

الاهتمام بالصحة النفسية :

٦ - عنيت السنة النبوية بالصحة النفسية عناية فائقة : فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان ! ولا ريب أن بين الناحية النفسية والناحية الجسمية تبادلاً في التأثير ، فكلاهما يؤثر في الآخر قوة وضعفاً ، وصحة وسقماً ، واعتدالاً وانحرافاً ، وقد أثبت ذلك علماء النفس وأطباء الجسم من قديم .

وقديماً قالوا : العقل السليم في الجسم السليم . وعلق على ذلك الأديب الساخر برنارد شو، فقال : بل الجسم السليم ، في العقل السليم !

وقد رأينا في السيرة النبوية مدى قوة الروح وتأثيرها في قوة البدن حين كانوا بينون المسجد ، والصحابة يحملون لبنة لبنة ، وعمار بن ياسر يحمل لبتين لبتين ، فرآه النبي ﷺ ، فجعل ينفخ التراب عن رأسه ، ويقول : « يا عمار ألا تحمل ما يحمل أصحابك ؟ » قال : إني أريد الأجر من الله (١) . فابتغاء المثوبة من الله جعله يحمل ضعف الآخرين . وقال عليه الصلاة والسلام . : « إن عماراً مليء إيماناً من قرنه إلى قدمه » (٢) .

وأشار الرسول الكريم إلى قوة الروح وتأثيرها في البدن ، مرة أخرى ، حين نهاهم عن الوصال في الصيام ، فقالوا له : تنهانا عن الوصال ، وتواصل ؟ قال . « وأيكم مثلي ؟ إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني ! » (٣) .

ومن مثله في قوة الروح ، حتى يحتمل ما يحتمله عليه السلام ؟ وحاله مع الله ليست كحال غيره ، فهو مع الله أبداً : الذاكر الذي لا ينسى ، والمتنبه الذي لا يغفل ، واليقظ الذي تنام عيناه ، وقلبه لا ينام !

والمؤمن أقوى الناس روحاً ، وأصحهم نفساً ، فقد ملأ الإيمان ما بين جوانحه . أمناً وطمانينة ، ورضاً وأملاً ، وحباً وأنساً ، وطهر نفسه من أدران الحقد والغل ، والحسد والبغضاء وأمراض القلوب الفتاكة .

(١) رواه أحمد في مسند ابن عباس والبخاري في الصلاة ، والجهاد ، ومسلم في الفتن ، وهو بهذا اللفظ في صحيح ابن حبان (ج ١٥ : ٧٠٧٩) .

(٢) رواه أبو نعيم في الحلية (١/١٣٣) بهذا اللفظ ، وابن حبان بلفظ : « إلى مُشاشه » الحديث ٧٠٧٦ والمشاش : رؤوس العظام اللينة .

(٣) رواه الشيخان في الصيام عن ابن عمر ، وأبي هريرة ، وأنس ، وعائشة ، وانظر : اللؤلؤ والمرجان (الأحاديث : ٦٧٠-٦٧٤) .