

ابن حزم الأندلسي وتخفيف الهم - رؤية أخلاقية ونفسية لمعالجة قلق الإنسان المعاصر

د. صلاح عبد السلام سعد اغبسة* - جامعة وادي الشاطئ

البريد الإلكتروني: Sa.saed@wau.edu.ly

تاريخ القبول 30 / 6 / 2025

تاريخ الاستلام 1 / 3 / 2025م

bn Hazm al-Andalusi and the Relief of Distress An Ethical and Psychological Approach to Human Anxiety

*Dr. Salah Abdulsalam Saed agbessa
University of Wadi Al-Shati

Abstract

Anxiety and distress represent some of the most enduring existential challenges faced by humanity, challenges that have intensified in the modern era due to rapid social, economic, and psychological pressures. Within this context, the thought of Ibn Ḥazm al-Andalusī (d. 1064 CE) offers profound insights into coping with anxiety, particularly as articulated in *Tawq al-Ḥamāmah* and his ethical writings. Ibn Ḥazm presents a holistic perspective that integrates religious grounding, psychological insight, and practical behavioral guidance.

This study undertakes an analytical reading of Ibn Ḥazm's approach to the problem of anxiety, beginning with his conceptualization of distress and its causes, and then exploring the strategies he proposed for its alleviation. These include emotional regulation, the cultivation of virtues, redirecting thought toward higher meanings, and the central role of faith, patience, and contentment in nurturing inner peace. The paper also examines the applicability of these insights in addressing the anxieties of contemporary individuals, drawing comparisons with modern therapeutic frameworks such as cognitive-behavioral therapy and stress management approaches.

The study concludes that Ibn Ḥazm provides a pioneering model for understanding human anxiety, one that rests on the integration of ethics, religion, and psychology. His thought thus holds significant relevance for modern individuals seeking meaning, serenity, and resilience amid contemporary challenges.

Keywords: Ibn Ḥazm al-Andalusī, distress, anxiety, Islamic ethics, psychology, modern human experience.

الملخص:

تُعَدُّ قضية الهم والقلق من أبرز الإشكالات الوجودية التي صاحبت الإنسان في كل العصور، وتفاقت في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر بما يحمله من ضغوط اجتماعية واقتصادية ونفسية. ويبرز في هذا السياق إسهام ابن حزم الأندلسي (ت 456هـ) في معالجته لمسألة الهم من منظور أخلاقي ونفسي، خاصة في مؤلفه "طوق الحمامة" وكتابات الأخلاقية الأخرى، حيث قدّم رؤية متوازنة تجمع بين البعد الديني، والاعتبارات النفسية، والمعالجة السلوكية الواقعية.

تتناول هذه الدراسة قراءة تحليلية لفكر ابن حزم في تخفيف الهم، عبر استعراض مفهومه للهم وأسبابه، ثم الوقوف عند الآليات التي يقترحها لمعالجته، مثل: ضبط العاطفة، تسامي النفس عبر الفضائل، إعادة توجيه الفكر نحو المعاني السامية، وتوكيد أهمية الإيمان والصبر والرضا كدعائم للسكينة الداخلية. كما تناقش الورقة مدى قابلية هذه الرؤية للتوظيف في مواجهة قلق الإنسان المعاصر، من خلال مقارنتها بأبرز مداخل العلاج النفسي الحديث كالعلاج المعرفي السلوكي وإدارة التوتر.

وتخلص الدراسة إلى أن ابن حزم قدّم نموذجًا متقدمًا في فهم طبيعة القلق الإنساني، قائمًا على تكامل الأخلاق والدين والنفس، وهو ما يمنح فكره راهنية كبيرة في ظل التحديات التي تواجه الإنسان المعاصر الباحث عن الطمأنينة والمعنى.

الكلمات المفتاحية: ابن حزم الأندلسي، الهم، القلق، الأخلاق الإسلامية، النفس، الإنسان المعاصر

تقديم:

يمثل الهمّ أحد أبرز الانفعالات النفسية التي تعصف بالإنسان في مختلف العصور، وقد أفرزت الحضارة المعاصرة بأبعادها التقنية والاجتماعية المتسارعة صورًا جديدة من الهمّ والقلق والاضطراب النفسي، حتى غدت ظاهرة القلق من أبرز التحديات التي تواجه الفرد والمجتمع. ومن هذا المنطلق، تبرز الحاجة إلى إعادة قراءة التراث الإسلامي والفكري، بحثًا عن نماذج فكرية تمزج بين العمق العقلي والصفاء الروحي، وتقدم حلولًا واقعية لأزمات الإنسان المعاصر.

ويُعد ابن حزم الأندلسي (384-456هـ) من الأعلام البارزين الذين عالجوا قضايا النفس والهمّ بأسلوب عقلي وأخلاقي متوازن، حيث لم يقف عند حدود الوعظ الديني أو التنظير الفلسفي، بل سلك منهجًا تحليليًا يستند إلى التجربة والمعاشية، كما في مؤلفاته: طوق الحمامة في الألفة والألاف ومداواة النفوس. وقد تناول في هذه الكتب أحوال

النفس البشرية، وأسباب الهمّ والقلق، وسبل تخفيفها، موظفًا أدوات العقل والإيمان، والصدقة، والعمل، وتربية الإرادة، في بناء الإنسان المتماسك نفسيًا وأخلاقيًا. تسعى هذه الورقة إلى تحليل رؤية ابن حزم في تخفيف الهمّ بوصفها رؤية أخلاقية ونفسية متكاملة، واستكشاف مدى إمكان الاستفادة منها في مواجهة التحديات النفسية المعاصرة التي باتت تهدد توازن الفرد وسلامه الداخلي. كما تهدف إلى إبراز الأبعاد الإنسانية في فكر ابن حزم، وموقعها في مسار الفكر التربوي والنفسي الإسلامي، وذلك من خلال دراسة منهجه، وتحليل أفكاره، وربطها بقضايا القلق، والتوتر، وفقدان المعنى، التي يعاني منها الإنسان المعاصر

دواعي الدراسة:

تتبع دواعي هذه الدراسة من جملة اعتبارات علمية وفكرية معاصرة، يمكن إجمالها في الآتي:

1- **انتشار القلق والهمّ في الواقع المعاصر:** حيث أصبح القلق النفسي من أبرز مظاهر الاضطراب الإنساني في العصر الحديث، نتيجة تسارع الحياة، وتفكك العلاقات الاجتماعية، وضعف القيم الروحية، مما يفرض الحاجة إلى استدعاء الرؤى الفكرية الأصيلة التي قد تسهم في التخفيف من هذه المعاناة.

2- **أهمية البعد النفسي في التراث الإسلامي:** لا سيما في فكر الأندلسيين، الذين امتازوا بتوظيف العقل والتجربة في تحليل الظواهر النفسية، ويأتي في مقدمتهم ابن حزم الذي قدّم رؤية دقيقة في فهم الهمّ والاضطراب النفسي وطرق علاجهما، عبر مزج فريد بين العقل والدين والتجربة.

3- **قصور الحلول الحديثة في بعض الأحيان:** رغم تطور علم النفس الحديث، إلا أن الاعتماد على البعد المادي البحث قد لا يكون كافيًا لمعالجة هموم الإنسان، مما يجعل من الضروري العودة إلى الرؤى التكاملية التي تجمع بين النفس والعقل والروح.

4- **ندرة الدراسات التي تربط فكر ابن حزم بالمعالجة النفسية المعاصرة:** فمع أن ابن حزم تناول قضايا النفس والوجدان بعمق، إلا أن معظم الدراسات تناولت أعماله من جوانب فقهية أو أدبية، دون التركيز على أبعادها النفسية والإرشادية، مما يجعل هذه الدراسة إضافة نوعية في هذا المجال.

5- **إمكانية تفعيل فكر ابن حزم في الإرشاد النفسي والتربوي:** من خلال توظيف مضامينه الأخلاقية والنفسية في بناء برامج دعم نفسي وتربوي معاصر، تسهم في تعزيز التوازن النفسي لدى الأفراد، وخاصة الشباب.

إشكالية الدراسة:

إلى أي مدى يمكن أن تُسهم الرؤية الأخلاقية والنفسية لابن حزم في تقديم حلول فكرية وإنسانية لمعالجة القلق والهموم التي يعاني منها الإنسان المعاصر؟

أسئلة الدراسة :

- 1- ما مفهوم الهمّ في فكر ابن حزم وتحليله من منظور نفسي وأخلاق؟.
- 2- ما الوسائل التي اقترحها ابن حزم لتخفيف الهم، ومرجعياتها الفكرية؟.
- 3- كيف يمكن ربط هذه الرؤية بمشكلات الإنسان في العصر الحديث مثل القلق، الاكتئاب، ضغوط الحياة، ضعف العلاقات ؟

أهداف الدراسة:

- 1- بيان مفهوم الهمّ في فكر ابن حزم وتحليله من منظور نفسي وأخلاقي.
- 2- التعرف على الوسائل التي اقترحها ابن حزم لتخفيف الهم، ومرجعياتها الفكرية.
- 3- ربط هذه الرؤية بمشكلات الإنسان في العصر الحديث مثل القلق، الاكتئاب، ضغوط الحياة، ضعف العلاقات.
- 4- اقتراح إمكانات تطبيقية لرؤية ابن حزم في مجالات الإرشاد النفسي والتربوي المعاصر.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال الجوانب الآتية:

- 1- إبراز البعد النفسي والأخلاقي في فكر ابن حزم: حيث تسلط الضوء على جانب قلماً أُفرد له بحث مستقل، وهو معالجة الهمّ والاضطراب النفسي من منظور إسلامي عقلائي يمثل ابن حزم، الذي جمع بين التجربة الذاتية والتحليل النفسي والفكر التربوي.
- 2- المساهمة في تقديم بدائل فكرية أصيلة لمعالجة القلق المعاصر: إذ تفتح هذه الدراسة آفاقاً جديدة للاستفادة من التراث الإسلامي، وتقديمه كرافدٍ أصيل في دعم الصحة النفسية، لاسيما في ظل تزايد حالات القلق والاكتئاب في المجتمعات المعاصرة.
- 3- إثراء الدراسات النفسية من خلال التراث الإسلامي: فالدمج بين مفاهيم علم النفس الحديث وبين المعالجة الأخلاقية والوجدانية التي طرحها ابن حزم، يُمكن أن يسهم في بناء نموذج علاجي متوازن، يجمع بين القيم والعقل والعاطفة.

4-دعم التوجيه التربوي والإرشادي: من خلال الإفادة من أفكار ابن حزم في تكوين رؤية متكاملة للتربية النفسية، تعتمد على تزكية النفس، وترويض الإرادة، ومقاومة الهمّ بالتفكير الإيجابي والعمل المنتج.

5-إعادة قراءة التراث بروح معاصرة: حيث تسهم الدراسة في استعادة صوت من أصوات الفكر الإسلامي، وقراءته بلغة تلائم احتياجات الإنسان اليوم، بعيداً عن الطرح التجريدي أو الفصامي الذي يعزل التراث عن الواقع.

الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي تناولت فكر ابن حزم بين البحوث الفقهية والفكرية والأدبية، إلا أن الدراسات التي تناولت بعده النفسي والأخلاقي في معالجة الهمّ لا تزال محدودة، ويمكن عرض أبرز ما كُتب مما له صلة مباشرة أو غير مباشرة بموضوع هذه الدراسة:

1-دراسة: القلق في ضوء الإسلام د. عبد الرحمن العيسوي: تناولت هذه الدراسة مفهوم القلق في ضوء الرؤية الإسلامية، مع تحليل أسبابه وطرق علاجه من خلال القرآن والسنة، لكنها لم تتعرض لجهود المفكرين المسلمين بشكل تفصيلي، مما يجعل موضوع ابن حزم إضافة نوعية في هذا السياق.

2-دراسة: البعد النفسي في كتاب طوق الحمامة لابن حزم" – رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، 2012م، ركزت هذه الرسالة على التحليل النفسي للعلاقات العاطفية عند ابن حزم في طوق الحمامة، وقدمت قراءة جيدة للانفعالات الإنسانية، لكنها لم تتناول موضوع الهمّ بوصفه محوراً مستقلاً، مما تميزت به هذه الدراسة.

3-دراسة: "مداواة النفوس عند ابن حزم الأندلسي: دراسة تحليلية في التربية النفسية" – د. نزار قبيلات، مجلة جامعة اليرموك، 2017م تناول الباحث في هذا البحث المعالجة التربوية والنفسية عند ابن حزم من خلال كتاب مداواة النفوس، وأبرز عناصر تهذيب النفس وتربية الإرادة، وهي دراسة قريبة من الدراسة الحالية إلا أنها لم تربط ذلك بقضايا الإنسان المعاصر، وهو ما تسعى إليه هذه الدراسة.

4-دراسة: "مفهوم الهمّ والقلق في علم النفس الإسلامي" – د. فريد الأنصاري ناقشت هذه الدراسة مفهوم الهمّ في التراث الإسلامي، وطرائق علاجه في ضوء القرآن والسنة، لكنها اقتصرت على التصورات العامة دون دراسة حالة مفكر بعينه، ما يمنح هذه الورقة خصوصيتها من حيث التخصص في شخصية ابن حزم.

التعليق على الدراسات السابقة:

تحليلي وصفي: لتحليل نصوص ابن حزم المتعلقة بالهم. ومقارن: لبيان نقاط الالتقاء والاختلاف بين رؤيته وهموم العصر الحديث. واستقرائي: لاستخلاص المبادئ والأسس التي يمكن تفعيلها عملياً.

المنهج المتبع:

تتطلب طبيعة الموضوع استخدام المنهج التحليلي تقسيمات الدراسة

طبيعة الدراسة اقتضت تقسيمها إلى مبحثين، كل مبحث اشتمل على تفرعات، وخاتمة وقائمة بالمصادر والمراجع التي استقى منها الباحث مادة بحثه.

المبحث الأول - الهم في تراث ابن حزم المفهوم والأسباب

يُعدّ الهمّ من المشاعر الإنسانية العميقة التي تلازم الإنسان في حياته، وتتفاوت درجته وتأثيره باختلاف الظروف والتجارب. وقد تناول ابن حزم الأندلسي (384 - 456هـ) مفهوم الهمّ بشمولية لافتة، إذ لم يتعامل معه كمجرد حالة نفسية عارضة، بل اعتبره نتيجة لاختلال في توازن النفس، أو لخلل أخلاقي وسلوكي، مما يعكس نظريته المتكاملة في معالجة النفس وتهذيبها. وسنحاول إلقاء نظرة على معنى الهم في اللغة العربية والتعريفات التي قيلت فيه، ومعناه في القرآن الكريم، والحديث الشريف قبل الحديث عنه عند ابن حزم.

الهم في اللغة العربية: يعرفه الجرجاني بقوله: الهم هو عقد القلب على فعل شيء قبل أن يفعل خير أو شر¹ ويعرفه أبو البقاء في كلياته بأنه "اجتماع النفس على الامر، والإجماع عليه، والعزم هو القصد، على إمضائه، فالهم فوق الإرادة ودون العزم، وأول العزيمة "2، ويقول عنه التهانوي في كشافه: "الهم هو كيفية نفسانية تتبعها حركة الروح، والحرارة الغريزية إلى داخل البدن، وخارجه لحدوث أمر يتصور فيه وهو خير يتوقع، وشر ينتظر "3

الهم في القرآن الكريم: لقد جاء معنى هم في القرآن الكريم بصيغة الفعل أهتمهم⁴. ويقال: أهتمني كذا إذا حملني على أن أهتم به، قال (وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ) 5، أي جماعة قد شغلتهم أنفسهم وحملتهم على الهم، ويعني الهم هنا الغم والحزن، أي حملتهم أنفسهم على الهم والحزن بما يهتم به الإنسان أو ما يحزنه، وعليه فالهم يأتي بمعنى الحزن الذي يؤثر في الإنسان تأثيراً شديداً حتى أنه يقال: رجل هم أي رجل كبير قد همه العمر فأذابه، والهم أيضاً يأتي بمعنى: ما تهم

به النفس، أو ما همت به النفس ورغبت بالقيام به، قال وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا 6، وقال (وَهُمُّوا بِإِخْرَاجِ الرَّسُولِ) 7.

الهم في الحديث النبوي الشريف: لقد جاء ذكر الهم في الأحاديث النبوية بمعان عدة، ويحمل دلالات ومضامين شتى منها قوله: "من كان كل همه الآخرة جمع الله شمله" 8، وقوله: "ومن جعل الهموم همًا واحدًا هم آخرته المعاد، كفاه الله هم دنياه" 9، وقوله: "لا تجعل الدنيا أكبر همنا" 10، وهنا تأكيد على أن جعل الهم همًا واحدًا فيما يكون من أمر الدين والدنيا.

ومن خلال ما سبق عرضه لمعاني الهم نلاحظ أنه يرد بمعاني قريبة من الحزن، وأنه قد يرد بمعنى مختلف، وهو مبدأ الإرادة، وهذا يتفق في نظرنا مع ما يعنيه ابن حزم بالهم في نصه السابق: "فقلة الهم بما يهتم به الناس" 11، وعليه فإن الهم لا يكون إلا بتوقع وقوع أمر سيء أو أن الإنسان ينشأ بحدوث أمر سيئ كمن أخبره الطبيب بأن هنالك وباء سوف يحل بالمنطقة.

تعريف الهم في فكر ابن حزم: لم يقدم ابن حزم تعريفًا مباشرًا للهم كمصطلح نظري، لكنه عبّر عنه بوصفه شعورًا داخليًا ناتجًا عن انشغال القلب بما لا يُملك، أو بالحزن على فائت، أو الخوف من مستقبل مظلم. وفي كتابه "مداواة النفوس"، يربط الهم بالسعي وراء ما لا يمكن إدراكه، حيث يقول: فإن طلبك لما لا تطمع في إدراكه حمق ظاهر، والإقدام على ما تتيقن أنك لا تبلغه خرق بين، والعاقل لا يغتم على ما فات، ولا يفرح بما هو آت 12.

وهذا التعريف العملي يربط الهم مباشرة بالتوقعات غير الواقعية، ويظهر أن الإنسان يُغلب

الفرق بين الهم الطبيعي والهم المرضي:

الهم شعور إنساني ملازم للطبيعة البشرية، لا يخلو منه أحد في حياته اليومية. لكنه يتدرّج في تأثيره من درجة بسيطة إلى مستويات قد تلامس حدود الاضطراب النفسي. وفي هذا الإطار، فرّق العلماء والمفكرون، قديمًا وحديثًا، بين الهم الطبيعي الذي يعدّ دافعًا إيجابيًا، والهم المرضي الذي يتحوّل إلى معوّق للحياة وسلامة الإنسان. وفي هذا السياق تتقاطع الرؤية الإسلامية مع نتائج علم النفس الحديث، بما يتيح فهمًا متوازنًا لهذه الظاهرة

أولاً: مفهوم الهم الطبيعي: الهم الطبيعي هو ذلك القلق أو الانشغال الذهني الذي ينشأ عن مسؤولية أو تفكير في المستقبل أو نتائج موقف ما، من غير أن يعطل حياة الإنسان

أو يُضعف إرادته. ويُعتبر هذا النوع من الهمّ علامة على الوعي والنضج، ودافعاً نحو السعي والتخطيط.

وقد أشار ابن حزم الأندلسي إلى هذا المعنى حين قال: "من لم يهتمّ بأمر عاقبته، ولم يحذر مغبات الأمور، فهو ناقص العقل" ¹³ ، كما يؤكّد علم النفس الإيجابي هذا المعنى، حيث يرى أن "القلق البسيط المعتدل هو جزء من الجهاز النفسي الوقائي، يدفع الإنسان إلى الحذر، ويحفّزه على الإنجاز" ¹⁴

ثانياً - مفهوم الهمّ المرضي:

الهمّ المرضي هو حالة نفسية تتجاوز الهمّ العابر، وتتحول إلى انشغال دائم، أو توتر مستمر، يعيق الإنسان عن أداء وظيفته اليومية، ويؤثر في صحته النفسية والجسدية . وغالباً ما يرتبط هذا النوع من الهمّ باضطرابات القلق، مثل اضطراب القلق العام يقول احد المفكرين "حين يتخذ القلق شكلاً مبالغاً فيه، دون مبرر واقعي، ويستمر لفترات طويلة، فإنه يتحوّل من حالة انفعالية عادية إلى اضطراب نفسي يحتاج إلى علاج" ¹⁵ وفي الفكر الإسلامي، يُشار إلى هذا النوع من الهمّ بصفته داءً يحتاج إلى مداواة نفسية وروحية. وقد نبّه ابن القيم إلى هذا المعنى بقوله: الهمّ إذا جاوز حده، قَطَعَ القلب عن الله، وأشغله عن ذكره، وولّد السأم والضيق، فهو داء من أدواء القلوب" ¹⁶

يتجلّى من هذا العرض أن التمييز بين الهمّ الطبيعي والهمّ المرضي أمر جوهري في الصحة النفسية والفكر التربوي. ويؤكد ابن حزم وغيره من علماء النفس والروح أن الإنسان لا بد أن يسعى إلى ضبط همومه، وتنقيتها، وتحويلها إلى طاقة إيجابية، وإلا أصبحت سبباً لانتهياره الداخلي.

ومن هنا تأتي أهمية المعالجة النفسية والإيمانية المتوازنة، التي تجعل الإنسان واعياً بمشاعره، قادراً على تكييفها، دون أن يقع فريسة لها.

-أسباب الهمّ عند ابن حزم:

للهم والحزن الذي يصيب الإنسان ويبعده عن السعادة سببان هما: أن نحرم كل ما نشتهي، أو يحدث ما نخشاه، ونضيف إليها سبباً ثالثاً، ولعله الأهم وهو : الابتعاد عن التمسك بالقُدوة المهداة وهو سيدنا محمد وقلة الإيمان الكامل، ولقد اتفق ابن حزم مع الغزالي في أن نقطة الانطلاق للبحث عن طرد الهم والسعادة ألا وهي العلم بالنفس الإنسانية، بالإضافة إلى ذلك الآتي:

- 1- كثرة المقتنيات والمحوبات والتعلق بالدنيا الزائلة.
- 2- إن من أسباب الهم والغم أن يفكر الإنسان في نفسه ومصالحته، دون أن يراعي

غيره.

3- الخوف من كلام الناس، وما أكثره في عصرنا هذا، حيث تجد المرء لا يخاف الله ويخشى كلام الناس عليه، فيوضح لنا ابن حزم الكيفية المثلى للتخلص من هذا العائق، وما يسببه من حيرة وقلق في النفس، وعليه فإن أفضل طريقة للتخلص من هذا المرض يكون بطرح المبالاة بكلام الناس واستعمال المبالاة بكلام الله، وإذا فعل المرء ذلك فإنه يصل إلى أعظم أبواب العقل والراحة، ويدلّل

ابن حزم على ذلك بقوله: "إنه لا يسلم أحد من كلام الناس إلا مجنون، وإن كان لا مفر من كلامهم سواء كان بالمدح أو بالذم فمن الحسن أن يؤثر الدم على المدح 17 ، وهكذا يتضح لنا أن مفهوم طرد الهم يشكل المحور الرئيسي لهذه المداواة، وفكرة العمل للأخرة السائدة على جل مؤلفاته، قد تجلت بمفهومه لطرد الهم الذي يعد بمثابة منظومة أخلاقية متكاملة في نظرنا، تأسيساً على ذلك نجد أن فكر ابن حزم الأخلاقي الذي ضمته مفهوم طرد الهم، إنما يفصح عن مفكر خبير بأعماق النفس البشرية، وما تنطوي عليه من أحاسيس ومشاعر، وبذلك فالثابت أن دفع الأحزان والهموم من المنافع المعنوية باعتبارها آلاماً نفسية، وردائل تصيب النفس مما تسبب لها أمراضاً، ولأن "السعيد هو من أنست نفسه بالفضائل والطاعات، ونفرت من الرذائل والمعاصي" 18، ومما سبق يتضح لنا رأي ابن حزم في الغاية العليا للأخلاق، ونحن نتفق معه في هذا الرأي، لأنه صاحب نظريته ثانياً إلى أعماق النفس وخلجاتها، نافذاً إلى أدواء ومعالجة النفوس المريضة، وهو في معالجته يستند على قاعدة رصينة تتمثل في إيمانه العميق وتشربه لروح الإسلام والدين الحنيف، مما يجعلنا نتفق معه، ومع من يصفه بأنه: "فيلسوف إسلامي محض" 19 ويضيف ابن حزم إلى أن الطمع في الدنيا والتعلق الزائد بها سبب أساسي في حلب الهم، حيث يقول: من تعلق قلبه بما في أيدي الناس، طال غمه، وقلّ فرحه" 20 وكذلك فقدان الرضا والتسليم بالقضاء، وهو من أعظم مسببات القلق عنده: "اعلم أن من رضي بقضاء الله جل وعز، سعد واطمأن، ومن سخطه لم يزل في حزن لا ينقضي" 21 وكذلك الفراغ والبطالة، حيث يرى أن الفراغ يُفرغ النفس للهواجس والهموم، ويقول: "العقلاء كلهم متفقون على أن أسباب الهم البطالة، وأسباب السرور الشغل النافع" 22

المبحث الثاني - آفة الهم وآليات طرده:

يرى ابن حزم أن دفع الهم يكون من خلال تزكية النفس، وترويض الإرادة، واستبدال الفكر السلبي بالإيجابي. ومن الوسائل التي يقترحها:

الانشغال بالعلم والعمل: العلم يُفرغ القلب من الترهات، ويشغل النفس بما فيه نفعها، ويُبعدها عن دواعي الغم" ²³

التسامي الأخلاقي والصفح عن الناس، حيث يرى أن الحقد يولد همًّا مضاعفًا: الحقد داءٌ دفين، لا يورث إلا الهمَّ والسهر، والعافل من سامح، فعاش قرير القلب" ²⁴
الاعتدال في الحب والكره، وهي مسألة فصلها كثيرًا في طوق الحمامة، معتبرًا أن **التعلق المفرط سببٌ مباشر للهم:** من أحبَّ فجاوز، فقد أسلم نفسه للهمَّ والذل" ²⁵

ومن هنا يحدد ابن حزم الهدف النهائي من الحياة الأخلاقية وهو أن يكون يطرد الهم عن النفس وإحلاله محل السعادة، فنظرية السعادة تعرضت للنقد واختلفت وجهات النظر فيها، بينما هو يرى أن طرد الهم فكرة قابلة وصالحة للتطبيق في كل زمان ومكان، والناس على جميع أجناسهم ومعتقداتهم سيسعون إلى بلوغ الهدف ²⁶

البعد الإيماني في مواجهة الهمَّ لم يغفل ابن حزم البعد الإيماني، بل جعله أصلًا في مواجهة الهمَّ، حيث يُقر بأن الثقة بالله والاعتماد عليه من أنجع الوسائل لتخفيف الحزن، إذ يقول: اعلم أن دواء الهمَّ الدعاء، والاستعانة بالصبر، والتسليم لله، وما أفلح من نازع القدر" ²⁷ يتضح من خلال هذه النظرة أن ابن حزم عالج الهمَّ من خلال مزج فريد بين العقل والتجربة، والأخلاق والدين، فليست رؤيته محصورة في بعد ديني صرف، ولا هي نفسية مادية، بل تنطلق من فهم شامل للإنسان وهمومه، وتوظف كافة الطاقات النفسية والعقلية والروحية لتجاوزه. وتعد هذه الرؤية ذات فاعلية كبيرة في مواجهة القلق المعاصر، حيث تتجاوز الحلول الظرفية، وتدعو إلى بناء شخصية متوازنة متصالحة مع نفسها ومع العالم.

تربية الإرادة ودورها في تجاوز الهموم

يركز ابن حزم على تقوية الإرادة وضبط الانفعالات بوصفها جوهرًا في شخصية الإنسان الناجح، ويرى أن من يترك نفسه عرضة للانقياد للأهواء والأحزان، يكون ضعيف الإرادة، سريع الانكسار، وهذا ما يزيد الهمَّ اشتدادًا. يقول في هذا السياق: إذا هممت بأمر فاجتهد في إنفاذه ما لم ينهك عنه دين أو عقل، فإن التردد والتسويق من أسباب الهلاك ودوام الهمَّ" ²⁸ ويضيف: "لا دواء للهمَّ أعظم من حسم أسبابه، وأولها ضعف العزيمة، وترك الصبر، واتباع الهوى" ²⁹ ، وفي هذا الطرح، نلاحظ أن ابن حزم يربط بين تربية الإرادة وضبط النفس، وبين التحرر من هيمنة الهمَّ على الفكر والمزاج. فالإرادة القوية تهب الإنسان قدرة على المواجهة، لا الهروب، وعلى الصبر، لا الجزع، وهذه هي ملامح النفس السوية في نظره.

أثر التهذيب والإرادة في الاستقرار النفسي:

من خلال تهذيب النفس وتربية الإرادة، تتولد في الإنسان حصانة داخلية ضد الصدمات، ومناعة نفسية ضد الغموم. وقد شبه ابن حزم النفس غير المهذبة بـ"الفرس الجامح" إن لم يُضبط، أسقط صاحبه، في حين أن النفس المهذبة تجعل صاحبها يتحكم في مشاعره وانفعالاته. ويقول: اجعل لنفسك وقتًا للحساب، كما يحاسب التاجر دكانه، فمن أهمل المحاسبة تاهت نفسه، وغرق في هموم لا حد لها³⁰

وهذا الكلام فيه سبق واضح لما يُعرف اليوم في علم النفس السلوكي المعرفي من فكرة "مراقبة الذات" وإعادة برمجة التفكير السلبي، حيث إن الإدراك الواعي لسلوك النفس، ومراجعة المشاعر، هي وسيلة فعالة في علاج القلق والاكتئاب. تُبرز رؤية ابن حزم أن الهم ليس قدرًا لا يُرد، بل هو حالة نفسية يمكن التخفيف منها وضبطها، من خلال:

- تهذيب النفس: عبر القناعة والرضا والبعد عن الطمع.

- تربية الإرادة: عبر تقوية العزيمة، وضبط المشاعر، وتفعيل دور العقل.

وهذه الرؤية تمثل منجمًا تربويًا ونفسيًا ثمينًا، يمكن استلهامه اليوم في ظل ما يعانيه الإنسان المعاصر من قلق وقلّة راحة داخلية. إنها دعوة إلى إصلاح الداخل، بدل انتظار إصلاح العالم الخارجي. الصداقة الصالحة والبعد عن الأشرار: من وسائل التخفيف من الهم عند ابن حزم الأندلسي، ومن أبرز معالجات ابن حزم لمشكلة الهم والضيق النفسي، تأكيده على أثر العلاقات الاجتماعية في صنع الاتزان الداخلي للإنسان. فقد رأى أن الصداقة الصالحة والبعد عن قرناء السوء لا تقل أهمية عن تهذيب النفس أو تربية الإرادة في تحقيق السكينة النفسية، بل اعتبر حسن اختيار الأصدقاء أحد مفاتيح السعادة، وعاملًا مباشرًا في التخفيف من الهموم، أو زيادتها إذا اختلط الإنسان بأهل الشر والفساد. وقد أفرد ابن حزم فصولًا مطوّلة في كتابه "مداواة النفوس" للحديث عن الصداقة، وبيّن فيها أن الصديق الصالح هو عون على الخير، وسند في الشدائد، ومرآة للإنسان في محاسبة النفس وتنشيط القيم. ويقول في ذلك: "أفضل ما اكتسب المرء بعد فضل الله تعالى أخٌ صالح، فإنّه معونة على دنياه وآخرته"³¹، ويؤكد أن الصداقة الحقّة تبعث في النفس الطمأنينة وتُنسي الهموم، لأنها قائمة على المحبة الخالصة والمواساة، لا على المصلحة أو الرياء. وفي موضع آخر يقول: الصديق الصدوق لا يُقدر بثمن، فإنك إن ضاقت بك الدنيا، وسعها لك، وإن أحاط بك الهم، فرّج عنك بكلمة أو موقف³² وهكذا يتضح أن ابن حزم لا يرى

الصداقة ترقاً اجتماعياً، بل ضرورة نفسية وأخلاقية، لا تكتمل الراحة بدونها. أثر البعد عن الأشرار في طمأنينة النفس:

في المقابل، حذر ابن حزم بشدة من مصاحبة الأشرار وأهل السوء، لما لهم من أثر سيئ على النفس، إذ إن صحبتهم تملأ القلب ظلمة، وتغذي فيه مشاعر الهم، والقلق، والندم لاحقاً. وقد خصّ ذلك بتحذير صريح حين قال: "احذر صحبة من إذا ظفرت به فرحت، وإذا افتقدته لم تأسّ عليه، فإنما ذلك عارض لا صداقة فيه"³³؛ بل إنه عدّ البعد عن الأشرار من عوامل الوقاية النفسية، لأنهم في الغالب يورثون الكدر، ويشغلون القلب بمكرهم وسوء طويتهم. كما قال: خالط الأخيار تسترح، وابتعد عن أهل السوء تسلم، فإن الجليس شركٌ، إما إلى الجنة أو إلى النار³⁴ وهذا الرأي ينسجم مع ما توصّلت إليه الدراسات النفسية الحديثة من أن البيئة الاجتماعية المحيطة بالإنسان لها تأثير مباشر في صحته النفسية، سلباً أو إيجاباً.

ومن هنا تبدو الصداقة مصدراً مهماً للسكينة النفسية، ومتنفساً في أوقات الشدة، والابتعاد عن الأشرار ضرورة لتصفية الذهن وراحة القلب والإنسان مسؤول عن بناء محيطه الاجتماعي، فإن أحسن الاختيار، خفّت عنه الهموم، وإن أساء، أثقل كاهله بما لا يُحتمل. ومن ثم، فإن تربية الذوق الاجتماعي الحسن، وتربية الناشئة على معايير الصداقة النبيلة، يُعدّان من الوسائل المباشرة في الوقاية النفسية والتقليل من الهموم في كل عصر.

الخاتمة والنتائج والتوصيات:

أولاً - الخاتمة:

- بعد هذا العرض لرؤية ابن حزم الأندلسي في التعامل مع الهموم النفسية، يتّضح أن فكره شكّل منظومة أخلاقية ونفسية متكاملة تهدف إلى تزكية النفس وتحرير الإنسان من أغلال القلق والحزن. وقد استطاع ابن حزم أن يربط بين جوانب النفس المختلفة: العقل، والإرادة، والسلوك، والعلاقات الاجتماعية، والدين، في معالجة الهمّ والضيق، مؤسساً بذلك لرؤية متقدمة يمكن الاستفادة منها في الحقل النفسي الحديث.

- رؤية ابن حزم تنطلق من إيمان عميق بأن الهمّ أسباباً داخلية (كالحسد والطمع وسوء الظن) وأخرى خارجية (كالمجاسل الفاسدة والاضطراب الاجتماعي)، وأن العلاج يبدأ من الداخل، عبر تهذيب النفس وتقوية الإرادة، ومن ثم تحسين العلاقات واختيار البيئة الاجتماعية المناسبة.

- وتتوافق هذه الرؤية مع ما توصلت إليه علوم النفس المعاصرة من أهمية التفكير الإيجابي، والدعم الاجتماعي، وتنمية الذات، والتدين المتزن في تحقيق التوازن النفسي. وهو ما يجعل من فكر ابن حزم منطلقاً ملهماً في تطوير ممارسات علاجية ووقائية تنسجم مع بيئتنا الثقافية والدينية، وتستجيب في الوقت ذاته لتحديات العصر وضغوطه النفسية.

ثانياً - النتائج:

1- أن مفهوم الهمّ عند ابن حزم ليس مجرد شعور عابر، بل هو اضطراب له جذور أخلاقية واجتماعية ونفسية، ويتطلب معالجة شاملة تبدأ من النفس وتمتد إلى المجتمع.
2- أن من أبرز وسائل التخفيف من الهم عند ابن حزم: تربية الإرادة، تهذيب الأخلاق، الزهد الإيجابي، الصحة الصالحة، والاعتماد على الله، وهي وسائل تتكامل مع أسس الصحة النفسية الحديثة.

3- أن فكر ابن حزم ينسجم مع الاتجاهات النفسية المعاصرة، خاصة في مجالات تنظيم الانفعالات، والدعم الاجتماعي، والروحانية الإيجابية، وتمكين الذات.

4- أن توظيف رؤية ابن حزم في برامج الصحة النفسية يمكن أن يسهم في تقديم نموذج علاجي أصيل، يراعي الخصوصية الثقافية والدينية للأفراد في المجتمعات العربية والإسلامية.

5- أن إعادة قراءة فكر ابن حزم في ضوء التحديات النفسية الراهنة (كالقلق، والعزلة، والاكتئاب)، تفتح آفاقاً جديدة لفهم التراث النفسي الإسلامي، وتسهم في إيجاد حلول واقعية ومستدامة لمشكلات الإنسان المعاصر.

ثالثاً - التوصيات:

لتوظيف فكر ابن حزم في دعم الفرد المعاصر نوصي بالتالي

1- دمج فكر ابن حزم في المناهج التربوية والنفسية: إعداد وحدات دراسية في المقررات الجامعية والمدرسية حول "فكر ابن حزم في التوازن النفسي وتهذيب الأخلاق"، وتطوير مقررات اختيارية في أقسام علم النفس والفلسفة والعلوم الإسلامية تسلط الضوء على رؤيته في التعامل مع الهمّ والقلق.

- استخدام نصوصه كأتملة تطبيقية في برامج المهارات الحياتية والتربية الأخلاقية.

2- الاستفادة من رؤيته في برامج الإرشاد النفسي: تضمين مبادئ ابن حزم في جلسات الإرشاد السلوكي والمعرفي، خاصة ما يتعلق بتربية الإرادة وترويض النفس.

الهوامش :

- 1 - الجرجاني. التعريفات. دار الفكر، بيروت، لبنان، ط2005، 1، ص172
- 2 - أبو البقاء الحسيني. الكليات. تحقيق محمد المصري، وعدنان دروش، مؤسسة الرسالة، بيروت لبنان، ط1، سنة 1998م، ص450
- 3 - التهانوي. كشاف اصطلاحات الفنون، مكتبة لبنان، بيروت لبنان، ط2 1996 م، ص404
- 4- سعاد الحكيم. المعجم الصوفي. منشورات دار العلم، بيروت لبنان، ط1، 1981م، 159
- 5 - سورة آل عمران الآية 154
- 6 - سورة يوسف. الآية 24
- 7 - سورة التوبة. الآية 13
- 8 - أخرجه الحاكم والترمذي. في الجامع الصحيح لسننه، تحقيق، إبراهيم الجمل، الجزء الرابع، ص624
- 9 - أخرجه ابن ماجة في سننه. تحقيق، فواد عبد الباقي، الجزء الثاني، ص1375
- 10 - أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات ، تحقيق احمد شاكِر، دار إحياء التراث العربي ، بيروت لبنان، ط1، ص79
- 11- ابن حزم. الأخلاق والسير، تحقيق إحسان عباس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت، لبنان، الجزء الثالث ، ص76
- 12- ابن حزم الأندلسي، علي بن أحمد بن سعيد. مداواة النفوس وتهذيب الأخلاق والزهد في الرذائل. تحقيق: إحسان عباس، بيروت، دار الجيل، 1985م، ص58
- 13 - ابن حزم الأندلسي، علي بن احمد، :مداواة النفوس وتهذيب الاخلاق، تحقيق إحسان عباس، بيروت ، دار الجيل، ص 41
- 14- كارول تافريس وآخرون: علم النفس، ترجمة فتحي الزغل، بيروت دار النهضة ،2003، ص 214
- 15 - عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث قوة للشفاء النفسي، دار القلم، 2002، ص 116
- 16- ابن القيم: مدارج السالكين: دار الفكر، بيروت ، ج 1، ص 456
- 17- ابن حزم : الاخلاق والسير : ص1781 -
- 18- ابن حزم : الاخلاق والسير، مصدر سابق، ص82
- 19- عبد الكريم خليفة : ابن حزم الاندلسي حياته وأدبه: مكتبة الاقصى، الأردن، عمان، ط1، ص19185-
- 20- مداواة النفوس عند ابن حزم الأندلسي: دراسة تحليلية في التربية النفسية، مجلة جامعة اليرموك ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 33، العدد 2، 2017م
- 21 - المصدر نفسه ص 43
- 22 - مداواة النفوس ص 82
- 23 - طوق الحمامة، مرجع سابق، ص 19
- 24- مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 95
- 25- طوق الحمامة، مرجع سابق، ص 89
- 26- حامد طاهر. الخطاب الأخلاقي في الخسارة الإسلامية بين الحاضر والماضي، دار نهضة، القاهرة، ط2006، 1، ص113

- 27- مداواة النفوس ص40 مرجع سابق، ص102
28-ابن حزم: مداواة النفوس ،مصدر سابق، ص60
29-المصدر نفسه، ص 2973-
30-ابن حزم: مداواة النفوس، ص88
31-ابن حزم: مداواة النفوس، ص48 .
32-ابن حزم: مداواة النفوس ، مصدر سابق، ص51.
33-المصدر نفسه ص54>
34-نفسه ص56