

كمال إبراهيم موسى

- ❖ ندوة علم النفس، القاهرة، 1989م.
- ❖ أبحاث ندوة علم النفس، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1413هـ/1993، ص 255-294 [40 صفحة من القطع المتوسط].
- ❖ لغة البحث (الكتاب): اللغة العربية.
- ❖ مجال البحث (الكتاب): الصحة النفسية - من وجهة نظر إسلامية.



يطرح الباحث في مقدمته مفهوم السعادة ليؤكد أن سعادة الإنسان تنبع من داخله ولا تأتيه من الخارج (يستشهد الباحث بآيات قرآنية وكارنيجي وهيلين كيلر)، ثم يحدد هدفه من هذه الورقة بالإجابة عن السؤال: كيف يحقق الإنسان سعادته؟

* يبدأ الباحث بمفهوم تحصيل السعادة ويبدأ بعرض آراء الفلاسفة ابتداءً من أرسطو حتى العلماء المسلمين. ثم يورد مفهوم السعادة عند المسلمين أو في الإسلام ليحددها:

- أن السعادة في الدنيا مهما بلغت فهي ناقصة لأن السعادة الكاملة تكون في الآخرة وما الدنيا إلا دار عمل واجتهاد.
- ولا يتعارض الحصول على السعادة في الدنيا مع الحصول عليها في الآخرة بل يرتبط بها ويؤدي إليها.
- وأن الإسلام مصدر سعادتنا في الدنيا والآخرة لأنه منهج حياة فاضلة يعنى بتحقيق التوازن في داخل الفرد وخارجه.

* ثم يعرج الباحث إلى مفهوم السعادة عند علماء النفس المحدثين ليؤكد اهتمام علم النفس الحديث بماهية السعادة أكثر من اهتمامه بالكيفية التي يمكن أن يحقق بها الإنسان سعادته.

ورغم ذلك فقد وضع علم النفس الحديث مناهج وبرامج لتنمية الشعور بالسعادة وتخفيف مشاعر القلق والتوتر والشقاء في الحياة، حيث اعتبر علماء النفس سعادة الإنسان كمحصلة مشاعر من الأمن والطمأنينة والكفاءة والرضا عن

النفس وعن الناس والإستحسان والتقدير والاستمتاع بالعمل والإقبال على الحياة والإيمان.

وباختصار شديد فإن السعيد - نفسياً - هو الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة.

كما يؤكد علماء النفس على أربعة ركائز تقوم عليها سعادة الإنسان :

- سلامة الجسم ومعافاته من الأمراض .
- الثقة في النفس وتنميتها .
- حب الناس والحرص على سعادتهم .
- الإيمان ، فالسعيد له دين يؤمن ويعتقد فيه ويلتزم به .

* ثم يطرح الباحث مفهومه الثاني الرئيس في ورقته وهو «اكتساب حسن الخلق» الذي يقوم - برأي الباحث - على عمل الواجبات والإبتعاد عن الإنحرافات.

ثم يبدأ بمعالجة هذا المفهوم من خلال الكتابات التراثية في هذا المجال ابتداءً بالغزالي الذي يرى أن النفس ناقصة قابلة للكمال عن طريق التربية والتزكية وتهذيب الأخلاق والتغذية بالعلم. كما يراها ابن القيم - كمال السعادة - برياضة النفوس بالتعليم والتأديب والتعود على الفرح والسرور والصبر والشكر والإقدام والشجاعة والعفو والإحسان وفعل الخيرات.

ويرى الباحث أن حسن الخلق يتطلب سلوكيات إرادية اختيارية يؤديها الإنسان بإرادته، وهو مسؤول عن مجاهدة نفسه وإلزامها بعمل الواجبات والإبتعاد عن الإنحرافات.

وأن الأخلاق - والرأي للغزالي - يمكن تعديلها، ولو أن بعض الطباع (يعطي الباحث مصطلح الإستعدادات كرديف لها) سريعة القبول للإصلاح وبعضها صعبة، وأن الإصلاح يكون عن طريق الرياضة النفسية لرد الشهوة إلى الاعتدال الذي هو وسط بين الإفراط والتفريط.

* ثم يأتي المفهوم الثالث للورقة وهو «رياضة النفس» التي يراها الباحث أنها تهدف إلى جعل النفس تفكر في الحياة بطريقة منطقية واقعية، ويستعرض

لأجل توضيح هذا المفهوم آراء طبية معاصرة في امتداد الأفكار والمشاعر إلى حفظ الصحة الجسمية والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها.

ثم ينقل الباحث بعد ذلك آراء علماء النفس قديماً وحديثاً في أهمية ترويض النفس في تنمية أفكار ومشاعر السعادة والتجاوب معها وتحويلها إلى عزم وإرادة للتخلص من أفكار ومشاعر الشقاء والقلق.

ومن رياضة النفس إلى المناعة النفسية psycho-immunity (كمفهوم فرضي) ليعبر به عن قدرة الشخص على مواجهة الأزمات وتحمل المصائب.

ويقسم الباحث المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

- مناعة نفسية طبيعية موجودة في التكوين النفسي للإنسان موجهة ضد التأزم والقلق.
- مناعة نفسية مكتسبة يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات.
- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً (وتسمى مكتسبة فاعلة) يكتسبها الإنسان من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره.

* ثم يورد الباحث الكيفية التي يتم بها تنشيط المناعة النفسية التي تعتمد أساساً على إرادة صاحبها وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير وطرده أفكار ومشاعر الشقاء واليأس.

ويورد الباحث رأي الغزالي في ذلك حيث يمكن التنشيط من خلال تجاوب الفرد مع جهاز الإلهامات وعدم تجاوبه مع جهاز الوسائس، وكذلك رأي علم المناعة النفسي الذي يرى تنشيط المناعة من خلال توجيه جهاز «B-A-Fiter system» الذي يتكون من الإعتقادات والاتجاهات والمشاعر والآمال والتفكير والخبرات والذكريات، والذي يعمل (أي الجهاز) بأربعة أنماط: الغضب، الصبور، اليأس، الودود، (يشرح الباحث ذلك بإيجاز شديد).

* ويذكر الباحث أن من الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة

النفسية لكثرتها وتداخلها مع بعضها وعدم إمكانية الفصل بينها، ولكنه يكفي بمناقشة أهمها وأكثرها شيوعاً، ويعددتها (وهي ثمان) ثم يفصل بعمق وشمول كل عملية منها:

1. الرضا وترك السخط، وهي عملية سهلة وصعبة بإرادة الإنسان، ويشمل الرضا مجالات الحياة والرضا عن العمل وتقبل الحياة والرضا في الكروب والمحن. ثم يعطي الباحث آيات قرآنية لتكوين مثل هذا النوع من الرضا.

2. التفاؤل وترك التشاؤم، كتوقع للنجاح والفوز والاستبشار بالمستقبل، وهي ضرورة نفسية (يقرها الإسلام وعلم النفس الحديث) ليعيش الإنسان يومه متفائلاً حتى في الظروف الصعبة، ويجد - أي الباحث - أن الإسلام أعطى للتفاؤل معنى نفسياً روحياً أفضل مما أعطاه علم النفس.

3. الصبر وترك الجزع، وبمعنى نفسي: تحمل الإحباط دون قلق، ومواجهة المكافاة دون جزع، وتقبل المصائب دون هلع. ويعرفه ابن القيم (الصبر) بحبس النفس عن الجزع واللسان عن الشكوى والجوارح عن التشويش. ثم يقدم الباحث ديناميات متعددة لتصبير النفس عند الشدائد والمحن.

4. الحب وترك العداوة، حيث يرى علم النفس أن حب الإنسان نابع من حبه لنفسه وحبه لنفسه نابع من حب الناس له، وهو - أي حب الإنسان لنفسه - نوعان: حب مرضي فيه أنانية ونرجسية وغرور وتكبر وعجب وهو مصدر فساد وشقاء، وحب صحي فيه رضا عن الذات وتقبل لها وثقة فيها ليدل على الصحة النفسية.

أما حب الإنسان للآخرين فهو نوعان كذلك: طبعي لا إرادي فيه إشباع لدوافع وميول فطرية، وحب تطبع إرادي يتم فيها ترضية النفس بالناس وثقتها فيهم وتقبلها لهم حتى تحبهم.

5. العفو وترك الانتقام، ويرى الباحث أن العفو عن الناس يتم على ثلاثة مستويات:

كظم الغيظ، الصفح عن الإساءة، والإحسان إلى المسيء، مع ارتفاع المستويات عن بعضها تنابعاً (أدناها كظم الغيظ وأعلاها الإحسان للمسيء).

6. تحري الصدق وترك الكذب، وهي رغم كونها دعوى دينية أخلاقية إلا أنها مطلب نفسي وجسمي واجتماعي كذلك. ثم يستعرض الباحث نتائج دراسات كثيرة عن علاقة الصدق بتنشيط أجهزة المناعة النفسية والجسمية على حد سواء.

7. الذكر وترك الغفلة، أي ذكر الله وشكره لتنمية مشاعر الإيمان وتقوية صلة العبد بربه من جهة، وإشباع الحاجة إلى الدين لتطمئن النفس وتسمو الأفكار وتعلو المشاعر وتصلح الأعمال من جهة ثانية. ثم يستعرض الباحث مفهوم أو عملية الذكر من خلال العبادات والمعاملات المفروضة على المسلم بتفصيل كبير.

8. عمل الواجبات وترك الانحرافات رغم ميل النفس طبيعياً إلى تحصيل حقوقها أكثر من ميلها إلى أداء واجباتها (الرأي للباحث). ومثل هذه العملية تحتاج إلى مجاهدة النفس والصبر والمثابرة لكي يتم تعويدها على أداء الواجبات وترك الانحرافات.

ويلخص الباحث أهم واجبات الإنسان في الحياة في الآتي:

- واجبات نحو النفس كالمحافظة على حياته واختياره الزوجة المناسبة وصحبة الصالحين وإتباع حاجاته بالقدر المناسب المشروع وحفظ صحة النفس وحمايتها وتزكيته.
- واجبات اجتماعية لتكوين الأسرة (بالزواج بالطبع) ومشاركة الناس في أفراحهم وأتراحهم ومساعدتهم.
- واجبات نحو العمل لإشباع الحاجة إلى الإنجاز والتفوق والشعور بالكفاءة من خلال: حسن اختيار العمل، اكتساب المهارات والخبرات، المحافظة على وقت العمل.
- واجبات نحو الله لإشباع الحاجة إلى الدين وتنمية الإيمان بما يرضي الله.

* ثم يستعرض الباحث في آخر ورقته مفهوم «سايكولوجية مجاهدة النفس» في عمل الواجبات وترك الإنحرافات من خلال وقوف هذه العملية على ركائز أساس:

- معرفة النفس وقدراتها وميولها وطموحاتها ودوافعها.
- الإخلاص في أداء الواجبات والدافعية إلى الدقة والتفوق.
- تقويم الجهود ومحاسبة النفس أولاً بأول.
- عدم الإصرار على الخطأ والرجوع عنه (التوبة).
- ليدخل الباحث في النهاية إلى مفهوم التوبة إسلامياً ونفسياً.

□ □ □

عناوين رئيسية:

تنمية الصحة النفسية، الصحة النفسية في الإسلام، مسؤوليات الفرد من وجهة نظر إسلامية، السعادة، تحصيل السعادة، المناعة النفسية، حسن الخلق واكتسابه.

□ □ □

ملاحظات:

- استطاع الباحث أن، يعشّق بصورة جيدة وأحياناً رائعة بين التراث النفسي الإسلامي من جهة وعلم النفس المعاصر (من خلال اتجاهات عامة له دون تفاصيل دقيقة له) من جهة ثانية.
- دخل الباحث في مفهوم «تنمية الصحة النفسية» وهو مفهوم أو موضوع قلّما يطرق في باب أسلمة علم النفس، حيث تركز الكتابات الأخرى على مفهوم الصحة النفسية وليس على وسائل وأساليب ومحددات تنميتها.
- لم تخل الورقة من المسحة الصوفية الجميلة أو الرقيقة وإن اختفت في ثنايا الأسطر والعناوين.

□ □ □