

مقدمة الكتاب

يتفق علماء النفس في الماضي والحاضر على أن الصحة النفسية^(١) « حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي؛ فجعلها بعضهم في «الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء»؛ وجعلها البعض الآخر في «تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة» وجعلها آخرون في «تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع»، في حين جعلها غيرهم في «إشباع الحاجات وفي مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات»^(٢).

وقد ناقش المؤلف هذه التعريفات في كتاب «المدخل إلى علم الصحة النفسية» وبين ما بينها من تداخل وتشابه واختلاف، ومالها من محاسن، وما عليها من مآخذ وانتقادات، وانتهى من هذه المناقشة إلى أن الصحة النفسية «حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي عندما يكون حسن الخلق^(٣) مع الله ومع النفس والناس، فيعمل ما ينمي جسمياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً».

ويتفق هذا التعريف - إلى حد كبير - مع ما يذهب إليه كثير من الباحثين في ربط الصحة النفسية وسعادة الإنسان بالأخلاق الفاضلة، وفي جعل سعادة الإنسان في الالتزام بالفضائل والابتعاد عن الرذائل، وفي تحديد الغاية من علم الصحة النفسية^(٤) في إرشاد الناس إلى طريق الفضيلة وحشهم على السير فيه (Soddy & Ahrenfeld) (مرسى، ١٩٩٥).

ويجعل تعريف الصحة النفسية «بحسن الخلق» المعارف النفسية الدينية ضرورية في بيان طريق الحياة الفاضلة، وما يرتبط بها من أخلاق حسنة، تزكي النفوس وتصلح المجتمعات (مرسى، ١٩٩٥ : ٢٣) لأن الدين يرسى قواعد الأخلاق ويدعو إلى الفضيلة، ويحث على الاستقامة، ويحذر من الانحرافات (القرضاوى، ١٩٨٠). ويتضح إرساء الدين لقواعد

(1) Mental health.

(2) Self actualization.

(3) Good Character.

(٤) علم الصحة النفسية Mental Hygien فرع من فروع علم النفس التطبيقية يهدف إلى تطبيق ما توصل إليه علم النفس في تنمية الصحة النفسية والوقاية من الوهن النفسي وفي علاج الانحرافات النفسية. لمزيد من المعلومات عن تعريف هذا العلم يرجع إلى:

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥). المدخل إلى علم الصحة النفسية. الكويت: دار القلم.

الأخلاق الحسنة في الإسلام الذي ربط الإيمان بحسن الخلق. فقال عليه الصلاة والسلام «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم أخلاقاً»^(٥).

وتنمية الصحة النفسية Mental health promotion أهم أهداف علم الصحة النفسية^(٦) الذي لا تزال كتابات علماء النفس العرب فيه قليلة، في الوقت الذي نجده قد شغل حيزاً كبيراً في كتابات علماء النفس في الغرب، الذين ألفوا الكتب العديدة وأجروا البحوث الكثيرة، ووضعوا البرامج في تنمية الصحة النفسية، وزيادة مشاعر السعادة وأنشأوا المراكز المتخصصة في ذلك^(٧)، وعدوا تنمية الصحة النفسية من أهم تحديات القرن الواحد والعشرين. (Miley, 1999, Terent, 1991, Argyle, 1989, Pearsall, 1987).

وعندما رجع المؤلف إلى كتب التراث الإسلامي وجد أن موضوع السعادة وتنمية الصحة النفسية شغل الكثير من علماء المسلمين وفلاسفتهم، فالفوا الكتب في موضوعات تتعلق بالصحة النفسية والسعادة في الدنيا والآخرة، والحياة الفاضلة، والأخلاق وحسن الخلق، ووضعوا برامج لممارسة الفضائل والابتعاد عن الرذائل، في ضوء منهج الإسلام في الحياة الدنيا. من هؤلاء العلماء والفلاسفة ابن مسكويه والغزالي وإخوان الصفا وابن سينا وابن تيمية وابن القيم والبلخي وغيرهم. ولا يزال الكثير من كتبهم مطموراً يغفل عنه كثير من علماء النفس في البلاد العربية في الوقت الحاضر، إما بسبب ثقافتهم الغربية في علم النفس، وتأثرهم بفكرة الفصل بين الدين والدولة، أو بسبب قلة خبراتهم بكتب التراث وكيفية الرجوع إليها والاستفادة منها (مرسى، ١٩٩٥).

والمتتبع لما كتب باللغة العربية في كتب علم النفس عن الصحة النفسية يلمس أن التركيز فيها لا يزال على: العصاب، والذهان، والإحباط، والصراع، والعدوان ومشكلات التأخر الدراسي، وصعوبات التعلم، ومشكلات الطفولة وغيرها من الانحرافات النفسية. وقد أدى هذا التركيز إلى اعتقاد الكثيرين في البلاد العربية أن علم النفس هو: علم الاضطرابات النفسية والعقلية والعقد النفسية والجنون والعلاج النفسي، وليس علم تنمية

(٥) رواه الترمذی.

(٦) أهداف علم الصحة النفسية التطبيقية هي تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية وعلاج الانحرافات النفسية. لمزيد من المعلومات عن هذه الأهداف يرجع إلى:

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥). المدخل إلى علم الصحة النفسية. الكويت: دار القلم.

(٧) منها وحدة تنمية الصحة النفسية Mental Health Promotion Unit بمستشفى سان جورج التي تأسست سنة ١٩٨٨ بإشراف جامعة Keele University بالملكة المتحدة والتي تعنى بتنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات.

الإنسان وبناء شخصيته . فلا يلجأ الناس إلى الاختصاصيين النفسيين إلا بعد حدوث الاضطرابات أو الانحرافات، ومن أجل العلاج وليس من أجل التنمية والوقاية، ويطلبون العلاج النفسي في السر أو الخفاء لكي لا يفضح أمر اضطرابهم وانحرافاتهم . حتى إن طلبة المدارس والجامعات يترددون في زيارة المرشدين النفسيين لخوفهم من أن يصفهم زملاؤهم بالجنون أو العقدة النفسية أو أصحاب المشكلات . وهو خوف ناتج عن فهم خاطئ لعلم النفس والعلاج النفسي والاضطرابات النفسية التي هي اضطرابات لا حرج منها، لأنها من عند الله وهي كالأمرض الجسمية لها أسباب وتحتاج إلى العلاج « وليس على المريض حرج » .

وقد آن الآوان في الصحة النفسية للتحويل من التركيز على الانحرافات النفسية إلى التركيز على تنمية الصحة النفسية حتى نُصَحَّح من فكرة الناس عن علم النفس، ونوظفه بشكل أفضل في تنمية الإنسان السوي وتقوية صحته النفسية . فهذه هي الوظيفة الأولى أو الهدف الأول لهذا العلم، أما الوقاية ومساعدة المعرضين للانحرافات والاضطرابات فهي الوظيفة الثانية أو الهدف الثاني، وأخيراً تأتي الوظيفة الثالثة وهي علاج الانحرافات أو الاضطرابات . ومن الضروري الاستفادة من علم النفس في التنمية قبل الوقاية وفي الوقاية قبل العلاج . فالتنمية خير من الوقاية، والأخيرة خير من العلاج .

وسوف يؤدي هذا التحول إلى توجيه جهود العاملين في الصحة النفسية إلى تزكية نفوس الأسوياء أو العاديين ولا تقف عند العلاج النفسي للمنحرفين أو المضطربين . فالعلاج النفسي ضروري لهذه الفئات لاستعادة صحتهم النفسية، لكنه ليس هو الصحة النفسية التي تشمل التنمية والوقاية والعلاج، وتنميتها مطلب أساسي لكل إنسان سوي أو منحرف، صحيح أو معتل، صغير أو كبير، ذكر أو أنثى .

وتنمية الصحة النفسية ليست كالعلاج النفسي مسئولية المتخصصين في علم النفس الاكلينيكي والإرشاد النفسي والطب النفسي بل هي مسئولية المتخصصين وغير المتخصصين لأن تنمية الإنسان جسمياً ونفسياً وروحياً يسهم فيه الآباء والمعلمون والأطباء والاختصاصيون الاجتماعيون وعلماء الشريعة وخبراء الإعلام والمحامون ورجال الشرطة وخبراء التغذية والرياضة وغيرهم . فكل من يتعامل مع الإنسان ويسهم في حمايته ورعايته، ويوجهه ويرشده في مجالات الحياة المختلفة يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في صحته النفسية بالزيادة أو النقصان، لذا كان من الضروري تدريب هؤلاء على كيفية التعامل مع الناس بطريقة تشعرهم بالأمن والطمأنينة والاحترام حتى يكون هذا التعامل مفيداً في تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية . فلو أحسن الآباء معاملة أبنائهم نمت

الصحة النفسية عند الأبناء، ولو أحسن المعلمون معاملة طلابهم نمت الصحة النفسية عند الطلاب، ولو أحسن رجال الشرطة معاملة المواطنين في أقسام الشرطة والمحافر نمت الصحة النفسية عند المواطنين، ولو أحسن الأطباء معاملة المرضى في المستوصفات والمستشفيات نمت الصحة النفسية عند المرضى واستعادوا صحتهم الجسمية بسرعة، ولو أحسن الرؤساء في العمل معاملة مرءوسيه نمت الصحة النفسية عند المرءوسين وزادت إنتاجيتهم وهكذا.

ومن هنا جعل المؤلف موضوع هذا الكتاب «السعادة وتنمية الصحة النفسية» من خلال إرشاد الناس إلى طريق الحياة الفاضلة وحثهم على السير فيه، والتحلى بحسن الخلق، الذى يجعلهم فى سلام مع النفس، ووثام مع الناس، وفى قرب من الله فيسعدوا فى الدنيا والآخرة. وتقوم فكرة «تنمية الصحة النفسية على مبدئين أساسيين: أحدهما: «أن كل إنسان بالغ عاقل مسئول عن تنمية صحته النفسية» فالصحة النفسية من كسب الإنسان وبياراته فى تزكية نفسه أو دسها. قال تعالى ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)﴾ [الشمس]. وتشير هذه الآيات الكريمة إلى أن الإنسان هو المسئول الأول عن تنمية صحته النفسية، وسوف يحاسبه الله على ذلك، فيثبته فى الدنيا والآخرة إن اجتهد فى تزكيتها، ويعاقبه فى الدنيا والآخرة إن دسها وانحرف بها إلى طريق الرذيلة والانحراف. فجعل المؤلف هدف الجزء الأول من كتاب «السعادة وتنمية الصحة النفسية» بيان عمليات تنمية الصحة النفسية وعواملها، ومسئوليات الفرد فى تنشيط هذه العمليات وتدعيم عواملها فى ضوء هدى الإسلام وإرشادات علم النفس الحديث.

والمبدأ الثانى الذى تقوم عليه فكرة «تنمية الصحة النفسية» أن «كل إنسان ولى أمر إنسان آخر فهو - أى ولى الأمر - مسئول عن تنمية الصحة النفسية لمن ولى أمره. وهذا يعنى أن الوالدين مسئولان عن تنمية الصحة النفسية لأبنائهما، والأبناء مسئولون عن تنمية الصحة النفسية لوالديهم وبخاصة عندما يبلغان عندهم الكبر أحدهما أو كلاهما، والزوجة مسئولة عن تنمية الصحة النفسية لزوجها، والزوج مسئول عن تنمية الصحة النفسية لزوجته، والمعلم مسئول عن تنمية الصحة النفسية لتلاميذه أو طلابه، والرئيس فى العمل مسئول عن تنمية الصحة النفسية لمرءوسيه، والحاكم مسئول عن تنمية الصحة النفسية لأفراد رعيته. قال رسول الله ﷺ «كلكم راع ومسئول عن رعيته فالأمير الذى على الناس راع وهو مسئول عنهم، والرجل راع على أهل بيته وهو مسئول عنهم، والمرأة راعية فى بيت بعلمها

وولده وهي مسئولة عنهم، والعبد راع على مال سيده وهو مسئول عنه. ألا فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته»^(٨). والراعى هو الحافظ المؤمن الملتزم بصلاح مَنْ قام عليه، ومَنْ هو تحت نظره. فكل مَنْ كان تحت رعايته إنسان فهو مطالب بالعدل فيه، والقيام بمصالحه فى دينه ودنياه ومتعلقاته» (عبد الباقى، ١٩٧٧، ٤٧٨) أى مسئول عن تنمية صحته النفسية بلغة علم النفس الحديث.

فجعل المؤلف هدف الجزء الثانى من كتاب «السعادة وتنمية الصحة النفسية» بيان مسئولية الأسرة فى تنمية الصحة النفسية لأفرادها. وهدف الجزء الثالث: بيان مسئولية المدرسة فى تنمية الصحة النفسية لطلابها ومعلميها. والجزء الرابع مسئولية أولى الأمر فى العمل والمجتمع فى تنمية الصحة النفسية عند العاملين والرعية.

واتبع المؤلف فى إعداد هذا الكتاب منهج التأصيل الإسلامى فى علم النفس، وهو منهج فى البحث والتأليف فى قضايا النفس وسلوكيات الإنسان فى المجتمعات الإسلامية بطريقة تجمع بين الاستفادة من المعارف النفسية فى القرآن والسنة وفى التراث النفسى عند علماء المسلمين وعلماء النفس المحدثين فى الغرب والشرق، بهدف تأسيس علم نفس حديث يكون أكثر فائدة فى تفسير سلوكيات الإنسان فى المجتمعات الإسلامية والتنبؤ به والتحكم فيه، وفى تحقيق أهداف الصحة النفسية فى التنمية والوقاية والعلاج بأساليب واستراتيجيات وتكنيكات تتفق ومفهوم الصحة النفسية فى المجتمعات الإسلامية.

وتتلخص أهداف منهج التأصيل الإسلامى لعلم النفس فى الآتى:

- أ - ربط علم النفس بمنهج الحياة الدنيا فى المجتمعات الإسلامية.
- ب - تبنى التصور الإسلامى لطبيعة الإنسان وغاياته وأهدافه فى الحياة.
- ج - الالتزام بتوجيه الوحي (أى بما فى القرآن الكريم والسنة الشريفة) وعدم تعطيل العقل فى فهم قضايا الصحة النفسية.
- د - الاستفادة من المعارف النفسية فى القرآن والسنة وما خلفه علماء المسلمين من تراث علمى فى علم النفس.
- هـ - الاستفادة من المعارف النفسية فى علم النفس الحديث بعد تمحيصها وأخذ ما يتفق منها مع الإسلام وترك ما يعارضه.

(٨) رواه البخارى فى كتاب العتق. عن كتاب اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان جمعه محمد فؤاد عبد الباقى ومن منشورات وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية فى الكويت سنة ١٩٧٧ ص ٤٧٨.

و - ممارسة الإرشاد والعلاج النفسى فى تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحراف وعلاج الانحرافات بأساليب وأخلاقيات وأهداف إسلامية^(٩).

وموضوع الجزء الأول من كتاب «السعادة وتنمية الصحة النفسية» هو مسئولية الفرد فى الإسلام وعلم النفس، ويهدف إلى بيان مسئولية الفرد فى إسعاد نفسه وتنمية صحته النفسية ووقايتها من الانحراف وعلاج انحرافاتهما فى ضوء هدى الإسلام وإرشادات علم النفس الحديث^(١٠). وتقوم فكرة هذا الجزء على أساس أن كل إنسان مسئول عن تنمية صحته النفسية. فعمليات التنمية وعواملها مرتبطة بأفكار الإنسان واتجاهاته ومشاعره وسلوكياته التى تدخل فى نطاق إرادته واختياره. فهو إن شاء كان حسن الخلق وسعيداً أو سيئ الخلق وتعيساً.

ويتكون هذا الجزء من أربعة أبواب ضمت تسعة فصول. فعرض الباب الأول آراء الفلاسفة وعلماء النفس فى السعادة. حيث تناول الفصل الأول آراء فلاسفة اليونان وعلماء المسلمين فى السعادة. وتناول الفصل الثانى آراء علماء النفس المحدثين ونتائج أبحاثهم فى السعادة.

أما الباب الثانى فقد تضمن السعادة فى القرآن الكريم والسنة الشريفة. ولأن للإسلام منهجاً فى الصحة النفسية فى الحياة الدنيا فقد تناول الفصل الثالث طريق السعادة كما رسمه الإسلام وإرشاداته للسير فيه. وتناول الفصل الرابع عوامل زيادة السعادة فى الدنيا التى بينها الإسلام وحث عليها بشكل مباشر.

أما الباب الثالث فقد تضمن عمليات السعادة وتنمية الصحة النفسية، فتناول الفصل الخامس المناعة النفسية وعمليات تنشيطها، وتناول الفصل السادس مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات.

واختص الباب الرابع بتنمية الأبعاد الأربعة فى الصحة النفسية ومسئولية الإنسان فى ذلك. فتناول الفصل السابع عوامل تنمية بُعدى الجسم والنفس، والفصل الثامن عوامل

(٩) لمزيد من المعلومات عن أهداف التأصيل الإسلامى لعلم النفس يُرجع إلى:

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٩) التأصيل الإسلامى للإرشاد والعلاج النفسى لاضطرابات ما بعد الصدمة. المجلة التربوية بجامعة الكويت. مجلد ١٣ عدد ٥٠ ص ص: ١٠٣ - ١٣٩.

(١٠) موضوع «تنمية الصحة النفسية» كان فكرة بحث بعنوان «تنمية الصحة النفسية: مسئولية الفرد فى الإسلام وعلم النفس» ونشر بمجلة الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الكويت العدد ٦ سنة ١٩٨٩ وقام المؤلف بتطوير الفكرة لتصبح موضوع هذا الكتاب.

تنمية البُعد الاجتماعي، والفصل التاسع عوامل تنمية البُعد الروحي .

ويرجو المؤلف أن يكون قد وفقه الله في تحديد موضوع هذا الجزء من الكتاب، وفي تقسيم أبوابه وفصوله، ويأمل أن يوفق الله القارئ الكريم في الاستفادة مما في الكتاب من معلومات في تلمُّس طريقه في تنمية صحته النفسية وفي تحمُّل مسئولياته في تزكية نفسه وحمايتها من الانحراف .

ويدعو المؤلف بدعاء رسول الله ﷺ : «اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً» وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

د . كمال إبراهيم مرسى