تأملات نفسية في الحياء والخجل والرياء

د. محمد كمال الشريف- الطب النفساني /سوريا/ السعودية
استشاري الطب النفسي بمركز كيور كير في جدة
drmkalsharief@gmail.com

الفصل الأول: لا دونية مع الإيمان

يشكل الخجل مشكلة كبرى في حياة الكثيرين، وهو بالإضافة إلى أنه مزعج، فإنه معيق لنشاط الإنسان، ويمنعه من أن ينطلق في المجتمع بكل طاقاته.

والخجول إذا ما وجد نفسه محط أنظار الآخرين وبخاصة الغرباء أو أصحاب المكانة في المجتمع أو السلطة، فإنه يرتبك وتنتابه أعراض القلق البدنية، كخفقان القلب، والتعرق الزائد، وارتعاش اليدين، وتهدج الصوت، والتلعثم.

إن الخجل الذي يمنع الإنسان من إثبات ذاته في المجتمع، وفرض حضوره على الآخرين فرضاً طبيعياً لا يكون فيه تجاوز لحقوقهم أو عدوان على حرياتهم، هذا الخجل الذي يعوق الإنسان عن التعبير عن نفسه بحرية، ويمنعه من قولة الحق في وقتها، وقد يمنعه من السعي وراء مصالحه، لأنه بسبب الخجل يميل إلى تجنب لقاء الناس الذين لا يعرفهم أو لم يألفهم من قبل... هذا الشعور الكريه إلى النفس يختلف اختلافاً كلياً من حيث أسبابه ودوافعه وطبيعته عن "الحياء" الذي دعا إليه الإسلام ومدحه النبي محمد صلى الله عليه وسلم في أحاديث كثيرة.

والخجل مزعج للنفس إلى حد أن بعض الناس يقع فريسة الإدمان على الخمر أو المخدرات، سعياً وراء الجرأة التي يستشعرها عندما يكون تحت تأثير الخمر والمخدرات، تلك المواد الضارة بالعقل الإنساني، والمدمرة للمجتمع البشري، لكن المؤمن في غنى عن تلك الطرق المؤذية التي يلجأ إليها البعض للتغلب على خجلهم، إذ من أجل منفعة قليلة يخسرون الدين والدنيا والصحة والمال... أما الإيمان فإنه يعالج دواعي الخجل وأسبابه، ويبث في النفس تلك السكينة والطمأنينة التي ينشدها كل إنسان.

ومن أهم أسباب الخجل، الإحساس بالنقص والدونية، حيث يرى الإنسان نفسه أقل من الآخرين، وأحط مكانة وقدراً، وهذا ما يسميه علماء النفس "القَدْر المتدني للنفس"، حيث لا يقدر المرء نفسه حق قدرها، بل يقدرها أقل من قدرها وقيمتها، وقد سماه النبي محمد صلى الله عليه وسلم: "حَقْر النفس"، وحقر النفس قد يكون لإحساس المرء أنه أقل من الآخرين، بسبب لونه، أو أصله، أو فقره، أو عيب جسدي، أو نقص في جماله، أو ضعف في قوته البدنية، أو مهنته، أو غير ذلك من أسباب.

لكن الإسلام يربي المسلم على أن الناس سواسية كأسنان المشط، وعلى أنه لا فضل لعربي على أعجمي، ولا لأبيض على أسود، إلا بالتقوى. والذي يَفْضُل بسبب تقواه، لا يتكبر، ولا يستعلي، لأن التكبر والاستعلاء يخرجه من زمرة المتقين.

والإسلام يربي المسلم على قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ{13}}. (الحجرات: 13)، والآية واضحة أن

يشكل الخجل مشكلة كبرى في حياة الكثيرين، وهو بالإضافة إلى أنه مزعج، فإنه معيق لنشاط الإنسان، ويمنعه من أن ينطلق في المجتمع بكل طاقاته

إن الخجل الذي يمنع الإنسان من إثبات ذاته في المجتمع، وفرض حضوره على الآخرين فرضاً طبيعياً لا يكون فيه تجاوز لحقوقهم أو عدوان على حرياتهم، هذا الخجل الذي يعوق الإنسان عن التعبير عن نفسه بحرية، ويمنعه من قولة الحق في وقتها، وقد يمنعه من السعي وراء مصالحه

الخجل مزعج للنفس إلى حد أن بعض الناس يقع فريسة الإدمان على الخمر أو المخدرات، سعياً وراء الجرأة التي يستشعرها عندما

التكريم الزائد للتقي، إنما هو عند الله، أما في المجتمع، فالكرامة موزعة بالتساوي، والناس سواسية كأسنان المشط. فالناس إخوة في الإنسانية، ينحدرون من أب واحد "والناس بنو آدم وآدم من تراب". رواه أحمد.

لذا فالمسلم لا يتكبر على أحد أبداً، حتى ولا على عبد اشتراه بماله، فحتى العبيد قال عنهم النبي محمد صلى الله عليه وسلم: {إخوانكم خولكم، جعلهم الله تحت أيديكم، فمن كان أخوه تحت يده، فليطعمه مما يأكل، وليلبسه مما يلبس، ولا تكلفوهم ما يغلبهم، فإن كلفتموهم فأعينوهم}. رواه البخاري.

والذي لا يتكبر على من أعطاه الله أقل منه، لا يتصغَّر ولا يحقر نفسه إزاء من أعطاه الله أكثر منه،إذ المؤمن لا يقيس أقدار الناس بحسب ما معهم من مال، أو جاه، أو جمال. إنما الخلق كلهم عيال الله، وأحبهم إلى الله أنفعهم لعياله.

إن الدونية والتكبر وجهان لعملة واحدة، لا يوجد أحدهما دون الآخر. فالذي يتكبر معتزاً بماله، أو جاهه، أو جماله، أو علمه، سيلقى من هو أغنى منه، أو أوجه منه، أو أعلم منه، أو أجمل منه، وعندها سيشعر بالدونية، والحطة، والنقص، وسيحقر نفسه إزاءهم.

إن الخجل، أو خشية الناس، بالمصطلح القرآني والنبوي، لا يليق بالمؤمن، لأن المؤمن لا يحقر نفسه، وكيف يحقرها وهي نفس أكرمها الله بالإيمان، وأحبها وأحبته، ورضي الله عنها ورضيت عنه، وسمع إلى دعائها وندائها، وهو الذي لا ينظر إلى الصور أو الأجسام، إنما ينظر إلى القلوب وما فيها من إيمان.

الفصل الثاني: حياء لا خشية

لئن كان الخجل وخشية الناس أمراً غير محبب للنفس، فإن الحياء على العكس له مكانة عظيمة في الإسلام، وقد حثنا النبي محمد صلى الله عليه وسلم عليه كثيراً عندما قال: [إن لكل دين خلقاً، وإن خلق الإسلام الحياء]. (ابن ماجه ومالك). وقال أيضاً: [الحياء لا يأتي إلا بخير]. (متفق عليه)، كما قال: [الحياء خير كله]. (رواه مسلم).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه في الحياء أي ينهاه عن الحياء، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: [دعه فإن الحياء من الإيمان]. (متفق عليه).

وقال أيضاً: [الإيمان بضع وسبعون أو بضع وستون شعبة، فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان]. (متفق عليه).

وقد كان الحياء خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال أبو سعيد الخدري رضي الله عنه: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء في خدرها، فإذا رأى شيئاً يكرهه عرفناه في وجهه". (متفق عليه).

وقد وصف النبي محمد صلى الله عليه وسلم رب العالمين بالحياء حين قال: [إن الله تعالى حيي كريم يستحي إذا رفع الرجل إليه يديه أن يردهما صفراً خائبتين]. (أحمد وأبو داود والترمذي). وروى البخاري في صحيحه عن عن أبي واقد الليثي:

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم بينما هو جالس في المسجد والناس معه، إذ أقبل ثلاثة نفر، فأقبل إثنان إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وذهب واحد، قال: فوقفا على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأما أحدهما: فرأى فرجة في الحلقة فجلس فيها، وأما الآخر: فجلس خلفهم، وأما الثالث فأدبر ذاهبا، فلما فرغ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (ألا أخبركم عن النفر الثلاثة؟ أما أحدهم فأوى إلى الله فآواه الله، وأما الآخر فاستحيا فاستحيا الله منه، وأما الآخر فأعرض فأعرض الله عنه).

وعلى عكس الخجل الذي ينتج عن حقر النفس، والحط من قدرها، وعدم الإحساس بكرامتها وقيمتها،

يكون تحت تأثير الخمر والمخدرات

من أهم أسباب الخجل، الإحساس بالنقص والدونية، حيث يرى الإنسان نفسه أقل من الآخرين، وأحط مكانة وقدراً، وهذا ما يسميه علماء النفس "القَدْر المتدني للنفس"، حيث لا يقدر المرء نفسه حق قدرها، بل يقدرها أقل من قدرها وقيمتها

إن الدونية والتكبر وجهان لعملة واحدة، لا يوجد أحدهما دون الآخر. فالذي يتكبر معتزاً بماله، أو جاهه، أو جماله، أو علمه، سيلقى من هو أغنى منه، أو أوجه منه، أو أعلم منه، أو أجمل منه، وعندها سيشعر بالدونية، والحطة، والنقص، وسيحقر نفسه إزاءهم

إن الخجل، أو خشية الناس، بالمصطلح القرآني والنبوي، لا يليق بالمؤمن، لأن المؤمن لا يحقر نفسه، وكيف يحقرها وهي نفس أكرمها الله بالإيمان، وأحبها

فإن الحياء ينتج عن قدر النفس قدراً عالياً، وعن الإحساس بالكرامة الذاتية، والقيمة الشخصية، إحساساً طبيعياً، لم تحطمه تربية خاطئة، أو تجارب مريرة، في الطفولة أو الكبر.... إن الحيي إنسان مفهومه لنفسه إيجابي، وقدره عند نفسه كبير، وكرامته في نظره عظيمة، يحس بها، ويحرص عليها، ويتجنب كل ما يسيء إليها.

الخجل يقيد الإنسان عن فعل أشياء كثيرة في حضرة الآخرين، لكن الحياء يقيد الإنسان ويمنعه عن فعل ما يحط ويقلل من قدره، وكرامته، ويتنافى مع مفهومه لنفسه، حتى لو كان وحده، لأن المهم كيف يرى هو نفسه، وليس كيف يراها الناس... إنه يحترم نفسه ويقدرها، وبالتالي لا يسمح لنفسه أن يفعل ما لا يليق بها في نظره هو بغض النظر عن رأي الناس، إنه مستقل في حكمه على الأمور، وليس تابعاً للناس يفعل ما يرضون عنه، ويجتنب ما لا يرضون عنه.

والإنسان الفطري السوي إنسان حيي، لأنه خلق خليفة لله في أرضه، وفيه الميل إلى تمثل صفات الخالق في نفسه في حدود ضعفه البشري وإن كان الله حرم عليه الكبرياء والعظمة..وبالتالي فإن كل ما يخالف هذه الصفات يكون فيه حط من كرامة الإنسان، إذ هو يفعل ما لا يليق به كخليفة لله،كرمه الله، وخلقه على صورته.

لذا فالحياء يمنع الإنسان من الكذب، ويمنعه من الظلم، ويمنعه من السرقة، والخيانة،كما يمنعه من البخل والشح، ويمنعه من الحسد واشتهاء ما عند الآخرين.

إن الحياء هو الحاسة القلبية التي تقف رقيباً على الإنسان السوي، لتمنعه من المعاصي، ومن كل ما يخالف مكارم الأخلاق التي بعث النبي محمد صلى الله عليه وسلم ليتمها.

وحتى حياء العذراء في خدرها، الذي شبه به الصحابي حياء رسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه نتيجة حرص هذه العذراء حرصاً فطرياً على كرامتها وقدرها... لأن من كرامة المرأة وقدرها، أن تُطْلَب ولا تَطْلبُ، وحتى تصريحها بقبول خاطب لها قد يبدو لها أقرب إلى الطلب والحرص، فتستحي من أن تقف هذا الموقف، فلا تصرح، ويكون إذنها صمتها.

ومما يتنافى مع كرامة المرأة، أن يُنظر إليها كجسد يسيل له اللُّعاب، ويغض الطرف عن الإنسان الذي فيها، لذا كان ميل المرأة إلى ستر جسدها ميلاً فطرياً سوياً.

لذا كان من أهم ما يميز بائعات الهوى من الناحية النفسية، أنَّ قدرهن عند أنفسهن قليل ومتدنٍ، لذا تطاوعهن أنفسهن على وضع أنفسهن في مواقف لا تليق بالإنسان الكريم.

ثم إن الإنسان بفطرته، يستحيي من أن يطلع الآخرون على عوراته الجسدية أو الخلقية، لأنه لا يحب أن يرى الناس منه إلا كل حسن جميل، ولحكمة عظيمة كانت عورات البشر قليلة الجمال، وقد سماها رب العالمين سوءات.. {فَدَلاَّهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَن تِلْكُمَا الشَّجَرَةِ وَأَقُل لَّكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُّبِينٌ} الأعراف: 22

{فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَى آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَى{121}}. (طه: 121).

إن الحياء يمنع الإنسان من إيذاء الآخرين، وهو الذي يجعل الإنسان يتصرف كإنسان، سواء خاف من عقوبة، أو لم يخف، لذا كان الذي لا يستحي مخيفاً، لأنه قد لا يتورع عن شيء، فهو قد تناسى كرامته وكرامة غيره، فلم يبق لديه ما يخاف عليه: [إنّ مما أدرك الناسُ من كلام النبوة الأولى إذ لم تستح فاصنع ما شئت]. (رواه البخاري).

وروى البخاري أيضاً عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم أنه قال: [اللهُ أحقُّ أن يُستَحيا منه من الناس].

وأحبته، ورضي الله عنها ورضيت عنه، وسمع إلى دعائها وندائها

لئن كان الخجل وخشية الناس أمراً غير محبب للنفس، فإن الحياء على العكس له مكانة عظيمة في الإسلام

على عكس الخجل الذي ينتج عن حقر النفس، والحط من قدرها، وعدم الإحساس بكرامتها وقيمتها، فإن الحياء ينتج عن قدر النفس قدراً عالياً، وعن الإحساس بالكرامة الذاتية، والقيمة الشخصية

إن الحيي إنسان مفهومه لنفسه إيجابي، وقدره عند نفسه كبير، وكرامته في نظره عظيمة، يحس بها، ويحرص عليها، ويتجنب كل ما يسيء إليها.

الخجل يقيد الإنسان عن فعل أشياء كثيرة في حضرة الآخرين، لكن الحياء يقيد الإنسان ويمنعه عن فعل ما يحط ويقلل من قدره، وكرامته، ويتنافى مع مفهومه

إن الحياء خلق الإسلام، لكن الإسلام في الوقت نفسه، دين الجرأة في الحق، ودين التحرر من الخضوع للناس، إنه خروج من عبادة العباد إلى عبادة رب العالمين.

وفي مقابل الحياء، ذلك الخلق السامي الذي يحمي الإنسان من أن يكون شيطاناً مريداً، ووحشاً لا يرحم، كما يحمي المجتمع من أن يكون فيه وحوش آدمية... في مقابل الحياء، هنالك خلق ذميم، ضار، إنه الخجل، وخشية الناس.

في الحياء يحرص المؤمن على ألا يضع نفسه في موقف لا يليق بها، إنه يحافظ على كرامتها، وعلى سموها الخلقي، أما في الخجل، فإن الإنسان يكون مكفوفاً مكبلاً بلا قيد تراه العيون، إنما تكبله قيود المجتمع التي قد تمنعه من فعل ما أمر الله به، وتقوده إلى ما حرم الله... وحتى يتغلب المؤمن على هذه القيود، ويتمتع بحريته في أن يعيش في هذه الحياة بالطريقة التي يؤمن أنها الطريقة السوية للحياة.. حتى يقدر المؤمن على ذلك، يلزمه الجرأة الأدبية، وقوة الشخصية، بحيث لا يخاف في الحق لومة لائم، والخجل الذي يزعج كل من يعاني منه، يشعر به الإنسان كقيد يكبله، بخلاف الحياء الذي يشعر أنه نابع من داخله، ومنسجم مع نفسه.

فالحياء التزام لا يتنافى مع الحرية، بينما الخجل خشية للناس تعيق الحرية، والحياء ضمير داخلي، أما الخجل، فبمثابة ضمير من خارج النفس لا يراعي مصلحتها، إنما يهدف إلى حماية أعراف يرضاها الأقوياء، لأنها تحقق مصالحهم، أو هي موروثة يقدسها الذين يصرون على اتباع الآباء على حق كانوا أو على ضلال.

والحياء ينبع من إحساس المرء أنه ذو قدر وكرامة، وأن الآخرين بشر لهم قيمة، ويستحقون الاحترام والانتماء إليهم، والحرص ألا نريهم من أنفسنا ما يحط من كرامتنا وقدرنا، ويظهرنا بمظهر الخارج عن القيم، والأخلاق، والمثل الحميدة.

أما الخجل فينبع من إحساس بالدونية والنقص، ومن حقر للنفس بدل قدرها، أو اعتبارها مهينة بدل أن يراها كريمة.

فالذي يرى نفسه أقل من الآخرين قدراً، ويشعر بالدونية تجاههم، يجد في نفسه هيبة لهم، وخشية من لومهم تمنعه من قولة الحق، حتى لو لم يتوقع منها أن يقع عليه أذى ملموس في بدنه، أو ماله، أو عياله، إنما هي خشيته من إغضابهم، ومن إثارة لومهم له، وإنكارهم لفعله أو قوله، مع علمه أنه على الحق.

وقد سبق رسول الله صلى الله عليه وسلم علماء النفس، عندما نبه إلى أن السبب الأساس الكامن وراء الخجل هو حقر النفس وخشية الناس، قال صلى الله عليه وسلم لأصحابه ذات مرة: [لا يحقر أحدكم نفسه]. قالوا: "يا رسول الله! كيف يحقر أحدنا نفسه؟". قال: [يرى أمر الله فيه مقال ثم لا يقول فيه، فيقول الله عز وجل له يوم القيامة: ما منعك أن تقول في كذا وكذا؟ فيقول: خشية الناس، فيقول: فإياي كنت أحق أن تخشى]. (رواه ابن ماجه).

وقال صلى الله عليه وسلم: [لا يمنعن رجلاً هيبة الناس أن يقول الحق إذا علمه]. (رواه ابن ماجه).

إن الخجول يخشى من تعييب الناس عليه، وسخريتهم من عيوبه، ونقاط ضعفه، لأنه بالأصل شديد الانتقاد لنفسه، يبحث عما يظنه عيوباً فيها، وتكبر هذه العيوب في نظره، حتى لا يكاد يرى في نفسه إلا تلك العيوب... وهو لذلك يخشى أنه إن فرض نفسه على الناس، وأثار سخطهم، أن يعاقبوه بتفحصهم لعيوبه، والحديث عنها، كما أنه يعيش كالمريب، يخشى أن يقع في مركز الاهتمام، حتى لا يفطن الآخرون إلى عيوبه فتنفضح.

وهذه الخشية من تعييب الناس، ومن أن يتفحصه الآخرون بحثاً عن عيوبه، يغرسها في النفس منذ الطفولة سماع الكبار ينتقدون الناس، ويعيبون عليهم، ويغتابونهم.

لنفسه، حتى لو كان وحده، لأن المهم كيف يرى هو نفسه، وليس كيف يراها الناس

إنه يحترم نفسه ويقدرها، وبالتالي لا يسمح لنفسه أن يفعل ما لا يليق بها في نظره هو بغض النظر عن رأي الناس، إنه مستقل في حكمه على الأمور، وليس تابعاً للناس يفعل ما يرضون عنه، ويجتنب ما لا يرضون عنه

الإنسان الفطري السوي إنسان حيي، لأنه خلق خليفة لله في أرضه، وفيه الميل إلى تمثل صفات الخالق في نفسه في حدود ضعفه البشري وإن كان الله حرم عليه الكبرياء والعظمة

إن الحياء يمنع الإنسان من إيذاء الآخرين، وهو الذي يجعل الإنسان يتصرف كإنسان، سواء خاف من عقوبة، أو لم يخف، لذا كان الذي لا يستحي مخيفاً، لأنه قد لا يتورع عن شيء، فهو قد تناسى كرامته وكرامة غيره، فلم يبق لديه ما يخاف عليه

لكن الإسلام يربي المسلم على الحرية الاجتماعية، أي: على أن يحس بأنه حر في أن يعيش كما يؤمن، دون أن يهتم بلوم الناس وسخطهم، طالما أنه لم يظلمهم، ولم يفعل منكراً حرمه الله.

وقد كان الرسل قدوة للمؤمنين في ذلك، قال تعالى: {الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَداً إِلَّا اللَّهَ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيباً{39}}. (الأحزاب: 39).

إن الحياء خلق الإسلام، لكن الإسلام في الوقت نفسه، دين الجرأة في الحق، ودين التحرر من الخضوع للناس، إنه خروج من عبادة العباد إلى عبادة رب العالمين

الفصل الرابع: آداب تقضي على الخجل والخشية

لقد عمل الإسلام على القضاء على الخجل، أو خشية الناس عند المسلم بطرائق عدة، لعل أهمها: أنه يسعى إلى مجتمع تربط المودة والرحمة بين أفراده، وبالتالي ينظر الواحد منهم بعين الرحمة والحب إلى عيوب أخيه، فيلتمس له الأعذار، ويستر ما يرى منها، ولا يلمز، ولا يسخر، ولا يغتاب، ولا يلقب الألقاب الكريهة.

والستر مطلوب بين المسلمين، ليس للعيوب فحسب، بل وحتى للمعاصي والذنوب. وقد قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم مخاطباً بعض من أسلم بلسانه من المنافقين، الذين كانوا يغتابون المؤمنين ويعيرونهم.. عن ابن عمر قال:

(صعد رسول الله صلى الله عليه وسلم المنبر فنادى بصوت رفيع قال: يا معشر من أسلم بلسانه ولم يفض الإيمان إلى قلبه لا تؤذوا المسلمين ولا تعيروهم ولا تتبعوا عوراتهم فإنه من يتبع عورة أخيه المسلم تتبع الله عورته، ومن يتبع الله عورته يفضحه ولو في جوف رحله) {رواه الترمذي}.

وقال أيضاً: [لا يستر عبد عبداً في الدنيا إلا ستره الله يوم القيامة]. (رواه مسلم).

وقال: [ومن ستر على مسلم في الدنيا ستر الله عليه في الدنيا والآخرة]. (رواه أحمد ومسلم وأبو داود والترمذي وابن ماجه).

وإن هذا يملأ المؤمن طمأنينة إلى أن باقي المؤمنين لن يغتابوه، وإذا رأوا شيئاً من عيوبه أو ذنوبه سيسترونه، وبالتالي لا داعي للعيش في خشية من الناس، ورهبة.

في الحياء يحرص المؤمن على ألا يضع نفسه في موقف لا يليق بها، إنه يحافظ على كرامتها، وعلى سموها الخلقي، أما في الخجل، فإن الإنسان يكون مكفوفاً مكبلاً بلا قيد تراه العيون، إنما تكبله قيود المجتمع التي قد تمنعه من فعل ما أمر الله به، وتقوده إلى ما حرم الله

كما حرم الإسلام الفخر، لأن الذي يفخر على الناس بشيء، إنما يحط من قدر من لا يملكون هذا الشيء، وبالتالي يساهم في إشعارهم بالنقص والدونية.

قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم: [.... وأن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد، ولا يبغي أحد على أحد]. (رواه مسلم).

ومن جهة أخرى فإن من طرق علاج الخجل السلوكية الحديثة: تدريب الخجول على التحدث إلى الناس ومخاطبتهم. إذ بالتدرج تخف خشيته لنظراتهم، ويستشعر قدراً من الراحة والطمأنينة بينهم.

والإسلام شجع كثيراً على البدء بالتحية والسلام، كما جعل رد التحية فرضاً.. قال تعالى: {وَإِذَا حُيِّيْتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيباً{86}}. (النساء: 86).

الحياء التزام لا يتنافى مع الحرية، بينما الخجل خشية للناس تعيق الحرية، والحياء ضمير داخلي، أما الخجل، فبمثابة ضمير من خارج النفس لا يراعي مصلحتها، إنما يهدف إلى حماية أعراف يرضاها الأقوياء، لأنها تحقق مصالحهم

وسأل رجل رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أي الإسلام خير؟". قال: [تطعم الطعام، وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف]. (متفق عليه).

كما قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم: [لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم]. (رواه مسلم).

وحتى الأولاد، يمر المسلم بهم في طريقه فيسلم عليهم،كما كان النبي محمد صلى الله عليه وسلم يسلم عليهم إذا مر بهم، فعن أنس –رضي الله عنه– أنه مر على صبيان، فسلم عليهم، وقال: "كان النبي محمد صلى الله عليه وسلم يفعله". (متفق عليه).

وسلام الكبار على الصغير إذا مروا به يرفع من قدره عند نفسه، ويحميه من أن يحقر نفسه، ومن أن يراها دون الآخرين، ومن أن يعيش عقدة نقص ودونية، وهذا يشكل وقاية له من أن يصبح شخصاً خجولاً

هياباً للناس، كما أن الذي يسلم على الآخرين من عرف منهم ومن لم يعرف، ويتلقى منهم السلام تلو السلام منذ صباه، لا بد سيشعر أنهم يحملون الحب له، وأنهم لا يبحثون عن عيوبه، وبكثرة السلام بينه وبينهم، لا يبقى في نفسه لهم هيبة أو رهبة تمنعه من قولة الحق في حضورهم.

ولئن كان علاج الخجل عادة يعتمد على تشجيع الخجول على فرض نفسه، وتوكيدها بين الناس بروح فيها شيء من العداء والصراع، فإن الإسلام يغني المؤمن عن هذه الروح، فهو يعيش بين أناس شدتهم على أعدائهم، ورحمتهم بينهم، وهم أذلة على بعضهم بعضاً.

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللّهِ وَلاَ يَخَافُونَ لَوْمَةَ لآئِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ{54}}. (المائدة: 54).

والخجول ذو الطبع الحساس، عندما يعيش بين الرحماء، وبين الذين يخفضون له جناح الذل من الرحمة، ويخبئون عزتهم وشدتهم، ليظهروها للكافرين في مواقف الجهاد، هذا الخجول الحساس، سينسى خجله وحساسيته بين أناس كهؤلاء، وسيمتلئ سكينة وطمأنينة في حضورهم، لا هيبة ورهبة.

الحياء ينبع من إحساس المرء أنه ذو قدر وكرامة، وأن الآخرين بشر لهم قيمة، ويستحقون الاحترام والانتماء إليهم، والحرص ألا نريهم من أنفسنا ما يحط من كرامتنا وقدرنا، ويظهرنا بمظهر الخارج عن القيم، والأخلاق، والمثل الحميدة

الفصل الخامس: خلق الإسلام الحياء

قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم: [إن لكل دين خلقاً، وإن خلق الإسلام الحياء]. (رواه ابن ماجه ومالك).

أما الخجل فينبع من إحساس بالدونية والنقص، ومن حقر للنفس بدل قدرها، أو اعتبارها مهينة بدل أن يراها كريمة

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وخلق فيه من الآليات النفسية والمشاعر والدوافع ما يعينه على أن يكون خليفة في الأرض صالحاً تقياً، بحيث لا يشعر أن تقوى الله، واجتناب حرامه تعاكس فطرته، بل الإيمان وما يتبعه من عمل صالح هو الفطرة التي تنسجم النفس فيها مع ذاتها، فلا تتناقض، ولا تتصارع. ومن المشاعر التي تعين المؤمن على العمل الصالح: الحياء.

والحياء الذي يدعو إليه الإسلام، يختلف عن الخجل وهيبة الناس، الذي يعيق الإنسان عن العمل الصالح، إن كان هذا الإنسان يعيش بين أناس لا يحبون هذا العمل الصالح، ففي المجتمع المنحرف عن فطرة الله التي فطر الناس عليها، تصبح العفة رذيلة، فيخجل الإنسان الضعيف، وتمنعه خشية الناس من أن يكون حيياً، عفيفاً، متطهراً، فيكون الخجل مانعاً من الحياء، وهذا يرينا كيف أنهما مختلفان.

من طرق علاج الخجل السلوكية الحديثة: تدريب الخجول على التحدث إلى الناس ومخاطبتهم. إذ بالتدرج تخف خشيته لنظراتهم، ويستشعر قدراً من الراحة والطمأنينة بينهم

فالحياء في حقيقته، خوف على صورة الإنسان، ونظرته إلى نفسه، من أن تتشوه في عينيه هو، أو عند الخالق تعالى.

إن الإنسان الذي يحس بكرامته، ويحس بحضور خالقه، ويحترم الناس، ولا يتكبر عليهم، هذا الإنسان يصبح حريصاً على ألا يفعل ما يجعله دون المستوى الراقي الذي يريده لنفسه، ويصبح حريصاً على ألا يرى نفسه واقعة فيما يحط من قدرها وكرامتها، ويجعلها دون المثال الذي يسعى إليه، ويصبح حريصاً ألا يراه الله حيث نهاه، وألا يراه الناس واقعاً فيما يراه هو رذيلة أو نقيصة، إنه يكرم نفسه، فينأى بها عما يشوه صورتها لديه، أو لدى الناس، أو عند الله. إنه يحرص على صورته لدى الناس لكن وفق المعايير التي يؤمن هو بها لا التي يحاول الناس فرضها عليه، وهو يحرص ألا يكون متناقضاً مع نفسه يدعو إلى خلق ويقع فيما يخالفه، هو ليس خاضعاً لأعراف مفروضة عليه تخالف معتقداته، بل هو صاحب القول الذي يحدد ما الذي يريده لنفسه والذي يليق به من سلوك، فتجتمع فيه الحرية والانضباط الذاتي في آن واحد.

الحياء الذي يدعو إليه الإسلام، يختلف عن الخجل وهيبة الناس، الذي يعيق الإنسان عن العمل الصالح

لذا ترى الحيي إذا واجهه موقف فيه تهديد لقدر نفسه، وفيه خطر الوقوف في موقف يتنافى مع كرامة نفسه، ومع الصورة المثالية التي يسعى أن تكون نفسه على منوالها، إذا وجد نفسه في موقف كهذا احمر وجهه، وانتابه من الأحاسيس ما ينتاب القلق من سرعة في ضربات القلب، وارتعاش وتعرق وغير ذلك، وإذا ما وقع فيما يراه رذيلة، نظر إلى نفسه بازدراء، وإذا اطلع الناس على خطيئته، أحس أنه فقد احترامهم

وتقديرهم، وأنه لا قدر له، ولا قيمة... إنه وقع في خطيئة، هو مؤمن أنه على الإنسان الكريم ألا يقع فيها. لذا تراه هو الحاكم على نفسه، بأنه بخطيئته صار أقل قدراً وأقل كرامة.

إن ما يجعله يحس بالخزي، ليس الخوف من الناس، إنما هو وقوعه فيما يعيب صورته، ويشوهها عند نفسه.

في المجتمع المنحرف عن فطرة الله التي فطر الناس عليها، تصبح العفة رذيلة، فيخجل الإنسان الضعيف، وتمنعه خشية الناس من أن يكون حيياً، عفيفاً، متطهراً، فيكون الخجل مانعاً من الحياء، وهذا يرينا كيف أنهما مختلفان

إن الحياء يشكل حاسة حارسة للقيم ومكارم الأخلاق، التي يؤمن بها الإنسان، والمؤمن هو أشد الناس إيماناً بمكارم الأخلاق، والمؤمن يؤمن بالقيم التي يدعو إليها إيماناً حقيقياً. لذا كان الحياء خلق الإسلام، ونسبه النبي محمد صلى الله عليه وسلم إلى الله تعالى عندما قال: [إن الله تعالى حيي كريم يستحي إذا رفع الرجل إليه يديه أن يردهما صفراً خائبتين]. (رواه أحمد وأبو داود والترمذي).

وقال صلى الله عليه وسلم: [الحياء خير كله]. (رواه مسلم).

وقال أيضاً: [الحياء لا يأتي إلا بخير]. (متفق عليه).

وعن ابن عمر –رضي الله عنهما– أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه في الحياء، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:[دعه فإن الحياء من الإيمان]. (متفق عليه).

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوة لنا في حيائه، قال أبو سعيد الخدري –رضي الله عنه–: " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء في خدرها، فإذا رأى شيئاً يكرهه عرفناه في وجهه]. (متفق عليه).

الحياء في حقيقته، خوف على صورة الإنسان، ونظرته إلى نفسه، من أن تتشوه في عينيه هو، أو عند الخالق تعالى.

ولما كان الحياء هو الناهي النفسي عن مخالفة الأخلاق والقيم، كان من أهم ما يميز الشخصية السيكوباثية الفاسدة: غياب الحياء، لأنه لا يؤمن بالقيم ومكارم الأخلاق ولا يرى أن عليه مراعاتها، بل يرى متعته ومصلحته الشخصية فوق كل اعتبار وفي سبيلها يستبيح أي شيء،كما إنه ليس لديه أي احترام أو تقدير للناس، لذا لا يأخذ نظرتهم إليه بالحسبان لأنهم بالنسبة إليه ليسوا إلا أدوات لتحقيق رغباته وشهواته.

إنه لا يتورع عن أية رذيلة في سبيل إشباع شهواته، وقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما قال عن هؤلاء الأشخاص المتمردين: [إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى إذا لم تستح فاصنع ما شئت]. (رواه البخاري).

إن الحياء يشكل حاسة حارسة للقيم ومكارم الأخلاق، التي يؤمن بها الإنسان، والمؤمن هو أشد الناس إيماناً بمكارم الأخلاق، والمؤمن يؤمن بالقيم التي يدعو إليها إيماناً حقيقياً

وخلاصة القول: إن الحياء يولد من اجتماع احترامين: احترام الإنسان لذاته واحترامه للآخرين، فإن غاب أي من هذين الاحترامين غاب الحياء، والحياء جوهر الحياة الخلقية، التي تميز الإنسان عن الحيوان، فإن غاب الحياء من إنسان، صار وحشاً في إهاب البشر.

والذي لا يستحي، يجب الحذر من القرب منه، والتعامل معه، لأنه دون الحياء لن يتورع عن أي فعل إلا خوفاً من أن تناله العقوبة الفورية المؤكدة، فإن أمن هذه العقوبة، أو تصور أنه سينجو منها، فإنه لن يمنعه شيء من الانسياق وراء هواه، ولو كان ذلك على حساب الآخرين.

الفصل السادس: حياء لا رياء

عندما ينشأ الإنسان على الإيمان بالقيم وتقدير ذاته واحترام الآخرين، فإنه يحرص بشكل طبيعي على ألا يرى الناس منه عيباً أو نقيصة، أو عملاً يتنافى مع القيم التي يؤمن بها، ذلك أن احترامه للناس يجعله حريصاً على أن يكون رأيهم فيه حسناً.. لذا سمي كل ما يحرص الإنسان على ستره عن أعين الناس عورة. لأن ظهوره لهم، يشوه صورة الإنسان في أعينهم، وهذا الحرص على صورة الإنسان في عيون الآخرين الناتج عن احترام الإنسان للآخرين، وليس عن رغبته في التأثير فيهم وخداعهم، هذا الحرص مع احترامه لذاته وحرصه على أن لا يهينها يدعوه إلى الحياء الذي ينظم سلوكه وفق معتقداته، والحياء من الإيمان.

إن الحياء يولد من اجتماع احترامين: احترام الإنسان لذاته واحترامه للآخرين، فإن غاب أي من هذين الاحترامين غاب الحياء، والحياء جوهر الحياة الخلقية

لكن الإنسان قد يتجاوز تجنب ما يشين ويعيب، إلى جعل الغاية وراء ما يقوم به من أعمال، هي أن يؤثر في الناس، وأن يجعلهم يرونه على صورة حسنة رائعة، لا لأنه يؤمن أنه هكذا، يجب أن يكون، إنما لأنه يعرف أن الناس يؤمنون أنه هكذا يجب أن يكون.

الحيي ينطلق في حمايته لصورته لدى الآخرين، من إيمانه هو بالقيم، وحبه لها، أما الآخر – المرائي– فينطلق مما يؤمن به الآخرون، ويعجبون به.. إنه يريد نيل إعجابهم ليتمتع به، وبمديحهم له، وتعظيمهم وتبجيلهم له، أو حتى تقديمهم له، ليكون إماماً لهم، يدبر شؤون حياتهم، ويتحكم فيها.

إنه لا ينطلق من إيمانه بالقيم، ولا من احترامه للناس، بل على العكس، إنه لا يؤمن بالقيم الإيمان الكافي، لأنه عندما يحاول التأثير في الآخرين وخداعهم، وإثارة إعجابهم به، يناقض القيم والأخلاق، وهو عندما يفعل ذلك لا ينطلق من احترام الآخرين، بل من استخفافه بهم، لأنه يكذب عليهم، ويوهمهم أنه فيه من الصفات ما ليس فيه.

ومع أن المرائي في أعماقه متكبر لا يحترم الناس، لكنه في الوقت نفسه يقع في العبودية للناس، إذ يبذل وسعه من أجل الفوز بإعجابهم ورضاهم، فهو كلما هم بعمل يقوم به، فكر بالذي سيقوله الناس، وبالأثر الذي سيتركه عمله في نفوسهم، فتراه يضطر إلى ترك عمل ما يريد ويحب، لأن الناس قد يقولون فيه، ويضطر إلى عمل ما لا يريد وما لا يحب، لأن ذلك يرضي الناس، ويجلب ثناءهم وإعجابهم.

والناس لا ينطلقون دائماً في أحكامهم من مكارم الأخلاق، ومن القيم السامية، إنما قد تكون هنالك قيم خاطئة سائدة بينهم، فلا يثنون ولا يعجبون بمن يخالفها، وهكذا يكون المرائي مستخفاً بالناس، وعبداً لهم في آن واحد.

ويكون المخلص لله، الذي يعمل ما يعمل، وهو يراقب الله، ولا يراقب سواه، يكون هذا الذي أخلص عبوديته لله حراً بين الناس، وسيداً حقيقياً، ويجمع بين احترامه للناس، واستقلاله عنهم، ولا يكون حياؤه منهم عن ضعف أو هيبة لهم، إنما عن إيمان منه بالقيم ومكارم الأخلاق، وعن حرص منه على أن يكرم نفسه وألا يهينها، بأن يترك عورة له من أي نوع بادية للآخرين.

وحتى يحمينا الله من العبودية للآخرين، حرم الرياء وتوعد عليه...وتوعد الذين يتعالون، ويختالون على الناس تباهياً بأفعالهم، ويحبون أن يثني عليهم الناس، بما ليس فيهم حقيقة.

قال تعالى: {لاَ تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَواْ وَّيُحِبُّونَ أَن يُحْمَدُواْ بِمَا لَمْ يَفْعَلُواْ فَلاَ تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِّنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ{188}}. (آل عمران: 188). والفرح هنا هو الاختيال والفخر والتعالي على الناس لا مجرد السرور وقرة العين.

وقال صلى الله عليه وسلم: [إن الله لا ينظر إلى أجسامكم، ولا إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم]. (رواه مسلم).

وإن النار تسعر يوم القيامة بثلاثة: شهيد وعالم ومحسن، ذلك أنهم فعلوا ما فعلوا، ابتغاء مديح الناس وثنائهم، لا ابتغاء مرضاة الله.

قال صلى الله عليه وسلم: [إن أول الناس يقضى يوم القيامة عليه رجل استشهد فأتي به، فعرفه نعمه فعرفها، قال: "فما عملت فيها؟" قال: "قاتلت فيك حتى استشهدت". قال: "كذبت ولكنك قاتلت لأن يقال جريء، فقد قيل"، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقي في النار. ورجل تعلم العلم وعلمه وقرأ القرآن، فأتي به فعرفه نعمه فعرفها. قال: "فما عملت فيها؟"، قال: "تعلمت العلم وعلمته، وقرأت فيك القرآن". قال: "كذبت، ولكنك تعلمت العلم ليقال عالم، وقرأت القرآن ليقال هو قارئ، فقد قيل"، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقي في النار. ورجل وسع الله عليه وأعطاه من أصناف المال كله، فأتي به فعرفه نعمه فعرفها، قال: "فما عملت فيها؟"، قال: "ما تركت من سبيل تحب أن ينفق فيها إلا أنفقت فيها لك"، قال: "كذبت، ولكنك فعلت ليقال هو جواد، فقد قيل"، ثم أمر به فسحب على وجهه ثم ألقي في النار". (رواه

الذي لا يستحي، يجب الحذر من القرب منه، والتعامل معه، لأنه دون الحياء لن يتورع عن أي فعل إلا خوفاً من أن تناله العقوبة الفورية المؤكدة، فإن أمن هذه العقوبة، أو تصور أنه سينجو منها، فإنه لن يمنعه شيء من الانسياق وراء هواه، ولو كان ذلك على حساب الآخرين

الحيي ينطلق في حمايته لصورته لدى الآخرين، من إيمانه هو بالقيم، وحبه لها، أما الآخر – المرائي– فينطلق مما يؤمن به الآخرون، ويعجبون به.. إنه يريد نيل إعجابهم ليتمتع به، وبمديحهم له، وتعظيمهم وتبجيلهم له، أو حتى تقديمهم له، ليكون إماماً لهم، يدبر شؤون حياتهم، ويتحكم فيها

مع أن المرائي في أعماقه متكبر لا يحترم الناس، لكنه في الوقت نفسه يقع في العبودية للناس، إذ يبذل وسعه من أجل الفوز بإعجابهم ورضاهم، فهو كلما هم بعمل يقوم به، فكر بالذي

سيقوله الناس، وبالأثر الذي سيتركه عمله في نفوسهم، فتراه يضطر إلى ترك عمل ما يريد ويحب

مسلم).

إذاً ليس المهم أن يقاتل الرجل في صف المؤمنين، أو أن يفني عمره وهو يقرأ العلم والقرآن، ويعلمه للناس، أو أن ينفق على الفقراء والمحتاجين.. المهم قبل ذلك أن يفعل ذلك لله لا لينال إعجاب الناس وثناءهم، وليصبح مشهوراً بينهم بصفة يحبونها، فيبجلونه من أجلها، وهم يحسبون أنه مجاهد مخلص، أو عالم مخلص، أو محسن مخلص.

إن الله ليس في حاجة إلى مالنا، ولا إلى جهدنا، أو دمائنا، إنما يريد أن يزكينا بالتقوى تمتلئ بها قلوبنا. قال تعالى عما يذبحه الحجاج من أنعام: {لَن يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِن يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنكُمْ ...{37}}. (الحج: 37)

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAlsharif-ModestyShynessHypocrisyPsyRef.pdf

**** **** ****

مجلة " بصائر نفسانية"

مجلة المستجدات العربية في علوم وطب النفس

دعوة لإثراء العدد 45 ربيع - صيف 2024

الملف: "تاريخ التحليل النفسي باللغة العربية"

المشرف على الملف: د. مرسلينا حسن شعبان (مجلة نفسانية- دمشق- سوريا)

ترسل الاعمال بالتزامن الى كل من المشرف على الملف والى بريد الشبكة

mar-selena@hotmail.com -arabpsynet@Gmail.com

أخر أجل لقبول الاعمال (31 جويلية 2024)

المجلة العربية " نفسانيات"

مجلة محكمة في علوم وطب النفس

دعوة لإثراء العدد 81 – ربيع 2024

الملف: المستجدات في علوم وطب النفس 2024

اشراف: د. سداد جواد التميمي (العراق / انكلترا)

MB ChB (Baghdad), MD(Wales), FRCP, FRCPI, FRCPsych

jawad.sudad@gmail.com - arabpsynet@Gmail.com

أخر أجل لقبول المشاركة بالأعمال العلمية 30 جوان 2024

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني

http://www.arabpsyfound.com

الكتاب السنوي 2024 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الخامس عشر)

الشبكة تدخل عامها 24 من التأسيس و 21على الويب

24 عاما من الكدح... 21 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf