ [الأعراف: 168]. كما أرشده إلى تناول الأطعمة التي قد تساعده على جلب الراحة، وتفيد جسمه كطعام التلبينة، الذي قال عنه النبي –صلى الله عليه وسلم-: (التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ) (البخاري، 1993، ج7، ص75، حديث رقم: 4517). فَحَساء التّلبِينَة يجلب الرّاحة لمعدة المَحزون والمريض؛ لأنّ معدتهما تَضعف باستيلاء اليَبَس عليها، خاصّة لتقليل الغذاء، فالحَسَاء يرطّبها ويُغذّيها (ابن حجر، 1960).

يظهر مما سبق حرص الإسلام على الاعتدال في إشباع حاجات الجسد؛ لما له من الأثر الإيجابي على الصحة النفسية، مثلًا: قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]. أي: فكُلوا وأشربوا دون تجاوز الحدّ المُتعارف عليه؛ لأنّ ذلك يعود بأضرارٍ على البَدَن، فتنشأ منه أمراض مُعْضِلَة (ابن عاشور، 1984). فهذه النفس عندما تبالغ في الحث على ذلك الإشباع سيظهر انحرافها وخللها؛ لإلغائها أو إهمالها للجانب الروحي، مما يؤثر سلبًا في الصحة النفسية.

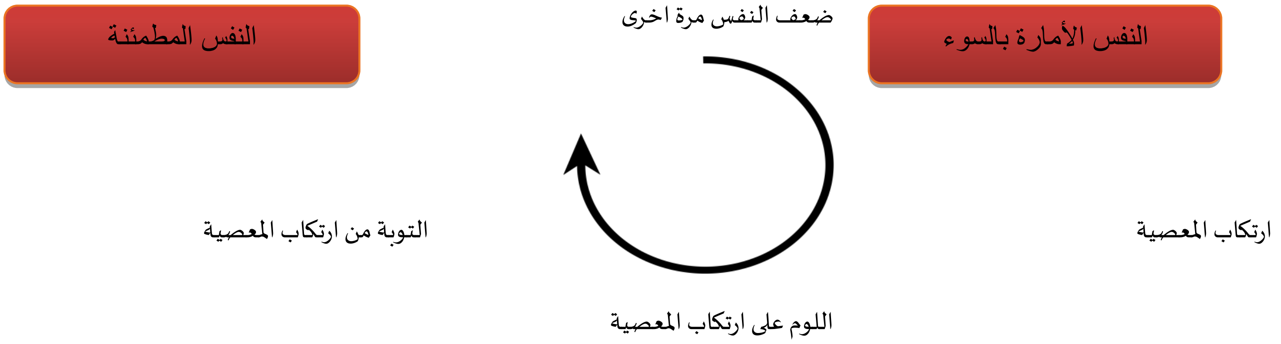
وقد تُبالغ أيضًا لتقود صاحبها إلى قتل الآخرين، مما تؤثر على صحته النفسية من خلال شعوره بالضيق والقلق جرّاء ارتكابه ذلك الذنب، فالنفس الأمارة بالسوء مذمومة تأمر بكلّ سُوء، والإنسان إذا أعطى نَفْسَه فرصة التّمرّد على الشرع كان موافقًا للشّيطان (فريد، 1988). ويصبح السُّلوك التّابع لها يَجلِبُ الضّلال، قال تعالى: ﴿فَإِن لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ [القصص:50].

ومن هنا، جاء الشرع بأسلوب الوقاية محذرًا من سلوك القتل، قال تعالى: ﴿**وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ**﴾ [النساء: 29]. فلا يُباشر الإنسان قتل نفسه

حقيقة أو مجازًا، بأنْ يقتل بعضكم بعضًا، فإنّ الأنفس واحدة، وذلك أيضًا يؤدي إلى قتل نفس القاتل (البقاعي، 1984). "فالله تعالى كان بكم رحيمًا، فما نهاكم عمّا يضرُّكم إلا لرحمته عليكم" (الزمخشري، 1987، ج1، ص503).

ثم رتّب أشد العقوبات على القاتل العمد، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾ [النساء: 93]. "فلم يَرِد في أنواع الكبائر أعظم من هذا الوعيد، بل ولا مِثلَه" (السعدي، 2000، ص193). أما القاتل غير العمد، فقال تعالى في حقّه: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلاَّ خَطَئًا وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَئًا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ إِلاَّ أَنْ يَصَّدَّقُوا فَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ عَدُوٍّ لَكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ فَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [النساء: 92].

فالنفس الأمارة بالسوء قد تقود صاحبها إلى ارتكاب الأخطاء المتكررة، ولكن من رحمته تعالى أنه لم يتركه تحت تأثيرها النفسي؛ فتكرار الوقوع في المعصية سينعكس سلبًا على صحته النفسية، لذا شرع له التوبة؛ لأنّ "تشريع التّوبة هو تضييق شديد لنوازع الشّر"(الشعراوي، 1998، ج4، ص2546). ومن رحمته أيضًا أن جعل النفس اللوامة تلوم صاحبها على ارتكاب المعصية، مما تدفعه إلى التوبة، قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: 53]. وبعد التوبة والرجوع إلى الله تعالى، تَعود النفس الأمّارة بالسوء إلى عملها، فيرتكب المعصية مرة أخرى، وتعود النفس اللوامة إلى لومه من جديد، فتدفعه مرة أخرى إلى التوبة، حتّى تطمئنّ نفسه، وهكذا، فإنّ هذه الديناميكية المتكرّرة من ارتكاب المعصية، واللوم على ذلك، ومن ثَم التوبة إلى الله تعالى، هي حالة صحيّة، بخلاف إذا استمر عليها، ولم يتب إلى الله تعالى، والشكل الآتي يوضح ذلك:



ومما يؤكد أنّ هذه الديناميكية هي حالة صحية، قول النبي –صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ عَبْدًا أَصَابَ ذَنْبًا - وَرُبَّمَا قَالَ أَذْنَبَ ذَنْبًا - فَقَالَ: رَبِّ أَذْنَبْتُ - وَرُبَّمَا قَالَ: أَصَبْتُ - فَاغْفِرْ لِي، فَقَالَ رَبُّهُ: أَعَلِمَ عَبْدِي أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ؟ غَفَرْتُ لِعَبْدِي، ثُمَّ مَكَثَ مَا شَاءَ اللَّهُ ثُمَّ أَصَابَ ذَنْبًا، أَوْ أَذْنَبَ ذَنْبًا، فَقَالَ: رَبِّ أَذْنَبْتُ - أَوْ أَصَبْتُ - آخَرَ، فَاغْفِرْهُ؟ فَقَالَ: أَعَلِمَ عَبْدِي أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ؟ غَفَرْتُ لِعَبْدِي، ثُمَّ مَكَثَ مَا شَاءَ اللَّهُ، ثُمَّ أَذْنَبَ ذَنْبًا، وَرُبَّمَا قَالَ: أَصَابَ ذَنْبًا، قَالَ: قَالَ: رَبِّ أَصَبْتُ - أَوْ قَالَ أَذْنَبْتُ - آخَرَ، فَاغْفِرْهُ لِي، فَقَالَ: أَعَلِمَ عَبْدِي أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ؟ غَفَرْتُ لِعَبْدِي ثَلاَثًا، فَلْيَعْمَلْ مَا شَاءَ) (متفق عليه). قال النووي: وفي الحديث أنّ الذنوب لو تكررت مائة مرة، بل ألفا وأكثر، وتاب في كل مرة قبلت توبته، أو تاب عن الجميع توبة واحدة صحت توبته، وقوله في الحديث: اعمل ما شئت، معناه: ما دمت تذنب فتتوب غفرت لك (النووي، 1972، ج17، ص75).

وفي الوقت نفسه، لا يُفهم من هذا الحديث ترخيص ارتكاب المعصية، ولكن فيه الحث على التوبة لمن وقع في الذنب، وكون المسلم يقع في ذلك ليس معناه أنه مُصرّ على المعصية، فقد يكون دليلًا على رغبته المتكررة في التوبة، قال تعالى: ﴿الذينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [آل عمران: 135]. فالمسلم عندما يستشعر ذلك سيتحرر من عُقدة الذنب التي تلاحقه، ويشعر بصحة نفسية جيدة، لاسيما عندما يلجأ إلى الاستغفار والتوبة.

ومع ذلك لا بد من مجاهدة النفس الأمارة بالسوء للحدّ من فاعليتها، وذلك بدوام الاستعاذة بالله تعالى من شَرّها، كما قال النبي -صلى الله عليه وسلم- لأبي بكر الصِّدّيق: (قُلْ: اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرَكِهِ) (أحمد، 2001، ج1، ص220، حديث رقم: 5) (حديث صحيح).

بالإضافة إلى اتباع أسلوب "المُحَاسَبَة والمُخَالَفَة"، فالمحاسبة تعني مُتابعة النّفس وتفقّدها، فإنْ رآها المسلم على خطأ قَوّمَها، فالكَيّس من دَانَ نَفْسه وحاسبها، وعمل لما بعد الموت، قال تعالى: ﴿ياأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُون﴾

[الحشر:18]. أمّا المخالفة فهو أسلوب مُضادّ لما تشتهيه النفس الأمّارة من محظور (ابن القيم، 2011). كما عليه أن يُرَغِّب نفسه بالأعمال الصّالحة من خلال التّفكّر في الأعمال وما يترتّب عليها من آثار في الآخرة، كي تطمع النّفس بالثواب وتخاف من العقاب.

المبحث الرابع: النفس المُتَنَطّعة وعلاقتها بالصحة النفسية

تُعرّف النفس المُتَنَطّعة في هذه الدراسة، بأنها: حالة من حالات النفس الرئيسة، التي تمثل الجانب المفرط في الميل إلى متطلبات الرّوح على حساب متطلبات الجسد.

وقد جرى أخذ هذه التسمية من قول النبي –صلى الله عليه وسلم: (هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ قالَها ثَلاثًا) (مسلم، 2006، ج4، ص2055، حديث رقم: 2670). أي: "هلك الغالون" (القاضي عياض، 1998، ج8، ص164). "والمجاوزون الحدود في أقوالهم وأفعالهم" (لاشين، 2002، ج10، ص205). "والمتعمقون فيما لا ينفع فيه التعمق" (المالكي، 1991، ج1، ص128). وقد عبّر النبي –صلى الله عليه وسلم- بقوله: (هلك)؛ "لأنّ تنطّعهم فرّق بين قلوبهم وقلوب المؤمنين، وأهلكوا من يلوذ بهم ويقتدي بهم من المقلدين (لاشين، 2002، ج10، ص202).

وقد نعى الإسلام الذين يميلون إلى التّنَطّع، قال تعالى: ﴿يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ﴾ [النساء:171]. وقال تعالى: ﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلاَّ ابْتِغَاء رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا﴾ [الحديد:27]. أي: متحمّلين كُلَفًا زائدة على العبادات التي كانت واجبة عليهم من الخُلوة، واللّباس الخَشِن، والاعتزال عن النساء، والتّعَبّد في الغِيران والكُهُوف (الرازي، 1999). ما شرعناها لهم، وإنّما هم التزموها من تلقاء أنفسهم (ابن كثير، 2004). وقال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تُحَرِّمُواْ طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللّهُ لَكُمْ وَلاَ تَعْتَدُواْ إِنَّ اللّهَ لاَ يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [المائدة:87]. أي: لا تُحرّموا وتَمنَعوا على أنفسِكم ما طَابَ من الحلال مُبَالَغَة منكم في العزم على تركها تَزَهُّدًا، فَيُعَدُّ هذا الفعل من الاعتداء على شرع الله تعالى وحكمه وتقديره (النسفي، 1998).

فالإسلام لم يكلّف المسلم فوق طاقته، ولم يكلّفه بعبادات زائدة؛ مراعاة لقدراته النفسية، لذا حينما رأى النبي -صلى الله عليه وسلم- إحدى أمّهات المؤمنين قد مدّت حبلًا بين ساريتين؛ لتعتمد عليه في قيام الليل خشية أن تضعف، أَمَر بفكّه، وأرشد إلى أنّ المداومة على العمل والاستمرار عليه أحبّ إلى الله مِن أنْ يُكلّف المسلم نفسه عملًا صالحًا ثم ينقطع عنه، (دَخَلَ النَّبِيُّ –صلى الله عليه وسلم- فإذا حَبْلٌ مَمْدُود بَيْنَ السَّارِيَتَيْنِ، فقَالَ: ما هَذَا الْحَبْلُ؟ قالُوا: هَذَا حَبْل لزَيْنَبَ، فَإِذا فَتَرَتْ، تَعَلَّقَتْ، فَقَالَ النَّبِيُّ –صلى الله عليه وسلم-: لا، حُلُّوهُ، لِيُصَلِّ أحَدُكُمْ نَشَاطَهُ، فإذَا فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ) (البخاري، 1993، ج2، ص53، حديث رقم: 150).

ففي الحديث الحث على "الاقتصاد في العبادة، والنهي عن التعمق؛ من أجل الإقبال عليها بنشاط" (العيني، د. ت، ج7، ص209). لذلك أورد البخاري هذا الحديث تحت باب: (ما يكره من التشديد في العبادة)، أي: "هذا باب في بيان كراهة التشديد، وهو تحمل المشقة الزائدة في العبادة" (العيني، د. ت، ج7، ص208). "فيكره مخافة الفتور والإملال، ولئلاّ ينقطع المرء عنها فيكون كأنه رجع فيما بذله من نفسه وتطوع به" (الكرماني، 1981، ج6، ص203). "فمن كمال الإرادة والذوق، أن لا يناجي العبد ربه عند الملال" (القسطلاني، 1906، ج2، ص227).

ومما يؤكد هذا المعنى حديث النفر الثلاثة الذين تقّالوا عبادة النبي –صلى الله عليه وسلم-: (جَاءَ ثَلاَثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ –صلى الله عليه وسلم- يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ –صلى الله عليه وسلم- فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنْ النَّبِيِّ –صلى الله عليه وسلم- قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أُفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ –صلى الله عليه وسلم- إِلَيْهِمْ فَقَالَ: أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا، وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) (البخاري، 1993، ج7، ص2، حديث رقم: 5063).

"فالنبي –صلى الله عليه وسلم- أخبرهم أنه مع أنه لا يبالغ في العبادة فهو أخشى لله تعالى، وأتقى من الذين يتشدّدون؛ لأن المتشدّد لا يأمن من الملل بخلاف المقتصد" (القسطلاني، 1906، ج8، ص3). "فالأخذ بالتوسط والقصد في العبادة أولى؛ حتى لا يعجز عن شيء منها، ولا ينقطع دونها" (ابن بطال، 2003، ج7، ص160).

ومن هنا، فإنّ من أبرز المشكلات النفسية التي قد يقع بها المتنطّع هي الشعور بالملل والتعب تجاه أداء العبادات، مما يزهد بها وقد يتركها، ويشهد لذلك قوله -صلى الله عليه وسلم-: (خُذُوا مِنَ الأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ، فَإِنَّ اللَّهَ لاَ يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا، وَإِنَّ أَحَبَّ الأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دَامَ وَإِنْ قَلَّ) (البخاري، 1993، ج7، ص155، حديث رقم: 5861). أي: "فإنّ الله يقبل أعمالكم حتى تملوا، فإنه لا يقبل ما يصدر منكم على سبيل الملالة" (العيني، د. ت، ج22، ص28). "فإذا خشي المسلم الملل لا ينبغي له أن يكره نفسه على العبادة" (ابن حجر، 1960، ج3، ص15).

ومن المشكلات النفسية التي ربما يقع بها المتنطع، أنه قد يُدخِل في الدِّين ما ليس منه، بحُجة التزوّد من التقوى والصلاح، وهذا يخالف قول النبي –صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ أَحْدَثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ فِيهِ، فَهُوَ رَدٌّ) (البخاري، 1993، ج3، ص184، حديث رقم:2697). أي: من أحدث في ديننا هذا ما ليس فيه، مما لا يوجد في كتاب ولا سُنّة، فهو مردود باطل، غير معتدّ به" (القسطلاني، 1906 ج4، ص421). وفيه أيضًا خطأ من

قال: "إنّ الاقتداء بالنبي –صلى الله عليه وسلم- في العمل ليس هو أفضل؛ بل الأفضل الزيادة على هديه، وهذا خطأ عظيم جدًا؛ فإنّ الله تعالى قد أمر بمتابعته، وحث عليها" (ابن حجر، 1960، ج1، ص91). قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [ال عمران:31].

وبالتالي بعدما كان هدفه الاستزادة من التقوى سوف يقع في المحظور، عِلمًا بأنه لا تعارض بين الجِدِّ والمثابرة، وبين البعد عن التنطّع، وتكليف النفس ما لا تطيق، قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة:185]. وقال تعالى: ﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾ [الحج:78]. وقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا...) (البخاري، 1993، ج1، ص16، حديث رقم: 39). "فالحديث ينهى عن التشديد في الدّين بأنْ يُحَمّل الإنسان نفسه من العبادة مالا يحتمله، فالدّين لا يؤخذ بالمغالبة، فمن شادّ الدين غلبه وقطعه" (ابن حجر، 1960، ج1، ص149). "وفيه ملازمة الرفق، والاقتصار على ما يطيقه العامل، ويمكنه الدوام عليه بالقصد من القول والعمل" (الكرماني، 1981، ج1، ص161). "فلا يتعمق أحدكم في الدّين فيترك الرفق إلا غلب الدّين عليه، وعجز ذلك المتعمق، وانقطع عن عمله كله أو بعضه" (العيني، د. ت، ج1، ص237).

فالإسلام يراعي الجانب النفسي للمسلم، ويحثه على التزام طريق الاعتدال "الفطرة"، قال النبي –صلى الله عليه وسلم-: (سَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَاعْلَمُوا أَنْ لَنْ يُدْخِلَ أَحَدَكُمْ عَمَلُهُ الجَنَّةَ) (البخاري، 1993، ج8، ص98، حديث رقم: 6464). فأحبّ الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل؛ لأنّ النفس تألفه فيدوم بلا مشقة؛ ولأنها فيه أنشط، وبه يحصل مقصود العمل، وهو الحضور" (المناوي، 1937، ج1، ص165). وقال النبي –صلى الله عليه وسلم-: (أَحَبُّ الدِّينِ إلى اللَّهِ الْحَنِيفِيَّةُ السَّمْحَةُ) (البخاري، 1993، ج1، ص16، حديث رقم:38). أي: "أحب خصال الدين إلى الله تعالى الملّة المائلة عن الباطل إلى الحق" (القسطلاني، 1906، ج1، ص123). "ما كان منها سمحًا سهلًا" (العيني، د. ت، ج1، ص2352). "لا حرج فيها ولا تضييق" (الكرماني، 1981، ج1، ص160).

كما شرع له الأخذ بالرخص الشرعية عند الحاجة، قالت السيدة عائشة –رضي الله عنها-: (مَا خُيِّرَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا أَخَذَ أَيْسَرَهُمَا، مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا) (البخاري، 1993، ج4، ص189، حديث رقم: 3560). أي: "أخذ بالأسهل، كالتخيير في المجاهدة في العبادة والاقتصاد فيها، فإنّ المجاهدة التي تُفضي إلى الهلاك لا تجوز" (العيني، د. ت، ج16، ص112). "وذلك أنّ الغلو في الدّين مذموم، والتشديد فيه غير محمود، فإذا أوجب الإنسان على نفسه شيئًا شاقًا من العبادة، ثم لم يقدر عليها كان ذلك إثمًا" (ابن بطال، 2003، ج8، ص405).

ومن هنا، قال العلماء: "الأخذ بالعزيمة في موضع الرخصة تنطّع" (ابن حجر، 1960، ج1، ص94). لأنه قد يُفضي إلى الهلاك والتشديد على النفس، وإلحاق المشقة بها، لذا فقد راعى الإسلام حاجة النفس إلى السهولة واليسر، فرخصّ لصاحبها النطق بالكفر للمكره، قال تعالى: ﴿مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلاَّ مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالإِيمَانِ﴾ [النحل:106]. كما رخص للمضطر بالأكل من المحرمات، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [البقرة:173]. ورخص للمسافر بقصر الصلاة، قال تعالى: ﴿وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَقْصُرُوا مِنْ الصَّلاةِ﴾ [النساء:101].

فالإسلام يأمر بالعبادات التي تتوافق وقدرات المسلم النفسية؛ ليشعر بالراحة في أثناء أدائها، ولكن يُلحظ أنّ البعض قد يشدد على نفسه، ويبالغ في أداء العبادات، وهذا أمر مرفوض شرعًا؛ لأنّه قد يُلحق المشقة بالنفس، ويُلزمها فوق وسعها، "قال أبو قلابة: بلغ النبي -صلى الله عليه وسلم- أنّ قومًا حرموا الطيب واللحم، منهم: عثمان بن مظعون، وابن مسعود، وأرادوا أن يختصوا، فقام النبي -صلى الله عليه وسلم- على المنبر فأوعد في ذلك وعيدًا شديدًا، ثم قال: إني لم أُبعث بالرهبانية، وإنّ خير الدّين عند الله الحنيفية السمحة، وإنّ أهل الكتاب إنَّما هلكوا بالتشديد" (ابن بطال، 2003، ج8، ص405).

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص –رضي الله عنهما قال: (قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَبْدَاللَّهِ، لاَ تَكُنْ مِثْلَ فُلاَنٍ كَانَ يَقُومُ اللَّيْلَ، فَتَرَكَ قِيَامَ اللَّيْلِ) (البخاري، 1993، ج2، ص54، حديث رقم: 1152). أي: "كان فلان يقوم الليل غالبه أو كله، فتركه حين ثقل عليه، فلا تزد أنت في القيام أيضًا فإنه يؤدي بك إلى مثل ذلك، فالإكثار من قيام الليل قد يؤدي إلى تركه، فلا تفعل أنت ذاك، بل خذ فيه التوسط والقصد؛ لأنّ التشديد في العبادة قد يؤدي إلى تركها، وهو مذموم، فكثرة قيام الليل والإفراط فيه قد يورث الملالة والسآمة" (المباركفوري، 1984، ج4، ص232). وهذا ما يُشير إلى "استحباب الدوام على ما اعتاده المرء من الخير من غير تفريط" (العيني، د. ت، ج7، ص210).

وبالرغم من كثرة الأدلة القرآنية والنبوية التي تحث على التوسط والاعتدال، إلا أنّ هناك من يميل إلى المبالغة في الجانب الرّوحي، وإهمال الجانب الجسدي، فتجد من يُبالغ في تطهير نفسه عن الحدّ المطلوب شرعًا، فيتشدّد في العبادة، ويتشدّد بالأخذ في الأحكام الشّرعية، وربما يَرفُضُ العَمَلَ بالرّخَص الشّرعية، وقد يُلزم نفَسه بأمور لم يُلزمه بها الله تعالى، وغير ذلك، ظنًا منه أنّه الأفضل والأكمل والأقرب إلى الله تعالى، وما من شك أنّ هذا مخالف لسماحة الدّين، فضلًا عما يُخلّفه من تأثير سلبي على النفس، مما يُفقدها العبادات التي كان يؤديها، أو يُذهب الشعور باللذة والسعادة عند أدائها، وهذا ما يقود إلى ضرورة معالجة ذلك.

ومن أبرز الأساليب العلاجية المقترحة في هذا الجانب: ضرورة فَهم الدّين فهمًا صحيحًا، من خلال تعلُّم العِلم الشّرعيّ الصحيح، والاقتداء بشخصية النبي –صلى الله عليه وسلم-؛ لأنها تتّسِم بالاعتدال والوسطية، وهذا يُحتم على صاحب هذه النفس الابتعاد عن التّقليد والتّبعيّة، سواء في الأشخاص أم في الجماعات المغالية، بالإضافة إلى فتح باب الحوار؛ لأنه يُأثر في النّفس خاصةً إذا كان صادقًا، فهو يحمل معنى التّنبيه والتّذكير من أضرار التشدّد والمغالاة، بالإضافة إلى الحذّر من التعصُّب الأعمى، وموافقة الهوى، واتّباع مصادر غير موثقة خاصة فيما يعرض على شبكات الإنترنت من أفكار غير صحيحة، وأخيرًا لا بد من ضبط العاطفة والحماس تجاه الشعائر الدّينية.

المبحث الخامس: النفس المطمئنة وعلاقتها بالصحة النفسية

تُعرّف النفس المطمئنة في هذه الدراسة، بأنها: حالة من حالات النفس الرئيسة، التي تمثل الجانب المعتدل بين تفريط النفس الأمارة بالسوء، وتفريط النفس المُتَنَطّعة.

وقد وردت في قوله تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّة * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّة * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ [الفجر:27-30]. وتسمى مطمئنة باعتبار أنها مؤمنة بما وعد الله تعالى، ومطمئنّة إلى ما قاله، ومصدّقة بما قاله، وموقنة بأنّه ربّها، ومسلّمة لأمره فيما هو فاعل بها، ومطمئنّة بما بشّرت بالجنّة عند الموت، ويوم الجمع، وعند البعث (الطبري، 2000). وهي في غاية السكون، لا خوف عليها ولا حَزَن، ولا نقص ولا غُبون (البقاعي، 1984). وهي السّاكنة إلى حبّه تعالى، التي قرّت عينها به (السعدي، 2000). وهي المتيقّنة بالحقّ فلا يُخالجها شك (الرّازي، 1999). وهي المطمئنّة إلى ربها بعبوديّته ومحبّته والإنابة إليه، والتوكّل عليه، والرّضا به، والسّكون إليه، والاطمئنان في الدنيا هو المُفضي إلى الاطمئنان عند الموت وما بعده (ابن القيم، 2011).

فالذي يمتلك النفس المطمئنة هو نفسه من يتمتع بالصحة النفسية؛ لأنه يوازن بين متطلبات الجسد والروح؛ حيث أشبع حاجاته الجسدية والروحية في حدود الشرع، فلا يطغى جانب على آخر، وفي نفس الوقت فإنّ تمتعه بالصحة النفسية ليس كاملًا مئة بالمئة، فلا يمكن القول أنّ هناك شخصًا يتمتع بصحة نفسية بنسبة 100% على الدوام (الحسين، 2002). ولا ينجو من الميل أو الانحراف أحد من البشر، "فلا بد من ميل ولو صغير عن الطريق المستقيم زيادة أو نقصًا، غير أنّ هذا الميل عن السواء ميل مؤقت وبسيط، يُبقي صاحبه في دائرة السواء فكرًا ووجدانًا وسلوكًا" (التل، 2006، ص221).

فالنفس المطمئنة هي المفتاح لطريق الطمأنينة، والراحة القلبية (ياركندي، 1994). حيث ينفذ الإيمان من خلالها إلى أعماق النفس، فيبعث فيها يقينًا لا يتزعزع، ورضًا صادقًا بقضاء الله تعالى وقدرته، وقناعة غامرة بعطاءه، كما أنّها تُشيع في النفس تفاؤلًا وطمأنينة، مما يجعل الفرد راضيًا عن ماضيه وحاضره ومستقبله (مياسا، 1997).

وصاحبها يمتلك القدرة على فَهم الذات وأهدافها وحاجاتها (الحياني، 2011). فهي تُساعده على انسياب حياته النفسيّة، وجعلها خالية من التّوترات، والصّراعات المستمرّة، مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة (محمد، 2004). فَبَعدَ أنْ يكون بمقدوره فهم ذاته وأهدافها وحاجاتها، سوف يتّصف بالوحدة الشخصية، التي من دلائلها: الأداء الوظيفي الكامل المتناسق جسميًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا، والتمتع بالنمو والصحة (عبدالله، 2004).

كما تُساعد الفرد على حل مشكلاته التي يواجهها في ضوء ما يتناسب مع قيمه وتعاليمه الإسلامية، فيكون باستطاعته التحكّم في عواطفه وانفعالاته ورغباته، مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ (محمد، 2004). لذا حرص النبي –صلى الله عليه وسلم- على توجيه الأفراد إلى السيطرة على عواطفهم وانفعالاتهم، ففي الحديث: (أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ –صلى الله عليه وسلم-: أَوْصِنِي، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ) (البخاري، 1993، ج8، ص28، حديث رقم: 6116). وليس المقصود أنْ لا يغضب بالكُلّية؛ لأنّ الغضب أمر فطري جبلّي، ولكن المقصود إذا غَضِبَ أنْ لا يتمادى في الغضب، أو أنْ لا يسلك مسلكًا يُؤدي به إلى الغضب، كما قال –صلى الله عليه وسلم-: (ليس الشديد بالصُّرَعَةِ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (البخاري، 1993، ج8، ص28، حديث رقم: 6114).

وكلما ارتفع مستوى النفس المطمئنة، كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية؛ مما يجعل الفرد أكثر حيوية (الهابط، 1987). لذا حثّ النبي –صلى الله عليه وسلم- على الاستعانة بالله تعالى، وعَدَمِ العَجَز، حينما قال: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)، (مسلم، 2006، ج4، ص2052، حديث رقم: 2664).

وقد تزيد من مستوى التعلّم الجيد، والتركيز والاتزان والهدوء (الطيب، 1994). فهي تساعد على النّجاح في الحياة الدراسية أو المهنية، وتحقق الإنتاجية، وتزيد من الكفاية، وتصل بصاحبها إلى أعلى مستوى من النجاح (شاذلي، 2001). كما تساعده ليعيش حياة اجتماعية سليمة؛ لأنّه يتميّز بالهدوء والاتزان في تصرفاته مع الآخرين، فيكون لديه القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سليمة (شريت وحلاوة، 2003).

كما تُسهم في تحقيق أكبر نسبة من الأفراد الأسوياء في المجتمع (الهابط، 1986). حيث تجعلهم قادرين على حمل رسالة الإسلام، والقيام بأعباء الدعوة، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، قال تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [ال عمران: 104]. وبالتالي فهي تساعد على تقليل عدد الأفراد المنحرفين والخارجين على القيم (شريت، 2001). مما تحمي المجتمع من التمزق والانشقاق، ومن الثقافات الدخيلة المليئة بعوامل الهدم والإحباط، وتحميه من تدهور نظام القيم (محمود، 1984). كما تساعد على مواجهة الظواهر المرضية في المجتمع، مثل: إدمان المخدرات والسرقة والقتل، فعنما يتعاون الجميع في مواجهة تلك الظواهر تَحُدّ من انتشارها، ومن ثَمَّ الأخذ بيد المنحرفين إلى طريق الأمان (الداهري، 2005).

والشخصية المطمئنة هي "التي يطمح المسلم للوصول إليها؛ لأنها تمثل الشخصية النموذجية في الإسلام" (التل، 2006، ص236). ويعود ذلك لاعتدالها دون إفراط أو تفريط، مثلًا: إنّ "للتواضع حدّ، متى زاد عليه كان كبرًا وعلوًا، ومتى نقص عنه كان ذلًا ومهانة وحقارة" (ابن القيم، 1997، ص660) "والجود غايته أنْ تبذل الفضل كلّه في وجوه البرّ، ومنع الفضل داخل بالبخل، وما وُضع في غير وجوه البرّ فهو تبذير مذموم" (ابن حزم، 1979، ص32). "وللغضب حدّ، كماله الشجاعة المحمودة، فإذا جاوز حدّه تعدّى صاحبه وجار، وإن نقص عنه جَبُن" (ابن القيم، 1973، ص177).

وتتميز هذه الشخصية بالعديد من الأمور، التي يُعبِّر وجودها عن تمتعها بصحة نفسيّة جيدة، مثل: اعتدالها في إشباع الحاجات الفسيولوجية؛ لأنّ الإفراط أو التفريط في إشباعها يؤدي إلى إحداث خلل في نموها واتزانها النفسي (المطيري، 2005). ومن أبرز تلك الحاجات: حاجتها إلى الأكل والشرب، وحاجتها إلى الإحساس بالأمن، وحاجتها إلى القدرة على الإنجاز، ويمثّل ذلك في نجاحاتها في العمل، وما تؤديها من مهام متنوعة، كذلك تشعر بحاجتها إلى الحرية، حيث تكون لديها حرية القبول أو الرفض في ضوء قناعاتها (محمد، 2004).

بالإضافة إلى الإقبال على الحياة الدنيا والتزود للآخرة، حيث تسعى في الدنيا لكسب رزقها، وتعيش فيها راضية، قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [الملك: 15]. وفي نفس الوقت تتزود للآخرة، ولا تحزَن على ما فاتها من أمور الدنيا، قال تعالى: ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾ [النساء: 77]. لذلك فإنّ الشخصية غير المطمئنة متخوفة من الحياة بوجه عام، وتكون دائمة الشعور بالقلق والتوتر والصراع (الصفطي ومكاري والدمنهوري، 2000).

ومن علاماتها أيضًا: أنّ لديها قوةً في الإرادة، وتمارس نشاطها باستقلال، وتحاول الوصول إلى مستوى مرتفع في مجال معين من مجالات الحياة (الخالدي، 2009). كما أنّها تمتلك نظرة واقعية للحياة، وتحدد أهدافها وتطلعاتها للمستقبل على أساس إمكاناتها؛ لأنّها لا تضع لنفسها أهدافًا صعبة التحقيق؛ حتى لا تشعر بالفشل، بل إنّها تعمل على تحقيق ما يمكنها تحقيقه، وبالتالي فهي تشعر بصحة نفسية جيدة (عبد الحميد، 2007).

كما أنّ لديها القدرة على مواجهة المشكلات والأزمات، فهي تشعر بالكفاءة والقدرة في مواجهة مواقف الحياة وإحباطاتها (مغاريوس، 1960). قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155]. وقال تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 216]. فإنّ الشيء قد يكون لذيذًا ملائمًا، ولكن ارتكابه يُفضي إلى الهلاك، وقد يكون كريهًا منفرًا وفي ارتكابه صلاح، وشأنُ جمهور الناس الغفلة عن العاقبة أو جهلها، فكانت الشرائع وحَمَلتها من العلماء والحكماء تحثّ على الأفعال باعتبار الغايات والعواقب (ابن عاشور، 1984).

ويمثل الثبات الانفعالي علامة أخرى من علاماتها، الذي يتمثل في قدرتها على تناول الأمور بصبر وأناة، ففي الغالب لا تُستفز، ولا تستثار، وإنما تتسم بالهدوء والرزانة، وتتحكّم في انفعالاتها المختلفة (الداهري والعبيدي، 1999)، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: 37]. وقال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ [ال عمران: 134)، وقال النبي –صلى الله عليه وسلم-: (ليس الشديد بالصُّرَعَةِ، إنّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (البخاري، 1993، ج8، ص28، حديث رقم: 6114).

ويحتل التوافق الاجتماعي مركزًا مهمًا من بين علاماتها، لذا تجد لديها "القدرة على التلاؤم مع المجتمع، وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين" (مياسا، 1997، ص17). فالشخصية المطمئنة لديها حاجة قوية للانتماء والتعاون مع الآخرين، والعمل على إسعادهم، والاشتراك معهم (العيسوي، 1988). وقد حث النبي –صلى الله عليه وسلم- على حسن التعامل مع الناس، فقال –صلى الله عليه وسلم-: (الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ) (البخاري، 1993، ج1، ص11، حديث رقم: 10).

وفي حديث عبدالله بن عمر، أنّ النبي –صلى الله عليه وسلم- قال: (أَلَا أُحَدِّثُكُمْ بِأَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ؟ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ يَقُولُهَا، قَالَ: قُلْنَا: بَلَى، يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: فَقَالَ: أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا) (أحمد، 2001، ج11، ص608، حديث رقم:7035) (إسناده صحيح). فحُسن الخلق يوجب التآلف والمحبة بين الناس، وسوء الخُلق يُحدِثُ التباغض والتحاسد والتدابر، قال النبي –صلى الله عليه وسلم-: (أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ الْجَنَّةَ تَقْوَى اللَّهِ وَحُسْنُ الْخُلُقِ) (الترمذي، 1975، ج4، ص363، حديث رقم: 2004) (حديث حسن). فحُسن الخُلق يُكوّن علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين من خلال إفشاء السلام، وطلاقة الوجه، وبذل المعروف، وكف الأذى عن الناس، وغير ذلك مما يقوّي وينمّي الحاجة إلى الانتماء والتعاون.

الخاتمة:

أولًا: النتائج:

1. حالات النفس، هي: أوصاف للنفس الإنسانية، تَكُون حسب غَلَبَة وصف على آخر في فترة من الفترات، وهي ثلاثة رئيسة: النفس الأمارة بالسوء، والنفس المُتَنَطّعة، والنفس المطمئنة.
2. الصحة النفسية في الإسلام، هي: الأثر المترتب على تحقيق العبودية لله تعالى، التي تُوجِد لدى الفرد التوازن في علاقته مع نفسه، والتوافق في علاقاته مع الآخرين، الأمر الذي يولّد لديه المناعة، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقبولها، والعيش فيها بسعادة ما أمكن.
3. للنفس ثلاث حالات رئيسة، هي: (النفس الأمارة بالسوء، والنفس المُتَنَطّعة، والنفس المطمئنة)، ولهذه الحالات علاقة مباشرة بالصحة النفسية.
4. تمثل النفس الأمارة بالسوء جانب اللاسواء؛ لانحرافها عن المستوى الطبيعي للصحة النفسية؛ لأنها تميل إلى الجانب الجسدي على حساب الجانب الروحي.
5. تمثل النفس المُتَنَطّعة جانب اللاسواء؛ لانحرافها عن المستوى الطبيعي للصحة النفسية؛ لأنها تميل إلى الجانب الروحي على حساب الجانب الجسدي.
6. تمثل النفس المطمئنة أساس الصحة النفسية؛ لأنها توازن بين متطلبات الجسد والروح.

ثانيًا: التوصيات:

1. عمل المزيد من الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية في الإسلام؛ لما فيه من ثروة معرفية نفسية ضخمة تحتاج إلى إبرازه.
2. عقد ندوات علمية، وبرامج إرشادية، ومحاضرات توعوية تتعلق بالصحة النفسية في الإسلام؛ من أجل الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية لدى الأفراد.

المصادروالمراجع

الأصبهاني، ا. (1974). *حلية الأولياء وطبقات الأصفياء*. مصر: السعادة - بجوار محافظة مصر.

الألباني، م. (1988). *صحيح الجامع الصغير وزياداته*. لبنان: المكتب الإسلامي.

البخاري، م. (1993). *صحيح البخاري*. بيروت: دار طوق النجاة.

ابن بطال، ع. (2003). *شرح صحيح البخاري*. الرياض: مكتبة الرشد.

البقاعي، إ. (1984). *نظم الدرر في تناسب الآيات والسور*. القاهرة: دار الكتاب الإسلامي.

الترمذي، م. (1975). *سنن الترمذي*. مصر: مطبعة مصطفى البابي.

التل، ش. (2006). *الشخصية من منظور نفسي إسلامي*. إربد: دار الكتاب الثقافي.

التل، ش. (2006). *الشخصية من منظور نفسي إسلامي*. إربد: دار الكتاب الثقافي.

توفيق، م. (2002). *التأصيل الإسلامي للدراسات النفسيّة*. القاهرة: مكتبة دار السلام.

جبل، ف. (2000). *الصحة النفسيّة وسيكولوجية الشخصية*. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.

الجزائري، ج. (2003). *أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير*. المدينة المنورة: مكتبة العلوم والحكم.

ابن حجر، ا. (1960). *فتح الباري شرح صحيح البخاري*. بيروت: دار المعرفة.

ابن حزم، ع. (1979). *الأخلاق والسير في مداواة النفوس*. بيروت: دار الآفاق الجديدة.

ابن حنبل، ا. (2001). *مسند الإمام أحمد بن حنبل*. بيروت: مؤسسة الرسالة.

ابن حنبل، ا. (2001). *مسند الإمام أحمد بن حنبل*. بيروت: مؤسسة الرسالة.

الحياني، ص. (2011). *الصحة النفسيّة والعلاج النفسي الإسلامي*. عمان: دار صفاء.

الخالدي، ا. (2009). *المرجع في الصحة النفسيّة*. عمان: دار وائل.

الخلوتي، ا. (د. ت). *تفسير روح البيان*. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

خوج، ح. (2010). *المبادئ العلمية للصحة النفسيّة "منظور تربوي خاص"*. الرياض: مكتبة الرشد.

الداهري، ص.، والعبيدي، ن. (1999). *الشخصية والصحة النفسية*. إربد: دار الكندي.

الداهري، ص. (2005). *علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة*. عمان: دار وائل.

أبو داود، س. (1995). *سنن أبي داود*. بيروت: المكتبة العصرية.

الرازي، م. (1999). *مفاتيح الغيب*. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

الزعبي، م. (2017). *تطوير مقياس للصحة النفسية والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.

الزمخشري، م. (1986). الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل. بيروت: دار الكتاب العربي.

السعدي، ع. (2000). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. بيروت: مؤسسة الرسالة.

أبو السعود، م. (د. ت). إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

سمور، ق. (2010). التكيف والصحة النفسيّة. اربد: مكتبة الطلبة الجامعية.

الشاذلي، ع. (2001). الصحة النفسيّة وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: المكتب العلمي.

شريت، أ.، وحلاوة، م. (2003). *الصحة النفسيّة بين النظرية والتطبيق*. الاسكندرية: مؤسسة حورس.

شريت، ا. (2001). *المدخل إلى الصحة النفسيّة*. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث

الشعراوي، م. (1998). *تفسير الشعراوي "الخواطر"*. مصر: مطابع أخبار اليوم.

الصفطي م. (2000). *الصحة النفسيّة وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

الطبري، م. (2000). *جامع البيان في تأويل آي القرآن*. بيروت: مؤسسة الرسالة.

الطويل، ع. (1982). *في النفس والقرآن الكريم*. الاسكندرية: المكتب الجامعي.

الطيب، م. (1994). *مبادئ الصحة النفسيّة*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

الطيب، م. (1994). *مبادئ الصحة النفسيّة*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

ابن عاشور، م. (1984). *التحرير والتنوير*. تونس: الدار التونسية.

ابن عاشور، م. (1984). *التحرير والتنوير*. تونس: الدار التونسية.

عبد الخالق، أ. (1993). *أصول الصحة النفسيّة*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبدالله، م. (2012). *مدخل إلى الصحة النفسيّة*. عمان: دار الفكر.

عبد الحميد، أ. (2007). *الصحة النفسيّة للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*. الرياض: دار الزهراء.

عبدالله، هـ. (2004). الصحة النفسيّة مدخل إلى الشخصية الإيجابية والمجتمع السوي. *مجلة التربية*، 151، 208-222.

عبود، م. (1989). *الإنسان وطاقته الروحية*. داتا بريس: البيضاء.

العناني، ح. (2005). *الصحة النفسيّة*. عمان: دار الفكر.

العيني، م. (د. ت). *عمدة القاري شرح صحيح البخاري*. بيروت: دار إحياء التراث.

فرّاج، ع. (1981). *الإسلام والرعاية الصحية الأولية والوقاية من الأمراض*. القاهرة: دار الفكر العربي.

فريد، ا. (1988). *تزكية النفوس*. القاهرة: دار إحياء التراث.

القاضي، ع. (1998). *إكمال المُعْلِم بفوائد مسلم*. مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.

القرطبي، م. (1964). *الجامع لأحكام القرآن*. القاهرة: دار الكتب المصرية.

القسطلاني، ا. (1906). *إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري*. مصر: المطبعة الكبرى الأميرية.

ابن القيم، م. (1973). *الفوائد*. بيروت: دار الكتب العلمية.

ابن القيم، م. (1997). *تهذيب مدارج السالكين*. مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.

ابن القيم، م. (2011). *إغاثة اللهفان في مصايد الشيطان*. جدة: مجمع الفقه الإسلامي.

ابن كثير، ا. (2004). *تفسير القرآن العظيم*. القاهرة: مكتبة الصفا.

الكرماني، م. (1981). الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري. لبنان: دار إحياء التراث.

لاشين، م. (2002). *فتح المنعم شرح صحيح مسلم*. عمان: دار الشروق للإدارة.

المالكي، م. (1991). *المُعْلم بفوائد مسلم*. تونس: الدار التونسية للنشر.

المبار كفوري، ع. (1984). *مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح*. الهند: إدارة البحوث العلمية والدعوة والإفتاء.

محمد، ج. (2004). *مشكلات الصحة النفسيّة أمراضها وعلاجها*. عمان: دار الثقافة.

محمد، م.، ومرسي، ك. (1994). *الصحة النفسيّة في ضوء علم النفس والإسلام*. مصر: دار العلوم.

محمود، م. (1984). *علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام*. جده: دار الشروق.

مدكور، علي. (2002). *منهج التربية في التصور الإسلامي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

المراغي، ا. (1946). *تفسير المراغي*. مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابى الحلبي وأولاده.

مرسي، ك. (1988). *المدخل إلى علم الصحة النفسيّة*. الكويت: دار القلم.

مرسي، ك. (1988). *المدخل إلى علم الصحة النفسيّة*. الكويت: دار القلم.

المطيري، م. (2005). *الصحة النفسيّة مفهومها واضطراباتها*. الكويت: مكتبة الفلاح.
مغاريوس، ص. (1960). *مشكلات الصحة النفسيّة في الدول النامية*. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
المناوي، م. (1937). *فيض القدير شرح الجامع الصغير*. مصر: المكتبة التجارية الكبرى.
مياسا، م. (1997). *الصحة النفسيّة والأمراض النفسيّة والعقليّة وقاية وعلاجًا*. بيروت: دار الجيل.
نجاتي، م. (2000). *الحديث النبوي وعلم النفس*. القاهرة: دار الشروق.
النووي، ي. (1972). *المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج*. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
النيسابوري، م. (2006). *صحيح مسلم*. بيروت: دار احياء التراث العربي.
النيسابوري، م. (2006). *صحيح مسلم*. بيروت: دار احياء التراث العربي.
الهابط، م. (1998). *دعائم صحة الفرد النفسيّة*. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
ياركندي، هـ. (1994). الصحة النفسيّة في المفهوم الإسلامي. *مجلة التربية*، 42، 221-240.
العلوان، ا. (2012). *الصحة النفسيّة في الإسلام دراسة تربوية مقارنة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

References

Abdul-Khaliq, A. (1993). *Origins of mental health*. Alexandria: University Knowledge House.
Abdallah, M. (2012). *Introduction to mental health*. Amman: Dar Al-Fikr.
Abdul Hamid, A. (2007). *Mental health for normal and special needs*. Riyadh: Dar Al-Zahra.
Abdullah, H. (2004). Mental Health: An introduction to Positive Personality and Normal Society, *Education Journal*, 151, 208-222.
Aboud, A. (1989). *Man and his spiritual energy*. Data Press: White.
Abu Dawud, S. (1995). *Sunan Abi Dawood*. Beirut: The Modern Library.
Abu Saud, M. (DT). *Irshaad al'aqil*. Beirut: House for the Revival of Arab Heritage.
Al-Aini, M. (n. d.). *Umdat alqari*. Beirut: Heritage Revival House.
Al-Anani, H. (2005). *Mental health*. Amman: Dar Al-Fikr.
Al-Asbhani, A. (1974). *Hilyat alawliya'*. Egypt: Happiness - next to the Governorate of Egypt.
Albani, M. (1988). *Sahih aljami'alsagheer*. Lebanon: Islamic Office.
Al-Biqai, I. (1984). *Al-Durar*. Cairo: Islamic Book House.
Al-Daheri, S., & Al-Obaidi, N. (1999). *Personal and mental health*. Irbid: Dar Al Kindy.
Al-Dahri, S. (2005). *Indicative psychology its theories and modern methods*. Amman: Wael House.
Al-Jaza'eri, J. (2003). *Aysar altafaseer*. Medina: Science and Governance Library.
Al-Hayani, S. (2011). *Mental health and Islamic psychotherapy*. Amman: Dar Safa.
Al-Khalidi, K. (2009). *The reference in mental health*. Amman: Wael House.
Al-Qadi, A. (1998). *Ikmaal almu'alim*. Egypt: Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing.
Al-Qastalani, M. (1906). *Irshaard alsari*. Egypt: Al-Amiriya Grand Press.
Al-Qurtubi, M. (1964). *Aljami' for provisions of the Qur'an*. Cairo: Egyptian Book House.
Al-Razi, M. (1999). *Mafatih alghayeb*. Beirut: House for the Revival of Arab Heritage.
Al-Shazly, A. (2001). *Mental health and psychological psychology*. Alexandria: Scientific Office.
Al-Tabari, M. (2000). *Al-Bayan Mosque in the interpretation of the Qur'an*. Beirut: The Resala Foundation.
Al-Tal, S. (2006). *Personality from an Islamic psychological perspective*. Irbid: House of Cultural Book.
Al-Tawil, I. (1982). *In the soul and the Noble Qur'an*. Alexandria: The University Office.
Al-Tayyib, M. (1994). *Principles of mental health*. Egypt: University Knowledge House.
Al-Zamakhshari, M. (1986). *Al-Kashaaf*. Beirut: The Arab Book HouseIbn Battal, A. (2003). *Explanation of Sahih Al-Bukhari*. Riyadh: Al-Rushd Library.
Al-Zoubi, M. (2017). *Developing a mental health measure and revealing the factors affecting it from an Islamic educational perspective*. Unpublished doctoral dissertation, Yarmouk University, Irbid.

Bukhari, M. (1993). *Sahih Bukhari*. Investigation: Mustafa Al-Bugha. Beirut: Dar Touq Najat.

El-Khlouti, I. (DT). *Tafseer ruuh albayan*. Beirut: Arab Heritage Revival House, Beirut.

Faraj, E. (1981). *Islam and primary health care and disease prevention*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Farid, A. (1988). *Purification of souls*. Cairo: Heritage Revival House.

Ibn al-Qayyim, M. (1973). *Alfawa'ed*. Beirut: Scientific Books House.

Ibn al-Qayyim, M. (1997). *Tahdheeb madarij alsalikeen*. Egypt: Islamic Distribution and Publishing House.

Ibn al-Qayyim, M. (2011). *Ighathat allahfaan*. Achievement: Muhammad Aziz. Jeddah: Islamic Fiqh Academy.

Ibn Ashour, M. (1984). *Altahreer wa altanweer*. Tunisia: The Tunisian House.

Ibn Hajar, A. (1960). *Fath Al-Bari Sharh Sahih Al-Bukhari*. Beirut: House of Knowledge.

Ibn Hanbal, A. (2001). *Almusnad*. Beirut: The Resala Foundation.

Ibn Hazm, A. (1979). *Ethics and the path to heal souls*. Beirut: New Horizons House.

Ibn Katheer, I. (2004). *Interpretation of the great Qur'an*. Cairo: Al-Safa LibraryTirmidhi, M. (1975). *Sunan Tirmidhi*. Egypt: Mustafa Al Babi Press.

Jabal, F. (2000). *Mental health and psychological psychology*. Alexandria: University Library.

Khoj, H. (2010). *The Scientific Principles of Mental Health "A Special Educational Perspective"*. Riyadh: Al-Rushd Library.

Kirmani, M. (1981). *Alkawakib aldarari*. Lebanon: Heritage Revival House.

Lasheen, M. (2002). *Fateh al-Munim*. Amman: Al-Shorouq Management House.

Maliki, M. (1991). *Almu'alim.* Investigation: Mohamed El-Shazly, Tunisia: Tunisian Publishing House.

Saadi, A. (2000). *Tayseer alkareem*. Beirut: The Resala Foundation.

Safty, M. (2000). *Mental health, social psychology and health education*. Egypt: University Knowledge House.

Sammor, Q. (2010). *Adaptation and mental health*. Irbid: University Students Library.

Shaarawi, M. (1998). *Interpretation of al-Shaarawi "thoughts."* Egypt: Akhbar Al-Youm Press.

Sharett, A., & Halawa, M. (2003). *Mental health between theory and practice*. Alexandria: Horus Foundation.

Sharett, A. (2001). *Introduction to mental health*. Alexandria: The Modern University Office

Tawfiq, M. (2002). *Islamic rooting for psychological studies*. Cairo: Dar Al Salam Library.