

تأثير الأخلاق على الصحة النفسية

سعودي عبد الكريم - □□□□□□□□

مقدمة :

لم يعد يعتبر الخوض في البحوث التي تتناول علاقة الدين بعلم النفس بالأمر المحظور كما كان شائعاً من قبل ، بل أصبحت علاقة الدين والتدين بعلم النفس من المسلمات المتعارف عليها ، ولعل أبرز مجالات تلاقي علم النفس بالدين هو علم الصحة النفسية ، فنجد من الدراسات الغربية الأولى التي تناولت علاقة الدين بالصحة النفسية دراسات "وليم جيمس" و " فروم " وغيرها من الدراسات الكثيرة التي لا تزال مستمرة إلى حد الآن ، وعلى الرغم من كثرت هذه البحوث إلا أنها في الغالب تفتقر إلى النظرة الصحيحة للدين والتدين ، ويعكس علماء الغرب نجد اهتمام كبير عند دراسة علاقة التدين بالصحة النفسية لدى علماء النفس المسلمين ، فنجد على سبيل الذكر لا الحصر دراسة "الصنيع" و "مدني" و "المغاسي" وغيرهم كثير ، وكل هذه البحوث والدراسات تناولت جانب من جوانب التدين وتأثيره على الصحة النفسية سواء بالبحث الميداني أو بالمسح النظري ، وعلى الرغم من كل هذه الدراسات التي تعنى بمعرفة العلاقة بين مستوى تدين الأفراد وصحتهم النفسية تبقى هناك جوانب عديدة في هذا المجال لا يزال يكتنفها الغموض وتحتاج إلى المزيد من الدراسة والتقصي ومن بينها تأثير الأخلاق كمظهر مظاهر التدين على الصحة النفسية ، وللإحاطة ببحوثات هذه العلاقة جاءت هذه الدراسة المسحية للإجابة عن التساؤلات التالية : كيف يؤثر الالتزام بالأخلاق على الصحة النفسية ؟ وما هو دور كل فضيلة من الفضائل المختلفة بالنسبة للصحة النفسية ؟ وللإجابة على هذه التساؤلات نورد المحاور التالية:

__ المحور الأول : تعريف الصحة النفسية .

__ المحور الثاني : تعريف الأخلاق .

__ المحور الثالث : علاقة الأخلاق بالصحة النفسية .

المحور الأول : تعريف الصحة النفسية عرفت موسوعة علم النفس والتحليل النفسي الصحة النفسية بأنها التوافق السليم والشعور بالصحة والرغبة في الحياة (الصنيع ، 2009 : 248) .

ويعرفها سيد احمد بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً مع نفسه وبيئته ويشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه والآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن وقادراً على مواجهة مطالب الحياة (سيد احمد وآخرون ، 2002:313) .

ومن بين تعريفات الصحة النفسية تلك التي تشير إلى قدرة الأشخاص على التعامل مع بعضهم ، ومع المحيط الذي يعيشون فيه بشكل يعزز ويقوي قدرتهم في السيطرة على عواطفهم ، ومواجهة اختبارات الحياة واستعمال أكبر قدر من القدرات العقلية وتحقيق الأهداف المسطرة على المستوى الفردي والجماعي ، مما يساهم في تحسين نوعية الحياة لديهم (Andersson ، 2002 : 5) .

وفي تعريف آخر يعرف "ادم" الصحة النفسية بحيث هي قدرة الفرد على إزالة العقبات التي تواجهه بسلوك سوي يتميز بالمرونة التي تكفل له التكيف مع هذه العقبات في حالة عجزه عن إزالتها نهائياً ، والنتيجة التلقائية لذلك هي الاتزان النفسي والذي يعتبر المؤشر الجيد للصحة النفسية (ادم ، 2005 : 69) .

كما تعرف الصحة النفسية تبعاً لقدرة الفرد على تغيير سلوكه كرد فعل ، ترتبط بعملية التكيف التي تعكس على حد سواء الاحتياجات والرغبات وفق الشروط الموضوعية من طرف العالم الخارجي ، و أفضل المؤشرات للصحة النفسية تتمثل في نجاحات الفرد في المجال العملي ولعلائقي والاجتماعي وقدرته على حل الصراعات بين الدوافع (Farland .Wastr , 2005 : 4) . ويرى عيسوي أن الصحة النفسية تشير إلى معاني متعددة منها: خلو الإنسان من كافة الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية والأخلاقية ، ومن كافة مظاهر الشذوذ مع عدم صدام بين الفرد وبين المجتمع ، ومؤدى ذلك أن يلتزم الفرد بطاعة القوانين والقواعد واللوائح والنظم والأعراف والعادات والتقاليد السائدة أو المنتشرة في المجتمع (عيسوي ، 2005 : 13) . وتشير منظمة الصحة العالمية إلى الصحة النفسية على أنها ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية وإنما تمثل حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية ، والعمل بتفان وفعالية والإسهام في مجتمعه . كما أوضحت المنظمة إلى أن الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية ، حيث يلعب الفقر وانخفاض مستويات التعليم دوراً في ذلك ، وتتعلق كذلك حسب بعض الدراسات بنوعية المساكن ومستويات الدخل مما يفسر زيادة تعرض الفئات المحرومة في جميع المجتمعات المحلية لاضطرابات الصحة النفسية متأثرة بعوامل مثل الشعور بعدم الأمان وفقدان الأمل والتحول الاجتماعي السريع ومخاطر العنف والاعتلال الجسدي . كما أشارت المنظمة إلى أن البيئة التي تحترم أدنى الحقوق المدنية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية تعزز الصحة النفسية عند الفرد (تقرير منظمة الصحة العالمية ، 2007 : 22) .

وبعد تقصي كل هذه التعاريف النظرية للعديد من المختصين والمنظمات نستشف النقاط التالية :

- أن مفهوم الصحة النفسية لم يعد ذلك المفهوم الضيق المتعارف عليه لدى الغالبية من الناس والمتمثل في غياب المرض النفسي بل يتعداه إلى القصور في العديد من مناحي الحياة .
- الصحة النفسية مفهوم نسبي لا يمكن ضبط مقداره ولا نسبة دوامه ، لا يمكن ضبط مقداره لان الصحة النفسية مفهوم معنوي صعب قياسه ليس له صفة المادية مثل الصحة البدنية وغير دائم لأنه يتغير بتغير الزمان والمكان .
- انه مفهوم تحكمه العديد من العوامل الذاتية والمحيطية ، الذاتية تلك التي تتعلق بشخصية الفرد والمحيطية تتعلق بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

ووفق لكل هذه المتغيرات يمكن أن نسوغ التعريف التالي للصحة النفسية: هي حالة نفسية نسبية يعيشها الفرد ، من سماتها السلامة النفسية المتمثلة في الحلو من الأمراض النفسية والاندماج الكلي والايجابي للفرد في جميع مناحي الحياة اليومية للمجتمع الذي يعيش فيه .

المحور الثاني : تعريف الأخلاق:

كلمة أخلاق " Moral " مصطلح مشتق من اللفظ اللاتيني كلمة " Mores " أي العادات والأعراف أو ما يطلق عليه السلوك أو الأخلاق ، وقد تستخدم بمعنى مجموعة القوانين السلوكية العامة المقبولة داخل المجتمع أو الجماعات المنفرعة عنه (حسين ، 1997 : 46) . والخلق في اللغة: السجية و الطبع والعادة . وكلمة خلق تعني معنيين : الخلق الحسن والخلق القبيح وبشار إلى الخلق الحسن بالأخلاق أو علم الأخلاق حيث تعتبر الأخلاق المثل الأعلى للسلوك الإنساني تمكن الإنسان من وضع القواعد العامة لسلوكه وفعاله وتعينه على فعل الخير والابتعاد عن الشر (حلي ، 2004 : 15) .

ويرى " احمد أمين " بأن الخلق هو إعادة الإرادة ، و الإنسان الفاضل هو ذو الخلق الطيب الذي اعتاد أن يختار العمل وفق ما تأمر به الأخلاق (أمين ، 1931 : 129) ، واعتبر " أبو بكر الجزائري " الخلق هبة راسخة في النفس تصدر عنها الأفعال الإرادية الاختيارية من حسنة وسليئة وجميلة وقبيحة ، وهي قابلة بطبعها لتأثير التربية الحسنة والسليئة فيها (الجزائري ، 2003 : 112) .

وينشير " مصطفى محمود " إلى أن معنى الأخلاق ينقسم إلى معنى مادي واقعي وهو إشباع الرغبات بما لا يتعارض مع حق الآخرين في إشباع رغباتهم هم أيضا ، فهي مفهوم مادي اجتماعي بالدرجة الأولى وهدفها حسن توزيع اللذات ، أما الأخلاق بالمعنى الديني فهي بالعكس أن تقمع رغباتك وتخضع نفسك وتخالف هواك وتحكم شهواتك لتحقيق مرتبتك ومنزلتك العظيمة كخليفة عن الله و وراث للكون المسخر من أجلك (مصطفى محمود ، 1997 :) . و يعتبر " Hadifiel " من بين علماء الغرب الذين عرفوا الأخلاق حيث يعتبر أن لها معنيان احدهما الامثال لمعايير المجتمع وعاداته، والمعنى الآخر هو إتباع الغايات والأهداف الصحيحة (عيسوي، 1980 : 208) . وبعد استعراضنا لمجموعة من التعريفات لمفهوم الأخلاق من وجهات نظر مختلفة دينية وفلسفية نستنبط تعريفا للأخلاق لا يعدو يعتبر الأخلاق بعد من إبعاد التدين الإسلامي:

الأخلاق قيم ثابتة لا تتغير بتغير الزمان والمكان مستمدة من تعاليم الدين الإسلامي ، تعم جميع جوانب الحياة الإنسانية وترسم منهجا للسلوك القويم وبالتالي تعتبر الأخلاق إحدى المقاصد الكبرى للرسالة الإسلامية . ونظرة لكثرة الأخلاق والفضائل نكتفي في هذه الدراسة بأهم الأخلاق وأعظمها شأن في الدين الإسلامي وعند الناس ومن هذه الأخلاق والفضائل : الصدق ، الأمانة ، التواضع ، الصبر .

الصدق : الصدق في الأقوال والأعمال من الصفات المحببة لدى الإنسان المسلم والكذب هو خلاف للصدق وهو صفة دمية غير مقبولة ، والمؤمن لا ينظر إلى الصدق كصفة خلقية حميدة يجب التحلي بها وإنما يعتبرها من مميزات إيمانه (الجزائري ، 2003 : 130) .
الأمانة : الحفاظ على الأمانات وتوصيلها إلى أصحابها من الأخلاق المتوارثة منذ القدم حتى قبل مجيء الإسلام ، وبمجيء هذا الأخير أصبح تأدية الأمانة من الأخلاق الحميدة الملتصقة بالإنسان المسلم والتي يثاب عند القيام بهت ويعاقب إذا تركها .
التواضع : التواضع من الأخلاق المثالية والصفات العالية للإنسان المسلم ، كما أن الكبر ليس له ، ولا ينبغي لمثله ، وهو الدال على تعامل الإنسان مع الجميع دون تفرقة ولا تمييز .
الصبر : من محاسن أخلاق المسلم التي يتحلى بها الصبر واحتمال الأذى ابتغاء مرضاة الله ، والصبر هو حبس النفس على ما تكره ، أو احتمال المكروه بنوع من الرضا والتسليم (الجزائري ، 2003 : 116) .

المحور الثالث : علاقة الأخلاق بالصحة النفسية :

يكشف التراث الإسلامي عن وجود علاقة قوية بين الأخلاق والصحة النفسية والعقلية والجسمية ، وسلامة العقل ترتبط بكمال الأخلاق ، أما في علم النفس فقد ربط الكثير من الباحثين بين الصحة النفسية والحياة الفاضلة ، ويعتبرون مهمة علم الصحة النفسية مساعدة الناس على تلمس هذا الطريق والسير فيه . ولذلك تجد علماء الصحة النفسية لا يهتمون في دراساتهم قيم المجتمع وأخلاقه ودينه وظروفه الاجتماعية والسياسية والثقافية وهم يمارسون مسؤولياتهم في تنمية الصحة النفسية بإشراك قيمهم وأخلاقهم ومعتقداتهم الدينية ، ويدعم ذلك ما كشفت عنه الدراسات التي تمت في هذا المجال بهدف المقارنة بين القيم لدى الأسوياء والمرضى النفسيين والتي أوضحت نتائجها أن المرضى النفسيين يظهرون اتجاهات مضادا أو معاكسا للقيم الدينية . كما أثبتت دراسات أخرى أن القيم والأخلاق الحسنة لها الأثر الكبير في الوقاية من الأمراض النفسية (دويدار ، 2006 : 248) . وإذا كانت الأخلاق تتكون لدى الفرد عن طريق التنشئة الاجتماعية لتكون بمثابة رقيب داخلي على أعمال الفرد وتصرفاته فإن مخالفة هذا الوجدان بالانحراف السلوكي تسلب الفرد المنحرف راحته وتجعله في دوامة من الاختلالات والاضطرابات النفسية . وفيما يلي نورد تأثير بعض الصفات الخلقية الأساسية على الصحة النفسية

الصبر: كثيرا ما وجد أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية هي المصائب ، ليست من شدتها وقسوتها ولكن من عدم الصبر عليها وسوء التفكير والجزع منها ، ومن هذه الصدمات النفسية التي يتعرض لها الإنسان و تعرف شرعا بالمصائب، المرض وزوال الصحة، وفقد الزوجة أو الصديق ، وهلاك الأموال ، أو الفشل في العمل أو الدراسة أو الإحباط في تحقيق الأهداف والحرمان من

إشباع الحاجات والتعرض للأذى من الناس . فالصبر في هذه المواقف عملية نفسية إرادية يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر تحمل القنوط إلى أخرى تحمل تقبل ورضا وثقة وتفاؤل ، فتتحول ردود أفعاله اليئوسة إلى ردود أفعال ودودة متفائلة ، إضافة البعد الروحي لعملية تصبير النفس تجعل لتحمل التعب و الأذى والحرمان والآلام في الصدمات و الإحباطات أهداف روحية ، تعطي للصبر تأثيرا نفسيا ايجابيا في تنمية الصحة النفسية عند الصابرين (إبراهيم موسى ، 1993 ، 271) .

الصدق : لم يعد الصدق في القول والعمل دعوة دينية أخلاقية بل أضحت مطلبا نفسيا وجسميا واجتماعيا ، فقد بينت دراسات كثيرة أن تحري الصدق ينشط أحمزة المناعة الجسمية والنفسية ، و الكذب يثبطها ويضعفها . ودعا المعالجون النفسيون و الأطباء والمرشدون التربويون الى الصدق في القول والعمل واعتبروه علامة جيدة على الصحة النفسية ، بينما اعتبروا الكذب من عوامل وهن الصحة النفسية والجسمية . فصدق الإنسان مع الله ومع النفس والناس عملية نفسية إرادية تقضي على أفكار ومشاعر الذنب ، والعجز وعدم الكفاءة ، والتوتر والقلق وسوء الضن . وقد توصلت المدرسة السلوكية المعرفية إلى أن الصدق والأمانة و الإخلاص تخفف القلق والتوترات وتزيل الاكتئاب . وبينت دراسات أخرى أن عدم الصدق في التعبير عن الانفعالات من العوامل المرتبطة بظهور السل والسرطان . ووجد في دراسة ثالثة أن الكذب حتى في المزاح يحدث تغيرات بيولوجية وفسولوجية ، تؤثر على الجسم ، وتظهر في رسومات كشف الكذب .

وانتهى " بارسيل " من دراساته في علم المناعة النفسية إلى أن الصدق صحة والكذب مرض وقال : " تحروا الصدق وان ريثم التهلكة فيه ، فعاقبته خير في كل الأحوال " .

والصدق من الناحية الاجتماعية يرفع صاحبه بين الناس ويجعله موضع ثقتهم وحبهم وتقديرهم ويعلي مكانته الاجتماعية ، ويشبع له الكثير من الحاجات النفسية والاجتماعية ، ويشعر بالأمن والكفاءة في علاقته بالناس . وهذا ما يجعل الصادقين سعداء وهل الكذب والتكذيب أشقياء (إبراهيم موسى ، 1993 : 276) . ويضيف أبو بكر الجزائري في تأثير الصدق على الحالة النفسية للإنسان حيث يقول : للصدق ثمرات طيبة يجنيها الصادقون وهذه بعض منها :

__ راحة الضمير وطمأنينة النفس لقول الرسول ﷺ لصدق طمأنينة.

__ البركة في الكسب وزيادة الخير .

__ الفوز بمنزلة الشهداء .

__ النجاة في المكروه (أبو بكر الجزائري ، 2003 : 130) .

هذه الثمرات النفسية والروحية والوعود الربانية للإنسان الصادق تجعل كل واحد منا يسعى إلى الصدق في القول والعمل وبالتالي كلما كان صادقا عرف انه يتقرب إلى الجزاء ، فيرتاح نفسيا وتظهر علامات السعادة النفسية عليه ، وبالتالي يحقق المناعة النفسية من الأمراض النفسية .

التواضع : التواضع من الأخلاق المثالية والصفات العالية التي تغرس في نفس الإنسان التقرب إلى الناس والتودد إليهم وبالتالي تحسين العلاقات الاجتماعية للفرد ، وهو بذلك يبتعد عن العزلة والانطواء من جهة ، ويشعر بالقبول والأمان والأمان تجاهه من جهة أخرى ، فكلما كان الإنسان اقرب إلى مظاهر التواضع يسهل على

الناس التقرب منه ، مما يكسبه الثقة بالنفس والمزيد من العطاء الاجتماعي وحتى وإن واجهته صعوبات وصدمات نفسية يستطيع في غالب الأحيان التواصل مع المحيطين به والاندماج من جديد في المجتمع ، أما إذا ما حنت سلوكياته إلى التكبر والترفع عن الناس يبعد شيئا فشيئا عن العلاقات الاجتماعية الصحيحة حتى مع اقرب الناس إليه ويصبح يعيش في بوتقة أحادية أو ضيقة من التواصل الاجتماعي ، مما يجعله عرضة للأمراض النفسية والوساوس المتكررة ، وقد لا يستطيع الخروج منها لأن روابطه وعلاقاته الاجتماعية متصدعة . وصح القول هنا المسلم يتواضع ليرتفع، ولا يتكبر لئلا ينخفض.

خاتمة:

في آخر هذه الدراسة التي سلطنا فيها الضوء على فحوى العلاقة التي تجمع الأخلاق كظهور من مظاهر الدين الإسلامي بالصحة النفسية ، وجب الوقوف على أهم النتائج المتوصل إليها .

فالأخلاق في الدين الإسلامي تنقسم من حيث وظيفتها إلى نوعين ، هناك من الأخلاق من تتعلق بالشخص ذاته وعلاقته بربه كالصبر ، وهناك منها من تحدد علاقاته مع الآخرين كالتواضع والصدق ، ولما كان هذا الأمر فالأخلاق لها تأثير مزدوج الفعالية النفسية ، لها دور على المستوى الفردي والاجتماعي ، فالصبر من الفضائل الخلقية التي تجعل من الذات الإنسانية قوية والشخصية متماسكة لا تستطيع الأزمات النفسية أن تؤثر عليه ، وبالتالي يعمل الصبر على وقاية الإنسان من الاضطرابات النفسية . أما الصدق فيبعث الراحة النفسية ، فعندما يصدق الشخص مع الله في القول والفعل يتنابه إحساس إتمام الواجب مع الخالق فيشعر بالراحة والسعادة النفسية ، كما يعمل الصدق على تحسين التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويزيد من ثقة الناس في الشخص الصادق . وبالنسبة للتواضع فيمكن دوره الكبير بالدرجة الأولى في تحسين الجانب الاجتماعي للشخص عن طريق ربط العلاقات وزيادة التفاعل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية ، وبالتالي تحسن الصحة النفسية للفرد .

وهكذا هو دور كل من الفضائل الخلقية ، منها من يقوم بتقوية الجهاز النفسي للإنسان وبنية شخصيته ، ومنها من يعزز جانب التفاعلات الخارجية للإنسان ، وبذلك يلتحم داخل الإنسان بخارجه ويعيش الاستقرار النفسي والصحة النفسية المنشودة .

المصادر والمراجع :

- 1 _ ابو بكر الجزائري : " منهاج المسلم " دار الفكر العربي ، بيروت لبنان ، 2003 .
- 2 _ ابراهيم موسى : " تنمية الصحة النفسية " ، أبحاث ندوة علم النفس ، المعهد العالمي للفكر الإسلامي ، ط1 ، 1993 .
- 3 _ صالح بن إبراهيم الصنيع : " حفظ القرآن و أثره على الصحة النفسية " ، مجلة معهد ألساطبي للدراسات القرآنية ، العدد 6 ، 2009 .
- 4 _ حمد امين : " الاخلاق " ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، 1931 .
- 4 _ حاتم محمد ادم : " الصحة النفسية للمراهقين " ، مؤسسة اقر ، مصر ، الطبعة الأولى ، 2005 .
- 5 _ عبد الحميد سيد احمد : " السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر " ، مكتبة الانجلو ، مصر ، 2002 .
- 6 _ عبد الرحمن عيسوي : " الإيمان والصحة النفسية " ، المكتبة العربية الحديث ، مصر ، 2005 .
- 7 _ عبد الرحمن عيسوي : " النمو الروحي والخلقي " ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الإسكندرية مصر ، 1980 .
- 8 _ عصام حسين : " ديناميات بزوغ الهوية الدينية لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية " ، دكتوراه معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين الشمس ، مصر ، 1997 .
- 9 _ عبد الفتاح محمد دويدار : " علم النفس الاجتماعي " ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، 2006 .
- 10 _ مصطفى محمود : " علم نفس قرآني جديد " دار أخبار اليوم ، 1997 .
- 11 _ مصطفى حلمي : " الأخلاق بين الفلاسفة وعلماء النفس " ، دار الكتب الجامعية ، بيروت لبنان ، ط1 ، 2004 .
- 12 _ تقرير منظمة الصحة النفسية : العدد 22 ، 2007 .
- 13 _ Malcolm Andersson _ Korn Parent et Linda Huestis : Favori la santé mental des per sonnes âgées , Association canadienne pour la santé mentale , 2002.
- K Mc Forland , EL Wasli _ EK Gerty : Santé mental « démarche de soins et _G-14 diagnostique infirmiers , édition Masson , paris , 2005.