

التجربة الصوفية كمصدر
لبناء تصور حول الصحة
النفسية

ملخص

دراسة سيكومترية مقارنة بين التجربة الصوفية وعلم النفس الحديث وهي رسالة
دكتوراه في علم النفس العيادي قدمها الطالب فقيه العيد بإشراف الأستاذ الدكتور ماحي
ابراهيم من جامعة وهران وفي ما يلي ملخصها ...

تناولت هذه الدراسة التجربة الصوفية كمصدر لبناء تصور حول الصحة النفسية،
فأشرنا في تحديد هذا التصور على الجهود الفكرية لبعض المتصوفة الكبار كرواد للتحليل
النفسى الدينى والصحة النفسية.

كان الهدف من البحث في شقه النظري تحديد مفهوم للصحة النفسية انطلاقا من
التجربة الصوفية، أي توضيح أهمية الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع من خلال ضرورة
وجود البعد الروحي للدين كأساس جوهري لمقومات الشخصية السوية. وخلص التحليل
النظري لهذه الدراسة إلى تقديم تعريف للصحة النفسية، سمح لنا باستنباط عدة مفاهيم من
التجربة الصوفية تشرح لنا بوضوح الصحة النفسية وسلامتها وتحليتها على سلوك الفرد مما
فتح لنا شهية البحث والرغبة في بناء مقياس يقوم على هذه المفاهيم ومحاولة تجريبه على
أرضية الواقع، فوقع اختيار الباحث على الزوايا نظرا لارتباطها بالقيم الأخلاقية الصوفية
الإسلامية، فاختار الباحث عينة من طلبتها وعينة من طلاب الجامعة، وكان حجم العينة

ككل يقدر بـ 240 طالبا، يتوزعون على النحو التالي: 80 طالبا من زاوية الشيخ بلكير بأدرار، و80 طالبا من قسم علم النفس بجامعة تلمسان، و80 طالبا من قسم الحضارة الإسلامية بجامعة وهران.

وتم اعتماد الأدوات التالية: مقياس الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي، وقائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والعصابية.

واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: مقياس T، تحليل التباين الثنائي، النسبة المئوية وقد أسفر البحث على النتائج التالية:

خلص التحليل النظري لهذه الدراسة إلى تقديم تعريف للصحة النفسية كما يلي:

"أما حالة من التكامل بين الطاقات الروحية والجسدية، والاتزان الوظيفي الداخلي والخارجي، مما يؤدي إلى التطهير النفسي واستقامة الفرد، فيكون قادرا على ضبط النفسي وتحقيق ذاته واستغلال قدراته وتمتعه بالرضا والطمأنينة والإحسان."

يحتوي هذا التعريف في جزئه الأول على شقين: الأول منهما ينص على حالة التكامل بين الطاقات الروحية وما تتضمنه من دوافع أساسية وقوى هائلة تتيح الفرصة للفرد بأن ينمو بلا حدود، ونقصد بالطاقات الروحية تلك القوى الكامنة بداخل الإنسان المسماة بالإرادة أو "الهمة" التي تدفع الفرد نحو البحث عن "الحقيقة" أو "المعرفة". وبين الطاقات الجسدية وما تتضمنه من دوافع بيولوجية تحتاج إلى الإشباع بشكل منظم. أما الشق الآخر من التعريف في جزئه الأول، يتضمن التوازن والانسجام بين الوظائف الداخلية للفرد كالجوانب العقلية والانفعالية والدافعية وغيرها مما ينبع من داخله وميله نحو إشباعها، والوظائف الخارجية كالقيم الأخلاقية والضوابط الدينية والمتطلبات البيئية والاجتماعية وما تفرضه من التزام الفرد بمبادئها في سلوكه.

أما الجزء الثاني من هذا التعريف يتضمن حسن استغلال الفرد لطاقاته ووظائفه مما يؤدي إلى تطهير نفسه والتحقق باستقامته. يرى التصوف الإسلامي أن الذي يحكم

السلوك الظاهري والباطني للفرد، هي الدوافع الروحية الفطرية الباطنية في أعماق الشخصية، تدفع الفرد للنمو والارتقاء وتحقيق الذات، وأن وظيفة الصوفي مساعدة الآخر للكشف عن إمكانياته الحقيقية وإعانتته على تنميتها وتطويرها، فتصبح الغاية من تحقيق الدوافع والهدف من السلوك هو القرب من الواحد الأحد، تعكس هذه الغاية مجموعة قيم إجرائية عملية تجسد ثنائية الروح والجسد، التي يتكون منها الإنسان في تناغم تام وفق الاعتدال والاتزان دون إفراط أو تفريط.

ومن دلائل الاستقامة: الاعتدال في السلوك والاتزان الانفعالي والسمو والارتقاء والرضا والطمأنينة، والإحسان إلى الآخر أو التفاعل الاجتماعي الوظيفي... وغيرها من السمات التي تدل على تحقق الجانب الإنساني من الفرد، ومدى تبصره للغاية من وجوده. استرشادا بهذه السمات التي تعبر عن الأحوال والمقامات، ومن منظور شمولي لأهم الخصائص التي يجب أن يتمتع بها السالك أثناء عملية التطهير النفسي، نورد المظاهر التالية كمؤشرات إجرائية تشير إلى مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية:

- 1- القدرة على التحكم في الذات وضبط النفس: ويعكس هذا المظهر الاعتراف والتوبة، والمجاهدة، التقوى والورع، والمراقبة، والعبادة.
- 2- القدرة على المواجهة وتخطي الحواجز: ويعكس هذا المظهر الصبر، تحريك الإرادة، الإخلاص، الدعاء والذكر
- 3- القدرة على التفاعل الاجتماعي: ويعكس هذا المظهر التواضع، والتآلف مع الخلق وتحمل الأذى منهم، والإيثار والمساواة والتعاون والتسامح...
- 4- الاتزان الانفعالي: يعكس هذا المظهر الجمع بين الأحوال المتضادة إلى درجة الاعتدال: الخوف والرجاء، القبض والبسط، الهيبة والأنس، الغيبة والحضور.
- 5- الشعور بالطمأنينة والسكينة: يعكس هذا المظهر الخصائص التالية: القناعة، الرضا، التوكل، الشكر

6- التنظيم الصحي في النوم والغذاء والحياة الجنسية: ويعكس هذا المظهر مدى السواء السلوكي للفرد من حيث تبني علاقات صحية مع الذات والآخرين (كتنظيم أكله وشربه، ونومه، وعلاقاته الجنسية)

ارتأى الباحث أن يختبر هذه المظاهر ميدانيا ومقارنتها مع نتائج قائمة كورنل الجديدة من خلال الدراسة الميدانية التي أسفرت عن النتائج التالية على ضوء فروضها: توضح نتائج الفرض الأول أن الفروق بين طلاب الزوايا و طلاب الجامعة في الصحة النفسية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة معنوية 0.01 لصالح طلاب الزوايا، وكذلك الفروق بينهما في الاضطرابات الانفعالية و المزاجية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة معنوية 0.01، لصالح طلاب الجامعة. تدل هذه النتيجة على أن طلاب الزاوية أكثر تدينا وبالتالي أكثر تمتعا بالصحة النفسية وأقل اضطرابا انفعاليا ومزاجيا. إن تحقيق طلاب الزوايا لدرجات مرتفعة في الصحة النفسية مقارنة بطلاب الجامعة يجعل نظرهم لذواتهم وتقديرهم لها يتسم بالإيجابية والرضا، وهذا ما أدى لانخفاض درجاتهم في الاضطرابات الانفعالية والمزاجية.

يذكر (بدوي محمد، 1985، ص 35) مستعينا بتصريح (Schneider, 1965): "أنه بالرغم من أن الصحة النفسية للفرد ترتبط بالأسرة والمجتمع والمدرسة والدين، إلا أن الدين يعتبر من أهم هذه المصادر نظرا لعلاقته الوثيقة بالعوامل الأخرى للصحة النفسية، فضلا على أنه يعطي للحياة معنى كبير." ويضيف قائلا: "على الرغم مما هو معروف عن فرويد وإنكاره للدين و أهميته، إلا أن أحد الباحثين عشر على خطاب كتبه لأحد رجال الدين المسيحي ممن كانوا يعملون بالعلاج النفسي يقول فيه إن المرضى الذين يأتون للتحليل النفسي هم أشياء فقيرة جدا- Very poor materials و لكنك تعمل مع شباب مرتبطين بك شخصا و هم في حالة مناسبة للإعلاء. إنك في وضع حسن الحظ لقيادتهم إلى الله وإعادة بناء شخصيتهم، إنك حسن الحظ على الأقل لأن التدين يذهب بالعصاب".

تأتي أهمية الدين في عملية التوافق النفسي من ناحية أن القيم الروحية للتعاليم الدينية، تجنب الفرد الوقوع في الخطأ وبالتالي يخفف ذلك من حدة التوتر الناتج عن تصارع الدوافع والاتجاهات وازدياد مشاعر الذنب. ويذكر (ألپورت - Allport) في (بدوي محمد، 1985، ص39) "أن بعض الأشخاص شديدي التدين متوافقون في حياتهم، يتميزون بشخصيات متكاملة، ويجب أن نعرف بأثر القيم الدينية في هذه الحالة مما يؤثر ذلك في تكوين ذات قوية."

تدرب الزاوية طلابها على تنمية قدراتهم من حيث التعلم الذاتي والبحث عن المعرفة بدافع ذاتي داخلي يستمر أثره طوال فترة الإجازة والتخرج، كما تدرجهم على أن يكونوا أصحاب إرادة قوية، وقلوب سليمة، وخصال حميدة، تدفعهم إلى الحياة بعيدا عن عوامل الخوف والقلق والتوتر.

ولعل النسب المئوية التالية لمدى شيوع الاضطرابات الانفعالية والمزاجية بين طلاب الزوايا وطلاب الجامعة خير دليل على أن طلاب الزوايا أكثر مناعة نفسية، وأقل تعرضا لمختلف الاضطرابات النفسية من غيرهم:

- قدرت النسبة المئوية لدى طلاب الزوايا فيما يخص "عدم الكفاية" بـ 33% أما طلاب علم النفس بـ 51.25% بينما قد بلغت مداها عند طلاب قسم الحضارة الإسلامية حيث قدرت بـ 68.75%.

- أما فيما يخص "الاكتئاب" بلغت النسبة المئوية لدى شيوعه بين طلاب الزوايا بـ 12.5%، بينما بلغت 26.25% لدى طلاب علم النفس، أما طلاب قسم الحضارة الإسلامية ارتفعت إلى 38.75%.

- أما فيما يخص "القلق" بلغت النسبة المئوية لدى شيوعه بين طلاب الزوايا بـ 7.5%، بينما بلغت 22.5% لدى طلاب علم النفس، أما طلاب قسم الحضارة الإسلامية ارتفعت إلى 27.5%.

- أما فيما يخص "الحساسية" بلغت النسبة المئوية لدى شيوعه بين طلاب الزوايا بـ 16.25%، بينما بلغت 50% لدى طلاب علم النفس، أما طلاب قسم الحضارة الإسلامية ارتفعت إلى 52.5%.

- أما فيما يخص "الغضب" بلغت النسبة المئوية لدى شيوعه بين طلاب الزوايا بـ 16.25%، بينما بلغت 26.25% لدى طلاب علم النفس، أما طلاب قسم الحضارة الإسلامية قد بلغت 52.5%.

- أما فيما يخص "التوتر" بلغت النسبة المئوية لدى شيوعه بين طلاب الزوايا بـ 13.75%، بينما بلغت 37.5% لدى طلاب علم النفس أما طلاب قسم الحضارة الإسلامية ارتفعت إلى 46.25%.

وتوضح نتائج الفرض الثاني أن الفروق بين طلاب الزوايا وطلاب الجامعة في مظاهر الصحة النفسية، والأبعاد العيادية الستة دالة إحصائياً بعضها عند مستوى 0.05 والبعض الآخر عند مستوى 0.01 .

إن الاضطرابات الانفعالية و المزاجية والتي تعكس الحالة النفسية للطالب تقل لدى طلاب الزوايا قياساً بطلاب الجامعة. ذلك أن ركود الجانب الروحي في أعماق الشخصية يؤدي إلى زيادة الشعور بعدم الكفاية، والحساسية، واستفحال مشاعر القلق والغضب والتوتر والكتابة في نفسية الطلاب الجامعيين، مما يؤدي إلى انخفاض معدل الرضا عن الذات وضعف الإرادة، وعدم القدرة على تحمل الإحباط.

إن الدلالة التي تحملها هذه النتائج تؤكد ازدياد الهوة بين المتطلبات المادية للطالب الجمعي والتطور الروحي لشخصيته فأدى إلى عدم قدرته على ردم الهوة و تحقيق الانسجام بين ما هو ذاتي روحي داخلي وما هو موضوعي خارجي. وانعكس ذلك على فشل الطالب في تحقيق كفايته النفسية وتطوير قواه الحيوية. إن الحياة الجامعية التي يعيشها الطالب الجمعي

جعلته يجد صعوبة بالغة في بعث الروح الدينية في كيانه حتى وإن تخصص دراسيا في الأمور الدينية.

يظهر مقياس الصحة النفسية أن هناك تفاوت بين مظاهر الصحة النفسية لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة تلمسان وطلاب قسم الحضارة الإسلامية بجامعة وهران لصالح طلاب قسم علم النفس في الكثير من الأحيان. بالرغم من هذا التفاوت في مظاهر الصحة النفسية إلا أن هناك تشابه بين الطلاب الجامعيين من حيث نسبة التعرض للاضطرابات الانفعالية والمزاجية. ويعني ذلك أن الطلاب يتفاعلون مع الآخر ولكن بدون ثقة ومودة، يقبلون على الحياة ولكن بتوجس وحذر شديدين، يتحكمون في أنفسهم مرغمين وليس متجاوزين. ذلك أنه عندما يستثمر الفرد طاقته الروحية يظهر بمظاهر عفوية تعبر عن الصحة النفسية بدون تُصنع أو تكلف، فتصبح الشخصية تتحكم في ذاتها وتضبط نفسها ليس من منطلق كبت الرغبات والتزوات، وإنما من باب تجاوزها إلى ما هو ألد وأسمى وأسعد، فهي تتفاعل مع الآخر بمودة وثقة ومحبة، وتواجه المشكلات والضغوط المختلفة بقوة الإرادة والتحمل والصبر والتوكل، وتتحدى بالاتزان الانفعالي من موقع المطمئن المرتاح نفسيا.

وتوضح نتائج الفرض الثالث، أن التفاوت بين طلاب الزوايا وطلاب الجامعة في الصحة النفسية، والاضطرابات الانفعالية والمزاجية لا تتأثر باختلاف التخصصات الدراسية في المقام الأول، أي أن الطلاب الذين يتخصصون في دراسة العلوم الدينية ليسوا بالضرورة أكثر صحة نفسية من الذين يتخصصون في دراسات أخرى، بل إن الذي يؤثر في الصحة النفسية هو البعد الروحي الديني الذي يتمتع به الفرد في أي تخصص علمي كان.

كما أوضحت النتائج أن النروق بين طلاب الزوايا وطلاب الجامعة في الصحة النفسية والاضطرابات الانفعالية والمزاجية دال إحصائيا، أي تفاوت الطلاب في الصحة النفسية والاضطرابات الانفعالية والمزاجية يتأثر بمدى باستجابات الطلاب على المقياسين. ذلك أن

مقياس الصحة النفسية يتجه نحو قياس حسن الصحة النفسية من خلال ارتفاع الدرجات، وسوء الصحة النفسية من خلال انخفاض الدرجات، بينما قائمة كورنيل الجديدة تتجه نحو قياس الصحة النفسية ومبدى خلل الفرد من الاضطرابات من خلال انخفاض الدرجات، وقياس الاضطرابات من خلال ارتفاع الدرجات .

كما أوضحت النتائج أن التفاعل بين التخصص الدراسي والاستجابة على المقياسين دال إحصائياً، أي أن تفاوت الطلاب في الصحة النفسية والاضطرابات الانفعالية والمزاجية يتأثر بتفاعل كل من اختلاف التخصص الدراسي $\times$ الاستجابة على المقياسين. كما يشير هذا التفاعل إلى مدى صدق مقياس الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي في قياس الأبعاد المختلفة للصحة النفسية ومدى تأثيره بالبعد الروحي الديني الذي يتمتع به الفرد .

الإسهامات العلمية للبحث :

- إن أهم الاستنتاجات التي تم تأكيدها، والتي تشكل إسهاما علمياً، وتم تناولها في ثنايا هذا البحث، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:
- الاستفادة من التراث الثقافي لتأصيل مفهوم للصحة النفسية، حيث يتضمن تراثنا الصوفي الإسلامي على متصوفة عظام قدموا لنا مجموعة من الأفكار والآراء النقدية ذات طبيعة دينية ونفسية وفلسفية، تمتلك طاقة معرفية نافذة حتى يومنا هذا، أمثال أبي حامد الغزالي، السهروردي، والجنيد، والقشيري... وغيرهم كثر.
 - ساهمت هذه الدراسة في تحديد تصور عام حول الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي ومقارنته مع منظور علم النفس الحديث لها.
 - السواء يعني "الاستقامة" حسب التصور الصوفي الذي يتحقق من خلال حل الصراع بين دوافع الهوى ودوافع الهدى، وذلك بتنمية دوافع الهدى من جهة، تم السيطرة على دوافع الهوى وتجاوزه من جهة أخرى.

- مفهوم اللاشعور حسب التصور الصوفي الإسلامي ليس كما تنظر إليه المدرسة الفرويدية على أنه ذلك الحيز الواسع من الجهاز النفسي الذي تتجمع فيه كل التصورات المادية التي لا يمكن أن تغدو شعورية، لأن ثمة قوة تعارضها وتواجهها. بل "هو ذلك الجوهر الروحي الذي يتكون منه الإنسان ويمكن إدراكه خارج نطاق الحواس. والقلب وحده كفيل بهذه المعرفة، لا يحصره المكان ولا يحده الزمان، عالم الحياة الحقيقية، عالم الطمأنينة والكمال والسعادة". الطريق إليه هي التجربة الصوفية، وبها يتحقق وجود الإنسان الحقيقي وكمال الصحة النفسية، والتجربة الصوفية ما هي إلا عملية بحث عميقة ومستمرة عن الذات وحقيقتها وجوهرها. الشعور واللاشعور يتجلبان في ثنائية "الجمع و الفرق" أو "الغيبية والحضور" أو "الفناء والبقاء" أو "القرب والبعد". وأن البصيرة هي مركز الشخصية وأن الإنسان كائن يتميز بوعي عميق، يعرف نقائصه وأسباب سلوكه المذموم والمحمود، ويدرك أهدافه التي يسعى إلى بلوغها، ويهتم بأفعاله ويتفطن إلى معناها بالنسبة لتحقيق ذاته.

- تمكّن الوعي الصوفي من حل مشكلة ماهية الإنسان وتحديد جوهره، عندما يردم الهوة بين العالمين المادي والروحي بفضل الاستبطان الداخلي العميق، إنها رحلة طويلة وعميقة نحو العالم الروحي تتم على مستوى الإرادة والوعي والوجدان، وتقوم على تجاوز الصوفي الإحساس "بالفرق" أو "بالكثرة" وحتى "الذات" إلى الإحساس "بالجمع".

- تحديد ستة مظاهر على ضوء مفهوم الصحة النفسية حسب التصور الصوفي الإسلامي، تنتظم بمختلف جوانب الشخصية وطاقاتها الروحية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية لتشكل دلائل الصحة النفسية السليمة.