

جوانب الشخصية المتزنة للفرد المسلم في ضوء القرآن الكريم - جانب الذات - دراسة تحليلية

إعداد: د. عبد الرحمن قايد عبد الرحمن الفقيه⁽¹⁾

(١) أستاذ التفسير وعلوم القرآن المساعد بقسم الدراسات الإسلامية بجامعة العلوم والتكنولوجيا
رئيس قسم الدراسات الإسلامية واللغة العربية

وختم البحث بذكر أهم النتائج ومن أبرزها:

- ١- تتمثل عظمة الدين الإسلامي في توازنه واعتداله بين متطلبات الروح والجسد والعقل.
- ٢- كلما حقق الفرد المسلم التوازن في حياته كلما ابتعد عن القلق والتوتر والاكتئاب والأمراض النفسية.

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على جوانب الشخصية المتزنة للفرد المسلم في ضوء القرآن الكريم في جانب الذات ، المتعلق بالروح والعقل والجسد ، وقد تم استخدام المنهج التحليلي. وقد تضمنت الدراسة مبحثان: تناول المبحث الأول: مفهوم الشخصية المتزنة، والمبحث الثاني: التوازن بين الجانب الروحي والعقلي والجسدي.

Abstract

This study aims to know about the Sides of sober Personality of the Muslim individual in the light of the wholly Quarn on the ego aspect, that is related to soul, mind and body. Analytical method is used in this study. The study included two parts, the first one talked about the notion of the Sober Personality and the second is on the balance between the spiritual side, mind and body.

The conclusion of the study was as follows:

- 1-The greatness of Islam resembles on its balance and moderate between the requirements of soul, mind and body.
- 2-Whenever Muslims establish this balance in his or her life, he or she then will stay away from depression, tension and stress also away from psychological diseases.

المقدمة

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ، والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم تسليماً كثيراً وبعد .

فإن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وأوجده في الحياة بأحسن صورة وأحسن تقويم ، قال تعالى :

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾ [التين: ٤] ، لكن بعض الناس يابى إلا أن يرجع إلى أسفل

سافلين بعدم التزامه بما أمر الله ، قال تعالى بعد الآية السابقة مباشرة: ﴿ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾﴾

[التين: ٥] ، وقد كرم الله بني آدم أجمع وفضلهم على سائر خلقه ، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ

وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً ﴿٧٠﴾﴾

[الإسراء: ٧٠] ، ثم أسجد له ملائكته ، قال تعالى ﴿وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ

أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿٣٤﴾﴾ [البقرة: ٣٤] ، وما كل ذلك إلا لأنه مخلوق مكرم عنده

سبحانه وتعالى ، وربما فقد الإنسان هذا التكريم وأنزل نفسه منزلاً لا يليق به وبما حباه الله من النعم بسبب فقدانه لجوانب مهمة في شخصيته مما يفقده التوازن ويحصل عنده نوع من الانحراف ،

قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَمَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٣٤﴾﴾ [طه: ١٣٤].

والتوازن في الشخصية مطلب وضرورة شرعية قبل أن يكون حاجة بشرية ، فالإنسان لا تستقيم له الحياة ولا يهنأ بالعيش فيها ما لم يحقق التوازن في كل أموره داخلياً وخارجياً.

وقد ظهر على أناس تغليب جانب من الشخصية على جوانب أخرى مما سبب لهم اختلالاً في توازنهم وشخصياتهم ، فمنهم من يغلب عليه الجانب الروحي ويهمل بقية الجوانب ويجعل حياته رهبانية ، ومنهم من يغلب عليه الاهتمام بالجسد والمال على حساب بقية الجوانب مما يسبب له الخسران في الدنيا وفي الآخرة ، والبعض يكون عنده فقدان للتوازن بين حياته الأسرية والاجتماعية والمهنية ، وهذا الاختلال في التوازن هو ما جاء التحذير منه في آيات القرآن والسنة النبوية.

وقد جاءت هذه الدراسة في محاولة للتأصيل القرآني في إيجاد التوازن في الشخصية المسلمة التي تضمن له سعادة الدارين.

مشكلة الدراسة:

الشخصية المتزنة جانب مهم للفرد المسلم ، والذي يعد الأساس لبناء المجتمع ، فإذا كان متزناً نهض المجتمع كما نهض في السلف الصالح ، وإن حصل خلل في اتزانه واعتداله أثر ذلك على المجتمع بأكمله. ولذلك فقد جاءت هذه الدراسة ، لتوضح هذا التوازن للفرد المسلم من خلال الإجابة على السؤال الآتي:

ما جوانب الشخصية المتزنة التي يحتاجها المسلم في ضوء القرآن الكريم ؟

أهمية البحث وسبب الاختيار:

إن مما جعل الباحث يختار هذا الموضوع عنواناً لبحثه هو كثرة ما وجده خلال تدريسه في الجامعات من وجود اهتزاز في شخصية بعض الطلبة، مما أفقدهم التوازن في دراستهم وفي حياتهم، ولا يقتصر الأمر على هذه الفئة، بل انتشر ذلك في أوساط كثير من أفراد المجتمع، ولذلك زادت حدة الأمراض النفسية من القلق والاكتئاب، وهذا ما يعزوه الباحث إلى الابتعاد عن التوازن المطلوب الذي ورد ذكره في القرآن الكريم وفي السنة النبوية، والذي يحقق الأطمئنان والسعادة والرضا، وعليه تكمن أهمية البحث في:

١. إبراز جوانب الشخصية المتزنة للفرد المسلم في ضوء آيات القرآن الكريم.
٢. الإسهام في تعزيز ثقة الفرد المسلم بدينه الذي جاء بالتوازن والاعتدال.
٣. ررد المكتبة القرآنية بالأبحاث المتخصصة في مجال القرآن وعلومه.

أهداف البحث:

- التعرف على مفهوم الشخصية المتزنة.
- بيان أهمية الجانب الروحي كأهم جانب في الشخصية المتزنة للفرد المسلم.
- توضيح اهتمام الإسلام بالعقل كأحد جوانب الشخصية المتزنة للفرد المسلم.
- بيان عدم إغفال جانب الجسد كجزء مكون للشخصية المتزنة للفرد المسلم.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التحليلي، وذلك من خلال تتبع الآيات الكريمة، وما ورد في السنة المطهرة بما يتعلق بجوانب الشخصية المتزنة، ومناقشتها وتحليلها، وفق الإجراءات المتبعة في الأبحاث العلمية.

الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحث على ما كتب في هذا المجال من كتب ورسائل علمية متخصصة، لم يجد دراسة متخصصة شاملة للموضوع من كل جوانبه، وإنما تم التركيز على بعض الجوانب فقط، وأهملت جوانب يرى الباحث أهميتها، ولذلك جاءت هذه الدراسة الحالية في محاولة لتناول الموضوع بشكل أوسع، ومن هذه الدراسات السابقة التي تناولت جوانب من الشخصية:

- ١- الإسلام وبناء الشخصية، دراسة تحليلية لشخصية المسلم في ضوء الكتاب والسنة، د. أحمد عمر هاشم، دار المنار، القاهرة (١٩٩١م).

وهي دراسة من الناحية النفسية في بناء الشخصية المسلمة ، حيث تناول أسس الشخصية المسلمة وملامحها وسماتها ، وتناول الجانب النفسي من جوانب الشخصية المسلمة ، ولكنه أغفل بقية الجوانب الهامة ، وأيضا لم يتناول التوازن في ذلك ، وفي هذه الدراسة الحالية سنتناول كل الجوانب التي نرى أنها تحقق تكامل الذات للشخصية المسلمة.

٢- معالم شخصية المسلم "التكويني الأساسي" ، د. يحيى هاشم حسن، المكتبة العصرية ، بيروت، (د.ت).

وهي دراسة أقرب إلى العقيدة ، حيث تناول الجانب الوجداني والعقلي ، وأيضا أغفل بقية الجوانب ، ولا شك أن الجانب الوجداني الذي ذكره الكاتب جزءاً بسيطاً من الجانب الروحي ، والدراسة الحالية تسعى إلى استخلاص الشخصية المتوازنة في كل جوانب الشخصية المتزنة في جانب الذات. وقريب من هذه الدراسات دراسات أخرى قريبة من نفس الفكرة للدراسات السابقة تتناول جزئيات بسيطة في الموضوع.

المبحث الأول: مفهوم الشخصية المتزنة المطلب الأول : مفهوم الشخصية.

أصل الشخصية في معاجم اللغة من "شخص (شخص) الشين والخاء والصاد أصل واحد يدل على ارتفاع في شيء" (١) ، وجاء في المعجم الوسيط أن " (الشخصية) صفات تميز الشخص من غيره ، و يقال فلان ذو شخصية قوية ذو صفات متميزة و إرادة و كيان مستقل " (٢).

وكلمة الشخصية من مصطلحات العلوم النفسية ، وهي ترجمة لكلمة انجليزية (personality) ، وتعني القناع الذي يغطي الوجه ، ولذلك سنذكر بعض التعريفات عند علماء النفس ، رغم عدم وجود تعريف واحد محدد عندهم ، حيث إن العديد من الدراسات والنظريات وضعت تعريفات متعددة ، ومن هذه التعريفات أنها : " المجموع الدينامي المنظم لخصائص الإنسان وصفاته المعرفية والانفعالية والجسمية والاجتماعية التي تميزه عن غيره وتحدد درجة تكيفه مع بيئته " (٣). ويعرفها بيزرت بأنها " نظام كامل نسبياً من النزعات الجسمية والنفسية الفطرية و المكتسبة ، يميز فرداً بعينه ، ويحدد الأساليب التي يتكيف بها مع البيئة المادية والاجتماعية " (٤).

(١) معجم مقاييس اللغة ، أبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا ، (٣/٢٥٤).

(٢) المعجم الوسيط ، إبراهيم مصطفى وآخرون (١/٤٧٥).

(٣) المدخل إلى الصحة النفسية ، محمد قاسم عبد الله (٢٠٠١م) ، (ص٧٧).

(٤) علم نفس الشخصية ، كامل محمد عويضة (٨٦).

وهذه التعريفات متقاربة المعنى، حيث تم النظر إلى الشخصية من زاوية الخصائص التي تميز كل فرد عن غيره ومدى تكيّفه مع مجتمعه وبيئته.

وخلاصة القول في التعريف اللغوي والنفسية للشخصية يدور حول الصفات والخصائص التي

تميز الإنسان عن غيره سواء كانت معرفية أو نفسية أو جسدية أو اجتماعية .

المطلب الثاني: مفهوم التوازن.

جاء عن ابن منظور أن (وزن) "ثقل شيء بشيء مثله كأوزان الدراهم ومثله الرزن وزن الشيء وزنا ووزنة (١)، وقرّيباً من ذلك ورد في تاج العروس أن "الْوَزْنُ كَالْوَعْدِ رُوْزُ الثَّقَلِ وَالْخَفَّةِ (كَالرَّزْنَةِ) بِالْكَسْرِ وَأَصْلُ الْكَلِمَةِ الْوَاوُ وَالْهَاءُ فِيهَا عَوْضٌ مِنَ الْوَاوِ الْمَحذُوفَةِ مِنْ أَوْلِهَا وَقِيلَ الْوَزْنُ هُوَ الثَّقَلُ وَالْخَفَّةُ" (٢).

وينحصر تعريف (وزن) عند أصحاب اللغة بمعنى ثقل شيء بشيء والخفة، ومأخوذ من الوزن بمعنى الميزان.

والتوازن بمعناه اللفظي يكاد يكون قريباً من المعنى الوارد في كتاب الله، ويؤكد ذلك

قوله تعالى: ﴿ وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ (٨) وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ بِمَا كَانُوا بِآيَاتِنَا يَظْلِمُونَ ﴿٩﴾ [الأعراف: ٨ - ٩]، وغيرها من آيات القرآن

الكريم. وفي قوله تعالى: ﴿ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴾ (٧) أَلَّا تَطَّعُوا فِي الْمِيزَانِ ﴿٨﴾ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٩﴾ [الرحمن: ٧ - ٩] ما يتضمن معنى التوازن في الإسلام إذ الميزان يشير إلى عدل الله المطلق، كما جاء في التفسير "العدل بأن وفر على كل مستعد مستحقه ووفى كل ذي حق حقه حتى انتظم أمر العالم واستقام" (٣).

والتوازن رديف الاعتدال وهو في أبسط تعاريفه - من وجهة نظر الباحث - هو إعطاء كل شيء حقه من غير زيادة أو نقصان بلا إفراط ولا تضييق.

إذن ومن خلال التعريفات السابقة للشخصية والتوازن نستطيع أن نعرّف الشخصية المتزنة بأنها الصفات والخصائص التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وتمثلها في جميع جوانب الحياة .

(١) لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري (٤٤٦/١٣).

(٢) تاج العروس، محمد مرتضى الحسيني الزبيدي (٢٥٠/٣٦).

(٣) تفسير البيضاوي، عبد الله بن عمر البيضاوي (٢٧٣/٥).

وأما الشخصية الإسلامية المتزنة فيمكن تعريفها بأنها الشخصية التي تُعطى الأمور حقها

بلا إفراط ولا تقريط، وبعادل في كل جوانب الحياة، وأن يصل الإنسان إلى تكامل الشخصية المطلوبة للفرد المسلم وفق مراد الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم.

المبحث الثاني: التوازن بين جانب الروح والعقل والجسد

قبل الحديث عن التوازن بين الجانب الروحي والعقلي والجسدي في شخصية المسلم، نتعرف

على معنى الروح والعقل والجسد من خلال المطلب الآتي:

المطلب الأول: التعريف بالروح والنفس والعقل والجسد في اللغة والمصطلح القرآني.

أولاً: الروح.

"(روح) الرء والواو والحاء أصل كبير مطرد يدل على سعة وفسحة واطراد"(١) ، وجاء عن

الخليل أن: "الروح هي النفس التي يحيا بها البدن يقال خرجت روحه أي نفسه ويقال خرج فيذكر والجميع أرواح ، والروح جبرائيل عليه السلام وهو روح القدس ويقال الروح ملك"(٢). وتقاربت تعريفات أصحاب اللغة قريباً من هذه المعاني .

والروح سر من أسرار الله ، وهي خلق من أعظم مخلوقات الله ، شرفها سبحانه وكرمها

غاية التشريف والتكريم ، وقد نسبها ربنا جل وعلا لنفسه، حيث قال في كتابه الكريم: قَالَ تَعَالَى:

﴿ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٦﴾ ﴾ [الحجر: ٢٩] ولهذا اختصها الله

بعلمه ، قال تعالى ﴿ وَسَخَّرْنَاكَ عَنْ رُوحٍ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾ ﴾

[الإسراء: ٨٥] ، فالله سبحانه وتعالى يتحدث عن ماهية الروح وحقيقتها ، فهو العالم بها لأنه خالقها.

وتأتي الروح بمعان عدة من حيث ثمارها ، وليس من حيث ماهيتها ، ومنها(٣):

- القدرة وعدم القنوط: كما قال تعالى في نصيحة يعقوب عليه السلام لأبنائه: ﴿ يَبْنَئِي أَدْهَبُوا

فَحَسَّسُوا مِنْ يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ [يوسف: ٨٧].

حيث جاء عن الشوكاني عن قوله تعالى في نفس الآية ﴿ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾

أي: " لكونهم لا يعلمون بقدرة الله سبحانه وعظيم صنعه"(٤).

(١) معجم مقاييس اللغة ، مرجع سابق (٤٥٤/٢).

(٢) العين ، الخليل بن أحمد (٢٩١/٣).

(٣) ينظر: الروح في القرآن الكريم ، دريد حسن أحمد (٢١٤).

(٤) فتح القدير ، محمد بن علي الشوكاني (٤٩/٣).

-**الخلق** : قال تعالى ﴿بَتَّاهِلَ الْكَتَبِ لَا تَعْلَمُوا فِي دِينِكُمْ وَلَا تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ إِنَّمَا

الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ رَسُولُ اللَّهِ وَكَلَّمْتَهُ الْقَلْبَ إِلَى مَرْيَمَ وَرُوحٌ مِنْهُ﴾ [النساء: ١٧١] ، حيث ذكر الواحدي في معنى (روح منه) أي: "روح مخلوق من عنده" (١) ، وسُمي ب (الروح) : لأن الغالب على جسمه الروحانية لرقته" (٢).

-**الراحة والاستراحة** : قال تعالى: ﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿فَرُوحٌ وَرِيحَانٌ وَجَعْتُ نَعِيمٍ﴾ [الواقعة: ٨٩

لأن المؤمن لا يرتاح الراحة الكاملة إلا في الجنة.

-**الوحي** : قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ نَشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَهْدَى إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [الشورى: ٥٢] و "ذهب الأكثرون إلى أن الروح هنا بمعنى الوحي ومن ضمنه القرآن" (٣).

ثانياً: النفس

النفس في اللغة: الروح، كما جاء عن الخليل: "النفس الروح الذي به حياة الجسد وكل إنسان نفس، حتى آدم عليه السلام الذكر والأنثى سواء (٤) ، وجاء في مختار الصحاح: النفس الروح، يقال: خرجت نفسه أي روحه (٥) ، وذكر ابن منظور أن ابن سيده فرق بين الروح والجسد (٦) ، وقال وقال: "أبو إسحق النفس في كلام العرب يجري على ضربين أحدهما قولك خرجت نفس فلان أي روحه ، وفي نفس فلان أن يفعل كذا وكذا أي في روعه ، والضرب الآخر معنى النفس فيه معنى جملة الشيء وحقيقته ، تقول قتل فلان نفسه وأهلك نفسه أي أوقع الإهلاك بذاته كلها (٧) .
والملاحظ اتفاق أقوال أهل اللغة على اعتبار أن النفس هي الروح ، إلا ما ذكر عن ابن سيده في التفريق بينهما.

وقد أخذ الباحثون منذ قدم العصور في التكلم عن النفس الإنسانية وأحوالها ، ولا يزال كثير من العلماء مختلفين حول حقيقتها.

(١) الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، علي بن أحمد الواحدي ، (٣٠٣/١).

(٢) الأشباه والنظائر، مقاتل بن سليمان البلنجي ، (١٦١/١).

(٣) أضواء البيان ، الشنقيطي (٣٢٨/٢).

(٤) العين، مرجع سابق (٢٧٠/٧).

(٥) مختار الصحاح، محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر الرازي (٢٨٠/١).

(٦) لسان العرب ، مرجع سابق، (٦٢٣٣).

(٧) المرجع نفسه (٦٢٣٣).

- وقد ورد ذكر (النفس) في القرآن في (٢٩٥) موضعاً بعدت صور(١)، وهي تطلق على ثلاثة معان - حسب علم الباحث - :

النفس بمعنى الذات الإنسانية، كما قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا ﴿٧٢﴾﴾ [النحل: ٧٢].

١ - النفس بمعنى الروح التي تقبض عند الموت، كما قال تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلَ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾﴾ [الزمر: ٤٢]، فالنفس الأولى هي التي تزول بزوال الحياة وهي الروح، وكما قال تعالى: ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَرْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ ﴿٥٥﴾﴾ [التوبة: ٥٥]، أي، "وتخرج أرواحهم وهم على الكفر" (٢)

٢ - النفس بمعنى الجانب المدرك من الإنسان وهو العقل، كما قال تعالى: ﴿تَعَلَّمَ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّمُ الْغُيُوبِ ﴿١١٦﴾﴾ [المائدة: ١١٦].

وبعد استعراض لهذه النبذة المختصرة عن الروح والنفس، والذي يظهر أنهما شيء واحد بدلالة قوله تعالى: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٣١﴾﴾ [الحجر: ٢٩]، ووجه الدلالة في ذلك أن آدم عليه السلام قبل أن ينفخ فيه الروح كان جثة من الطين، فلما نفخ الله فيه من الروح تحرك وقام بشراً سويماً.

ومن هذا المنطلق نستعتبر الحديث عن الروح والنفس في هذا المبحث بمعنى واحد، وإن كانت النفس أشمل وأوسع من الروح، ولكن المتداول عند الأكثر في جوانب الشخصية الإسلامية هو الجانب الروحي (والذي يشمل الروح والنفس كما ذكرنا ذلك سابقاً).

(١) ذكرت كلمة (نفس) ٧٥ مرة، و(نفسك) ١٠ مرات، و(نفسه) ٤٠ مرة، و(نفسها) مرتين، و(نفسى) ١٣ مرة، و(النفوس) مرة واحدة، و(نفوسكم) مرة واحدة، و(الأنفس) ٦ مرات، و(أنفسكم) ٤٩ مرة، و(أنفسهم) ٩١ مرة، و(أنفسنا) ٣ مرات، المجموع (٢٩٥) (تم حصرها من قبل الباحث).
(٢) الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، مرجع سابق (٤٦٨/١).

ثالثاً: العقل.

جاء في لسان العرب أن "العقل التثبت في الأمور، والعقل القلب والقلب العقل، وسمي العقل عقلاً، لأنه يعقل صاحبه عن التورط في المهالك، أي يحبسه، وقيل: العقل هو التمييز الذي به يتميز الإنسان من سائر الحيوان، ويقال لفلان قلب عقول ولسان سؤول وقلب عقول" (١)، وقال الخليل: العقل نقيض الجهل عقل يعقل عقلاً فهو عاقل والمعقول ما تعقله في فؤادك" (٢).

وخلاصة تعريفات علماء المعاجم للعقل تتلخص في المعاني الآتية:

- القلب، فكأنه المتحكم في تصرفات الإنسان، فهو يرشد صاحبه ويحجزه عن الوقوع في المهالك.
- التمييز.
- نقيض الجهل، لأنه مصدر العلم ومنبعه.

وقد لفت القرآن الكريم في كثير من آياته إلى العقل كمرتكز هام للإنسان، وسيأتي الكلام عن ذلك في اهتمام الإسلام بجانب العقل للإنسان .

رابعاً: الجسد

جاءت معاجم اللغة متقاربة المعنى في المقصود بالجسد فقد جاء في معجم العين: "الجسد للإنسان ولا يقال لغير الإنسان جسد من خلق الأرض" (٣) ، وبنفس المعنى أورد ابن منظور أن الجسد هو " جسم الإنسان، ولا يقال لغير الإنسان جسد من خلق الأرض، و الجسد البدن تقول منه تجسد، كما تقول من الجسم تجسم، وقد يقال للملائكة والجن جسد، وكل خلق لا يأكل ولا يشرب من نحو الملائكة والجن مما يعقل فهو جسد، وكان عجل بني إسرائيل جسداً يصيح لا يأكل ولا يشرب وكذا طبيعة الجن، قال عز وجل: ﴿ فَأَخْرَجَ لَهُمْ عَجَلاً جَسَداً لَهُ خُورٌ فَقَالُوا هَذَا إِلَهُكُمْ

وإِلَهُ مُوسَى فَانصَبَ ﴿٨٨﴾ ﴿ طه: ٨٨ ﴾

جسداً بدل من عجل لأن العجل هنا هو الجسد وإن شئت حملته على الحذف أي ذا جسد" (٤).

(١) لسان العرب، مرجع سابق (١١/٤٥٨ - ٤٥٩).

(٢) العين، مرجع سابق، (١/١٥٩).

(٣) العين، مرجع سابق (٦/٤٧).

(٤) لسان العرب، مرجع سابق (٣/١٢٠).

إذن الجسد هو ذلك الإنسان الذي خلقه الله من تراب، قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّن تَرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عِلْقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ [الحج: ٥] ، ثم كرمه الله تعالى بأن نفخ فيه من روحه، ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ إِنِّي خَلَقْتُ بَشَرًا مِّن صَلٰوٰتٍ مِّن حَمَلٍ مَّسْنُونٍ ﴿١٨﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ، وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ، سٰجِدِينَ ﴿١٩﴾﴾ [الحجر: ٢٨ - ٢٩].
ومن هذا المنطلق جاء اهتمام الإسلام بالإنسان روحاً وعقلاً وجسداً لتتكامل الشخصية السوية التي أرادها الله من الإنسان، وهذا ما سيتم توضيحه في المطلب القادم.
المطلب الثاني: التوازن بين الروح والعقل والجسد في القرآن الكريم.

جاءت الآيات الكثيرة التي تحث على الاهتمام وضرورة التوازن بين متطلبات الروح والعقل والجسد لما يمثله ذلك من تكوين شخصية سوية للفرد المسلم، ويمكن تناول ذلك بدءاً بالجانب الروحي ثم العقلي ثم الجسدي على النحو الآتي:

أولاً: الجانب الروحي .

جاء اهتمام القرآن الكريم بالجانب الروحي، كونه هو الأساس والأصل في الإنسان، فهو يمثل الصلة الداخلية تجاه الخالق سبحانه وتعالى.

فقد جاء في القرآن أن من أراد الفلاح في الدنيا والآخرة فليهتم بجانب روحه ونفسه، قال تعالى:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّى ﴿١٤﴾﴾ [الأعلى: ١٤]

فإنه يرشد عباده إلى أنه "قد نجح وأدرك طلبته من تطهر من الكفر ومعاصي الله وعمل بما أمره الله به فأدى فرائضه" (١)، فالفلاح والفوز لمن زكى روحه بامتثال أوامر الله وتجنب ما نهى الله عنه ،

قال جل وعلا: قَالَ تَعَالَى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿١٤﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٥﴾﴾

[الشمس: ٩ - ١٠] أي: "فازت وسعدت نفس زكاها الله أي أصلحها وطهرها من الذنوب ووقفها للطاعة، وخسرت نفس أضلها الله فأفسدها" (٢).

وقال سبحانه وتعالى: ﴿فَأَمَّا مَن طَغَى ﴿٣٧﴾ وَءَاثَرَ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيْمَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿٣٩﴾ وَأَمَّا مَن خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾ [النازعات: ٣٧ - ٤١].

وقال تعالى موضحاً بأن الشخص إذا حافظ على أوامر الله وألتزم شرعه وعمل صالحاً فهو المستفيد الأول والأخير في دنياه وآخرته: ﴿مَنْ عَمِلْ صٰلِحًا فَلِنَفْسِهِ، وَمَنْ أَسَءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَمٍ لِّلْعٰلَمِيْنَ ﴿٤١﴾﴾

(١) جامع البيان عن تأويل آي القرآن ، محمد بن جرير بن يزيد بن خالد الطبري (٣٠ / ١٥٥).

(٢) معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي: أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء ، (٤ / ٤٩٢).

وقال في موضع آخر: **﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ مَن عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَن أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمُ**

تُرْجَعُونَ ﴿ ﴿ [الجاثية: ١٥]

وقال جلا جلاله **﴿ مَن عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم**

بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿ ﴿ [النحل: ٩٧] ، وقال سبحانه عن الهداية: **﴿ مَن أَهْتَدَىٰ فَأِنَّمَا يَهْتَدِي**

لِنَفْسِهِ ۖ وَمَن ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا نَزِرُ وَازِرَةٌ وُزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعْزِّينَ حَتَّىٰ نُنْعَثَ رَسُولًا ﴿ ﴿ [الإسراء: ١٥]

ومن أهم الأمور التي يجب على الفرد المسلم التركيز عليها في الجانب الروحي حتى يرتقي بروحه إلى المراتب العلا ، يمكن ذكر أبرزها في الآتي:

١. حب الله تعالى .

لأن حب الله تعالى علامة الإيمان، وبه يحصل الاطمئنان، قال تعالى: **﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن**

دُونِ اللَّهِ أَدَدًا مُّجِبُّوهُمْ كُبْحِ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَسَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ﴿ ﴿ [البقرة: ١٦٥] ، فيظهر هذا الحب في

كل حياة الإنسان في سكناته وحركاته وفي ليله ونهاره، قال تعالى: **﴿ قُلْ إِن صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ**

وَمَمَاتِي لِلرَّبِّ الْعَلِيِّن ﴿ ﴿ لَا شَرِيكَ لَهُ ۚ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴿ ﴿ [الأنعام: ١٦٢ - ١٦٣] ، فعندما

يزكي المؤمن نفسه وروحه، ويحافظ على طاعة ربه، ويؤدي أوامر الله، ويجتنب نواهيه يشعر بالسعادة والرضا.

٢. حب الرسول صلى الله عليه وسلم.

ويتمثل الحب الحقيقي للرسول صلى الله عليه وسلم في طاعته وامتهال أوامره واجتتاب نواهيه من

خلال سنته القولية والفعلية الثابتة بالسند الصحيح، وليس مجرد شعارات تقال **﴿ وَمَا ءَأَنكُمُ الرَّسُولُ**

فَحُدُّوهُ وَمَاتِكُمْ عَنْهُ فَمَتَّعُوهُ وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿ ﴿ [الحشر: ٧] وقال جل جلاله **﴿ قُلْ إِن**

كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿ ﴿ [آل عمران: ٣١] وقال سبحانه

﴿ مَن يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ ۗ وَمَن تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا ﴿ ﴿ [النساء: ٨٠] ،

فطاعة الرسول صلى الله عليه وسلم هي طاعة لله، وهي تولد الرضا والاطمئنان للفرد المسلم.

٣. قراءة القرآن الكريم وتدبره وكثرة الذكر والأعمال الصالحة .

القرآن الكريم فيه الشفاء والرحمة، قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: ٨٢]، فمن قرأ القرآن بتدبر وتمعن وتفكر، وذكر الله كثيراً اطمئن قلبه وزكت روحه، قَالَ تَعَالَى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]

وقال تعالى فيمن تقرب إليه بالأعمال الصالحة، أنه يجعل حياته طيبة سعيدة في الدنيا، ثم الجزاء الأكبر في الآخرة، قَالَ تَعَالَى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧]

ثانياً: اهتمام القرآن الكريم بالعقل كجانب مهم من جوانب الشخصية المتزنة.

يعتبر العقل جانب الاتزان المهم للإنسان، وبه يميزه على سائر مخلوقاته، وقد ورد فعل (العقل) في القرآن الكريم في تسعة وأربعين موضعاً، ولم يرد بشكل مصدر مطلقاً^(١)، والملاحظ أن كل تلك الأفعال للعقل الواردة في القرآن الكريم تدل على الإدراك والتفكير والفهم للإنسان. ويمكن أن نوجز أهم مظاهر اهتمام الإسلام بالعقل من خلال الآتي:

١. جعل الإسلام العقل في موضعه الصحيح كركيزة أساسية في جانب بناء الشخصية المسلمة المتكاملة المتزنة ولا أدل على ذلك بأن جعل الله أهم مقصد لنزول كتابه الكريم هو التدبر من أولي الأبواب والعقول النيرة قَالَ تَعَالَى: ﴿ كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ [ص: ٢٩]

وقال تعالى في موضع آخر مبيناً اهتمام الإسلام بالعقل: ﴿ ضَرَبَ لَكُم مَّثَلًا مِّنْ أَنفُسِكُمْ هَلْ لَّكُم مِّن مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِّن شُرَكَاءَ فِي مَا رَزَقْنَاكُمْ فَأَنْتُمْ فِيهِ سَوَاءٌ تَخَافُونَهُمْ كَخِيفَتِكُمْ أَنفُسَكُمْ كَذٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [الروم: ٢٨].

٢. أن العقل هو مناط التكليف وأساسه، لأن التكليف خطاب من الله ولا يتلقى ذلك الخطاب إلا من يعقل، ومن هنا جاء اهتمام الإسلام بالعقل لما له من تأثير على الإنسان سلباً أو إيجاباً.

(١) تم حصرها من قبل الباحث .

٣. دعوة القرآن الكريم الناس أجمعين إلى التفكير وإعمال العقل في آيات الكون، وقد ذم الله الكافرين لعدم إعطائهم مساحة للعقل فيما يشاهدونه من آيات الله الماثورة في هذا الكون، كما قال تعالى ﴿ وَهُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتَلَفُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾ [٨٠] ﴿المؤمنون: ٨٠﴾.

٤. من أهم مقاصد الشريعة الإسلامية التي جاءت لتحقيقها والحفاظ عليه هي حفظ العقل، وما حرم شرب الخمر إلا لأنه يغيّب العقل .

إذن العقل هو أحد عوامل التوازن للإنسان، لأنه يقود المرء إلى الخير، ويبعده عن الشر، فقبل أن يرتكب الإنسان الآثام والمعاصي والجرائم ينبغي ألا تقوده نفسه الأمانة بالسوء إلى ذلك، وأن يجعل العقل حاضرًا ، ويوازن به بين ما يصلح وما لا يصلح، حتى لا ينجرّف إلى أسفل سافلين.

وأهم متطلب لتوازن المسلم مع عقله :

- أ. جانب العلم والقراءة فهما الغذاء له، يقول تعالى ﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ [الزمر: ٩]، فلا يمكن أن يتساوى الذين يعلمون والذين لا يعلمون، ثم ختم الله الآية بأنه لا يتحصل التذكر والفهم والاستيعاب إلا لمن أعمل عقله في ذلك.
 - ب. التوازن بين الحلم والحقيقة ، فالبعض ينشغل بالواقع وينسى أحلامه وأهدافه، ومنهم من تأخذ أحلامه بعيداً عن معايشة واقعه مما يصيبه بالإحباط.
 - ت. التحكم في تصرفات الإنسان مما يمنع الإنسان عن ارتكاب المحرمات .
 - ث. استخدام الإنسان عقله في النافع والابتعاد عن الضار، لذلك نرى البعض في الدول المتقدمة وفي غيرها يملك أعلى الشهادات العلمية وبراءة الاختراعات في المجالات المتنوعة، لكنهم يعبدون بقرًا أو نارًا أو يعتقدون أن الله ثالث ثلاثة وغيرها من المعتقدات الباطلة، ولو استخدموا عقولهم وفكروا لقادتهم عقولهم نحو الخالق الرازق المحي المميت.
- وخلاصة القول: لو سما الإنسان بروحه واستخدم عقله الاستخدام الأمثل لأوجد توازناً في جانبه الروحي والعقلي .

ثالثاً: اهتمام القرآن بالجانب الجسدي للإنسان .

لم يغفل الدين الإسلامي الجانب الآخر من الإنسان وهو الجسد ، حيث احتضى الإسلام به حتى على مستوى المظهر الخارجي ، كما قال تعالى ﴿ وَيَا أَيُّهَا فَطَرُورُ ﴾ [المدثر: ٤] ، وقال جل جلاله: ﴿ لَا تَقْهَرْ فِيهِ أَبَدًا لِمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحْسِنُونَ أَنْ يَنْظُرُوا وَاللَّهُ يَجُوبُ الْمُظْهِرِينَ ﴾ [التوبة: ١٠٨] ، وقال سبحانه وتعالى: ﴿ يَبْنِيْءَ آدَمَ حُدُوًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا

وَأَشْرُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ [الأعراف: ٣١] ، ومن هذه الآية الكريمة يلاحظ القارئ مدى حث الإسلام الفرد المسلم على التجميل والتطيب في الصلاة ، وإن ذكر أغلب المفسرين أن المقصود بالزينة هنا هي ستر العورة في الصلاة والطواف ، لأن المشركين كانوا مخالفين لذلك ويطوفون عرايا ، لكن الآية تشمل الزينة بكل ما تعنيه هذه اللفظة من حسن المظهر والتطيب ، كما جاء في تفسير التسهيل " قيل المراد به الثياب الساترة واحتج به من أوجب ستر العورة في الصلاة وقيل المراد به الزينة زيادة على الستركالتجميل للجمعة بأحسن الثياب وبالسواك والطيب" (١) ، ويقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: "لَوْ لَأَنَّ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَالِكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ" (٢) ، وما هذا الحرص من النبي صلى الله عليه وسلم على أمته باستعمال السواك إلا دليل على هذا الاهتمام.

ولعل الأمر الأكثر أهمية أن التصور الإسلامي قد نظم نشاطات وسلوكيات الجسد في المأكل والمشرب والملبس والنوم ، حيث نصح النبي عليه الصلاة والسلام عبد الله بن عمرو رضي الله عنه بإعطاء كل ذي حق حقه عندما وجده ابتعد عن جانب التوازن وأهمل بعض جوانب الشخصية ، لأن الدين توازن ، كما جاء عن: "عبد الله بن عمرو قال : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل قلت إنى لأفعل ذلك يا رسول الله قال: لا تفعل فإنك إذا فعلت ذلك هجمت له العينان ونفثت له النفس إن لأهلك عليك حقا وان لنفسك عليك حقا وان لجسدك عليك حقا ، ولكن صم ثلاثة أيام من كل شهر فإنهن صوم الدهر قلت: يا رسول الله أنى أقوى على أكثر من ذلك فقال: انه لا صام من صام الدهر ولكن لا بد إن كنت فاعلاً فصم صوم داود ، فإنه كان يصوم يوماً ويفطر يوماً" (٣).

ومما يدل أيضاً على التكامل الحقيقي والتوازن ما جاء عن "أَسَى أَنْ نَفَرًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَلُوا أَزْوَاجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ عَمَلِهِ فِي السَّرِّ فَقَالَ بَعْضُهُمْ لَأَنْتَرُوجُ النِّسَاءَ وَقَالَ بَعْضُهُمْ لَأَأْكُلُ اللَّحْمَ وَقَالَ بَعْضُهُمْ لَأَأَنَامُ عَلَى فِرَاشٍ فَحَمِدَ اللَّهُ وَأَثَى عَلَيْهِ فَقَالَ مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَكَذَا لَكِنِّي أَصَلِّي وَأَنَامُ وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأَتَرُوجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي" (٤).

وأرشد الدين القيم إلى المحافظة على صحة الإنسان بشكل متوازن وطبيعي ، حيث أحل الله لعباده الطيبات وحرم عليهم الخبائث ، قال سبحانه وتعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾

(١) التسهيل لعلوم التنزيل ، محمد بن أحمد بن محمد الغرناطي الكلبى ، (٢ / ٣١).

(٢) سنن ابن ماجه ، ابن ماجه - أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني (١٠٥/١) رقم الحديث (٢٨٧)

(٣) صحيح البخاري ، محمد بن إسماعيل البخاري ، باب حق الجسم في الصوم (٣٩/٢) رقم الحديث (١٩٧٥).

(٤) صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري رقم الحديث (١٤٠١).

[الأعراف: ١٥٧]، يقول ابن كثير في تفسير هذه الآية: "فكل ما أحل الله تعالى من المآكل فهو طيب نافع في البدن والدين وكل ما حرمه فهو خبيث ضار في البدن والدين" (١).
حتى أن الرسول صلى الله عليه وسلم يرشد الإنسان إلى الاهتمام بصحته بقوله: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسَبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَمْنَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَعَالَةَ، فَتَلَّتْ طَعَامًا، وَتَلَّتْ شَرَابًا، وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ» (٢)، وهذا ما أكدته الطب الحديث لأجل سلامة صحة الإنسان.
وحدث النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه على المشي فقد جاء عن جابر، قَالَ: شَكَكَ نَاسٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَشْيَ فَدَعَا بِهِمْ وَقَالَ: «عَلَيْكُمْ بِالنَّسْلَانِ (٣)» فَتَسَلْنَا فَوَجَدْنَاهُ أَخْفَ عَلَيْنَا (٤).
وكل هذا الاهتمام والاعتناء بالجسد في الدين الإسلامي يدل دلالة واضحة على اعتبار الجسد نقطة عبور ومركز أساس لصالح الدنيا والآخرة؛ لأن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف كما جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزُ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحُ عَمَلُ الشَّيْطَانِ» (٥)، لأن المؤمن القوي أرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات وأنشط طلباً لها ومحافظة عليها ونحو ذلك (وفي كل خير) معناه في كل من القوي والضعيف خير لاشتراكهما في الإيمان مع ما يأتي به الضعيف من العبادات.

وخلاصة القول في التوازن بين الجانب الروحي والعقلي والجسدي أن الدين الإسلامي أكد على الاهتمام بالروح والعقل، لأنهما الأساس للتوازن، ولكنه لم يغفل الجانب الآخر وهو الجسد، فالإنسان مكون من روح وعقل وجسد، وكل منهم يحتاج من الفرد المسلم إلى العناية والاهتمام، لأن الإنسان بغير روح زكية نقية، وبدون عقل راجح، مثله مثل الحيوان، كما قال الله عن الكفار: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾﴾ [الأعراف: ١٧٩]، فقد كان كل همهم

(١) تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي (٢/٢٥٥).

(٢) مسند أحمد، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (٢٨/٤٢٢) رقم الحديث (١٧١٨٦).

(٣) التَّسْلَانُ: الإسراع في المشي. النهاية في غريب الأثر، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد الشيباني

الجزري ابن الأثير (ج ٥ / ص ١١٨).

(٤) المستدرک علی الصحیحین، محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم (١/٦١٠)، رقم الحديث (١٦١٩) وقال الحاكم «هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ مُسْلِمٍ، وَلَمْ يُخْرَجْ لَهُ».

(٥) صحيح مسلم مرجع سابق، باب الأمر بالقوة وترك العجز (٤/٢٠٥٢) رقم الحديث (٢٦٦٤).

هو الجسد مثلهم مثل الأنعام، ولكن في المقابل لم يهمل الدين الإسلامي الجسد، لأنه هو المساعد على قيام الإنسان بما أمر الله به. لذلك لم يكن من منهج الإسلام الرهبانية التي ابتدعها النصارى وعزل الروح عن الجسد، كما قال الله عنهم: ﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَارِعُوهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿٢٧﴾﴾ [الحديد: ٢٧]، فقد حرم كهنة النصارى على أنفسهم الزواج، وانقطعوا للعبادة فضلوا وأضلوا، لكن الدين الإسلامي يعرف أن الجسد له احتياجاته الروحية والنفسية والغرائزية، فشرع له الزواج والاستقرار ليحصل له السكن والمودة، قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾ [الروم: ٢١]، بل جعل الإسلام له صدقة عند إفراغ تلك الشهوة بالحلال، كما جاء عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم: "وَفِي بُضْعٍ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيَّاتِي أَحَدُنَا شَهْوَتُهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وَرْزٌ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرٌ" (١).

فإذا وازن المسلم بين الجانب الروحي الذي هو الأهم والجوهر والأساس من حيث المحافظة على أوامر الله من قراءة للقرآن بتدبر وتمعن وأداء سائر العبادات والمعاملات وفق مراد الله، مع اتساق واتزان مع جانب العقل المنظم لذلك، ويتزامن ذلك مع الاهتمام بجانب الجسد من تغذية جيدة ورياضية ومتطلبات الحياة لوجد نفسه في عيشة هنية راضية. إذن نخلص بخلاصة في نهاية المطالب أن من توازن المسلم وتميزه أن يكون معتدلاً في تعامله مع روحه ومع عقله ومع جسمه.

المطلب الثالث: آثار التوازن بين الروح والعقل والجسد كما حددها القرآن الكريم.

يمكن أن نذكر بعض المظاهر الإيجابية التي تنعكس على الفرد المسلم نتيجة التوازن بين الجانب الروحي والعقلي والجسدي، ثم نعرض على بعض الجوانب السلبية والتي تنعكس نتيجة فقدان التوازن، على النحو الآتي:

أولاً: بعض المظاهر الإيجابية للتوازن:

- الشعور بمعية الله، ولا تكون معية الله إلا لمن صفت روحه بطاعة الله، كما قال تعالى عن نبيه موسى عليه السلام لما جعل القلب متعلقاً بالله فكانت معية الله معه حاضرة في أشد اللحظات

(١) صحيح مسلم (٦٩٧/٢)، رقم الحديث (١٠٠٦).

قساوة ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ (الشعراء: ٦٢)، وكما قال تعالى عن نبيه محمد صلى الله عليه وسلم وهو في الغار محاصر، ﴿إِلَّا نَضْرِبُوهُ فَقَدْ نَضَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا أَتَيْنَ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدُهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (التوبة: ٤٠)

٢. انشراح الصدر والابتعاد عن القلق والأمراض النفسية، والتمتع بالصحة والفكر السليم. كما قال جل جلاله: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨).

ثانياً: بعض المظاهر السلبية لفقدان التوازن.

١. المعيشة الضنك.
 ٢. القلق والاكتئاب والأمراض النفسية، وفقدان الشعور بلذة الحياة، والانتحار. وهذا مصير من يبتعد عن الطريق السوي الذي ارتضاه الله لعباده، كما قال تعالى جلا وعلا، ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (طه: ١٢٤)
- وما نراه في الغرب من انتشار للانتحار بشكل مخيف حتى في أرقى الدول نمواً واقتصاداً؛ إلا نتيجة عدم التوازن بين جانب الروح والجسد، فلم يعودوا يشعروا بقيمة للحياة، وما إحصائيات الانتحار في الدول المتقدمة بخافية على أحد ولعل أبرز أسبابها - من وجهة نظر الباحث - هو فقدان التوازن بين متطلبات الروح والجسد.

وللأسف حتى بعض البلدان الإسلامية انتشر فيها الانتحار والقلق والاكتئاب بسبب الابتعاد عن الدين القيم، الذي نظم ووازن بين متطلبات الروح ومتطلبات الجسد، وغلب - للأسف - على الشاب المسلم الخمول والكسل والسهر في الليل ثم ينام في النهار مما ولد له ضعفاً في جسمه، وخواء في روحه، وسبب له انقصاماً في الشخصية وأمراضاً نفسية لم تكن معروفة في السابق.

وخلاصة القول: إن من عظم هذا الدين القيم أن أرشد عباده المؤمنين لكل ما يسعدهم في دنياهم وأخراهم، ولن يتأتى ذلك إلا بالتوازن، ومن هنا يشعر الفرد المسلم بالأمان والاطمئنان والاستقرار النفسي والجسدي.

الخاتمة

تناولت الدراسة جوانب الشخصية المتزنة للفرد المسلم في ضوء القرآن الكريم في جانب الذات، وتم التوصل إلى النتائج والتوصيات الآتية:

أولاً: أبرز النتائج:

تتمثل عظمة الدين الإسلامي في توازنه واعتداله بين متطلبات الروح والجسد والعقل. من توازن المسلم وتميزه أن يكون معتدلاً في تعامله مع روحه ومع عقله ومع جسمه. جاء اهتمام القرآن الكريم بالجانب الروحي، كونه هو الأساس والأصل في الإنسان، فهو يمثل الصلة الداخلية تجاه الخالق سبحانه وتعالى. جعل الإسلام العقل في موضعه الصحيح في جانب بناء الشخصية المسلمة المتكاملة المتزنة كبيرة كعامل مهم في شخصية الفرد المسلم. من أهم مقاصد الشريعة الإسلامية التي جاءت لتحقيقها والحفاظ عليه هي حفظ العقل، وما حُرِّم شرب الخمر إلا لأنه يغيّب العقل. يعتبر اهتمام الإسلام بسلامة الجسد وصحة الفرد المسلم دليلاً على شموليته واتزانه. كلما حقق الفرد المسلم التوازن في حياته كلما ابتعد عن القلق والتوتر والاكتئاب والأمراض النفسية.

ثانياً: التوصيات.

يوصي الباحث وزارة التربية والتعليم بإيلاء هذا الموضوع جزءاً مهماً من المنهج الدراسي لما له من انعكاس ايجابي على الفرد المسلم والمجتمع بأكمله. يوصي الباحث وزارة التعليم العالي أن يُضمن متطلب الجامعة (الثقافة الإسلامية) في الجامعات الحكومية والخاصة موضوع عن التوازن في حياة المسلم. قائمة المصادر والمراجع. - القرآن الكريم.

الأشبه والنظائر، مقاتل بن سليمان البلنجي، المكتبة العربية، القاهرة (١٩٧٥م).
أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، محمد الشنقيطي، دار الفكر، بيروت، (١٩٩٥).
تاج العروس من جواهر القاموس، تأليف: محمد مرتضى الحسيني الزبيدي، دار النشر: دار الهداية، تحقيق: مجموعة من المحققين (د.ت).
تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري، دار طيبة للنشر والتوزيع. (١٩٨٩م).

- جامع البيان عن تأويل آي القرآن، محمد بن جرير بن يزيد بن خالد الطبري أبو جعفر، دار النشر: دار الفكر - بيروت - ١٤٠٥هـ.
- الجامع الصحيح المختصر، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، دار النشر: دار ابن كثير، اليمامة - بيروت - الطبعة: الثالثة، (١٩٨٧م).
- سنن ابن ماجه، ابن ماجه - أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، دار إحياء التراث العربي - بيروت (د.ت).
- صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي، مؤسسة الرسالة - بيروت - ، الطبعة: الثانية، ١٤١٤ - ١٩٩٣م.
- صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، دار إحياء التراث العربي - بيروت، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي.(د.ت).
- علم نفس الشخصية، كامل محمد عويضة، دار الكتب العلمية، بيروت (الطبعة الأولى ١٩٩٦م. فتح القدير، محمد بن علي الشوكاني، دار الوفاء، المنصورة (٢٠٠٥).
- كتاب التسهيل لعلوم التنزيل، محمد بن أحمد بن محمد الفرناطي الكلبى، دار الكتاب العربي - لبنان - ، الطبعة: الرابعة، ١٩٨٢م.
- كتاب العين، الخليل بن أحمد الفراهيدي، دار ومكتبة الهلال، تحقيق: د مهدي المخزومي / إبراهيم السامرائي(د.ت).
- لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري، دار صادر - بيروت، الطبعة: الأولى(د.ت).
- مختار الصحاح، تأليف: محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، دار النشر: مكتبة لبنان ناشرون - بيروت - ، الطبعة: طبعة جديدة، ١٩٩٥م.
- المدخل إلى الصحة النفسية، محمد قاسم عبد الله دار الفكر، عمان، الأردن، ط ١ (٢٠٠١م).
- المستدرک على الصحيحين، محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، دار الكتب العلمية - بيروت - ، الطبعة: الأولى، ١٤١١هـ - ١٩٩٠م.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني، دار الحديث - القاهرة .
- معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء البغوي الشافعي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢٠هـ.
- المعجم الوسيط، إبراهيم مصطفى وآخرون، دار الدعوة، تحقيق: مجمع اللغة العربية، (د.ت).

معجم مقاييس اللغة، أبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، دار الجيل - بيروت - لبنان - ،
الطبعة: الثانية، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.

النهاية في غريب الحديث والأثر، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن
عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير، المكتبة العلمية - بيروت، ، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م.

الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، علي بن أحمد الواحدي أبو الحسن، دار النشر: دار القلم، الدار
الشامية - دمشق، بيروت - ، الطبعة: الأولى، ١٤١٥هـ .

الرسائل العلمية.

الإسلام وبناء الشخصية، دراسة تحليلية لشخصية المسلم في ضوء الكتاب والسنة، د. أحمد عمر
هاشم، دار المنار، القاهرة (١٩٩١م).

الروح في القرآن الكريم، دريد حسن أحمد، مجلة التربية والعلم، العدد (٢)، جامعة الموصل،
العراق (٢٠١٥م).

معالم شخصية المسلم "التكوين الأساسي"، د. يحيى هاشم حسن، المكتبة العصرية، بيروت، (د.ت).