



IRAQI
Academic Scientific Journals



العراقية
المجلات الأكاديمية العلمية

ISSN:2073-1159 (Print) E-ISSN: 2663-8800 (Online)

ISLAMIC SCIENCES JOURNAL

Journal Homepage: <http://jis.tu.edu.iq>

ISJ

Dr. MUSLEM SALIM
ALI AL WAHEIBI *

**RECENT TRENDS IN HUMAN DUTIES TOWARDS
HIMSELF, A MODEL FOR REALIZING HUMAN RIGHTS
AND IMPROVING HUMAN LIFE**

*General Requirements
Department - College of
Applied Sciences, Nizwa
Ministry Of Higher
Education – Sultanate of
Oman*

KEY WORDS:

self, the importance of caring
for oneself, the human duties
towards oneself .

ARTICLE HISTORY:

Received: 1/06/2019

Accepted: 15/06/2019

Available online: 1/04/2020

ISLAMIC SCIENCES JOURNAL (ISJ) ISLAMIC SCIENCES JOURNAL (ISJ)

ABSTRACT

The research seeks to the problem of human weak implementation rights in a new moral philosophical way. In order to achieve a real rights implementation, we focus on demonstrating duties and showing their importance, and therefore believing in the need to implement them.

The research aims to demonstrate the human duties towards oneself as a model for improving life and achieving rights. If a person succeeds in fulfilling his duties towards himself, he is qualified to succeed in fulfilling his duties towards others and thus achieving rights. Many of the difficulties one experiences in life are often due to deficiencies in self-awareness and commitment towards his own self.

The research includes defining self and explaining the importance of caring for it for the flourishing of human society. Then the rules of human duties towards himself are deducted.

The research uses an analytical approach to the reality of human beings. Of its results is the realization of human rights in a smooth way, because of fulfilling man's duties to himself. This is a modern way of dealing with human rights by starting to do duties. If each person performs his duties towards others, rights will be consolidated by their own effortlessly.

* Corresponding author: E-mail: m.o.s1221@yahoo.com

واجبات الإنسان نحو ذاته أُنموذجٌ لتحقيق الحقوق وتجويد الحياة الإنسانية

مسلم بن سالم بن علي الوهبي - أستاذ مشارك (عقيدة وفلسفة) بقسم المتطلبات العامة
كلية العلوم التطبيقية بنزوى الجامعية/ سلطنة عمان

الخلاصة: يسعى البحث إلى معالجة إشكالية عالمية ملحوظة بشكل كبير في معظم دول العالم الإسلامي وغير الإسلامي وهي ضعف تنفيذ حقوق الإنسان، فيقترح البحث لعلاج هذه الإشكالية طرح رؤية بطريقة فلسفية أخلاقية جديدة، فلكي نحصل على تنفيذ حقيقي للحقوق نركّز على إظهار الواجبات وبيان أهميتها، ومن ثم الإيمان بضرورة تنفيذها. ويهدف البحث الذي بين أيدينا إلى بيان واجبات الإنسان تجاه ذاته كأنموذج لتحقيق الحقوق وتجويد الحياة؛ حيث إن الإنسان لو نجح في الوفاء بواجباته تجاه ذاته، فسيكون مؤهلاً لأن ينجح في تقديم واجباته تجاه الآخرين وبالتالي تحقيق الحقوق، بل إن الكثير من الصعوبات التي تواجه المرء في حياته، غالباً ما تكون نابعة من قصور في إدراكه لذاته والتزامه بواجباته نحوها. يشمل البحث التعريف بالذات وبيان أهمية العناية بها في ازدهار المجتمع البشري، ثم استنتاج قواعد واجبات الإنسان نحو ذاته، ووصف نماذج من طرق تطبيق كل واجب، وما ينتج عن الممارسة أو عدمها. يستخدم البحث المنهج التحليلي لواقع ذات الإنسان، بطريقة الدراسات المكتبية، ومن نتائجه تحقيق حقوق الذات الإنسانية بطريقة سلسلة، نتيجة قيام الإنسان بواجباته تجاه ذاته، وهي طريقة حديثة لمعالجة حقوق الإنسان، عن طريق البدء بممارسة الواجبات، حيث إن كل فرد لو قام بواجباته نحو الآخرين لتوطدت الحقوق من تلقاء نفسها دون عناء. ويوصي البحث بإعداد برامج تعليمية وتدريبية لإنتاج إنسان الواجبات، ونشر وتعليم ثقافة الاهتمام بممارسة الواجبات.

الكلمات المفتاحية: الذات، أهمية العناية بالذات، واجبات الإنسان تجاه ذاته، واجبات الإنسان نحو ذاته.

المقدمة

من أنجح الطرق لتعزيز كمال الإنسان، أن يكون اهتمامه بممارسة واجباته قبل الاهتمام بحقوقه، لأن الحقوق ستتوطد من تلقاء نفسها كثمرة بعد صدور الواجب، فلو قام كل فرد أو جماعة بواجبهم خير قيام لحصل كل فرد أو جماعة على حقوقهم، مع الإشارة إلى أنه ليس من الضرورة أن يقابل كل واجب حق؛ لأن تبادلاً كهذا لا يجد له موضعاً في البعد الأخلاقي، حيث تُعدّ واجبات الإنسان نحو بني الإنسان والكون أمراً أخلاقياً؛ فوّضته حقيقة وجوده السامية بمسؤولية تحقيق +*/ه، وجعلته وكيلاً على تنفيذه.

مثلاً: البرّ بالوالدين واجب، والخدمة للإنسانية واجب، والحياة المتوافقة مع أنبل المبادئ واجب والإسهام في بناء الحضارة وبسط السلام واجب؛ وصدق المواطن واجب... وهكذا يحقّق الإنسان واجبه في الوجود الذي يطالبه بتحقيق حقّ وجوده ليكون لوجوده معنى.

إن القيم الأخلاقية تتمثل في داخلنا على هيئة حقوقٍ للآخرين، وبالتالي يتحتم علينا تحقيقها على هيئة واجباتٍ نلتزم بالوفاء بها، قال مهاتما غاندي: "المصدر الحقيقي لكل الحقوق هو الواجب، فإذا قام كل منا بواجبه فإن الحقوق سوف تتوطد من تلقاء ذاتها".

أهمية البحث:

أولاً: تكمن أهمية البحث في طرح علاج لمجموعة من الظواهر السلبية مثل:

١- بينما نلاحظ في حياتنا كثرة الحديث عن حقوق الإنسان، يظهر الواقع ازدياداً في انتهاك حقوق الإنسان.

٢- نلاحظ ازدياداً في دورات التنمية البشرية، مع تدنّ فاعلية الإنسان ونقصٍ في إنتاجيته وازديادٍ في تدمره وسلبيته.

٣- نلاحظ كثرة الاهتمام بكتابة تقارير معايير جودة المؤسسات دون التطرق حتى إلى تنظير معايير جودة الإنسان.

٤- نلاحظ التدمير والتواكل وانتظار الفرج دون تقديم أسبابٍ علمية وعملية لرفع الحرج.

فمن أجل إيجاد علاج شامل لتلك الملحوظات وتجويد الحياة الإنسانية، كان هذا البحث، والذي بدأ من تلمس واجبات الذات؛ فالإصلاح الداخلي مقدّم على الإصلاح الخارجي.

ثانياً: لو نجح الإنسان في الوفاء بواجباته تجاه ذاته، فسيكون مؤهلاً لأن ينجح في تقديم واجباته تجاه الآخرين وبالتالي تحقيق الحقوق، من هنا لزم الابتداء والتركيز على واجبات الذات نحو نفسها.

ثالثاً: تكمن أهمية البحث في غرس قناعاتٍ حبّ التبشير بحكمة الواجب لدى الإنسان قبل التبشير بفلسفة الحق وعدالته، وحبّ السعي إلى تحقيق كمال إنسانيته بأن يستعيز عن كلمة الحقوق بكلمة "الواجبات"، والابتداء بالذات ثم الاهتمام بما حولها.

مشكلة البحث:

في الوقت الذي يكثر فيه الحديث عن حقوق الإنسان وتعدد منظماته وتوسعها دون أن تتميز في إشباع حاجاته وتلبية مطالبه، نلاحظ ندرةً في الحديث عن واجبات الإنسان، ولم يسمع الباحث على وجه الشهرة في العالم العربي خاصةً_ بمنظمات قامت تحت مُسمى منظمة واجبات الإنسان.

بهدف تنمية الإنسان؛ أرى أنّ من الواجب تذكيره بواجباته تجاه أقسام الوجود المختلفة (الخالق والمخلوقات) بلغة عصرية سهلة، وبصورة محددة بالأدلة والبراهين؛ عن طريق توضيحها له. والمخلوقات هي: الذات، والآخر، والكون، والوسائل، والأدوات، والزمن، والغيب.

في هذا البحث سنتحدث عن واجبات الإنسان تجاه الذات كأنموذج لدراسات مكملة بإذن الله، تُبيّن واجبات الإنسان تجاه أقسام الوجود كلّها، ومن ثمّ تحقيق حقوق الإنسان التي تتوطد تلقائيًا بعد ممارسة الواجبات.

أسئلة البحث:

يتمحور البحث حول سؤال رئيس هو: ما واجبات الإنسان تجاه ذاته؟ ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية مثل:

- ما مفهوم الذات؟
- ما أهمية العناية بالذات؟
- ما واجبات الإنسان تجاه ذاته؟
- ما النتائج المترتبة على عدم الوفاء بواجبات الإنسان تجاه ذاته؟

أهداف البحث:

يتمركز البحث حول هدف رئيس مفاده بيان واجبات الإنسان تجاه ذاته كأنموذج لتجويد الحياة وتحقيق الحقوق، وإذا صلح الإنسان من الداخل سهّل عليه أن يكون أداة إصلاح لمن حوله بممارسة الواجبات. وتتفرع عن هذا الهدف أهداف جزئية وهي:

- التعريف بالذات.
- بيان أهمية العناية بالذات.
- بيان واجبات الإنسان نحو ذاته.
- إظهار نتائج التهاون في ممارسة واجبات الإنسان نحو ذاته.

الدراسات السابقة

لم يعثر الباحث على دراسات مباشرة مماثلة، رغم تقصي البحث بالطرق الحديثة، ولعل مثل هذه الدراسات غير المباشرة الأقرب إلى موضوع دراستنا رغم الفوارق الكبيرة.

ففي دراسة الزبيدي (٢٠١٤) التي كان عنوانها "التربية الذاتية عند الامام ابن الجوزي و تطبيقاتها في الاسرة المسلمة" حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مفهوم التربية الذاتية و اساليبها و

اسسها من فكر الامام ابن الجوزي، بالإضافة الى تقديم تصور مقترح عن كيفية تطبيق التربية الذاتية المتمثلة بواجبات الفرد تجاه نفسه، و لتحقيق اهداف الدراسة لجئ الباحث الى استخدام المنهج الاستنباطي حيث يقوم الباحث بالاجتهاد العقلي و الفكري في دراسة النصوص، و اظهرت نتائج الدراسة ان التربية الذاتية تعرف بانها اجتهاد تربوي متكرر يصدر من الشخص تجاه نفسه مثل ترك المنكرات و فعل الخيرات، كما توصلت نتائج الدراسة الى ان الدور الرئيسي في التربية الذاتية ينبع من الاسرة، و ذلك من خلال غرس اسسها و تعاليمها في نفوس ابنائها.

في دراسة ابو سمعان (٢٠١١) التي كان عنوانها "منزلة الانسان و وجوده في المذاهب الفكرية المعاصرة (دراسة نقدية في ضوء الاسلام)" فهذفت هذه الدراسة الى التعرف على الآراء المختلفة حول الانسان و طبيعته و الهدف من وجوده في هذه الحياة، بالإضافة الى حماية الامة الاسلامية و المسلمين من الانحدار نحو الشرك و الالحاد، و لتحقيق اهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي و النقدي في تحليل و نقد آراء اصحاب المذاهب الفكرية المعاصرة، و قد اظهرت نتائج الدراسة ان التيارات المعاصرة بمبادئها الهدامة تعمل على تدمير الانسان و هدم اخلاقه من خلال نشر المفاهيم المادية المخالفة لمفاهيم الاسلام، كما اكدت النتائج ان هذه التيارات و الافكار غير مناسبة للمجتمعات الاسلامية فهي تسعى الى نشر العلمانية و الالحاد، و في نطاق ذلك اوصى الباحث بضرورة الاهتمام باجراء المزيد دراسات حول منزلة الانسان و الهدف من وجوده و القيام بنقد المذاهب الفكرية نقدا عميقا في ضوء الاسلام و تطلعاته.

اما في دراسة القاسم و اخرون (٢٠١١) و التي كان عنوانها "اثر التنمية الذاتية للفرد المسلم في ضوء التربية الاسلامية" فقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على جوانب التنمية الذاتية و اثرها على الفرد في ضوء التربية الاسلامية، بالإضافة الى التعرف على بعض الوسائل التي تساعد الفرد في تحقيق التنمية الذاتية، و لتحقيق اهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام المنهج الاستدلالي و التحليلي و الاستشهاد بما ورد في القران الكريم و السنة النبوية، و قد اظهرت نتائج البحث ان مفهوم التنمية الذاتية يعني تطوير الفرد لقدراته و مهاراته في شتى المجالات، كما اكدت على ان الهدف الاساسي من التنمية الذاتية هو تغير الانسان نحو الافضل، بالإضافة الى ان التنمية الذاتية في الاسلام متعددة الجوانب حيث تشمل الجوانب الجسدية و الانتاجية و الاخلاقية و العلمية و العبادية و الايمانية.

اما دراسة النجار (٢٠٠٩) و التي كان عنوانها "ملامح التربية الذاتية في ضوء الفكر التربوي الاسلامي (دراسة تحليلية)" فقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مفهوم التربية الذاتية في الاسلام و بيان مجالاتها و وسائلها و ابراز مقوماتها في ضوء الفكر التربوي الاسلامي، و لتحقيق اهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، و قد اظهرت نتائج الدراسة ان التربية الذاتية تلعب دورا مهما في بناء شخصية الفرد و توجيهه نحو الافضل، كما انها اكدت على ان تقويم النفس

و تطهيرها يكون من خلال الاعتصام بالقران الكريم و السنه النبوية، بالإضافة الى الحرص على العلم النافع، و قد اوصى الباحث بضرورة الاهتمام بحفظ القران الكريم وتطبيق احكامه في شتى مجالات الحياة، كما اوصى بضرورة اهتمام المعلمين والتربويين بتوجيه الطلبة نحو التربية الذاتية ووسائلها الفعالة.

ما سيضيفه البحث الحالي:

ستتضح واجبات الإنسان نحو ذاته بصورة مباشرة ومحددة، وقابلة للتطبيق، ثم اقتراح أساليب وطرق التنفيذ، مع بيان النتائج المتوقعة سواء في حالة التنفيذ أو في حالة الإهمال، مما يشجع القارئ على تبني ثقافة ممارسة الواجبات بدوافع ذاتية مما يثمر تحقق الحقوق بصورة تلقائية.

حدود البحث

البحث محدد في إيراد الواجبات الفلسفية الأخلاقية ولا ينحصر في الواجبات الشرعية أو القانونية أو غيرها من تفرعات الواجب، ويقصد بالواجب الفلسفي في هذا البحث: ما ينبغي فعله من الإنسان ويترتب على فعله منفعة، ويترتب على تركه مضرّة أو فوات منفعة، ويتخصص البحث بإعطاء نماذج من واجبات الإنسان نحو ذاته كأنموذج لمجالات أخرى.

منهج البحث:

يعتمد البحث على المنهج التحليلي لما ينبغي أن يكون عليه الإنسان وفق توجيهات التربية القرآنية والفلسفية باستخدام الدراسات المكتبية، التي تجمع بين التأصيل النظري واقتراح أساليب التطبيق العملي.

خطة البحث:

يحتوي البحث على أربعة مباحث ونتائج وتوصيات، والمباحث هي:

- المبحث الأول: مفهوم الذات
- المبحث الثاني: أهمية الذات
- المبحث الثالث: واجبات الإنسان تجاه ذاته
- المبحث الرابع: ما يترتب على إهمال واجبات الإنسان تجاه ذاته.
- نتائج
- توصيات
- مراجع

مدخلٌ تمهيدِيٌّ لواجباتِ الإنسان نحو ذاته

يؤكد الخبراء في علم النفس والتربية والاجتماع أنّ علاقة المرء بذاته، وموقفه وسلوكه تجاهها، تعكس في كل الأحوال مدى نجاحه أو فشله في كل جوانب الحياة وأبعادها، فكلما كانت علاقة الإنسان بذاته إيجابية وقائمة على الالتزام والمسؤولية، كان ناجحًا وقادرًا على المشاركة بفاعلية في كل مجالات الحياة؛ المهنية، والاجتماعية، والعاطفية^[1]، والروحية.

ثم إنّ الكثير من الصعوبات التي تواجه المرء في حياته، غالبًا ما تكون نابعة من قصور في إدراكه لذاته والتزامه بواجباته نحوها، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على مواقفه واتجاهاته نحو الآخرين، وبالتالي فإنّ الأمر يظلّ رهنا لما ينبغي عليه أن يُحدِثه من تحوّلٍ في تعامله مع ذاته أولًا، ثم مع من حوله ثانيًا؛ لأنّ أيّ تغيير أو تحوّل يجب أن يحدث في مستوى السلوك لا بُدّ أن يسبقه ويتزامن معه حدوث تغيير وتحوّل على مستوى الوعي والفكر.

إذ يعدّ مفهوم الذات وما يترتب عليها من واجباتٍ بمثابة حجر الزاوية في الشخصية الإنسانية المميزة عن بقية الكائنات، كما يمثل أيضًا أهمّ العوامل التي تؤثر في السلوك الحضاريّ بشكل عامّ؛ لأنّ وظيفته الأساسية الاستحلاف في الأرض، وإحداث تطوّر حضاريّ متجدّد، وهذه الوظيفة تتطلب فهمًا لقدرات الذات وما يجب نحوها.

لذا، فإنّ التعريف بالذات يعدّ أساسًا تمهيدِيًّا للبحث حول واجباتِ الإنسان تجاه ذاته، وأهمية الالتزام بتلك الواجبات، والآثار المترتبة على الوفاء أو عدم الالتزام بها، كلُّ ذلك لإحداث ثورة حضارية لتجويد الحياة، وتبدأ من الذات ثم تفيض على أسرة الوجود كلّها.

المبحثُ الأوّل: مفهومُ الذاتِ

تعريفُ الذاتِ في اللّغة:

جاء في معجم اللغة العربية المعاصرة: "ذاتٌ مفرد وجمعها ذواتٌ - نفوس: جاء ذات الرّجل، جاء الرئيس ذاته"^[2]. وفي المنجد: "ذات الشيء نفسه، عينه، جوهره، واسم الذات عند النحاة: ما علق على ذات كالرجل، والأسد"^[3].

وبهذا، فإنّ معنى الذات في اللغة يشير إلى جوهر الشيء عينه ونفسه، فالذات هي ما يلزم الشيء على الدوام ويشكّل ماهيته وسمته، وهي النفس لكلّ شيء حيّ.

[1]. حيمود أحمد: المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، رسالة ماجستير، جامعة منتوري-قسنطينة، الجزائر، ٢٠١٠، ص ٥٣.

[2]. أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٩، مادة (ذات) رقم ١٩٣٦، ص ٨٠٠.

[3]. لويس معلوف: المنجد في اللغة والأدب، منشورات دار المشرق، بيروت، ١٩٨٦، ص ٢٤٠.

تعريف الذات في الاصطلاح:

(ذات) الشيء: أي حقيقة الشيء، وهي التعبير الأعم والأشمل لكل الصفات التي تشير إلى الحقيقة الكلية؛ وذات الإنسان: هي كل ما فيه من صفات وأعراض مادية ومعنوية^[1].

ونقصد بالذات في بحثنا: نفس الإنسان بكيانه المتكامل من جسد وروح وعقل وعواطف بجميع صفاته وخصائصه وقدراته.

أمّا مفهوم الذات: هو مفهوم افتراضي يتضمن الآراء والمشاعر والأفكار والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، وتعبّر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية واجتماعية^[2]. وهو أيضًا التقدير الكلي الذي يقرره الفرد عن مظهره وقدراته، والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه، أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه.

وبالعموم حول الذات ومفهومها: أن الذات هي الفرد بكيانه المتكامل، والهوية الخاصة به، وشخصيته، أمّا فهم الذات عبارة عن تقييم الفرد لنفسه، أو بتعبير آخر هو مجموعة مدركات ومشاعر لدى كل فرد عن نفسه^[3].

أبعاد (عناصر) الذات:

قسّم علماء النفس أبعاد الذات إلى أربعة أبعاد تتكامل لتشكل ذات الإنسان؛ وهي: الجسد، والروح، والعقل، والوجدان (العواطف)^[4]. وبالعموم عند الحديث عن الذات فإنه يعم على كل هذه الأبعاد الأربعة.

المبحث الثاني: أهمية العناية بالذات

معرفة أهمية العناية بذات الإنسان تولد لديه دافع ذاتي لممارسة الواجبات كي يكتسب ثمرات هذه الممارسة، وبالتالي فمعرفة الأهمية تشكل قوة جذب ورغبة في التطبيق.

وتتعدد جوانب أهمية العناية بالذات لأسباب كثيرة، منها على سبيل المثال ما يأتي:

- **علو منزلة النفس الإنسانية في التشريع:** أكرم الله البشرية برسالة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم حيث جاء الإسلام ليعلي قدر الإنسان، ويرفع من شأنه، ويؤكد على سيادته

[1]. للمزيد في هذا الشأن، راجع: علوي بن عبد القادر السقاف: صفات الله عز وجل الواردة في الكتاب والسنة، الطبعة الرابعة، الدرر السنية للطباعة والنشر، الظهران، ١٤٣٢هـ.

[2]. عبد العزيز حنان: نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد-تلمسان، الجزائر، ٢٠١٢، ص ١٠.

[3]. عبير فتحي الشرفا: الذات المهنية للمرشدين النفسيين في العمل الإرشادي التربوي بقطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة، ٢٠١١، ص ١٥.

[4]. ينظر في: سعد جلال: علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥، ص ٣١٩؛ ومحمود عبد الحليم حامد منسي: قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، دراسة استطلاعية على طلاب كلية التربية فرع جامعة الملك عبدالعزيز بالمدينة المنورة، ص ١٥-١٦.

للكون ، قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ [الحجرات: ١٣]، وصان النفس البشرية وحافظ على حرمتها فقال تعالى : ﴿ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴾ [المائدة: ٣٢].

- من مقاصد الشرائع حماية النفس: لو ضغطنا واختصرنا احكام الشرع الإسلامي لوجدناه يتلخص في مقاصد خمس هي: (حفظ الدين، وحفظ النفس، وحفظ العرض، وحفظ المال، وحفظ النسل) وكل هذه المقاصد تدور حول حفظ النفس الذي عظم الله حقها واعتبر ذلك من الأسس التي قام عليها الإسلام، وحذر من أن تهدر وتسفك بغير حق. كما أننا لو اعتصرنا مقاصد الشرع لوجدناه يدور حول تحقيق إنسانية الإنسان.

- علو منزلة الإنسان من علو رسالته بالكون: حيث صمم وركب وأهل ليكون مكرماً بالسيادة في الكون، وسيادته توجب عليه أن يكون:

- حريصاً على تحقيق منفعة وبقاء حياته أولاً
- مسؤولاً عن تحقيق منفعة وبقاء حياة كل إنسان ثانياً
- مسؤولاً عن تحقيق وبقاء واستمرار حياة أسرة الوجود بأسرها بكل ما تعج به من أشياء وكائنات ثالثاً.

فالإنسان خليفة الله في أرضه، وأكرم مخلوقاته فيها، قائم عليها يسخرها لمنفعته، ويعمرها لاستمرار وجوده، جيلاً بعد جيل، الأمين بطبعه المتعاطف مع جنسه، المتراحم مع غيره من سائر الكائنات الأخرى، وهو أهل للأمانة وأهل للمسؤولية، وخُصَّ بالطيبات، ومُيَّز بالفضائل العقلية والروحية، وبهذا المعيار خوطب الإنسان كعالم بما أودع فيه من عقل، ومفكر بما تميَّز به من قوى، وسامع ومبصر بما أوتي من حواس، وهذه المزايا في حقيقتها ليست مجرد اختصاص، بل عوامل تكريم له، تساعد على أداء الالتزام المفترض فيه تجاه خالقه، وتجاه ذاته، وتجاه غيره، وبالتالي فمن المهم أن يعتني بذاته.

- إدراك الذات شرط لإدراك علاقاتها بما يحيط بها: يمثل إدراك الذات الشرط الجوهرى لإدراك مختلف العلاقات الموضوعية التي يتمكن المرء فيها ومن خلالها من بناء مواقفه وتشكيل اتجاهاته ومعارفه تجاه كل ما يحيط به، الأمر الذي جعل من هذا المصطلح واحداً من أهم المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في حقول الدراسات النفسية والاجتماعية.

- تصوّر المرء لذاته يؤثّر في مواقفه: يدفع هذا التصوّر الإنسان غالباً إلى تبني موقف نفسي وشعوري تجاه ذاته، قد يكون إيجابياً أو سلبياً، حيث تؤكد الدراسات النفسية والتربوية أن حالات مثل تعاطي المخدرات وإدمانها، وارتكاب الجرائم، والانتحار وغير ذلك، غالباً ما يكون وراءها

موقف وعلاقة سلبية بين المرء وذاته، كما أن مشاعره مثل اليأس والفشل والعجز، قد تكون ناتجة عن ضعف في مستوى تقدير الإنسان لذاته، وانعدام التفاهم والتواصل معها بشكلٍ إيجابي^[1]، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (تفاءلوا بالخير تجدوه).

- **منهجية سلوكيات الإنسان من صنع أفكاره عن ذاته:** تعدُّ فكرة الفرد عن نفسه عاملاً مهمّاً في توجيه سلوكه، فينصرف مع الناس وفق فكرته عن نفسه، وكذلك اختياره لأصدقائه، وزوجته ومهنته، وملابسه، كل ذلك يعتمد على الطريقة التي يرى نفسه فيها وما لديه من اتجاهات نحو الذات. فصورة الذات بالذهن تلعب دوراً مهمّاً في السلوك، وما حياة الإنسان إلا من صنع أفكاره، فإذا منح لذاته المقدرّة على فعلٍ ما حقّقه، وإذا أقنع ذاته بعدم القدرة تحقّق له العجز عن فعله، قال تعالى: ﴿إِن يَعْلمِ اللهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا﴾ [الأنفال: ٧٠].

- **فهم الذات وتقديرها يُحصِنان الفرد من أضرار الإيحاءات السلبية:** تشير الملاحظات الحياتية إلى أنّ معظم الإيحاءات التي يتلقاها المرء من الآخرين تكون هدامّة، وأنّ نسبةً ضئيلةً من تلك الإيحاءات تكون محقّزةً ومشجّعةً، لذا فإنّ مهمّة الإنسان وواجبه تُجاء نفسه تأتي من هذا المنطلق، إذ يتوجّب عليه أن يدرك كلّ ما من شأنه أن يكون مُضراً أو نافعاً له، فيجتنب المُضِرَّ ويستفيد من النافع.

- **معرفة الذات تُعين على إدارة أولويات الحياة:** إنّ أهمية معرفة الإنسان بذاته مرتبطة بوعيه وإدراكه لأهمية التزاماته: الأخلاقية، والدينية، والشرعية، والاجتماعية، والقانونية، تجاه نفسه أولاً، وتجاه الآخرين ثانياً. هذا بدوره يساعده في كبح جماح نزواته ورغباته وشهواته، والتعقّل في كل ما يصدر عنه من قول أو فعل، وهو شرط جوهري لا تستقيم بغيره حياة الإنسان في كل زمان ومكان. لذا فإنّ إدارة الذات تعدُّ من الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، وتحديد المسار الذاتي لتحقيق الغايات من خلال التمييز بين الحق والباطل، والصواب والخطأ، والناجح والفاشل. فإدارة الذات تعكس مستوى التفاهم والتناغم الذاتي واحترام الإنسان لنفسه وللآخرين، وهذا بدوره ينعكس على كلّ مظاهر فاعليّته وجوانب أدائه الحياتي^[2].

- **فهم الذات يُكسب الاستقلالية في إدارة حياة الفرد:** إنّ فشل كثيرٍ من المؤسسات ومعاناة كثيرٍ من الناس في حياتهم عائدٌ إلى عدم الدقة في تحديد مواهبهم وأدوارهم ووظائفهم في هذه الحياة؛ حيث يفسحون المجال لغيرهم بأن يحددوا لهم الأدوار والتوصيفات لما ينبغي عليهم فعله.

[1]. ظاهرة تعاطي المخدرات وأثرها في الفرد والمجتمع، متاح على الرابط الإلكتروني التالي:

www.prestetouan.com/files/1297955497.doc– 26 Nov 2016.

[2]. إدارة الذات وتنظيم الوقت، صحيفة الفرات، مؤسسة الوحدة للصحافة والطبع والنشر والتوزيع-دير الزور، سوريا، العدد

٣٤١٢-تشرين الثاني ٢٨، ٢٠١٦، متاح على الرابط الإلكتروني التالي:

<http://furat.alwehda.gov.sy/node/139894>– 27 Nov 2016.

ما سبق يؤكد لنا أهمية العناية بالذات ومفهومها؛ لذا يجب الوفاء بالتزاماتنا نحوها من خلال ممارسة واجباتنا تجاه ذاتنا.

المبحث الثالث: واجبات الإنسان تجاه ذاته

بداية معرفة واجبات الإنسان نحو ذاته، ومعرفة طريقة تنفيذها، تولد لديه دافع ذاتي نحو ممارستها كون الانجاز حب فطري لدى الإنسان السوي.

ومعلوم أن التزام الإنسان بواجباته تجاه ذاته يمثل الأساس في البناء الأمثل لمنظومة حياته وفاعليته ونجاحه ومشاركته في البناء الحضاري للبشرية. وعلى هذا الأساس يلزم الإنسان القيام بمجموعة من الواجبات نحو ذاته، ويمكن تنظيمها في أربعة واجبات رئيسة كي يحقق إنسانيته بفاعلية؛ هي:

الواجب الأول: التنمية المستدامة للذات.

الواجب الثاني: الاتصاف بالصفات الحسنة.

الواجب الثالث: العمل على توظيف الذات فيما خلقت من أجله.

الواجب الرابع: الالتزام بالإنجابية اللامحدودة.

وتفصيل ذلك فيما يأتي:

الواجب الأول: التنمية المستدامة للذات:

تبين فيما سبق أن في كيان الإنسان عناصر (أبعاداً) أربعة؛ هي: الجسد والروح والعقل والوجدان (العواطف والانفعالات)، وكل عنصر من هذه العناصر له استعدادات؛ إذا ما أحسن الاعتناء بها وصلت إلى كمالها الخاص بها، فاتخاذ كل السبل والوسائل التي تحقق تنمية استعدادات الفرد وقدراته؛ هو جوهر هذا الواجب، وهو مسؤولية الفرد أولاً، ومسؤولية كل من يحيط به من أسرة أو مؤسسات ثانياً. ويستمر وجوب هذه التنمية والترقية حتى نهاية الحياة، والاستدلال على حتمية هذا الوجوب كثيرة جداً سواء نقلية أو فلسفية.

مجالات وجوب التنمية المستدامة للذات:

بما أن الذات الإنسانية مكونة من أربعة أبعاد (عناصر) رئيسة، لذا يلزم الإنسان تجاه ذاته الواجبات الفرعية الآتية.

١- تنمية ذاته روحياً:

الروح خلق من أعظم مخلوقات الله، شرفها الله وكرمها غاية التشريف والتكريم، فنسبها لذاته العلية في كتابه العزيز، قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ [سورة الحجر: ٢٩]. وهذه الروح في أمس الحاجة إلى التنمية والتطوير باستمرار، وإلا شعر الفرد بالقلق والاضطرابات النفسية، من هنا وجب على الإنسان تنمية روحه دون توقف.

من طرق تنمية الروح والعناية بها^[١]:

أ- إدامة ذِكْرِ النعم، والاستشعارُ بفضل الله على نعمائه. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾ [الأحزاب: ٩]. فذكر النعم وتخيّل الحياة بدونها تركي الروح وتورث الشعور بالامتنان نحو الخالق.

ب- الإكثارُ من ذكرِ الله في كل وقت وحين. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٤١].

ج- تزكية النفس. وهي أعظم واجب على الإنسان تجاه ذاته، لذلك كانت أعظم قسم بالقران الكريم للتبنيه على أهمية هذه التزكية. قال تعالى: ﴿وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا {١} وَالْقَمَرُ إِذَا تَلَّاهَا {٢} وَالنَّهَارُ إِذَا جَلَّاهَا {٣} وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَاهَا {٤} وَالسَّمَاءُ وَمَا بَنَاهَا {٥} وَالْأَرْضُ وَمَا طَحَاهَا {٦} وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا {٧} فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا {٨} قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا {٩}﴾ الشمس. حيث أقسم الله بثمان من مخلوقاته ليقرر أن فلاح الإنسان بالتزكية.

د- التطبيقُ الفعليُّ السلوكيُّ لأوامر الشرع برغبةٍ وحُبِّ. قال تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَى شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الجاثية: ١٨]

هـ- تقديمُ الخدمات للآخرين ولشئى أقسام الوجود. مساعدة الآخرين خلق يورث راحة البال وتغذية الروح، وورد به أدلة كثيرة منها قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (وخير الناس أنفعهم للناس) وقال صلى الله عليه وسلم في حديث آخر: (إن من أحب الأعمال إلى الله إدخال السرور على قلب المؤمن، وأن يفرّج عنه غمًا، أو يقضي عنه دينًا، أو يطعمه من جوع)^٢

و- الامتناعُ والابتعاد عن مخالفة الخالق الرازق المحيي المميت الله عز وجل.

ز- مراقبة الله في كل لحظة. إن أقوى عامل لبناء الذات هو (مراقبة الله) وأقوى عامل لهدم الذات هو (مراقبة الناس) فمن وهب نفسه للدنيا لن تعطيه الدنيا إلا قطعة من الأرض يدفن فيها، ومن وهب نفسه لله سيعطيه الله جنة عرضها السماوات والأرض.

من التزم بواجبه تجاه روحه وفق مثل هذه الطرق، سيجد ذاته قوية عظيمة؛ لأنه اتصل بمصدر وجوده، بقوةٍ عظمى -قوة خالقه- تمدّه بطاقة هائلة تؤثر إيجابيًا في بقية عناصر ذاته من جسد وعقل ووجدان، وتبصره بجودة تفاعلاته مع من حوله من أقسام الوجود المختلفة.

٢- تنمية ذاته جسديًا:

الجسدُ هو الكتلة المادية الظاهرة للإنسان ذات الأصل الترابي. قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ﴾ [الروم: ٢٠]، والجسد يشكّل الجهاز التنفيذي لكل القرارات التي تصدر عن الروح، والعقل، والوجدان.

[١]. كل طريق من طرق تنمية الروح وتغذيتها تحتاج إلى مؤلف مستقل، ومن السهل على القارئ أن يجد الكثير من المراجع إن أراد الاستزادة.

^٢ أخرجه البيهقي في شعب الإيمان، وحسنه الألباني في الصحيحة ١٤٩٤

وهو يحتاج إلى عنايةٍ حتى يضمن قدرته على إنتاج المشاعر الإنسانية، والانفعالات العاطفية، والفيوضات الربانية، والاستنتاجات العقلية، لذا وجب على الإنسان العناية بجسمه.
من طرق تنمية الجسد والعناية به^[1]:

أ- اختيار التغذية الصحية واجتناب الضارة.

ب- الوقاية من الأمراض؛ كالعناية بالنظافة والتحصين قبل وقوع المرض.

ج- المسارعة في علاج المرض.

د- الالتزام بالتوسط في المحافظة على الجسد؛ كالاعتدال في الأكل والمشرب والنوم والرياضة والعمل.

هـ- العناية بالمظهر الحسن دون مبالغة.

و- اجتناب المهالك.

وبالعموم، تتعدد واجبات الإنسان نحو ذاته الجسدية لتشمل جلب كل ما فيه نفع لجسده، ودفع كل ما فيه مفسدة.

٣- تنمية ذاته عقلياً:

العقل هو ذلك المنجم الغامض النابض بالحياة الإنسانية، الذي يدير وظائف "الجسد" الرئيسية، ويتحكم بالمشاعر والعواطف، وهو آلة تميز الإنسان عن بقية الكائنات، ومظهر بارز على تكريم الخالق للإنسان، لذا وجبت تنميته باستمرار، وهناك أدلة كثيرة للعناية بالعقل وتنميته مثل قوله تعالى: قال تعالى ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [البقرة: ١٦٤]

من طرق تنمية العقل والعناية به^[2]:

أ- التعلُّم المستمر بلا حدود ودون توقف.

ب- اجتناب ما يُفسد العقل ويؤثر في تقدّمه أو تعطيله، كتحريم الخمر والمخدرات وكل ما فيه جهالة.

ج- تطوير التفكير والتحليل وإنتاج المعرفة.

د- إعمال العقل في عالم الشهادة؛ أي إعمال العقل فيما تسمع أو ترى أو تشم.

[1]. كل طريق من طرق تنمية الجسد وتغذيته تحتاج إلى مؤلف مستقل، ومن السهل على القارئ أن يجد الكثير من المراجع إن أراد الاستزادة.

[2]. كل طريق من طرق تنمية العقل وتغذيته تحتاج إلى مؤلف مستقل، ومن السهل على القارئ أن يجد الكثير من المراجع إن أراد الاستزادة.

وبالعموم إنّ تنمية العقل واكتساب مهارات التفكير السليم هي مفتاح النموّ العقلي والسلوكي، والبوابة الصحيحة للإبداع والابتكار، فاكتماب الإنسان له، وتدرّبه على مهاراته، يعدّ من الضرورات التي لا غنى عنها^[1].

٤- تنمية ذاته وجدانياً:

نقصد بالوجدان: العواطف والانفعالات والميل النفسي نحو أمرٍ ما حباً أو بُغضاً، جمالاً أو قبحاً، والمشاعر النفسية بشكل عام.

إنّ البناء العاطفي الوجداني للذات هو ما يمكّن الإنسان من التعامل الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين، حيث يحقّق لنفسه ولمن حوله أكبر قدرٍ من السعادة.

من طرق تنمية الوجدان والعناية بها:

أ- التوسّط في إدارة العواطف: تنمية الذات عاطفياً ووجدانياً تشترط أساساً تحقيق التوازن الذي لا تُتمعّ معه العواطف، أو يتمّ الانقياد كُليّة لها والركض وراءها، وإنّما التوسّط والاعتدال بين هذا وذاك، فلكلّ شعور قيمته ودلالته، والحياة من دون عاطفة تصبح حيادية قاحلة مُملّة، فعندما يُكبّث الانفعال تماماً فإنّ ذلك يؤدي إلى الفُتور والعزلة، وعندما يخرج عن إطار الانضباط والسيطرة يصل بصاحبه إلى حدّ التطرّف، فيتحوّل إلى حالة مرضية تحتاج إلى علاج^[2]، لذا فإنّ من أهمّ جوانب تنمية الذات عاطفياً هو تطوير القدرة على حسن إدارة العواطف الذاتية أو الغيرية_ نحو الآخرين، وذلك بالتخفيف من العواطف السلبية وتقوية العواطف الإيجابية، من دون كبت المعلومات التي تنقلها هذه العواطف، ومن دون المبالغة فيها^[3].

ب- تقوية الإيمان بالله: يمكّن الإيمان الإنسان من التعامل الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين، حيث يحقق لنفسه ولمن حوله أكبر قدر من السعادة في الدنيا والآخرة، وإنّ الإنسان يشعر بحلاوة الإيمان عندما يتحلّى بمهارات الذكاء العاطفي، ويربطها برّته ودينه وآخرته^[4].

ج- عقلنة المشاعر هي أساس إدارة الشخصية: إنّ التعقّل مع ثورة الانفعالات علامة على قوة الشخصية، أما العجز عن ضبط النفس فهو دليل على ضعف الشخصية.

د- الشعور بالانتماء: حينما يعزّز الفرد انتماءه إلى أسرةٍ ومجتمعٍ يحصل على إشباعٍ عاطفي؛ الأمر الذي يُسهّم في تغذية وجدانه.

[1]. إصناف محمد أحمد درار: التعليم وتنمية التفكير، المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة، تربية من أجل المستقبل، مؤسسة الملك عبد العزيز لرعاية الموهوبين، جدة، ٢٦-٣٠ أغسطس ٢٠٠٦، ص ٢.

[2]. دانييل جولمان: الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة رقم (٢٦٢)، إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، ٢٠٠٠/١٤٢١هـ، ص ٨٦-٨٧.

[3]. مأمون المبيض: الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، المكتب الإسلامي، بيروت، دون سنة الطبع، ص ١٥.

[4]. ياسر العيتي: الذكاء العاطفي في الإدارة والقيادة، دار الفكر، دمشق، ٢٠٠٤، ص ١٠.

هـ- الشعور بقيمته كإنسان مكرم: خلق الله الإنسان وأكرمه بمكارم لا تُعد ولا تُحصى، حتى تعلق همته لأداء رسالته في الأرض، وعندما يدرك الفرد أهمية قيمته يصبح ذا شخصية مميزة ومُنْتَجَة.

هـ- التوازن في الاهتمام بين روحه وجسده وعقله ووجدانه:

الالتزام بتوازن الشخصية من أوجب الواجبات نحو الذات، بمعنى التوازن بين مطالب الجسد والروح والعقل والوجدان، حيث مطالب الحياة ومباهجها ومفاتها كثيرة، والإنسان بطبعه مدفوع بغرائزه تارة وبعقله تارة أخرى، ولهذا فهو مطالب بتحقيق التوازن والاعتدال بين الاستجابة لمطالب روحه وجسده وبين عقله وعاطفته، ليكون قادرًا على التحرر من سطوة الماديات، ومبتعدًا عن الإغراق في السلوك الرهباني، وغير مستسلم للنزوات العاطفية، فالتوازن هو أفضل علاج للتحرر من التوتر والصراع، وأفضل مسلك للحياة السوية والإيجابية.

ثم إن التوازن والاعتدال سمة من سمات الرسالة الإسلامية، التي جعلها الله سمة ووسطًا لتتوافق مع الفطرة السليمة، يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص: ٧٧].

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أُخبروا كأنهم تقالوها -أي رأوها قليلة لما ينبغي لهم- فقالوا: وأين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم، قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ قال أحدهم: أما أنا فإنني أصلي الليل أبداً؛ وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر؛ وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً. فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم إليهم فقال: "أنتم الذين قلتم كذا وكذا، أما والله إني لأحشاكم لله وأنفأكم له، لكتبي أصوم وأفطر وأصلي وأزق وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني" [١].

الواجب الثاني: الاتصاف بالصفات الحسنة:

خلق الله الإنسان وكرمه، وجعل احترام آدميته مقروناً بالتقوى، قال تعالى: ﴿أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْتَظَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [الحجرات: ١٣]. وجماع التقوى نجده في التحلي بالأخلاق الحسنة والامتناع عن الأخلاق السيئة، لذا وجب على الإنسان أن يجتهد في الاتصاف بالصفات الحسنة والابتعاد عن الصفات السيئة.

مجالات وجوب التحلي بالصفات الحسنة:

مجال الأخلاقيات كثيرة ومتنوعة، ويمكن جمع مجالات واجبات الإنسان تجاه ذاته الأخلاقية تحت فرعين رئيسيين؛ هما:

[١]. رواه البخاري في كتاب النكاح، باب الترغيب في النكاح حديث رقم: ٥٠٦٣، ورواه أيضاً مسلم في النكاح باب استحباب النكاح.

١- التحلي بالأخلاق الفاضلة والتخلي عن الأخلاق الذميمة.

٢- الإحساس بالمسؤولية تجاه جلب الخير ورفع الضرر.

وتفصيلهما فيما يلي:

١- التحلي بالأخلاق الفاضلة والتخلي عن الأخلاق الذميمة.

إن التحلي بالأخلاق الكريمة، والتخلي عن النقائص الأخلاقية، واجبٌ تقوم عليه سائر الواجبات، فعلى الإنسان أن يحافظ على قيمته، وكرامته، وسمعته بين الناس، كونه واجباً حقاً تجاه ذاته، وهذا ما لا يتأتى إلا من خلال التزام الإنسان بتهديب نفسه.

وتتهدب النفس من خلال الاتصال بالله تعالى، وتنفيذ تعاليمه، قال تعالى: ﴿لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧].

كما أن تهديب النفس لا يكون إلا بتنمية معارف الإنسان بخبرات البشر الماضية والحاضرة، وتجاربهم التي مروا بها وما حدث لهم من أحداث وما وقع لهم من وقائع، وذلك بقراءة كتب التاريخ وسير العظماء، وكذلك من ارتكبوا جرائم وانحرفوا عن سواء السبيل، ففيها عبرٌ ومواعظٌ^[١].

فتهديب النفس والتمسك بالأخلاق الفاضلة بإرادة صلبة وعزيمة قوية يقوي الإنسان من وساوس نفسه الأمارة، فيعيش بنفس مطمئنة متصالحة في وفاقٍ مع نفسه اللوامة، إذ لا تجد لها عليه ملامة. ويبيِّن على الإنسان هذه المهمة الصعبة، إذا كانت عملية تنشئته الاجتماعية إيجابية مثمرة^[٢].

كما أن التحلي بالأخلاق والفضائل والشيم والشمائل الكريمة، يورث الإنسان احترام الآخرين له، فضلاً عن أن الأخلاق الفاضلة تدفع الإنسان إلى العناية بنفسه، والبحث عن سبل العيش الكريم، فلا يسرق ولا يتهب ولا يؤذي أحداً في جسده وماله، وإنما يسعى إلى التعفف والتزام الحلال في مأكله ومشربه ومسكنه.

٢- الإحساس بالمسؤولية تجاه جلب الخير ورفع الضرر:

الإحساس بالمسؤولية والعمل بموجبها يُعدُّ من أهمِّ القيم الأخلاقية وأرقاها، التي حتمتها طبيعة وجود الإنسان ودعا إليها الإسلام، كما أنه شعور بالكرامة التي كرم الله بها بني آدم، وبالفضل الذي فضّلهم به على كثيرٍ من خلقه.

إن من واجب الإنسان تجاه ذاته أن يُشعرها بالمسؤولية، وأن يدفعها إلى احتمالها كواجب وخُلُق نبيل، وانطلاقاً منه تكون تزكية النفس والمحافظة عليها مسؤولية، والقيام بالحقوق الأسرية مسؤولية، وإتقان

[١]. محمد بن عبدالله الزامل: الأزمة الأخلاقية في المجتمعات الإسلامية، أحد متطلبات مقرر التربية الأخلاقية، ص ٢٦.

[٢]. المرجع نفسه، ص ٢٦

الأعمال والقيام بالواجبات الوظيفية مسؤولية، وتقلد المناصب والمراكز المهمة مسؤولية، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والإسهام الجاد في تقوية روابط المجتمع ونشر الخير والتعاون على البرّ مسؤولية، وأن يجعل شعوره بالمسؤولية ظاهرًا بارزًا في جميع سلوكياته وتصرفاته، فعلى الإنسان أن يستشعر مسؤوليته العظيمة نحو نفسه ومن حوله وواقعه، وهذا الشعور هو مفتاح الأعمال المجيدة التي تصنع الواقع الذي يُرضي الله، وحينئذ تسعد البشرية بشرح الله، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، مع الأخذ بالحسبان أن كل عمل مكلف به الإنسان شرعًا أو التزم بالقيام به وكان فيه مصلحة له أو لغيره فهو مسؤولية، وعليه أن يستشعر القيام به على أحسن حال.

عن عبد الله بن عمر بن الخطاب رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "كلكم راعٍ، وكلكم مسؤول عن رعيته، الإمام راعٍ ومسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ في أهله وهو مسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيته، وكلكم راعٍ ومسؤول عن رعيته" [١].

إن من علامات نضج الشخصية وتوازنها أن يكون الشعور بالمسؤولية عاليًا؛ لأن هذا الشعور ثمرة تصوّر الإنسان لدوره في الحياة، والتعامل مع سنن الله في النفس والمجتمع، والتوازن بين المطالبة بالحقوق والقيام بالواجبات، وفي المقابل فإن ضعف هذا الشعور يدل على خلل في هذه التصورات، ناشئ عن التربية البيتية والمجتمعية.

الواجب الثالث: توظيف الذات فيما خلقت من أجله:

وُجد الإنسان بهدف الاستخلاف، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة: ٣٠].

من طرق تنفيذ واجب الاستخلاف:

يتحقق بأمرين يكمل بعضهما الآخر، كوجهين لعملة واحدة؛ هما: العبادة والإعمار. فجوهر خلافة الإنسان أن يحصر همه وجهه في الاقتراب من مستخلفه (خالقه وصانعه)؛ وذلك بالعمل الدؤوب والكدح المستديم لترقية ذاته وتنميتها؛ حتى يبلغ من الاكتمال الدرجة التي ذكرها الله في قوله: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ [الانشقاق: ٦]، وهذا الاقتراب يتحقق في العبادة التي خلق من أجلها الإنسان، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [سورة الذاريات: ٥٦].

ولما كان الإنسان في طبيعة تركيبه مؤلفًا من عنصرين: روحي وتنميتها في العبادة، ومادي وتغذيته في الأرض، كان إعمار الأرض وتنميتها العنصر المكمل للخلافة، ففي الإعمار يقول تعالى: ﴿هُوَ

[١]. أخرجه البخاري برقم (٨٩٣) ومسلم برقم (١٨٢٩).

أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ ﴿ هود: ٦١﴾. والإعمار: هو قيام الإنسان بواجباته تجاه أقسام الوجود المختلفة بما يضمن تطوير الحضارة الإنسانية^[١].

الواجب الرابع: الالتزام بالإنجابية اللامحدودة:

بما أن الإنسان بالأساس وُجد لهدف محدد، هو الاستخلاف في الأرض من خلال نفع ذاته أولاً، ثم بني جنسه ثانياً، وأسرّة الوجود ثالثاً. لذا وجب عليه تجاه ذاته أن يُعدّها لتحقيق هذا الهدف السامي؛ من خلال إنتاجيته وعطاءاته اللامحدودة.

من طرق تطبيق وجوب الالتزام بالإنجابية اللامحدودة:

تتعدّد طرق وجوب الالتزام بالإنجابية اللامحدودة للذات إلى طرق عديدة، أبرزها ما يأتي:

١- إلزام ذاته بتقديم واجباته قبل المطالبة بحقوقه:

الواجب هو معيار العدالة، وأساس بناء المجتمعات وتماسكها وتحضرها، والأصل في تحصيل الإنسان لحقوقه أن يكون مبنياً على كونه قد قام بواجباته؛ لأن الواجب مطلب عقلي، وضرورة واقعية، تتجاوز منطق المنفعة والمصلحة والذاتية، إلى مستوى أداء الواجب لذاته، والالتزام بالقانون وما يفرضه من تضحية بالحقوق، فالجندي بدافع الواجب يقدم حياته عند الخطر فداءً لأمتّه، دون النظر إلى فقدانه أهمّ حقوقه وهو حقّ الحياة^[٢].

وعليه، فإن من أهمّ واجبات الإنسان تجاه ذاته أن يحرص على تنمية شعوره الأخلاقيّ بضرورة قيامه بواجباته، وأن يجعل من ضميره دافعاً لأدائه دون قيد أو شرط، فالأمانة، والعدل وغيرها من الواجبات الأخلاقية هي من المصادر الأساسية للنظم والتشريعات المختلفة، والتي تحمل بالأساس روحاً أخلاقية تتأسس عليها، ولها هدف أخلاقي هو تحقيق العدالة بصفاتها أمّ الفضائل. وبالتالي يتضح بصورة جلية أن الواجب أسبق من الحق؛ لأنه يعبر عن قيمة إرادة الإنسان ونقاء قصده، فالأصل في الواجبات جذرها الأخلاقي المطلق من كل قيد أو شرط أو منفعة، فالصانع واجب عليه أن يتقن صنعه بغض النظر عن نيله ثناء الناس كحقّ مقابل هذا الإتيان.

والواجب هو القاعدة التي يعمل بمقتضاها الفرد، وتعرضها العاطفة والعقل معاً، بل إن هناك من ذهب إلى إمكانية الاستغناء عن فكرة الحقوق؛ لأن قيام الجميع بواجباتهم يؤدي إلى رضا الجميع وتحقق حقوقهم، ثم إن الحقوق بالأساس هي واجبات أطراف أخرى، فلو قام كل فرد بواجباته تحققت الحقوق تلقائياً.

[١]. الراغب الأصفهاني: أبو القاسم الحسين بن محمد بن الفضل (ت: ٥٠٢هـ): الذريعة إلى مكارم الشريعة، تحقيق: أبو اليزيد العجمي، دار السلام، مصر، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧م، ص ٨٥.

[٢]. الأخلاق الموضوعية والأخلاق النسبية، متاح على الرابط الإلكتروني:

٢- إلزام ذاته بالإتقان في أعماله:

قال تعالى: ﴿ إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾ [الكهف:٧]. فالمطلوب من الإنسان أن يعمل الأجود والأحسن والأفضل في كل شيء.

وكل ما يقوم به الإنسان أو يصدر عنه من قول أو فعل يدخل في باب الأعمال، وعلى الإنسان أن يحرص على القيام بالأعمال النافعة والجالبة للخير والفائدة بجودة وإتقان، ويبدل جهده لإحسانه وإحكامه؛ انطلاقاً من شعوره بالمسؤولية، ومن شعوره العميق بأن الله يراقبه في عمله، وأنه حقٌّ للأخريين يجب الوفاء به. يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن الله كتب الإحسان على كل شيء"^[١]. والله لا يرضى من الإنسان المؤمن إلا أن يقوم بعمله في صورة كاملة متقنة، وهذا ما يؤكد الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله: "إن الله يحب أحدكم إذا عمل عملاً أن يتقنه"^[٢]، وهذا يشمل الأعمال كلها، أعمال الدنيا وأعمال الآخرة.

٣- إتقان مهنة واحدة على الأقل:

إن العمل من أهم واجبات الإنسان تجاه نفسه وغيره، والعمل واجب وضرورة للحياة والاستمرار فيها وضمان العيش الكريم، فالعمل هو أساس الحياة، والمصدر الرئيس للرزق والقوت الذي يرتجيه كل إنسان على وجه الأرض، والإنسان الذي لا يعمل يعدُّ فرداً غير فاعلٍ وغير منتج.

على الإنسان أن يحرص على اكتساب المهنة والحرفة التي تناسبه، والتي يستطيع أن يبدع فيها ويتقنها على أكمل وجه، فالله قد أمر عباده بأن يحترفوا وأن يكتسبوا قوتهم بعرق جبينهم، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن الله يحبُّ العبد المحترف"^[٣]، أي: الذي له حرفة أو مهنة اكتسبها من ممارسة العمل مدة طويلة.

٤- إلزام نفسه أن يكون منتجاً أكثر من استهلاكه:

لقد خلق الله عز وجل الإنسان لحياء، وأمدّه بوسائل الحياة العديدة ممثلة في الأرض بما فيها من نبات وحيوان ومعادن، ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا﴾ [البقرة:٢٩]؛ ليستمد منها احتياجاته من قوت ومسكن وملبس، ولم يخلق الله القوت والمسكن والملبس مصلحاً بحيث يُستغنى عن صنعة الإنسان فيه^[٤]؛ لذلك حدثت الحاجة إلى قيام الإنسان بنشاط الإنتاج لتهيئة الطيبات التي خلقها الله له وإعدادها لإشباع حاجياته. قال صلى الله عليه وسلم: "لأن يأخذ أحدكم أحبله ويذهب إلى الجبل فيحتطب فيبيع خيراً له من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه"^[٥]. كما نجد رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول فيما روته عنه عائشة رضي الله عنها: "من أمسى كالألأ من عمل يده أمسى

[١]. رواه مسلم في كتاب الصيد والذبائح (١٩٥٥) ومن أحاديث الأربعين النووية.

[٢]. رواه البخاري، وأخرجه المناوي في التيسير بشرح الجامع الصغير، ج ١، ص ٢٦٩.

[٣]. أخرجه المناوي: التيسير لشرح الجامع الكبير - المكتب الإسلامي - بيروت، ١/٢٧٠.

[٤]. أبو حامد الغزالي: إحياء علوم الدين، مصطفى الحلبي، مصر، ١٩٣٩، ٣/٢٢٠.

[٥]. صحيح البخاري، كتاب الزكاة، ح ١٣٧٧؛ سنن النسائي، كتاب الزكاة، ح ٢٥٤٢.

مغفوراً له^[١]. فلكي يحقق الغاية من وجوده كخليفة في الأرض، لا بُدَّ من أن تكون إنتاجيته أكثر من استهلاكه.

٥- إلزام ذاته بأن تكون مصدرَ خيرٍ ماديٍّ ومعنويٍّ:

رسالة الإنسان توجب عليه أن يكون حريصاً على تحقيق منفعته وبقاء حياته أولاً، ومسؤولاً عن تحقيق حياة كل إنسان وبقائه ثانياً، ومسؤولاً عن تحقيق حياة أسرة الوجود بأسرها وبقائها واستمرارها بكل ما تعجُّ به من أشياء وكائنات ثالثاً. ذلك هو واجب الإنسان كونه قائد الوجود الماديِّ وسيِّده.

المبحث الرابع: ما يترتب على إهمال واجبات الإنسان تجاه ذاته

سبقت الإشارة إلى أن محفزات تنفيذ الواجب معرفة أهميته ومعرفة تطبيقه، كذلك معرفة النتائج التي تترتب على إهمال واجبات الإنسان نحو ذاته تولد لديه دافع ذاتي لممارسة الواجبات خوفاً من النتائج السلبية والتي سيذكر البحث نماذجاً منها على سبيل التمثيل لا الحصر.

إنَّ إهمال الإنسان لواجباته تجاه ذاته، ينتهي به إلى أوضاع وحالات جسدية وشعورية سيئة للغاية، تنعكس سلبيًا على أدائه وسلوكه وتفكيره، وبالتالي على كل حياته، وهي آثار متداخلة ومتشابكة من الصعب الفصل بينها، فالذات الإنسانية هي مركب شعوري وجسدي متداخل ومعقد بدرجة بالغة. ويمكن عرض ما يترتب على إهمال واجبات الإنسان تجاه ذاته حسب تحليل الباحث واستنتاجه بشكل موجز كما يأتي:

- ١- فوات فرصة الاستمتاع بجودة حياته الذاتية، حيث لم يؤهّل ذاته للتميز والحيوية، ولم يسعى إلى تنمية عناصر شخصيته الروحية والعقلية والجسدية والوجدانية.
- ٢- خلل الاستمتاع بحقوقه المؤهلة للتميز الشخصي؛ حيث إن قيامه بواجباته الشخصية نحو ذاته من شأنه أن يثمر الاستمتاع بشخصية متوازنة ومميزة، وعندما يتهاون في هذه الواجبات الذاتية تصبح شخصيته غير مستمتعة بحقوقه الذاتية؛ لأن الحقوق ما هي إلا ثمرة الواجب.
- ٣- الفساد الأخلاقي والانحلال القيمي: إذا أهمل الإنسان واجباته التربوية والأخلاقية تجاه نفسه، يتحلل من القيم ويخرج عن المبادئ والثوابت الشرعية والقيمية، ويتحول إلى إنسان فاسد بلا أخلاق أو ضمير، فالنفس البشرية ليست حيادية، إن لم يشغلها صاحبها بالنافع من الاعمال، شغلته بالفساد من الاعمال، ويصبح الإنسان بعد ذلك أداة افساد في الأرض.
- ٤- ارتكاب المعاصي واقتراف الآثام: وهذا بسبب إهمال الإنسان واجباته تجاه روحه أو تجاه خالقه عز وجل، كونها أهم واجباته تجاه ذاته وأعلاها، فمن المؤكّد أن ضعف الإيمان بالله وضعف الوازع الديني، يُعدُّ المدخل الأول لكل المعاصي والآثام التي يمكن أن يرتكبها الإنسان بحق نفسه وحق غيره، ولعلّه صار مؤكّداً اليوم كيف أنّ الإيمان بالله يُعدُّ حصناً حصيناً يقي به الإنسان ذاته من كلّ الشرور والآثام، قال تعالى: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [المطففين: ٤٤].

[١]. رواه الطبراني.

٥- **الشعورُ بالنقصِ تُجاهَ الذاتِ:** عندما يهمل الإنسان واجباته تجاه ذاته، فلا بُدَّ من أن يصل إلى حالة من الفشل، والشك في قدراته، فيبذل أقل الجهود في نشاطه، ويعتمد بكثرة على الآخرين، وغالبًا ما يلوم نفسه عند حدوث خطأ ما، فيصبح أسيرًا للدونية والشعور بالنقص^[١]. ويكون غير مشارك في بناء الحضارة، فيخل بوظيفة الخلافة التي خلق من أجلها.

٦- **الشعورُ بالغضبِ والرغبةِ في الانتقامِ من الآخرين:** إهمال واجبات الذات يؤدي إلى فقدان حقوقها، وهذا الأمر غالبًا ما ينعكس سلبيًا على أداء الإنسان وفاعليته في المدرسة والجامعة والعمل والسوق وفي كل مكان يذهب إليه، ما ينتهي به إلى مرضٍ نفسيٍّ أو عضويٍّ، وشعور بالغضب الشديد والعارم على كل شيء، والرغبة في محاولة الانتقام من العالم، فهو لا يرى إلا الأخطاء والسلبيات، ويفرح كثيرًا لأخطاء الآخرين ومشكلاتهم^[٢]، وقد يقع إثر ذلك في الكثير من المحظورات والممنوعات، ما ينتهي به إلى دائرة المساءلة والمحاكمة والوقوع تحت طائلة العقاب الشرعي والقانوني.

٧- **الشعورُ بالخوفِ والقلقِ والضجرِ وعدمِ الأمان:** إن عدم القيام بالواجبات الأساسية تجاه الذات، لا بُدَّ أن يترتب عليه مشاعر سلبية، تستولي على صاحبها بشكل شديد، فتجعله غارقًا في لُجج الخوف والقلق والارتباب والشك، والضجر والملل والسأم، وهذا بدوره قد يدفع الإنسان إلى ما لا تُحمد عقباه، فإن لم يكن المرض النفسيّ فلا بُدَّ أن يكون الإدمان واللجوء إلى أعمال العنف، ولربما أدى به الأمر إلى الجنون والانتحار وغير ذلك من الأمور المتوقعة والممكنة.

٨- **الشعورُ باليأسِ والقنوطِ والإحباطِ:** كثيرًا ما يعاني الفرد المُهمَل لذاته وواجباته من الشعور بالإحباط نتيجة فشله في تحقيق ما يطمح إليه من أهداف، ويتعمق هذا الشعور كلما اصطدم بصعوبات وعراقيل؛ ما يشعره بالقلق والاكتئاب والعجز، وعندئذٍ تنتاب شخصيته حالة من عدم التوازن النفسي تجعله يبحث عن حلول بديلة تعيد لشخصيته هذا التوازن، بحيث يحقق الفرد ما لم يستطع أن يحققه في الواقع. في هذه الحالة قد يلجأ الفرد لتعاطي المخدرات والخمور؛ كي يقطع صلته بالواقع الذي لم يُتيح له تحقيق ما يطمح إليه، ويسبح في عالمٍ من الخيال والأحلام يسمح له _ولو عن طريق الوهم والخيال_ بإشباع رغباته وطموحاته^[٣].

[١]. زينب محمود شقير: مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٣٣، ١٩٩٥، ص ٣٤-٥١.

[٢]. عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه، وأساليب علاجه، عالم المعرفة، العدد ٢٣٩، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ١٩٩٨، ص ١٢٣.

[٣]. محمد عباس نور الدين: قضايا الشباب في المجتمع المعاصر، الطبعة الأولى، مطبعة فضالة، المحمدية، ٢٠٠٠، ص ٦٠-٦١.

٩- تخسر البشرية لُبنة من لَبَنَاتِ بِنَاءِ حَضَارَتِهَا. الإنسان السوي هو رأسمال الحضارة، والمحرك الرئيسي في بناء الحضارة وتنميته يعني تطوير الحضارة بشكل حقيقي، أما إذا أهمل الإنسان واجباته تجاه ذاته فإن البشرية تخسر عنصراً من عناصر بناء حضارتها.

نتائج البحث

- ١- نقصد بالذات في هذا البحث الفرد بكيانه المتكامل ذو الابعاد الأربعة: (جسد وروح وعقل ووجدان) والهويّة الخاصة به وشخصيته، أمّا فهم الذات فعبارة عن تقييم الفرد لنفسه، أو بتعبير آخر هو مجموعة مدركاتٍ ومشاعرٍ لدى كل فرد عن نفسه.
- ٢- مع إدراك الدوافع الذاتية لممارسة الواجب نحو الذات وهي: معرفة أهمية العناية بتربية الذات، ومعرفة طرق تنفيذ الواجب، والتفكير في النتائج السلبية لإهمال التربية الذاتية يتولد لدى الإنسان طاقة ودافع ذاتي بحب ممارسة واجباته تجاه ذاته، فيصبح إنسان واجبات صانع حضارة.
- ٣- شعور الفرد بإنسانيته المميزة تتحقق من خلال مبادرته بممارسة واجباته أول بأول.
- ٤- التزام الفرد بواجباته تجاه ذاته لا ينفصل عن التزاماته وواجباته الأخرى تجاه الآخرين، بل إنه يشكّل القاعدة الرئيسة التي تقوم عليها كلُّ اتجاهات الإنسان ومواقفه وسلوكياته في بيئته الاجتماعية وفي تكوينه النفسي والروحي، إذ يأتي غالباً التزامه بواجباته ومسؤوليته تجاه ذاته (جسداً وروحاً وعقلاً ووجداناً)، على نحو ما يعكس مدى التزامه وشعوره بمسؤوليته تجاه الآخرين.
- ٥- التزام الفرد بواجباته تجاه ذاته، يثمر حصول ذاته على حقوقها، وبالتالي يصبح شخصية متّزنة ومُنْتِجة تتمتع بجودة الحياة، وتحقق الهدف من وجودها.
- ٦- إذا وَجِدَتْ الشخصية المتوازنة، وَجِدَتْ لُبنةً من لَبَنَاتِ بِنَاءِ الحضارة البشرية وتطويرها.
- ٧- واجبات الإنسان تجاه ذاته كثيرة ويمكن أن تضم تحت أربعة واجبات رئيسية هي: التنمية المستدامة للذات، الاتصاف بالصفات الحسنة، العمل على توظيف الذات فيما خلقت من أجله، الالتزام بالإنتاجية اللامحدودة.
- ٨- ممارسة الواجبات مرحلة سابقة لمرحلة نيل الحقوق، بل إن الحقوق ثمرة الواجبات.
- ٩- معالجة جذّية تنفيذ حقوق الإنسان، تبدأ من ممارسة الواجبات أولاً، فلو قام كل فرد بواجبه لتحققت الحقوق تلقائياً، وبداية النجاح في ممارسة الواجبات تبدأ من ممارسة الواجبات تجاه الذات.

التوصيات

- ١- الالتزام بالتربية المتوازنة للذات بشكل مستمر طوال فترة الحياة.
- ٢- الاكثار والتنوع من ممارسة طرق تزكية النفس بشكل يومي.
- ٣- الجدية والحزم والمبادرة في ممارسة واجبات الإنسان تجاه ذاته دون تلكؤ أو تسويف.
- ٤- يلزم كل فرد ومؤسسة بأن يقوموا بممارسة واجباتهم لتحقيق حقوقهم وبناء حضارة شاملة.
- ٥- القيام بدراسات حول إبراز الواجبات وأهميتها، كي تنتشر ثقافة الواجبات بصورة شاملة.
- ٦- إعداد برامج تثقيفية وتدريبية لإنتاج إنسان الواجبات.

٧- اعداد الفرد لذاته كي يكون مشاركاً في بناء الحضارة البشرية بشكل مستمر

المصادر والمراجع

أولاً: العربية

١. أبو حامد الغزالي: إحياء علوم الدين، مصطفى الحلبي، مصر، ١٩٣٩.
٢. أحمد عبد الرحمن: أثر استخدام الخرائط الذهنية لتنمية قدرات التصور المكاني والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، مجلة كلية التربية، حلوان، المجلد الرابع، العدد الرابع، أكتوبر، ٢٠٠٨.
٣. أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٩.
٤. الأخلاق الموضوعية والأخلاق النسبية، متاح على الرابط الإلكتروني:
<http://bacalouria.0wn0.com/t67-topic-4 Dic 2016>.
٥. إدارة الذات وتنظيم الوقت، صحيفة الفرات، مؤسسة الوحدة للطباعة والنشر والتوزيع - دير الزور، سوريا، العدد ٣٤١٢ - تشرين الثاني ٢٨، ٢٠١٦. متاح على الرابط الإلكتروني التالي:
<http://furat.alwehda.gov.sy/node/139894-27 Nov 2016>.
٦. إنصاف محمد أحمد درار: التعليم وتنمية التفكير، المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة، تربية من أجل المستقبل، مؤسسة الملك عبد العزيز لرعاية الموهوبين، جدة، ٢٦-٣٠ أغسطس ٢٠٠٦.
٧. حيمود أحمد: المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، رسالة ماجستير، جامعة منتوري-قسنطينة، الجزائر، ٢٠١٠.
٨. الراغب الأصفهاني: أبو القاسم الحسين بن محمد بن الفضل (ت: ٥٠٢هـ): الذريعة إلى مكارم الشريعة، تحقيق: أبو اليزيد العجمي، دار السلام، مصر، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧م.
٩. زينب محمود شقير: مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٣٣، ١٩٩٥.
١٠. سعد جلال: علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥.
١١. ظاهرة تعاطي المخدرات وأثرها على الفرد والمجتمع، متاح على الرابط الإلكتروني التالي:
www.prestetouan.com/files/1297955497.doc- 26 Nov 2016.
١٢. عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه، وأساليب علاجه، عالم المعرفة، العدد ٢٣٩، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ١٩٩٨.
١٣. عبد العزيز حنان: نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد-تلمسان، الجزائر، ٢٠١٢.
١٤. عبير فتحى الشرفا: الذات المهنية للمرشدين النفسيين في العمل الإرشادي التربوي بقطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة، ٢٠١١.
١٥. علوي بن عبد القادر السقاف: صفات الله عز وجل الواردة في الكتاب والسنة، الطبعة الرابعة، الدرر السنوية للطباعة والنشر، الظهران، ١٤٣٢هـ.
١٦. علي ليلة: المقاصد الشرعية كإطار إسلامي للتضامن الاجتماعي في مواجهة الكوارث والمجاعات، مركز الدوحة لحوار الأديان، الدوحة ٢٠٠٩.
١٧. لويس معلوف: المنجد في اللغة والأدب، منشورات دار المشرق، بيروت، ١٩٨٦.

١٨. مأمون المبيض: الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، المكتب الإسلامي، بيروت، دون طبع.
١٩. محمد بن عبدالله الزامل: الأزمنة الأخلاقية في المجتمعات الإسلامية، أحد متطلبات مقرر التربية الأخلاقية.
٢٠. محمد عباس نور الدين: قضايا الشباب في المجتمع المعاصر، الطبعة الأولى، مطبعة فضالة، المحمدية، ٢٠٠٠.
٢١. محمد عبد الله دراز: أساس الشعور بالمسؤولية، مقال منشور في موقع التنوع الإسلامي.
٢٢. محمود عبد الحليم حامد منسي: قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، دراسة استطلاعية على طلاب كلية التربية فرع جامعة الملك عبدالعزيز بالمدينة المنورة.
٢٣. ياسر العتيبي: الذكاء العاطفي في الإدارة والقيادة، دار الفكر، دمشق، ٢٠٠٤.
- ٢٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1-**Abu-Ahmed ALGazally**: *Revival of Religion science, Mustafa AL-Halaby, Egypt, 1939.*
- 2-**Abedallaziz Hanan**: *Thinking style and its relation with the self-esteem, field study with the sample of Bashaar's University, M.A study. Abu-Bakr Bulgaad University – Talisman, Elgairia, 2012.*
- 3-**Abedalsattar Ibrahim**: *Depression, the disturbance of the modern era , understanding, the methods of its treatments, the world of knowledge , issue 239 , the national council for cultures and arts, Kuwait, 1998.*
- 4-**Abeer Fathi AL-sharfa**: *The professional self of psychologists in educational extension work in Gaza strip, M.A study, Islamic University-Gaza, 2011.*
- 5-**Ahmed Abdurrahman**: *The effect of using mental maps to develop spatial perception abilities and academic achievement for the primary students of the first class, faculty of Education's Magazine – Hallwan, volum (4), the fourth issue, October, 2008.*
- 6-**Ahmed Mukhtar Omar**: *Arabic contemporary Dictionary, the fourth issue, the book world – Cairo, 2009.*
- 7-**Ali Lillah**: *Islamic aims as an Islamic framework for the social co-operation in facing the disasters and famines, ALdoha center for Dialogue of Religions, Aldoha 2009.*
- 8-**Allawi bin Abedulgader AL-sagaff** : *The attributes of God Almighty that was been mentioned in Holley Quran and the Sunna , fourth issue, Aldurrar Alsunia for printing and publishing , AL-zahrran, 1432 Hijri.*
- 9-**AL-Ragib AL-asfahanni**: *Abu-ALgassim ALhussian bin Mohammed bin AL-feudal(T:502h) AL-zaria Ella-Makarim AL-shareeia, investigated by AL-yazeed AL-ajmi ,Dar Alslam, Egypt ,first edition ,2007.*
- 10-**Drugs and its effects on the individual and the society, www.presetetouan.com/files/1297955497.doc-2016.**
- 11-**Ensaiff Mohammed Ahmed Direr**: *Education and thinking Development, the regional scientific conference for talent, Education for future, the King Abdul-Aziz Corporation for talent care, Jeddah 26/august /2010.*
- 12-**Himood Ahmed**: *The social Status of the higher secondary school student and its relation with the self-concept and the trends towards the physical and sports activity, M.A study, Mintoory-Gustanteena, Elgaria, 2010.*
- 13-**Louis Malou** : *Almunjed in Language and Arts, Daar AL-shrouq Publications, Biroot, 1986.*
- 14-**Mahmood Abedalhaleem Hamed Mansi**: *The self-Concept Measurement for Students of University, Exploratory Study for students of*

Faculty of Education – University of King Abdul-Aziz – branch at Al-Medina Almonawourrah.

15-Mamoon AL-mubied: Emotional Smartness and Emotional Health, Islamic Office, **Biroot** , Without publishing.

16-Mohammed Abbas Noor ALdeen: Youth issues in the contemporary society , first publication , Fadhallah Printing , **AL-mohammadia** ,2000.

17-Mohammed Abedallah Draz:The Feeling of Responsibility Source , published Article on Islamic Diversity Website.

18-Mohammed bin Abedallah Alzamil : The moral crisis in the Islamic societies , one of the moral education subject requirements.

19-Saad Gallal : psychology, Dar ALfiker AL-arabi, **Cairo**, 1985.

20-Self management &time organizing, Al-Forat newspaper, Al-wehda corporation for press ,printing , publishing & distribution- **DirAlzoor, Syria**, issue number 3412 –Tashkent the second 2016 , <http://furat.alwehda.gov.sy/node/139894-27nov> 2016.

21-The Objective &Relativity ethics, <http://bacalouria.Own0.com/t67-topic-4Dic2016>.

22-Yasser AL-attay: Emotional Smartness in the Management and the leadership, Daar ALfiker, **Damascus**, 2004.

23-Zaienab Mahmoud Shegair: the self-concept and the appearance the psychological health depressed students from Tanta, the magazine of psychological science, **Egyptian** General Corporation for book, issue 33, 1995.