



جامعة اليرموك
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية
قسم الدراسات الإسلامية

رسالة ماجستير بعنوان

"الصحة النفسية في الإسلام"

- دراسة تربوية مقارنة -

إعداد الطالبة

أسماء حسن العلوان

إشراف

الدكتور عماد عبد الله الشريفيين

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الإسلامية

الفصل الدراسي الثاني

1433هـ / 2012م

"الصحة النفسية في الإسلام"

- دراسة تربوية مقارنة -

إعداد الطالبة

أسماء حسن العلوان

بكالوريوس معلم مجال - تربية إسلامية - جامعة اليرموك، 2004م.
قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
الإسلامية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها

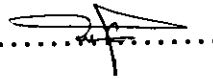
مشرفاً ورئيساً

.....


الدكتور عماد عبدالله الشريفين

أستاذ مشارك في التربية الإسلامية، جامعة اليرموك

عضواً

.....


الدكتور عدنان مصطفى خطاطبة

أستاذ مشارك في التربية الإسلامية، جامعة اليرموك

عضواً

.....


الدكتور نشأت محمود أبو حسونة

أستاذ مساعد في الإرشاد النفسي، جامعة إربد الأهلية

تاريخ المناقشة

2012/5/10 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ
وَيُنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ
مَاءً غَدِيرًا يَخْرُجُ
مِنْهُ خَضِرًا حَلِيبًا
يَأْكُلُ مِنْهُ الشَّجَرُ
وَالنَّخْلُ وَنُحُلٌّ
وَالزُّبُرُ وَالنَّارُ
الْحَامِيَّةُ وَالسَّيِّدَاتُ
وَالْحَيَّاتُ وَالسُّحُبُ
وَالسَّمَكُ وَالطَّيْرُ
وَالْبَهَائِمُ وَالْإِنْسَانُ
وَالْحَيَّاتُ وَالسُّحُبُ
وَالسَّمَكُ وَالطَّيْرُ
وَالْبَهَائِمُ وَالْإِنْسَانُ

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

الإهداء

إهداء خاص إلى كل من:

• والديّ - رحمهما الله- لما كان لهما من الفضل في حب العلم واحترام العلماء ، وتاديب وتعليمي ، لهما مني كل الدعاء بالرحمة والمغفرة وجعلهما من اهل الفردوس الأعلى.

• زوجي العزيز الذي شاركني مخنتي في دراستي وبذل كل جهده إلى الوصول بي إلى أسمى الدرجات ، ادعو الله له بالسعادة في الدنيا والآخرة.

• اختي أم بهاء التي تحملت معي عناء ابنائي وجعلتهم كابناء لها ، لا يسعني إلا ان اقول لها كلمت جامعت للخير ، جزاك الله خيراً.

• اختي أم احمد وبقية اخواتي اللواتي لم يخلن عليّ بالدعاء والنصح والإرشاد ، ادعو الله بان يديم عليهنّ السعادة والصحة النفسية.

• ابنائي الاعزاء : بشار ، وزيد ، وآلاء حفظهم الله.

• اساتذتي الكرام وكل من ساهم في انجاز هذا البحث ، راجيت من

المولى - عز وجل- ان يجد القبول والنجاح.

الشكر والتقدير

الحمد لله والشكر لله الذي أعانني ووفقتني لإنجاز هذه الدراسة فله الحمد والشكر كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله وصحبه والتابعين وبعد.

اعترافاً لذوي الفضل بفضلهم:

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الدكتور عماد عبدالله الشريفين الذي وقف بجانبني وفقة الأخ المعين فقدم لي كل المساعدة والنصح والإرشاد، وكان لتوجيهاته القيمة والبناءة الأثر الطيب والكبير في انجاز هذا البحث، والذي كان نعم المعين بعلمه وخبرته ودقة ملاحظاته، وحسن أسلوبه جزاه الله عني كل خير وجعله الله من الذين يسارعون في الخيرات إنه سميع مجيب.

كما وأتقدم بالشكر والتقدير إلى السادة والأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة:

الدكتور عدنان مصطفى خطاطبة، والدكتور نشأت محمود أبو حسونة، اللذان تفضلاً تفضلوا بقبول مناقشة هذه الرسالة، جزاهم الله كل خير وأدام عليهم الصحة والعافية.

وكما وأتقدم بالشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة إما

بجهد أو بنصح أو دعاء راجية من الله - عز وجل - أن يجعل ما قدموا في ميزان حسناتهم.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	البسمة
د	الإهداء
هـ	الشكر والتقدير
و	الفهرس
ح	الملخص باللغة العربية
1	المقدمة
3	مشكلة الدراسة وأسئلتها
4	أهداف الدراسة
4	أهمية الدراسة
6	الدراسات السابقة
9	منهج الدراسة
10	الفصل الأول: مفهوم الصحة النفسية ومؤشراتها ومصادرها في علم النفس والإسلام.
11	المبحث الأول: تعريف الصحة النفسية في علم النفس والإسلام
24	المبحث الثاني: أهمية الصحة النفسية في علم النفس والإسلام.
33	المبحث الثالث: مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس والإسلام.
42	المبحث الرابع: مصادر الصحة النفسية في علم النفس والإسلام.
53	الفصل الثاني: العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في علم النفس والإسلام
54	المبحث الأول: علاقة الصحة النفسية بالحاجات في علم النفس والإسلام.

86	المبحث الثاني: علاقة الصحة النفسية بالانفعالات في علم النفس والإسلام.
109	المبحث الثالث: علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية في علم النفس والإسلام.
114	الفصل الثالث: منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
117	المبحث الأول: المنهج الوقائي.
124	المبحث الثاني: المنهج العلاجي.
132	الفصل الرابع: أثر وسائط التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
134	المبحث الأول: دور الأسرة في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
144	المبحث الثاني: دور الإعلام في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
146	المبحث الثالث: دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
152	المبحث الرابع: دور المسجد في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
155	الخاتمة
155	النتائج
157	التوصيات
158	قائمة المصادر والمراجع
172	فهرس الآيات
177	فهرس الأحاديث
181	الملخص باللغة الإنجليزية

الملخص

الصحة النفسية في الإسلام - دراسة تربوية مقارنة-

العنوان، أسماء حسن، الصحة النفسية في الإسلام- دراسة تربوية مقارنة، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2012م، بإشراف: د. عماد عبدالله الشريفيين.

هدفت الدراسة إلى بيان مفهوم الصحة النفسية في الإسلام ومقارناً بعلم النفس الحديث، والكشف عن العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في علم النفس والتربية الإسلامية، وتوضيح منهج التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي، وبيان أثر وسائط التربية في تحقيق الصحة النفسية، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة: أن الصحة النفسية في علم النفس هي قدرة الإنسان على التكيف مع نفسه وبيئته وتقبله لذاته، وتقبل الناس له، تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة للفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه، أما في الإسلام فهي: قدرة الإنسان على تحقيق الموازنة بين الواجبات المكلف بها في علاقاته مع الخالق من عبادات ومع المخلوق في المعاملة بالحسنى، ومع نفسه بأدائها حقها دون إسراف أو بخس، ومع الكون بتيقنه بأنه مستخلف فيه، وعليه عمارة الأرض وإقامة منهج الله تعالى فيه.

وإن هناك علاقة وثيقة تربط الصحة النفسية بالحاجات والانفعالات والصحة الجسدية بين علم النفس والتربية الإسلامية، وقد اتفق علم النفس مع التربية الإسلامية في كثير من المواطن، منها: الاعتدال والتوازن في إشباع الحاجات، وضبط النفس عند الانفعال لما له من أثر واضح على الأمراض الجسدية، والتي قد تنعكس على الصحة النفسية، وأن لوسائط التربية الإسلامية المتمثلة: بالأسرة، والإعلام، والمدرسة، والمسجد أثر كبير في تحقيق الصحة النفسية للإنسان.

الكلمات المفتاحية: التربية الإسلامية، الصحة النفسية، المرض النفسي.

المقدمة:

الحمدُ لله ربِّ العالمين والصلاة والسلامُ على خيرِ المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه والتابعين وعلى من تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين، أما بعد..

فإنَّ أهم أهداف التربية الإسلامية تحقيقُ الغاية العظمى التي خُلق من أجلها الإنسانُ وهي العبودية لله تعالى، قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: 56).

وإن من الموضوعات المهمة في الإسلام موضوع علم النفس؛ فهو العلمُ الضروري لإعداد المسلم القادر على تحمل المسؤولية اتجاه نفسه والآخرين؛ فهذا العلمُ يُعنى بدراسة السلوك الإنساني بشكل علمي في المواقف المختلفة. إلا أن هذا العلم بموضوعاته المختلفة سواءً ما يتعلق بالدوافع أم بالقيم، أم بالصحة النفسية للإنسان، ومشاعره، وانفعالاته يفتقر إلى الدراسة من منظور التربية الإسلامية؛ والتي تتضمن منهجاً متكاملًا لجميع نواحي الحياة لإعداد الإنسان المسلم القادر على تحقيق العبودية لله تعالى وأعمار الأرض وفق المنهج الإسلامي.

فالإسلامُ اهتم بموضوعات علم النفس عامةً وبالأخص صحة الإنسان النفسية، والتي تنعكس على سلوكه فيكون إيجابياً قادراً على تحمل الأمانة التي أوكلت إليه؛ فالإنسان المسلم صادق الإيمان يكون آمن النفس، مطمئن القلب، يغمره الشعور بالرضا وراحة البال وهي من علامات الصحة النفسية للإنسان؛ فرؤيته لأهدافه الكبرى في الحياة واضحة جلية وهي عبادة الله - عز وجل - في التقرب إليه بالطاعات والابتعاد عن المحرمات والمنهيات.

قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ (النحل: 97). كما أن فقدان الإيمان بالله تعالى، وعدم

إتباع المنهج الذي وضعه للإنسان في القرآن الكريم وبينته السنة الشريفة يؤدي إلى الهم والقلق والشقاء والمرض النفسي، قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ (طه: 124).

والمتتبع للدراسات الحديثة حول الصحة النفسية للإنسان يجد أن هذه الدراسات انصبحت على المنظور الحديث لمفهوم الصحة النفسية، والذي يدور حول قدرة الإنسان على التكيف وتقبله لذاته وتقبله للناس وتقبل الناس له. كما أن هذه الدراسات ناقشت نشأة هذا العلم وتوصلت إلى عودة أصوله إلى الغرب، وأن هذا العلم لم يظهر في العالم العربي والإسلامي إلا بظهور علم النفس بفروعه المتعددة؛ فاعتمدت الدراسات في استقصاء علم الصحة النفسية على النظريات الغربية والتجارب الإنسانية واستنباط الأحكام والعلاج منها⁽¹⁾. وخلت هذه الدراسات من الرؤية الإسلامية والأصول الثابتة- القرآن الكريم والسنة المطهرة- ولم تعي بجذور هذا العلم وأصوله في القرآن الكريم والسنة المطهرة، وما كتبه العلماء المسلمين حول صحة الإنسان النفسية قبل مئات السنين.

فالناظر في كتاب الله - عز وجل- وسنة نبيه الكريم، والمتتبع لكتب التراث الإسلامي يجد كما هائلاً من المعلومات حول صحة الإنسان النفسية، كما ويجد سبل الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية، فيجد الاهتمام البالغ لدى العلماء المسلمين أمثال: ابن قيم الجوزية، وابن مسكويه، والإمام الغزالي بأرائهم وتفصيلاتهم حول صحة الإنسان النفسية؛ إلا أن هذه الآراء مبعثرة في المؤلفات تحتاج إلى جهد لجمعها وتصنيفها تحت ما يمكن أن نسميه بالنظرة الإسلامية في الصحة النفسية.

(1) عبدالغفار، عبدالسلام، مقدمة في الصحة النفسية، مصر، دار النهضة العربية، 1996، ص3-8.
وعبدالخالق، أحمد محمد، أصول الصحة النفسية، مصر، دار المعرفة، 1993، ص17-20 بتصرف.

فجاءت هذه الدراسة محاولة للسير في الاتجاه الصحيح في دراسة الصحة النفسية وفق معيار إسلامي، يحكم به على صلاح سلوك الإنسان وفساده، وعلى صحة النفس وسقمها بإتباع المنهج الإسلامي لبلوغ الأمن والطمأنينة، وتحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي وعلاجه.

1- مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعددت الآراء حول وجهة النظر إلى الصحة النفسية واختلف الباحثون باختلاف آرائهم الفكرية والمعرفية؛ فمنهم من تحدث عن الصحة النفسية بأنه لا يمكن أن يصل الإنسان إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية بسبب الصراعات الداخلية حول الغرائز⁽¹⁾.

ومنهم من اعتبر أن الصحة النفسية في أن يعيش الإنسان وجوده بإدراكه إمكاناته، وأسلوب حياته وأن الحياة لا أمن فيها ولا استقرار⁽²⁾.

وغيرها من الآراء التي لها نظرتها الخاصة للصحة النفسية، ولا تنكر الباحثة ما وصل إليه علم النفس الحديث حول موضوع الصحة النفسية، إلا أن ما تم التوصل إليه ما زال يحتاج إلى الرؤية الإسلامية والقاعدة الثابتة حتى يتم الانطلاق منها برؤيا واضحة جلية تكون قادرة على جمع الموضوع بطريقة موضوعية ومعالجة مشاكله، وتتبع مشكلة الدراسة من ضرورة البحث بموضوع الصحة النفسية في التربية الإسلامية باعتبارها تربية ربانية لها أصولها ومصادرها الثابتة والتي تختلف عن التربيّات الأخرى، ومن هنا كان من الضروري البحث بموضوع الصحة النفسية في الإسلام مقارنةً مع علم النفس بسبب تعدد مفاهيم الصحة

(¹) انظر: محمد، عهدة، ومرسى، كمال إبراهيم، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت، دار

القلم، ط3، 1994، ص27-30.

(²) انظر: المرجع السابق، ص49-51.

النفسية وتعدد معاييرها وغياب المنطلقات الثابتة التي توضح جوانب هذا الموضوع بصورته السليمة، وعليه فإن مشكلة الدراسة تتلخص في السؤال الرئيس التالي:

- ما معالم الصحة النفسية في التربية الإسلامية مقارنةً بعلم النفس الحديث؟ والذي يتفرع عنه الأسئلة التالية:

- 1- ما مفهوم الصحة النفسية وما أهميتها وما معاييرها في علم النفس والتربية الإسلامية؟.
- 2- ما العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في علم النفس والتربية الإسلامية؟
- 3- ما منهج التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي؟.
- 4- ما أثر وسائط التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية؟.

2- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- بيان مفهوم الصحة النفسية في التربية الإسلامية وعلم النفس.
- 2- بيان أهمية الصحة النفسية ومعاييرها في التربية الإسلامية وعلم النفس.
- 3- بيان العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في علم النفس والتربية الإسلامية.
- 4- توضيح منهج التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.
- 5- بيان أثر وسائط التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية.

3- أهمية الدراسة:

اهتم القرآن الكريم والحديث الشريف والتراث الإسلامي بصحة الإنسان النفسية من خلال التربية الأخلاقية للإنسان منذ نعومة أظفاره حتى يبقى سليماً مُعافى من الأمراض النفسية، مراعيًا الجانب السلوكي الذي يعكس الجانب النفسي والروحي للإنسان، ونتيجة هذا

الاهتمام بصحة الإنسان النفسية في الإسلام تتمثل أهمية دراسة الصحة النفسية في الإسلام

مقارنة بعلم النفس وبالتالي:

1- تُسهم هذه الدراسة في وضع إطار نظري يوضح الوجهة الإسلامية في الصحة النفسية

يتصف بالوضوح، والشمول، والأصالة، والمعاصرة لسعة هذا العلم واختلاف الآراء

فيه سواء أكانت آراء غربية، أم عربية وإسلامية يغلب عليها الطابع الغربي، فكان لا

بد من العودة إلى الوجهات الإسلامية المستقاة من القرآن الكريم والسنة النبوية

لصلاحها لكل زمان ومكان والتي تتحدد فيها الرؤية الإسلامية الواضحة للصحة

النفسية.

2- تخدم هذه الدراسة الأخصائيين والباحثين في مجال الصحة النفسية بالعودة إلى

الأصول الإسلامية وعدم القصور على الآراء والمذاهب الغربية؛ بهدف تغيير واقع

المجتمعات الإسلامية والتي كثرت فيها الأمراض النفسية والتي صعب علاجها أو

الحد منها.

3- تُسهم هذه الدراسة ببيان الرؤية الإسلامية للصحة النفسية، فثمة حاجة لدراسة هذا

الموضوع لافتقار المكتبات الإسلامية والعربية لرؤية شاملة له، فكان لا بد من إثراء

المكتبات العربية والإسلامية بالرؤية الإسلامية للصحة النفسية. وهذا لا يعني عدم

وجود دراسات في هذا الموضوع إلا أنها اقتصرت على موضوعات دون أخرى،

بالإضافة إلى تعدد وجهات النظر في تفسير جانب من جوانب النفس الإنسانية

لاختلاف أحوالها وانفعالاتها، والظروف والمؤثرات المتعددة التي تمر بها، والتي

يغلب عليها عدم توضيح الرؤية الإسلامية لها.

4- الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثة في مكتبة جامعة اليرموك، ومكتبة الجامعة الأردنية، ومركز الملك فيصل للبحوث والدراسات، هناك بعض الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ولكن ليس بالشكل الشامل والعميق كما في هذه الدراسة، وهناك بعض الدراسات التي تناولت جوانب محددة من موضوع هذه الدراسة، ومن هذه الدراسات:

الرسائل الجامعية:

1- الأحاديث الواردة في الصحة النفسية⁽¹⁾:

اعتمد الباحث في دراسته على الأحاديث النبوية الواردة في الصحة النفسية من خلال جمع الأحاديث وتصنيفها وبيان درجتها. تناول الباحث في دراسته تعريف الصحة النفسية وأهميتها للفرد والمجتمع، وتناول الأحاديث الواردة في الأمراض النفسية وعلاجها، كما تناول الأحاديث الواردة في الوقاية من المرض النفسي، وتوصل الباحث إلى اهتمام السنة النبوية الشريفة بالأمراض النفسية، وبيان سبل الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية من خلال جمع الأحاديث الصحيحة المتعلقة بها.

التقت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها لبعض الموضوعات المتعلقة بأسباب الأمراض النفسية وعلاجها، وسبل الوقاية منها، كما التقت معها في أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع. اختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في اختصاص الدراسة السابقة بالأحاديث الواردة في موضوع الأمراض النفسية وأسبابها وعلاجها أكثر من بحثها في موضوع الصحة النفسية، بينما اهتمت الدراسة الحالية بتأصيل الصحة النفسية في الإسلام مع مقارنتها بعلم النفس.

(1) أحمد، محمد حسين، الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، 2002م.

2- الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه مصالح الأبدان والأنفس⁽¹⁾:

تناول الباحث في دراسته التعريف بأبي زيد البلخي، ومفهوم الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي، وبعض انفعالات النفس، وأساليب علاجها كالغضب، والخوف، والفرح، والحزن، والوسواس، واتبع الباحث في دراسته المنهج الاستقرائي باستقرار النصوص والخروج بتعميمات كلية. وخلصت الدراسة إلى اهتمام البلخي بالصحة النفسية للإنسان من خلال ضبط انفعالات النفس ومحاولة علاجها بطرق مباحة في الإسلام: كالاهتمام بالجوانب البدنية، والفكرية، والوجدانية، والسلوكية وطرق غير مباحة: كالإستماع للغناء أكثر من اهتمامه بالجانب الروحي سواء في الوقاية والعلاج من المرض النفسي مع ندرة استشهاد البلخي بالقرآن والسنة.

التقت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في تعرضها لمفهوم الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي وهو أحد العلماء المسلمين، وأفترقت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في اهتمام الدراسة السابقة ببعض الانفعالات النفسية وعلاجها، بينما سعت الدراسة الحالية إلى تأصيل موضوع الصحة النفسية في التربية الإسلامية، ومقارنتها مع علم النفس، وبيان أوجه الشبه والاختلاف بينهما.

البحوث العلمية:

1- الصحة النفسية من منظور إسلامي⁽²⁾:

تناول الباحث في دراسته التعريف بالصحة النفسية، وبيان أسباب الاضطرابات النفسية وأعراضها والوقاية منها وعلاجها، وخلصت الدراسة إلى أن أساس العلاج النفسي يقوم على أساس ديني إسلامي بإتباع أوامر الله - عز وجل- والابتعاد عن نواهيه.

(¹) زايد، عبدالله محمد، الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية الشريعة، 2009.

(²) قويدري العربي، عطاء الله، الصحة النفسية من منظور إسلامي، قطر، كلية التربية، 2005م.

التقت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها أسباب الأمراض النفسية والوقاية منها وعلاجها، وافتقرت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في اقتصار الدراسة السابقة على موضوع الأمراض النفسية، وعدم التعرض لموضوع الصحة النفسية.

2- الإرشاد النفسي التربوي في الفكر الإسلامي- دراسة تحليلية لأسس الصحة النفسية عند مسكويه⁽¹⁾.

تناول الباحث في دراسته أسس حفظ صحة النفس عند مسكويه واستنباط المنهج الإرشادي التربوي النفسي منها، كما تناول بعض الانفعالات النفسية كالحزن والخوف وعلاجها. التقت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها لبعض القواعد التي تحفظ للإنسان صحته النفسية وتحميه من المرض النفسي، وافتقرت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في اقتصار الدراسة السابقة على أحد العلماء المسلمين في بيان أسس حفظ صحة النفس الإنسانية وهو مسكويه، كما أن الدراسة السابقة اكتفت ببيان الأسس ولم تبحث موضوع الصحة النفسية بكافة مجالاته، والدراسة الحالية سعت لذلك.

- مكانة الصحة النفسية والعلاج النفسي في علم المدن الإسلامية⁽²⁾:

توصل الباحث في دراسته إلى أن المدينة الإسلامية هي أم العلم العربي والإسلامي لارتباطها بالعلوم كافة، وبالأخص علم الصحة النفسية حيث تناول وظائف المسجد في علم الصحة النفسية، وطرق العلاج النفسي في المدن الإسلامية، وخلصت الدراسة إلى بيان اهتمام علم المدن الإسلامية بالعلوم العربية والإسلامية عامة وخاصة علم الصحة النفسية. ومن

(1) أبو حويج، ثروت، الإرشاد النفسي التربوي في الفكر الإسلامي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، الكويت 1988م.

(2) زيعور، علي، مكانة الصحة النفسية والعلاج النفسي في علم المدن الإسلامية، الاجتهاد، 1995م.

الملاحظ على هذه الدراسة عدم تناول موضوع الصحة النفسية إلا في الحديث عن وظائف المسجد في علم الصحة النفسية.

التقت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها لموضوع وظائف المسجد في علم الصحة النفسية حيث يعد المسجد من وسائل التربية الإسلامية لتحقيق الصحة النفسية، وافترقت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في اقتصرها على بيان اهتمام علم المدين الإسلامية بالعلوم الإسلامية وخاصة علم الصحة النفسية وعن تناول الموضوع نفسه والبحث فيه من منظور إسلامي.

5- منهج الدراسة:

تعتمد الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والذي يعني بوصف الأمر الذي يراد دراسته، ولا يقف عند مجرد الوصف وجمع المعلومات، بل يتعدى إلى تحليلها ومعرفة العلاقة بينها، وهو أسلوب بحثي لعمل استنتاجات، واستخراج خصائص الظاهرة المدروسة أو سماتها بشكل منظم وموضوعي.

الفصل الأول: مفهوم الصحة النفسية ومؤشراتها ومصادرها في علم

النفس والإسلام

المبحث الأول: تعريف الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

المبحث الثاني: أهمية علم الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

المبحث الثالث: مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

المبحث الرابع: مصادر علم الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

المبحث الأول

تعريف الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

يتناول هذا المبحث ثلاثة مطالب، المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية في علم النفس، والمطلب الثاني: تعريف الصحة النفسية في الإسلام، والمطلب الثالث: موضوع التكيف في الإسلام وعلم النفس.

المطلب الأول

تعريف الصحة النفسية في علم النفس

هناك تعريفات عدة إلا أن أغلب علماء النفس قسموها إلى مفهومين: المفهوم الأول: الذي اعتبره علماء النفس بالمفهوم السلبي، والذي تناول التعريفات التي تتحدث عن البرء من أعراض المرض النفسي والعقلي، وهذه التعريفات تلقى قبولاً لدى أصحاب ميادين الطب العقلي، إلا أن مفهومها ضيق ومحدود لدى علماء النفس؛ لأنه يقصر معنى الصحة النفسية على أعراض المرض العقلي أو النفسي، وهذا جانب من جوانب الصحة النفسية، فقد يكون الإنسان خالياً من الأمراض النفسية، ولا تبدو عليه علامات الرضا والسعادة والاطمئنان، هذه العلامات من مؤشرات الصحة النفسية⁽¹⁾، وتتفق الباحثة مع علماء النفس في نظرتهم لهذا التعريف.

(1) شريت، عبدالغني؛ وحلاوة، محمد، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مصر، المكتب الجامعي، ط1، 2002، ص13.

المفهوم الثالثي: والذي اعتبره علماء النفس بالمفهوم الإيجابي، وهذا المفهوم هو مجموعة الشروط التي يلزم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من السعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه⁽¹⁾.

أو أن الصحة النفسية: هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية⁽²⁾.

"والصحة النفسية هي: مصطلح مرادف لمفهوم الشخصية السوية وهو يعني النضج والتوافق الاجتماعي والنفسي ويتطلب مهارات في مجال تكوين علاقات شخصية واجتماعية فعالة وإيجابية مقبولة من الفرد ومن الآخرين"⁽³⁾.

والصحة النفسية: تبدو في تكيف الإنسان لمواقف الحياة المادية تكيفاً معقولاً⁽⁴⁾.

- والصحة النفسية السليمة: هي تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها، ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته⁽⁵⁾.

- والصحة النفسية: "هي درجة تكيف الشخص مع نفسه ومع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة، كما أنها تجعل الشخص ذا قدرة على مواجهة حقائق الحياة"⁽⁶⁾.

(1) الحاج، فائز محمد، الصحة النفسية، بيروت، المكتب الإسلامي، ط1، 1977، ص14.
والحسين، أسماء عبدالعزيز، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، الرياض، دار عالم الكتب، ط1، 2002، 29، بتصرف.

(2) القوسي، عبدالعزيز، أسس الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة النهضة، 1975، ص6.

الخالدي، أديب، الصحة النفسية، ليبيا، الدار العربية، ط1، 2001، ص34.

(3) طه، فرج عبدالقادر، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة، دار غريب، ط2، 2003، ص457.

(4) العيسوي، عبدالرحمن، في الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة، ط1، د.ت، ص75.

(5) عبدالغفار، عبدالسلام، مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية، ط1، 1976م، ص35.

(6) صالح، أحمد زكي، علم النفس التربوي، القاهرة، مكتبة النهضة، ط1، 1972م، ص105.

والصحة النفسية: هي تلك الحالة النفسية الدائمة نسبياً التي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي ويشعر بالسعادة والرضا قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته⁽¹⁾.

تري الباحثة أنه من الملاحظ على المفهوم الثاني والذي اعتبره علماء النفس بالمفهوم الإيجابي ما يلي:

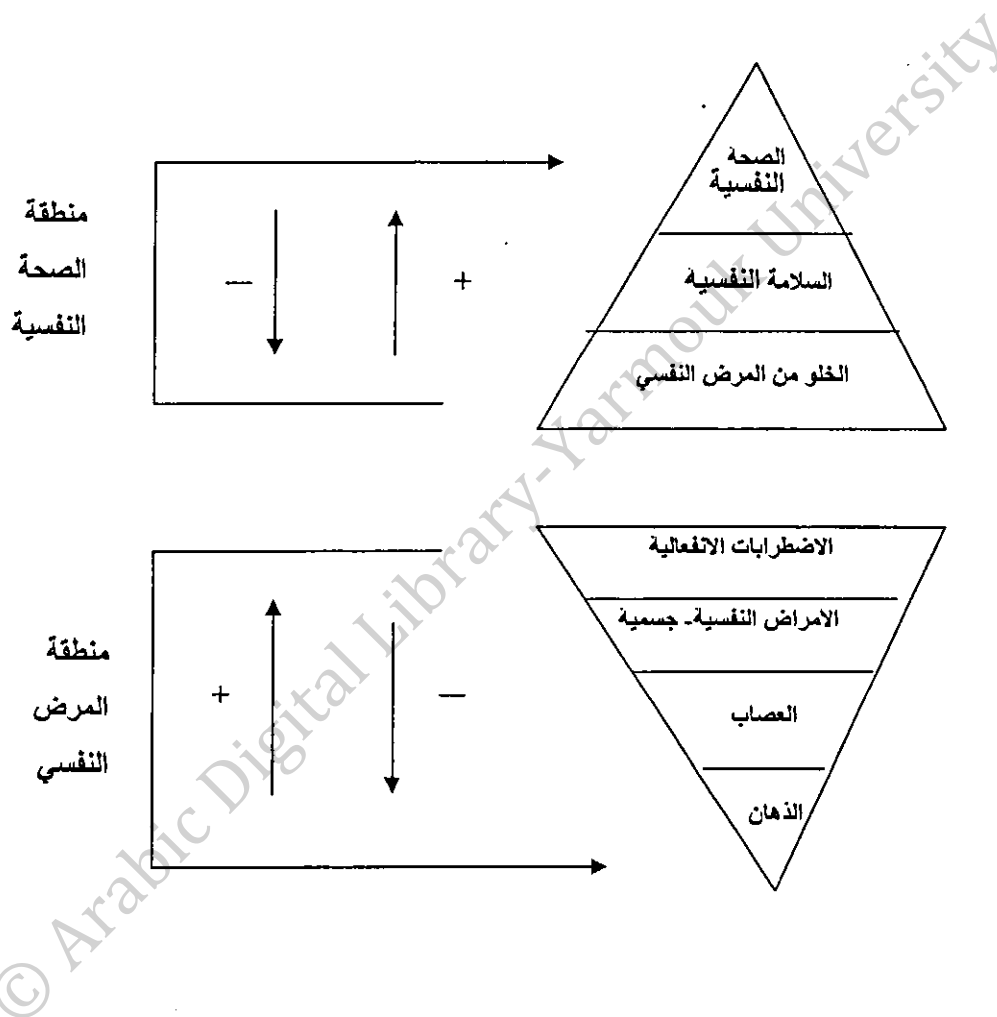
- عدم تحديد تلك الشروط والضوابط التي يمكن توفرها في الإنسان ليحقق عملية التكيف النفسي والاجتماعي، وهل التكيف النفسي والاجتماعي وحده يُعد كافياً لتحقيق السعادة للإنسان والمجتمع؟
- عدم توضيح معنى الوظائف النفسية، فكيف يمكن تحقيق التكامل في شيء يصعب فهمه، فهذا النوع من التعريفات فيه نوع من الغموض، كما يشير إلى الشعور بالسعادة دون أن يوضح مصدر تلك السعادة، وسببها، وقد يشعر الإنسان بالحزن والقلق وغيرها من الانفعالات في مختلف مراحل حياته، وحسب الظروف التي يمر بها، وبهذا قد يعتبر هذا الإنسان مريضاً نفسياً غير متمتعاً بصحة نفسية، أو قد يعتبر متمتعاً بصحة نفسية قادراً على التكيف مع المشكلات والانفعالات في مراحل حياته المختلفة.

- كما نجد أن المفهوم الإيجابي اقتصر على الجوانب الثقافية والاجتماعية وأهمل أساس ما يحقق الصحة النفسية، وهو الجانب الروحي الذي يُعد منبعاً للصحة النفسية، والذي لم يهتم به علماء النفس؛ فالجوانب النفسية والاجتماعية والحياة المادية التي اهتم بها علماء النفس يصعب لوحدتها إيجاد الصحة النفسية للإنسان دون الجانب الروحي.

(1) الطيب، محمد عبدالظاهر، مبادئ الصحة النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة، ط1، 1994، ص17.

وبناءً على تعريفات علم النفس لا بد من الإشارة إلى مستويات الصحة النفسية التي شملتها

التعريفات والتي اعتمدها بعض علماء النفس ضمن الشكل التالي:



المطلب الثاني

تعريف الصحة النفسية في الإسلام

لمعرفة معنى الصحة النفسية لا بد من الرجوع إلى كتب المعاجم لاستخراج المعنى اللغوي لها حتى نصل إلى المعنى المطلوب في التربية الإسلامية.

الصحة في اللغة: هي صحَّ الشيء صحاً وصِحَّة أي البرئ من كل عيب وريب، ويُقال صحَّ المريض وصحَّت الصلاة وصحَّ العقد فهو صحيح⁽¹⁾، والصحيح: السليم من العيوب والأمراض، والصحة: هي خلاف السقم وذهاب المرض⁽²⁾.

وعليه فإن الصحة: هي السلامة من الأسقام والبرء من كل عيب وريب.

أما النفس في اللغة: هي الروح ويُقال خرجت نفسه، ويُقال فلان ذو نفس أي خلق وجَد وهي بمعنى الجسد أو ذات الشخص وعينه وهي بمعنى الدم؛ لأنه إذا فقد الدم من البدن فقد نفسه، وهي بمعنى القلب كما في قوله تعالى: ﴿ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ ﴾ (يوسف: 77)، وهي بمعنى قوة الخير والشر في الإنسان⁽³⁾.

وعليه فإن النفس في اللغة : هي الجسم الإنساني من جسد، ودم، وقلب، وروح لا يمكن إدراك ماهيتها، وقابلة للتوجيه نحو الخير أو الشر.

ولقد حملت كلمة "النفس" ومشتقاتها في القرآن الكريم معاني مختلفة لا تكاد تخرج عن المعنى اللغوي لكلمة النفس، ومن المعاني المرادفة للمعنى اللغوي أن النفس تأتي بمعنى نية

(1) مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، ج1، ص510.

(2) ابن منظور، لسان العرب، ج7، ص287.

(3) مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج9، ص14. وابن منظور، لسان العرب، ج4، ص233، والفيروزآبادي، القاموس المحيط، ص520، والمعجم الوسيط، ج2، ص240.

الإنسان وجوهره الداخلي، قال تعالى: ﴿ مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ ﴾

(النساء: 79)، وإن معنى كلمة النفس يدور حول معنيين رئيسيين في القرآن الكريم معنى عام

يتعلق بالإنسان ككل متكامل من جسم، وروح ومعنى خاص يتعلق بالجزء (كالروح)⁽¹⁾.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى مراتب النفس الإنسانية، ولقد اختلف الباحثون حول عدد مراتب النفس التي وردت في القرآن الكريم، إلا أن الباحثة ستقتصر على ثلاثة مراتب اتفق

عليها جميع الباحثين في علم النفس الإسلامي وهي⁽²⁾:

1- النفس الأمارة بالسوء: وهي النفس التي انقطعت عن الطاعة وانغمست في الشهوات

فأصبحت الرذيلة مألوفة إليها لانعدام الطاعة أو ندرتها، وهذه النفس تزين لصاحبها

المعاصي والخروج عما أمر الله به، قال تعالى: ﴿ وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ﴾ (يوسف: 53). ويراد بهذه الآية عدم تبرئة النفس من ارتكاب الذنب

لأن النفس كثيرة الأمر بالسوء والاستثناء (إلا من رحم ربي) أي رحمة الله بأن

يصرفه للإنسان ما يعرفه عن فعل السوء لطفاً من الله بهذا الإنسان⁽³⁾.

يقول ابن قيم الجوزية: "الشیطان قرينها وصاحبها الذي يليها، فهو يعدها، ويمنيها

ويقذف فيها الباطل، ويأمرها بالسوء ويزينه لها"⁽⁴⁾.

(1) التل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام، الأردن، دار النفائس، ط1، 2005م، ص31.

(2) الجوزية، ابن قيم، الروح، تحقيق/ محمد أنيس عيادة ومحمد فهمي السرجاني، مصر، مكتبة جمهورية مصر، ط1، (د.ت)، ص362-367.

(3) ابن عاشور، محمد الطاهر، التحرير والتنوير، تونس، الدار التونسية، ج13، 1984، ص6.

(4) الجوزية، ابن قيم، الروح، المرجع السابق، 364.

وترى الباحثة أن هذه النفس هي أكثر النفوس التي تعاني من الأمراض والاضطرابات النفسية؛ لفقدانها الجانب الروحي المكمل للجانب البدني، إلا أن من أراد الله به الرحمة يصرفه عن فعل السوء وعن الأمراض التي ينتج عنها ارتكاب الذنب.

2- النفس اللوامة: وهي التي تلوم صاحبها عندما يقع في معصية، وترده إلى الصواب والطاعة، قال تعالى: ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ۝٤﴾ (القيامة: 2). فهذه النفس اللوامة المتيقظة التقية الخائفة المتوجسة التي تحاسب نفسها وتتلفت حولها، وتتبين حقيقة هواها وتحذر خداع ذاتها هي النفس الكريمة على الله تعالى حتى ليذكرها مع يوم القيامة⁽¹⁾.

3- النفس المطمئنة: وهي النفس التي اطمأنت إلى طاعة الله تعالى وتسلم بقضائه وقدره، وهذه النفس اجتنبت النواهي، وخلت من الأزمات النفسية التي يمر بها كثير من الناس⁽²⁾، وهي أكمل صورة للصحة النفسية السليمة للإنسان، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۝١٧ أَرْجِيحُ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ۝١٨ فَأَدْخِلْ فِي عِبْدِي ۝١٩ وَأَدْخِلْ جَنَّتِي ۝٢٠﴾ (الفجر: 27-30). النفس المطمئنة لربها، وإلى قدر الله بها، والمطمئنة في السراء والضراء، وفي البسط والقبض، وفي المنع والعطاء، المطمئنة فلا ترتاب، والمطمئنة فلا تتحرف، والمطمئنة فلا تتلجلج في الطريق ولا ترتاع في يوم الهول الرعيب، تخاطب هذه النفس بالرضا والأمن والطمأنينة في ثناءٍ وتطمين وتكريم بدخول الجنة⁽³⁾.

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، القاهرة، دار الشروق، ط1، 1972، مجلد6، ص3768.

(2) محمود، علي عبدالحليم، النفس في الإسلام، القاهرة، دار التوزيع والنشر، ط1، 2005، ص12.

(3) قطب، سيد، مجلد6، ص3907.

الصحة النفسية في الإسلام اصطلاحاً:

هناك عدة تعريفات خرج بها الباحثون في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، وذلك بسبب عدم تحديد مفهوم الصحة النفسية لدى الكثير من الباحثين سواء في علم النفس أم في الإسلام، ونعرض من هذه التعريفات الآتي:

1- الصحة النفسية: هي أن يعيش الإنسان على فطرته في قرب من الله وسلام مع

الناس، ووثام مع النفس، وسلامة في الجسد ونجاح في الحياة⁽¹⁾.

2- الصحة النفسية: حالة دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة والعيش بسلام مع النفس ومع

خالقها ومع الآخرين، وتشمل سعادة الدنيا والآخرة، ينتج عنها سواء الشخصية⁽²⁾.

3- الصحة النفسية: حالة نفسية دائمة نسبياً يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما

يكون حسن الخلق مع الله تعالى ومع نفسه ومع الآخرين⁽³⁾.

4- الصحة النفسية: هي تحقيق التوازن بين مطالب الروح والجسد، وذلك بإتباع الطريق

الوسط دون تقصير أو إسراف؛ لتحقيق حاجات الروح والجسد⁽⁴⁾.

وبناءً على ما تقدم ترى الباحثة أنّ التعريفات السابقة تدور حول:

1- الحالة النسبية التي يكون عليها الإنسان وهي الشعور بالسعادة والرضا والأمن

والارتياح.

(1) عهدة، محمد؛ ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت، دار القلم، ط1، 1984، ص97.

(2) التل، شادية، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، الأردن، دار الكتاب الثقافي، ط2، 2006، ص239.

(3) مرسي، كمال إبراهيم، المدخل إلى علم الصحة النفسية، الكويت، دار القلم، ط1، 1988م، ص107.

(4) نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق، ط4، 2000، ص277، بتصرف.

2- أن يقوم الإنسان بواجباته اتجاه الخالق سبحانه وتعالى بتحقيق العبادات المطلوبة، واتجاه الآخرين من بني جنسه، بتحقيق المعاملات بالصورة الإسلامية الصحيحة، وأن يقوم بإتمام واجباته اتجاه نفسه بإشباع حاجاته بما يوافق الشريعة الإسلامية.

3- بعد إتمام الإنسان واجباته يكون قد حقق التوازن بين مطالب الروح والجسد، وبهذا يكون قد وصل إلى تحقيق الصحة النفسية السليمة التي يتوق إليها.

ونجد أن هذا ما ذهب إليه العلماء المسلمين أمثال ابن قيم الجوزية حيث رأى إن تحقيق الصحة النفسية يتم بتحقيق التوازن بين متطلبات الجسم والنفس والروح في حدود الشرع⁽¹⁾.

كما رأى الإمام الغزالي أن تحقيق الصحة النفسية يتم عندما يتحقق التوازن بين بواعث الهدى: إشباع الحاجات الروحية كحب الله ورسوله، والتوكل والخوف والرجاء وبواعث الهوى: إشباع الغرائز والحاجات والشهوات⁽²⁾.

وترى الباحثة: أن الصحة النفسية في الإسلام هي قدرة الإنسان على تحقيق الموازنة بين الواجبات المكلف بها في علاقاته مع الخالق من عبادات ومع المخلوق في المعاملة بالحسنى ومع نفسه بأدائها حقها دون إسرافٍ أو بخلٍ، ومع الكون بتيقنه بأنه مستخلف فيه وعليه عمارة الأرض وإقامة منهج الله تعالى فيها، وبهذا يكون قد وصل إلى السعادة والطمأنينة القلبية والرضا.

وبهذا التعريف تكون الباحثة قد اتفقت مع العلماء المسلمين الذين كتبوا في صحة النفس الإنسانية القادرة على تحقيق التوازن بين الجانب الروحي والجانب المادي.

(1) الجوزية، ابن قيم، رسالة في أمراض القلوب، تحقيق: محمد حامد الفقي، الرياض، دار طيبة، 1403هـ، ص34.

(2) الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، بيروت، دار الفكر للطباعة، ط1، 1970، ج3، ص57.

المطلب الثالث

التكيف النفسي والاجتماعي في الإسلام وعلم النفس

ترى الباحثة أنه من المهم التطرق لموضوع التكيف؛ فعندما نعود لبعض كتب الصحة النفسية في علم النفس نجد أن هناك فصلاً يتحدث عن التكيف النفسي والاجتماعي، وغيرها من الكتب استخدمت لفظ التوافق النفسي والاجتماعي، وكلاهما يتضمن المفهوم نفسه، حيث يرى أصحاب هذا المبدأ أن الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على التكيف وتقبله لذاته وتقبله للناس وتقبل الناس له⁽¹⁾.

وعليه، نجد أن أصحاب هذا المذهب يرون أنّ الإنسان إذا كان قادراً على التوفيق بين مطالبه، وما ينطوي عليها من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وانفعالات كلها توجه سلوك الفرد وتسمى المحيط النفسي الداخلي، ومطالب البيئة المحيطة به البيئة الطبيعية - ماء وهواء - و البيئة الاجتماعية - الأسرة و المدرسة والمسجد - وبهذا يكون قد وصل إلى التكيف النفسي والاجتماعي، فالإنسان الذي يجد نفسه في بيئة لا تشبع مطالبه وحاجاته تكون هذه البيئة مصدر إعاقة إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، فمثل هذه البيئة تحتم على الإنسان ضرورة بذل الجهد لمواجهة هذه الصعوبات في حياته سعياً لحلها، وهذا السلوك الإنساني يعتبر صورة للوصول إلى التكيف⁽²⁾.

(1) الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، دمشق، جامعة دمشق، ط7، 1987، ص14.

(2) الهابط، محمد السيد، التكيف والصحة النفسية، مصر، المكتب الجامعي الحديث، ط2، (د.ت)، ص29، بتصرف.

أمّا التكيف في الإسلام⁽¹⁾، نجد أنّ البيئة الاجتماعية لها آثارها البالغة على طبيعة النفس والقطرة الإنسانية، فبيئة الإيمان تُعكس آثارها الصالحة، وبيئة الكفر تُعكس آثارها السيئة، قال - ﷺ - : (كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه)⁽²⁾. فسعى الإسلام إلى تأسيس الأسرة المسلمة على أسس متينة وقوية؛ لأنها النواة الأولى للمجتمع، فأمر باختيار الزوجة الصالحة والمعاشرة بالحسنى، وأمر الزوجة بطاعة الزوج واحترامه، ودعا الإسلام إلى العدل بين الأبناء ورعايتهم وتأديبهم، وحذر من عقوق الوالدين. فالأسرة لها أثرها في تنشئة الطفل إمّا على الكفر أو الانحراف أو يبقى على فطرته الإسلامية إذا كان أبواه مسلمين، ولما كان للبيئة الاجتماعية هذا الأثر البالغ في النفس، أمر الله عز وجل بإزالة المنكر من الأرض والعمل على إشاعة الخير والمعروف في المجتمع، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ إِنْ مَكَنْتُمْ فِي الْأَرْضِ آقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَاللَّهُ عَلَيْكُمْ الْأُمُورِ ۝١١ ﴾ (الحج: 41)، أي الذين إن سلطناهم على شيء من الأرض أي فيما هو من ملكهم بسطت فيه أيديهم أقاموا الصلاة، وأقاموا الدين، وآتوا الزكاة ليكون أفراد الأمة متقاربين في نظام المعاش، وأمروا بالمعروف، أي بما هو خير لأمة المسلمين، ونهوا عن المنكر، أي نهوا عن ما لا يرضى بأنه من الدين فينفذوا قوانين الإسلام بين سائر الأمة من تلقاء أنفسهم⁽³⁾.

(١) العيسوي، عبدالرحمن، الإسلام والصحة النفسية، بيروت، دار راتب الجامعية، ط1، 2001م، ص24-32، بتصرف.

(٢) البخاري، محمد إسماعيل، الصحيح، بيروت، دار إحياء التراث، (د. ط)، كتاب الجنائز، 1720، ج1، ص456.

(٣) ابن عاشور، محمد، التحرير والتنوير، ج17، ص203.

وقال - ﷺ - : (لتأمرن بالمعروف ولتنهون عن المنكر أو ليوشكن الله أن يبعث

عليكم عقاباً منه ثم تدعونه فلا يُستجاب لكم)⁽¹⁾.

كما وحذر الإسلام من الالتجاء إلى العصاة والمنحرفين، ومن الزوجة الناشز، وحذر من الصديق السوء؛ لما لهؤلاء من تأثير على النفس وانحرافها، قال تعالى: ﴿ فَأَعْرِضْ عَنْ مَن تَوَلَّىٰ عَن ذِكْرِنَا وَلَوْ كَرِهَ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴾ (النجم: 29).

الإعراض يكون عن من تولى عن ذكر الله ويعرض عن الإيمان به، ويجعل وجهته الحياة الدنيا وحدها، ويرى أن حياة الإنسان على هذه الأرض هي غاية وجوده لا غاية بعدها، ويقيم منهجه في الحياة على هذا الاعتبار، والمؤمن بالله تعالى لا يستطيع أن يلتقي مع من يعرض عن ذكر الله؛ لأن لكل منهما منهجاً في الحياة لا يلتقيان في خطوة واحدة من خطواته، فقيم الحياة وأهدافها وغاياتها تختلف بينهما⁽²⁾.

كما ودعا الإسلام لاكتساب العلم والعمل به ونشره وتعليمه وتدريبه للغير ليُعَمَّ نور العلم في المجتمع كله، قال تعالى: ﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ (طه: 114)، وقال - ﷺ - : (بلغوا عني ولو آية)⁽³⁾.

كما دعا الإسلام إلى حفظ مال اليتيم ومعاملة اليتيم بالحسنى وإكرامه والنهي عن قهره وكسر خاطره وإذلاله⁽⁴⁾، قال تعالى: ﴿ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴾ (الضحى: 9)، وفي هذا أبلغ معاني التعاون والتضامن الاجتماعي، بحيث يلقي اليتيم والضعيف العون من الغني أو القوي مما يشعره بالسعادة النفسية والاهتمام بذاته.

(1) الترمذي، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، كتاب الفتن، باب ما جاء في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ج4، ص468، 2170، قال الشيخ الألباني: حديث حسن.

(2) قطب، سيد، في ظلال القرآن، مجلد 6، ص3410.

(3) البخاري، الصحيح، كتاب أحاديث الأنبياء، باب ما ذكر عن بني إسرائيل، ص3461، ص691.

(4) قطب، سيد، في ظلال القرآن، مجلد6، ص3927.

وقد دعا الإسلام إلى عدم إضاعة المال، وعدم الإسراف، قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا

أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ۝١٧﴾ (الفرقان، 67)، أو حتى البخل والحرمان قال - ﷺ -: (إياكم والشح فإنه أهلك من كان قبلكم أمرهم بالقطيعة ففجروا) وبالْبخل فبخلوا وبالفجور فجروا⁽¹⁾. وإشباع الحاجة بالحلال الطاهر، ودعي إلى العمل والإنتاج، والانتشار في الأرض.

وبعد هذا العرض الموجز لموضوع التكيف حيث أنه موضوع واسع لا يمكن حصره في هذه الدراسة، ترى الباحثة أن موضوع التكيف في علم النفس هو قدرة الإنسان على التوافق مع بيئته الاجتماعية، ومحاولة ذلك إذا استعصى عليه مهما كانت طبيعة تلك البيئة، فلا بد من بذل قصارى الجهد للتوافق معها.

أما في الإسلام نجد أن الإنسان المسلم ينشأ على الفطرة التي فطر الله الناس عليها وبعد بلوغه يكون مصدراً لصلاح بيئته الاجتماعية والسمو بها نحو الأفضل؛ فقد وضع الإسلام أمامه الطريق السليم لحل المشاكل الاجتماعية؛ فيكون الإنسان قادراً على التغيير في المجتمع على عكس تكيف الإنسان في علم النفس الذي عليه تقبل المجتمع على ما هو عليه، وبهذا يكون الإنسان في الإسلام قد قام بدوره على أكمل وجه، فيحصل له الأمن النفسي والاطمئنان الذي ينعكس على صحته النفسية بالإيجابية.

(1) حنبل، أحمد، المسند، تونس، دار سحنون، ط2، 1992، ج2، ص160، إسناده صحيح، وصححه الحاكم والذهبي،

المبحث الثاني

أهمية الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

أصبح من المهم الاهتمام بعلم الصحة النفسية مع زيادة انتشار الاضطرابات التي تصيب المجتمعات، حيث تزداد حالات الانحراف والفساد بين الشباب والمراهقين على حد سواء⁽¹⁾. وعلم الصحة النفسية يشكل جزءاً مهماً للعناية بالإنسان وكرامته وسعادته وحقوقه، فيعيش مطمئناً في مجتمع يملأه الأمن والاستقرار، وذلك بالعودة إلى أصول وجذور هذا العلم. فالدولة الإسلامية لم تقم إلا بأفراد وجماعات تمتعوا بتمام الصحة النفسية فكانوا قادرين على الموازنة بين الجانب الروحي والجانب المادي فتخلوا عن الهوى والشهوات، وبنوا حياتهم بما يرضي الله عز وجل منطلقين من أنفسهم الصافية النقية إلى أرض الله ينشرون الإسلام والنور ويقضون على الظلم والشرور.

المطلب الأول

أهمية الصحة النفسية في علم النفس

لقد عرض كثير من الباحثين في علم النفس أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع، حيث تسعى الدول المتقدمة لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من آثار تدمر الإنسانية، وتؤدي إلى الأزمات والأمراض النفسية وتبذل الجهود

(1) الداھري، صالح والعبید، ناظم، الشخصية والصحة النفسية، إربد، مؤسسة حمادة، ط1، 1999م، ص174.

لتحقيق الصحة النفسية للأفراد والمجتمع، لما تؤدي إلى ازدهار المجتمع وتميمته، ومن هنا

تأتي أهمية دراسة الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي تتضح في الآتي:

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد⁽¹⁾:

1- تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة: حيث نعيش في عصر التقدم

التكنولوجي ووسائل الاتصال الحديثة التي جعلت الفرد يعبأ من مواجهتها فلا بد من

الدوافع لإشباعها وعدم مواجهتها وإشباعها تجعل الفرد في إحباطات عديدة، فالفرد

الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يجعله يسعى إلى البحث عن الحلول البديلة التي تشبع

دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهايار.

2- تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة: إن الشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة

يتميز بالهدوء والاتزان الانفعالي في كافة تصرفاته مع الآخرين والمحيطين به

اجتماعياً سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه، ويتقبلهم ويتقبلونه ويكون

لديه من القدرة على تكوين الجماعات والعلاقات الاجتماعية السليمة والتفاعل مع

الآخرين.

3- تساعد الفرد على التركيز والاتزان الانفعالي: الصحة النفسية السليمة للفرد تساعد

على التعلم الجيد والتركيز والاتزان والهدوء النفسي وخلوه من الأمراض

والاضطرابات النفسية والشخصية؛ لأن الشخص المضطرب نفسياً حتى لو كان على

(1) انظر: الشاذلي، عبد الحميد محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، المكتب العلمي

للكمبيوتر، (د. ط)، 1999، ص 26-28. وشريت، أشرف وحلاوة، محمد، الصحة النفسية بين النظرية

والتطبيق، الإسكندرية، المكتب الجامعي، ط1، 2002، ص 53-55. والطيب، محمد عبدالظاهر، مبادئ الصحة

النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة، ط1، 1994م، ص 17-18. والحاج، فائز محمد، الصحة النفسية، الرياض،

د. ن، ط1، 1977، ص 20-23. والعيسوي، عبدالرحمن، في الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة،

ط1، دن، ص 100-105.

درجة عالية من التعلم والذكاء تكون قدرته على التحصيل قليلة بسبب الاضطرابات النفسية المحيطة به.

- 4- تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي: فالفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون مترناً مطمئناً لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها ولا يتعرض للقلق والتوتر. إذا لم يشبع رغباته ودوافعه، وذلك لوجود أنشطة ووسائل بديلة تخفف من القلق والتوتر إلى حد بعيد في حالة عدم إشباع الرغبات والحاجات.
- 5- تساعد الفرد في النجاح في حياته المهنية وتحقيق إنتاجية وزيادة كفايته: فالصحة النفسية تساعد الفرد في تحقيق ذاته، لذلك يعمل من أجل الإلتقان في العمل وفي مهنته فتزيد إنتاجيته ويصل إلى أعلى مستوى من النجاح.

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع⁽¹⁾:

- 1- تساعد المجتمع على التعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية، فالمجتمع الذي يتسم أفراداه بالصحة النفسية يكون متماسكاً ومتعاوناً، ويؤدي إلى الانسجام والتفاعل مع بعضهم البعض.
- 2- تساعد المجتمع على تقليل الأفراد المنحرفين والجانحين والخارجين على قيم المجتمع؛ لأن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، يسلكون السلوك السوي الذي يتمشى مع عادات المجتمع وتقاليد، ويواجهون الأفراد الخارجين على نظام المجتمع.
- 3- تساعد المجتمع على مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع: كإدمان المخدرات والسرقة والقتل، فتكاتف أبناء المجتمع ومواجهتهم لهذه السلوكيات المنحرفة تحد من انتشارها والأخذ بيد هؤلاء المنحرفين إلى برّ الأمان.

(1) انظر: عبدالغفار، عبدالسلام، مقدمة في الصحة النفسية، مصر، دار النهضة، ط1، 1979، ص215-221، والداهري، صالح، مبادئ الصحة النفسية، عمان، دار وائل، ط1، 2005، ص44-46.

المطلب الثاني

أهمية الصحة النفسية في الإسلام

تتضح أهمية الصحة النفسية في الإسلام بالنسبة للأفراد والمجتمعات من خلال ما

يأتي:

1- تسهم الصحة النفسية في الإسلام في التخلص من الاضطرابات النفسية والعقلية للأفراد، فزيادة رفاهية الإنسان والإشباع الكبير لحاجاته المادية وحدها لا تحقق سعادته وأمنه لما لهذه الوفرة المادية التي يتمتع بها الإنسان من أثر مدمر على نفسيته، وشعوره بالسأم والملل، نتيجة الإشباع الكبير وغير المنظم لل رغبات والحاجات، والذي ينتج عنه الفساد، وعدم الرضا عن النفس، وبالتالي قد يؤدي إلى الانتحار أو الإدمان أو غيرها من الجرائم. ويلاحظ أن دراسة هذا العلم في التربية الإسلامية يبين أهمية تنظيم إشباع الحاجات والرغبات وعدم إغفال الجانب الروحي للإنسان الذي له انعكاساته على النفس الإنسانية، فجاء الإسلام ووازن بين مطالب الروح والجسد حتى يحفظ عليه صحته النفسية⁽¹⁾:

قال تعالى: ﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ﴾

(القصص: 77).

وقد أشار أن ابن تيمية إلى أن عبادة الله -عز وجل- والإنابة إليه هي أصل الصحة النفسية، ولو حصل له كل ما يلتذ به من الطيبات والمخلوقات لم يطمئن ولم يسكن؛ لأنه به فقر ذاتي لربه⁽²⁾.

(1) شريت، أشرف؛ وحلاوة، محمد، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ص52-56، ومنسي، حسن،

الصحة النفسية، عمان، دار الكندي، ط1، 1998، ص7-9.

(2) ابن تيمية، أحمد تقي الدين، أمراض القلوب وشفاؤها، الزرقاء، مكتبة المنار، 1987، ص22.

وهذا ما ذهب إليه ابن قيم الجوزية والإمام الغزالي كما تقدم في تعريف الصحة النفسية، في أن الصحة النفسية لا يمكن أن تتحقق إلا بالموازنة بين مطالب الروح ومطالب الجسد.

2- تسهم الصحة النفسية في الإسلام في تخليص الأفراد من بعض الأمراض الجسدية، حيث أثبتت الدراسات والتجارب والبحوث أن كثيراً من الأمراض الجسدية ترجع إلى اضطرابات نفسية وانفعالية مثل مرض ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الهضم والصداع وقرحة المعدة، وهي أمراض حقيقية وخطيرة تنشأ من أسباب نفسية كالقلق والاكتئاب والخوف والغضب والفتل، وكافة الأزمات النفسية، إلا أن الإيمان الروحي بالقيم والمعايير والقواعد والنظم الشرعية هي من أقوى العوامل التي تحفظ للإنسان صحته النفسية والجسمية والعقلية، فهي التي تبعث الشعور بالراحة والاستقرار والهدوء والرضا، والتوكل على الله فيشعر الإنسان بقوة عظيمة تساعده وتحميه وتقف بجانبه⁽¹⁾، فيتحلى بالصبر والسلوان عند البلاء وبالشكر عند الرخاء.

قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْكُفُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾﴾ (البقرة: 155-156).

لقد شاء الله - عز وجل - أن يُربي النفوس بالبلاء والمخاوف والجوع ونقص الأموال والأنفس والثمرات ليؤدي المؤمنون تكاليف العقيدة كي تعز على نفوسهم بمقدار ما أدوا في سبيلها، وبالبلاء يصلب عود أصحاب العقيدة ويقوى، فالشدائد تفتح في القلب منافذ ومسارب

(1) العيسوي، عبدالرحمن، الإسلام والصحة النفسية، ص 97-98.

ما كان ليعلمها المؤمن إلا في الشدائد فيلجئ المؤمن لله تعالى وحده فالإيه المرجع والمآب
وهؤلاء هم الصابرون الذين لهم البشرى في الحياة الدنيا والآخرة⁽¹⁾.

ويشير الإمام الغزالي إلى العلاقة القوية بين الجسد والنفس فيقول: "إنَّ نفس الإنسان
تؤثر في الجسد فإذا حدث في النفس مكروه استحال حال البدن وإذا حصل في البدن مكروه
استحال حال النفس"⁽²⁾.

3- تسهم الصحة النفسية في الإسلام في إنشاء أفراداً أسوياء يتمتعون بنفس مطمئنة
قادرين على حمل رسالة الإسلام ونشرها ينشئون أسرةً سالحة، ومجتمعاً موحداً للكلمة
متضامناً ومتكاملاً ومتعاوناً يشعر فيه الإنسان أنه بناء واحد متناسق.

فقد حرص الإسلام على بث روح الجماعة في نفوس المسلمين، وعلى التعاون
والتكافل وحرص على توجيه المسلمين إلى حب الآخرين والإيثار وإسداء الخير للناس،
والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر⁽³⁾. قال تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: 104).

فلا بدّ من جماعة تدعوا إلى الخير وتأمّر بالمعروف وتنتهي عن المنكر، وهذا تكليف
ليس بالهين ولا باليسير؛ لأن فيه اصطدام بشهوات الناس ونزواتهم ومصالح بعضهم ومنافعهم
وغرور بعضهم، وكبريائهم، ففهم المنحرف الذي يكره الاستقامة، وفيهم الظالم والمتسلط، فلا
بدّ من سلطة تقوم على الدعوة لله تعالى تأمر بالمعروف وتنتهي عن المنكر، وهذه السلطة هي
الجماعة الوسط الخيرة المتكافلة والمتعاونة على دعوة الخير⁽⁴⁾.

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، مجلد 1، ص 138.

(2) الزراد، فيصل محمد، الأمراض النفسية، بيروت، دار النفائس، ط 1، 2000م، ص 24.

(3) شريت، أشرف، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ص 52-56.

(4) قطب، سيد، في ظلال القرآن، مجلد 1، ص 438.

كما قال عليه الصلاة والسلام: (ترى المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل

الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر جسده بالسهر والحمى)⁽¹⁾.

4- تُسهم الصحة النفسية في الإسلام في مساعدة الأفراد على حل المشكلات،

ومواجهة المستجدات التي يواجهونها في الحياة؛ لأن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة لا

تسيطر عليه هموم الحياة؛ لأن هدفه واضح فيها، وهي عبادة الله عز وجل، وإعمار الأرض

بما يوافق شريعته، فهو يتوكل على الله عز وجل يؤمن بالقضاء والقدر يحاول حل المشكلات

التي يواجهها، وأن يتعامل مع المستجدات بما يتناسب مع أخلاقه الإسلامية، والقواعد

الإسلامية، وبما يوافق القيم⁽²⁾.

5- تُسهم الصحة النفسية في الإسلام في مساعدة الفرد على النجاح في حياته المهنية

والعلمية، وتزيد من إنتاجيته وكفاءته. فالإنسان المسلم المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون

صادقاً مع نفسه، ومع الآخرين، ومخلصاً في أداء واجباته أمام الله عز وجل، فيقوم بعمله على

أكمل وجه لا يخاف من مسؤول أو مدير، فهو يستشعر مراقبة الله عز وجل في السر والعلن،

فيؤدي هذا إلى إتقان عمله وزيادة كفاءته ونجاحه⁽³⁾.

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَاتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا ﴾

(النساء: 125). فالناس كلهم يردون إلى ميزان واحد هو إسلام الوجه لله مع الإحسان وإتباع

ملة إبراهيم وهي الإسلام، وأحسن العمل هو الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه

فإنه يراك⁽⁴⁾.

(1) البخاري، الصحيح، كتاب الأدب، باب رحمة الناس والبهائم، 6011، ص1208.

(2) منسي، حسن، الصحة النفسية، ص709.

(3) شريت، أشرف، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ص52-56.

(4) قطب، سيد، في ظلال القرآن، مجلد2، ص162.

6- ترى الباحثة أن الصحة النفسية في الإسلام تسهم في مساعدة الأفراد على أن

يكونوا صامدين أمام المخاوف والمستجدات ويتسمون بالتعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، فيؤدى إلى الانسجام والتفاعل مع بعضهم البعض مما يجعلهم وحدة متكاملة ضد المشكلات والأخطار التي يتعرضون لها، فقد بدأت الدعوة الإسلامية بأفراد أصحاء نفسياً، ثم أخذ العدد بالازدياد حتى أصبحوا جماعة متعاونة ومتفاعلة فيما بينها، فأمر الله عز وجل رسوله الكريم - ﷺ - بنشر الدعوة فيغيروا أمة بأسرها انطلاقاً من قيم وتعاليم اعتنقوها وطبقوها.

7- ترى الباحثة أن الصحة النفسية في الإسلام تسهم في مساعدة أفراد المجتمع على

مواجهة المنكر والانحرافات السلوكية لدى أفرادها والتي تقود إلى زعزعة تماسك المجتمع، فأمر الإسلام بإزالة المنكر وتغييره، والأمر بالمعروف، والأخذ بيد مرتكب المنكر إلى طريق البر والأمان.

قال تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾ (آل عمران: 104).

قال - ﷺ - : (من رأى منكم منكراً فليغيره بيده فإن لم يستطع فبلسانه فإن لم يستطع

فبقلبه وذلك أضعف الإيمان)⁽¹⁾.

وبعد هذا العرض لأهمية الصحة النفسية في الإسلام، وعلم النفس، ترى الباحثة أن هناك

وجه اتفاق بين الإسلام، وعلم النفس في بيان أهمية دراسة هذا العلم، إلا أن أهمية الصحة

النفسية في الإسلام تستند إلى أصول ثابتة ومدعمة بنصوص من القرآن الكريم والسنة النبوية،

كما وتشير إلى أهمية الإيمان والذي يُعد الجانب الروحي والمهم للإنسان في تحقيق الصحة

النفسية، مع غياب هذه الأمور في علم النفس.

(1) ابن حنبل، أحمد، المسند، تونس، دار سحنون، ط1992، م2، ج3، ص92، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح

المبحث الثالث

مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

المطلب الأول

مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس

إن جميع أنواع السلوك سواء الشاذ أو السوي، والتصرفات التي تصدر عن الأفراد في المناسبات المختلفة في حياتهم اليومية يظهر فيها تكيفهم المناسب، وتكيفهم غير المناسب مع شروط وظروف حياتهم، فمن خلالها نستطيع الوصول إلى مؤشرات الصحة النفسية، إلا إن وجود بعض الخلاف بين أجناس البشرية، وبين المجتمعات المتعددة يؤدي إلى تباين هذه المؤشرات من مجتمع لآخر، لذلك لا بد من إيجاد عدد من النقاط التي تلتقي حولها عدة دراسات عن مؤشرات الصحة النفسية في بيئات مختلفة لتكون القاسم المشترك بين المجتمعات، وفيما يلي نستعرض أهم مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس⁽¹⁾.

- الراحة النفسية والشعور بالسعادة: ولا يتضمن معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف حاجزاً في طريق إشباع حاجاته المختلفة، وإنما الشخص المتمتع بصحة نفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقرها المجتمع.

- القدرة على العمل والنجاح فيه: حيث تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد عندما

(1) الداهري، صالح، مبادئ الصحة النفسية، المرجع السابق، ص44-47، بتصرف. وعبدالخالق، أحمد، أصول الصحة النفسية، مصر، دار المعرفة الجامعية، ط2، 1993م، ص34-39. والحاج، فائز محمد، الصحة النفسية، السعودية، دت، ط1، 1977، ص16-18. وشريت، أشرف وحلاوة، محمد، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ص59-63.

بزاوول مهنة تتاح له الفرصة لاستغلال قدراته وتحقيق أهدافه فيحقق له السعادة النفسية والرضا.

- التوافق الذاتي: حيث تعتبر فكرة الفرد عن ذاته من الركائز الأساسية للشخصية، وهي فكرة الشخص عن نفسه وما تعتريه من أفكار ومشاعر يكونها عن نفسه، والصورة التي يكونها في داخله وهي تتمثل في فهمه العميق لقدراته وحدود إمكانياته، ونظرة الفرد لنفسه لا بد أن تكون مثالية، ويعرف نفسه جيداً لتحقيق ما يصبو إليه من كمالية ومثالية.

- التفاؤل: حيث يتصف الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة بالتفاؤل لكن دون مغالاة أو إفراط لأن الإسراف في التفاؤل يدفع الفرد إلى المغامرة وعدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته المختلفة، ويعتبر التشاؤم في الوقت نفسه مظهراً من مظاهر انخفاض الصحة النفسية للفرد؛ لأنه يقلل من نشاطه ويضعف من دوافعه.

- القدرة على تحمل المسؤولية: حيث إن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات هو إحدى علامات الصحة النفسية، كما أن الهروب من المسؤولية هو دلالة واضحة على الافتقار إلى الصحة النفسية.

- النضج الانفعالي أو الحساسية الانفعالية: وهي قدرة الفرد على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال وبعده عن التهور والاندفاع، وتتاسب انفعالاته ومثيراتها، فتكون الانفعالات معتدلة وسطاً ليست ضعيفة تجعله متبلداً وليس جامحة تجعله متسرعاً غاضباً ويعبر عن انفعالاته بصورة متزنة.

وبعد إطلاع الباحثة على مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس، رأت الباحثة أن جمع المؤشرات في علم النفس يحتاج إلى فصلٍ كاملٍ، إلا أن الباحثة اقتصرت على ما تقدم بسبب إجماع كتب الصحة النفسية في علم النفس على هذه المؤشرات، كما أن غيرها من المؤشرات التي لم تذكر تدور حول معنى ما سبق ذكره.

المطلب الثاني

مؤشرات الصحة النفسية في الإسلام

إن مؤشرات الصحة النفسية في الإسلام تشمل علاقة الفرد بخالقه، وعلاقة الفرد بنفسه، وعلاقة الفرد بالناس، وعلاقة الفرد بالكون والحياة، وهي كما يلي:

من حيث علاقة الفرد بخالقه:

- يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له، وبكتبه، ورسله، وملائكته، وبالآخرة، والحساب، والقضاء والقدر قال - ﷺ -: (لا يؤمنُ عبدٌ حتى يؤمنَ بالقدر خيره وشره حتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه)⁽¹⁾.

والرضا بالرزق، قال تعالى: ﴿كَلَّا نُمَدُّ هَتُوْلَاءَ وَهَتُوْلَاءَ مِنْ عَطَاؤِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاؤُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ (الإسراء: 20)؛ لأن هؤلاء ينالون من عطاء الله سواء من يطلب الدنيا فتعطي له، ومن يطلب الآخرة فيلقاها وعطاء الله لا يمنعه أحد، ويظهر الإيمان بما تقدم من خلال القيام بالعبادات المفروضة، والطاعات، والإخلاص بالأعمال لله تعالى، والقيام بها على أكمل وجه والابتعاد عن المعاصي والمحرمات، وما نهى عنه الله عز وجل ورسوله - ﷺ - . وهذا ما ذهب إليه الإمام ابن تيمية بأن سعادة الإنسان وأمنه النفسي لا يمكن أن يتحققا إلا بعبوديته التامة لله تعالى⁽²⁾.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد:

(28).

(1) الترمذي، السنن، كتاب القدر، باب ما جاء في الإيمان بالقدر خيره وشره، ج4، ص451، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(2) ابن تيمية، العبودية، بيروت، المكتب الإسلامي، ط6، 1983، ص108.

من حيث علاقة الفرد بنفسه:

- يعرف قدر نفسه وقدراته وإمكاناته، وتكون طموحاته في الحياة على قدر إمكاناته وقدراته، وهو يسعى دائماً إلى تحقيق كماله الإنساني على قدر إمكاناته، وقدراته، قال تعالى: ﴿لَا يَكْفُرُ اللَّهُ تَنَسُّلاً إِلَّا وَسَمِعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ (البقرة: 286)، فالله سبحانه وتعالى لا يُريد إعنات الأمة ولا إيقالها كما لا يتركها سدى⁽¹⁾.

وتكون عدم معرفة قدر النفس إما بالمبالغة في تقدير النفس وتضخيم إمكاناتها أكبر من قدرها، أو تحقير نفسه وبخس حقها، والإقلال من قدرها، وفي تلك الحالتين تؤثر على الصحة النفسية، ويؤدي إلى اضطرابات وأمراض نفسية، وكما يقول الإمام الغزالي: "إن معرفة النفس وإدراكها تعين على معرفة الرب"⁽²⁾.

- يعرف حاجاته ودوافعه ورغباته، وأخص بالذكر الحاجات الفسيولوجية كالحاجة للطعام والمسكن والمنكح... إلخ، فهذه الحاجات الأساسية للإنسان والتي بمقدوره تنظيمها، فيقوم بإشباعها بالطرق الحلال بتوسط واعتدال من غير إسراف أو مبالغة، ويستطيع أن يتحكم فيما لا يستطيع إشباعه منها حتى تتاح له الظروف المناسبة لإشباعها بالطرق الحلال ويكون قادراً على التحكم في دوافعه وأهوائه وشهوته التي تتعارض مع القسيم الدينية والخلق الحسن⁽³⁾، كالصوم إن لم يستطع الزواج، كما أرشد الرسول - ﷺ - فقال: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء)⁽⁴⁾.

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، بيروت، دار الشروق، ط1، 1972، ج1، ص339.

(2) الغزالي، أبو حامد محمد، معارج القدس في مدارج معرفة النفس، بيروت، دار الأفاق الجديدة، ط2، 1975م، ص150.

(3) نجاتي، محمد، الحديث النبوي وعلم النفس، ص302-304.

(4) ابن ماجه، السنن، باب الترغيب في غض البصر، ج2، ص191، رقم 1495، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

- يدرك انفعالاته ويستطيع أن يتحكم بها فهو قادر على كظم الغيظ ويعفو عن المسيء عندما يتذكر قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْمَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (١٧٤)
- (آل عمران: 134)، وهذا تأييداً لما جاء به الرسول - ﷺ -: (من كظم غيظه وهو يقدر على إنفاذه ملأ الله قلبه أمناً وإيماناً)⁽¹⁾، فقلب المؤمن عامر بالمحبة والخير، ويظهر هذا في صفحه عن المسيء والإحسان بدل الاعتداء، كما أنه يستطيع أن يتحكم في غضبه، وذلك عندما يتذكر أن الغضب من الشيطان، فيحاول أن يغير الهيئة التي يكون عليها وهو غضبان كما وصى الرسول - ﷺ - في ذلك، قال - ﷺ -: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه وإلا فليضطجع)⁽²⁾، كما أنه لا يدع ملهيات الدنيا ومغرياتنا تنسيه واجباته ومسؤولياته الدينية والدنيوية.
- يشعر بالمسؤولية ويعتمد على نفسه في تولي أموره المعيشية، كما ويكون قادراً على الصبر وتحمل ضغوط الحياة ويستطيع مواجهة المشكلات ومحاولة حلها؛ لأنه راضٍ بقضاء الله وقدره ومؤمن به، يواجه البلاء بالصبر ورضا النفس بحكم الله وقدره⁽³⁾، قال تعالى: ﴿وَلَتَجْلِبُوكُم بِئْسَ مِنْ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاتِ وَبِئْسَ الْقَصِيرِينَ﴾ (البقرة: 155 - 156)، كما يواجه السراء بالشكر والحمد لله عز وجل، كما أنه فنوع وراضٍ بما قسمه الله تعالى له من الرزق.

(1) السيوطي، الجامع الصغير، بيروت، دار الكتاب العربي، د. ت، حرف الميم، ص 1004، رقم 1932، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(2) أبو داود، السنن، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، ص 1042، رقم 4782، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(3) نجاتي، محمد، الحديث النبوي وعلم النفس، ص 303.

قال - ﷺ -: (عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن

أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له)⁽¹⁾.

- ويؤدي عمله بأمانة وإخلاص وبمهارة وإتقان ويميل إلى القيام بأعمال بناء مفيدة، كما

يعتني بصحته الجسدية وبقوته البدنية.

من حيث علاقة الفرد بالناس⁽²⁾:

- يعاملهم بالحسنى والمودة، فهو يألفهم ويحبهم ويمد يد العون والمساعدة إليهم، كما أنه

صادقاً في أقواله وأميناً في تعامله معهم، قال تعالى: ﴿ وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ

يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ

أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ ﴾ (التوبة: 71)، كما أنه لا يكذب ولا يغش، ولا يؤدي أهدأ، ولا يحمل

الحقد والحسد أو الكراهية في قلبه لأحد، قال - ﷺ -: (لا يجتمعان في قلب عبد مؤمن

الإيمان والحسد)⁽³⁾

- متواضع لا يتعالى على الناس ولا يتكبر عليهم، قال - ﷺ -: (لا يدخل الجنة من كان في

قلبه مثقال ذرة من كبر، قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً ونعله حسناً قال:

(إن الله جميل يحب الجمال الكبر بطن الحق - أي: إنكاره ودفعه - وغمظ الناس -

احتقارهم)⁽⁴⁾، كما ويحترم آراء الناس وحقوقهم، ويعفو عن المسيء منهم عند المقدرة،

(1) مسلم، ابن الحسين، الصحيح، تونس، دار سحنون، ط2، ج3، كتاب الزهد، باب المؤمن أمره كله خير، رقم 2999، ص2295.

(2) نجاتي، محمد، الحديث النبوي وعلم النفس، ص304.

(3) النسائي، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، 1992م، كتاب الجهاد، باب فضل من عمل في سبيل الله، ج6، 3107، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(4) مسلم، أبي الحسين، صحيح مسلم، تونس، دار سحنون، ط2، 1992، ج1، كتاب الإيمان، باب تحريم الكبر، ص93، رقم 147.

قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْهَارِغِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران:

134)، كما ويميل إلى الإيثار، قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتُوبًا قَوْمِينَ بِأَلْقَسِطٍ شَهَادَةٍ لِّلَّهِ

وَلَوْ عَلَيَ أَنفُسِكُمْ﴾ (النساء: 135).

- يحب زوجته ويحترمها ويعاملها بالحسنى ويعطف على أبنائه ويرعاهم ويؤدبهم ويعلمهم،

قال - ﷺ - (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي)⁽¹⁾، كما ويحب والديه ويحسن

معاملتهما، ويصل رحمه، قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِضْلَةٌ

فِي عَامٍ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ﴾ (لقمان: 14)، كما ويحسن معاملة جاره.. كما

قال - ﷺ - في معاملة الجيران: (لا زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه

سيورثه)⁽²⁾.

من حيث علاقة الفرد بالكون والحياة⁽³⁾:

- يعرف حقيقة منزلته في الكون وأن الله أكرمه على سائر المخلوقات فجعله الله أهلاً

للتكليف وحمل الأمانة، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: 4)، وكما يعلم

رسالته الكبرى في الحياة كخليفة الله تعالى في الأرض، فعليه مسؤولية عمارتها، وتطبيق

منهج الله تعالى في الحياة. قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ﴾ (البقرة: 30)، فحكمة المشيئة العليا في بناء

الأرض وعمارتها وتنمية الحياة وتنوعها وتحقيق إرادة الخالق في تطوير الحياة وترقيتها

(1) ابن ماجة، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، كتاب النكاح، باب حسن معاشره النساء، ج1، 1977، ص636.

(2) البخاري، الصحيح، كتاب الأدب، باب الوصاة بالجار، 6014، ص1209.

(3) عاشور، سعيد، الإنسان في القرآن الكريم، القاهرة، دار غريب، ط1، 1998م، ص133 مجيد، الإنسان والكون في العقيدة الإسلامية، مجلة المسلم المعاصر، الكويت، العدد 77، 1995م، ص16-25.

وتعديلها على يد خليفة الله في الأرض، وتطبيق منهج الله تعالى في الحياة، فالكون مسخر

ومهيأ للإنسان، فقال تعالى: ﴿ وَسَخَّرْنَا مَاءَ السَّمَوَاتِ وَمَاءَ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ﴾ (الجاثية، 13).

- يتأمل آيات الله تعالى في الكون ويدرك قدرة الله تعالى على بديع الخلق، كما ويدرك

الإبداع والإتقان في الكون، قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ

وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَأَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٢٩﴾ (لقمان: 29)، وكما

في قوله تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ يَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللَّهِ لِيُرِيكَ مِنْ آيَاتِهِ ﴾ (لقمان: 31)،

فيقوده ذلك إلى عمق الإيمان فيكون متعلقاً بين الرجاء والخوف، حيث إن النبي - ﷺ -

دخل على شاب وهو في الموت فقال كيف أجذك؟ قال والله يا رسول الله إني أرجو الله

وإني أخافُ ذنوبي فقال رسول الله - ﷺ -: (لا يجتمعان في قلب عبدٍ في مثل هذا

الموطن إلا أعطاه الله ما يرجو وأمنه مما يخاف)⁽¹⁾، فعلى الإنسان أن لا يغلب عليه

الرجاء فيتهاون في أمور الدين ويبتعد عنه ويقوده هذا إلى التخبط بالدنيا والابتعاد

الروحاني، فيؤدي به إلى الاضطراب والقلق والحيرة، كما وعلى الإنسان أن لا يغلب

عليه الخوف فيقصر في حق نفسه وأهله والمؤمنين ويعيش حالة الخوف والرُهاب

والرعب، ويؤدي به إلى أمراض نفسية تحتاج العلاج، فعلى الإنسان أن يكون متعلقاً بين

الخوف والرجاء حتى يستطيع العيش بسلامة وصحة نفسية، وفي هذا كمال الصحة

النفسية.

وبناءً على ما تقدم يشعر الفرد بالسعادة والرضا والطمأنينة والأمن لأداء واجباته على

أكمل وجه، فيستمتع بالحياة بما فيها من متع حلال مع التفاوض والأمل والإقبال على الحياة.

(1) ابن ماجة، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، 1992م، ج2، كتاب الزهد، باب ذكر الموت والاستعداد له، ص1423، رقم 4261، حديث حسن.

وبعد هذا العرض لمؤشرات الصحة النفسية في علم النفس والإسلام، ترى الباحثة أن

مؤشرات الصحة النفسية في الإسلام تتصف بالشمول، فهي تشمل الجانب البدني والروحي للإنسان، كما تشمل مصادر المعرفة من وحي، وحواس، وعقل، وتتصف بالتكامل فكل علاقة قننها الشرع تكمل العلاقة الأخرى، وكل جانب يكمل الآخر، ولا يمكن أن يقوم جانب على حساب آخر، كما تتصف بالثبات لأنها منبثقة من أصول ثابتة لا تتغير، وهذه المؤشرات تحقق السعادة للإنسان في الدارين الدنيا والآخرة.

أما مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس نجد أن بعضاً منها قد ذُكر في الإسلام، إلا أنها تفتقد إلى الجانب الروحي وكان جُلّ الاهتمام بإشباع حاجات الفرد وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين وغيرها، فنجد في ذلك قصوراً في هذه المؤشرات وأنها قد تكون موجودة لدى الكثير من الناس إلا أنهم لا يتمتعون بصحة نفسية سليمة، وقد لا يشعرون بالسعادة.

المبحث الرابع

مصادر الصحة النفسية في علم النفس والإسلام

المطلب الأول

مصادر الصحة النفسية في علم النفس

الصحة النفسية هي أحد فروع علم النفس، وإن مصادر علم النفس هي الحواس والعقل والتجربة، وهي مصادر أهل الغرب والذين ينكرون الوحي كمصدر للمعرفة، فالغربيون يبدأون دراساتهم النفسية ابتداءً من المفكرين اليونان، ثم ينتقلون إلى المفكرين الأوروبيين ويغفلون إسهامات الدراسات النفسية للعلماء المسلمين، وليس هذا مقصوراً على الغربيين فقط بل إن العلماء المسلمين العرب الذين يدرسون مقررات علم النفس في البلاد العربية والإسلامية يحذون حذوهم بإغفال الإسهامات الإسلامية في تاريخ علم النفس، ويعتمدون على ما جاء من عند الغرب، فإما يترجمون ما جاء من عندهم، أو يضيفون أموراً أخرى بعيدة عن الرؤية الإسلامية لهذا العلم، واعتمد علماء النفس أيضاً على الدراسات الإحصائية وتحليلها، إلا أن الملاحظة والتجربة أخذت الاهتمام الأكبر باعتبار التجربة من أهم ما يوصل إلى نتائج صحيحة⁽¹⁾.

(1) عويضة، كامل محمد، علم النفس، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1996م، ص21-23، والحو، حكمت، مدخل إلى علم النفس، مصر، المكتب المصري، ط1، 2004م، ص35-39.

المطلب الثاني

مصادر الصحة النفسية في الإسلام

1- القرآن الكريم:

أمر الله عز وجل عباده في كتابه العزيز أن يتدبروا الآيات ويتفكروا بها، فكل علم يتوصل إليه الإنسان نجد أن القرآن الكريم هو الأسبق به. فلا يمكن للباحثين في مجال الصحة النفسية الإلمام بهذا العلم وتوضيحه دون الرجوع إلى مصدر هذا العلم والذي فيه من الأنبياء والأخبار الصادقة الشاملة والكافية⁽¹⁾.

ولقد جاءت الشريعة الإسلامية بدعوة احتوت عقيدة صحيحة ثابتة الأصول صحيحة المصادر راسخة ومتكاملة، قال تعالى: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ (المائدة: 3)، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (آل عمران: 85)، كما أنه تعالى تعهد بحفظ هذا الدين بحفظ كتابه المشرع له من التبديل والتحريف، قال تعالى: ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (الحجر: 9)، فهذا الكتاب شرع الله في الأرض المتحاكم إليه فيما شجر بين العباد، والموضح لما خفي، وما أبهم من مصطلحات⁽²⁾.

فمن خلال التأمل والتدبر في آيات القرآن الكريم، تلحظ الباحثة أن القرآن الكريم مصدراً من مصادر علم الصحة النفسية وغيرها من العلوم النفسية والاجتماعية، فلا يمكن

(1) القيسي، مروان، المدخل إلى علم النفس في الإسلام، إربد، دار عمران، ط1، 2006، ص12.

(2) الميمان، بدرية صالح، نحو تأصيل إسلامي لمفهومي التربية وأهدافها، السعودية، دار عالم الكتب، ط1، 2002م، ص21-22، بتصرف.

إغفاله فهو الكتاب الذي لا يأتبه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وقد أشار القرآن الكريم إلى موضوع الصحة النفسية في قوله تعالى: ﴿فَأِمَّا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فَمِنَ هُدًى فَاتَّبِعُوا هُدًى وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ أَعْمَى﴾ (طه: 123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿طه: 124﴾.

إن من أتبع هدى الله فلا يضل ولا يشقى فهو في أمان من الضلال والشقاء بإتباع هدى الله، والله يقي من النار من اتبع هداه، والشقاء ثمرة الضلال ولو كان صاحبه غارقاً في المتاع؛ لأن المتاع بذاته شقوة في الدنيا وشفوة في الآخرة، وما من متاع حرام إلا وله غصة تعقبه، وما يضل الإنسان عن هدى الله إلا ويتخبط في القلق والحيرة، والاندفاع من طرف إلى طرف لا يستقر ولا يتوازن في خطاه والشقاء قرين التخبط، ثم الشقوة الكبرى في دار البقاء، ومن اتبع هدى الله فهو في نجوة من الضلال والشقاء في الأرض، ثم قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي﴾ (طه، 124) والحياة المقطوعة الصلة بالله ورحمته الواسعة ضنك مهما يكن فيها من سعة ومتاع، إنه ضنك الانقطاع عن الاتصال بالله، والاطمئنان إلى حماه، ضنك الحيرة والقلق والشك، ضنك الحرص والحذر، وما يشعر القلب بطمأنينة الاستقرار إلا في رحاب الله، وما يحس راحة الثقة إلا وهو متمسك بشريعة الله، فإن طمأنينة الإيمان تكسبه الحياة والآخرة والحرمان منه شقوة وحرمان وفقر في الدنيا والآخرة⁽¹⁾، وهذا الضنك في حياة اليوم يتبدى واضحاً في الأمراض النفسية والعصبية والقلق والانتحار والجنون والجريمة التي تتزايد على الدوام⁽²⁾.

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، القاهرة، دار الشروق، ط22، مجلد 4، ج 12-18، 1994م، ص2355.

(2) قطب، محمد، حول التأصيل الإسلامي للعلوم الاجتماعية، القاهرة، دار الشروق، ط1، 1998م، ص45، بتصريف.

وقال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾

(القصص: 77)، فليست الدنيا نقيضاً مقابلاً للآخرة ولا الآخرة نقيضاً مقابلاً للدنيا، وليس العمل لإحداهما صارفاً عن العمل للأخرى، وإنما يعمل الإنسان بجهد كنه ونشاطه كله ودوافعه كلها لعمارة الأرض، وحين يعمر الأرض بمقتضى المنهج الرباني يكون قد عمل للآخرة في ذات الوقت، ووازن بين دنياه وآخريته، ومن ثم لا تتنازع الدنيا والآخرة في حسه ولا تتشتت اتجاهاته ولا تتمزق بينهما نفسه، فيشعر بالرضا والأمن والطمأنينة⁽¹⁾.

كما أشار الله عز وجل إلى أسباب الصحة النفسية، والأمن النفسي، وعكس هذه الأسباب يؤدي إلى المرض النفسي، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾﴾ (النحل: 97).

إن العمل الصالح لا بد له من القاعدة الأصيلة يرتكز عليها قاعدة الإيمان بالله (وهو مؤمن)، فبغير هذه القاعدة لا يقوم بناء، وبغير هذه الرابطة لا يجتمع شتات، فالعقيدة هي المحور الذي تشد إليه الخيوط جميعاً، فهي التي تجعل العمل الصالح باعناً وغاية فتجعل الخير أصيلاً ثابتاً يستند إلى أصل كبير وليس عارضاً يميل مع الشهوات والأهواء حيث تميل، وإن العمل الصالح مع الإيمان جزاءه حياة طيبة في هذه الأرض فلا يهم أن تكون ناعمة رغدة ثرية بالمال، فقد تكون به وقد لا يكون معها، ففي الحياة أمور كثيرة غير المال تطيب بها الحياة؛ فيها الاتصال بالله والثقة به، والاطمئنان والأمن إلى رعايته وستره ورضاه، وفيها الصحة والهدوء والرضا والبركة، وسكن البيوت وموادات القلوب، وفيها الفرح بالعمل الصالح وآثاره في الضمير وآثاره بالحياة، وليس المال إلا عنصراً واحداً يكفي منه القليل حتى يتصل

(1) المرجع السابق، ص33، بتصرف.

القلب بما هو أعظم، وأزكى وأبقى عند الله، وأن الحياة الطيبة في الدنيا لا تنقص من الأجر الحسن في الآخرة فيكون الأجر على أحسن ما يحمل المؤمنون العاملون في الدنيا⁽¹⁾.

كما أشار القرآن الكريم إلى أن المنافق مريضاً نفسياً، فهو المرائي المظلم القلب الكاذب الذي يكذب على نفسه وعلى الآخرين؛ لأنه يستظهر للناس الطاعات، ويخفي في قلبه حب المعصية والمخالفات. قال تعالى: ﴿ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴾ (التوبة: 67)، كما قال تعالى: ﴿ أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ ﴾ (محمد: 29)، وهذا المرض نتيجة الابتعاد عن العقيدة الصحيحة التي تؤدي إلى انحراف السلوك وغياب المنهج الرباني عن واقع التطبيق العملي في حياة الأفراد والجماعات التي تؤدي إلى الانحراف والتخبط⁽²⁾، ويُعد النفاق مرض جذري يصعب صلاحه أو شفاؤه؛ لأنه استحكم في القلب، فلا بد من الرفق في المعاملة والوعظ بالدرجة الأولى، ثم الترغيب والترهيب حتى نصل إلى نتيجة معهم⁽³⁾، لذلك لكي تحقق الصحة النفسية للإنسان يجب عليه أن يذكر الله تعالى، ويلتزم طريق الخير والصلاح، قال تعالى: ﴿ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ ﴾ (الكهف: 24)؛ لأن الشيطان في حال النسيان يستولي على النفس فيهل إليها الأمر ويلهبها عن الحق، ويحسن القبيح، ويقبح الحسن، ويكدر النفس ويوسوس لها حتى تُظلم، فيتركها تقع

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، المرجع السابق، ص2193.

(2) الشناوي، محمد محروس، الإرشاد من منظور إسلامي، القاهرة، دار غريب، ط1، 1996، ص97.

(3) شطناوي، يحيى، وشرفين، عماد، الدوافع والحيل عند المنافقين- دراسة قرآنية نفسية، ص332-335.

المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، الأردن، مجلد 6، عدد4، 2010، ص191-192.

في الوسواس والخوف والاكتئاب⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿ اسْتَوْذُوا عَلَيْهِمُ السَّيْطَانَ فَالْأَنسَامُ ذِكْرُ اللَّهِ ﴾ (المجادلة: 19).

وبعد هذا التوضيح الموجز فلا بد من الرجوع في موضوع الصحة النفسية إلى القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة، فلا يجوز للمسلم إغفالهما؛ لأنها أصل العلوم، وإن غاية جميع العلوم تحقيق العبودية لله عز وجل، ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا بالرجوع إلى الكتاب والسنة.

2- السنة النبوية الشريفة:

السنة الشريفة: هي جميع ما نُقِلَ عن الرسول - ﷺ - من أقوال غير القرآن أو أفعال أو تقرير⁽²⁾.

لقد حَفَلَتِ السنة النبوية المطهرة بعدد من الأحاديث النبوية الشريفة، والتي تُبين مختلف الموضوعات التي تتعلق بالصحة النفسية، والمرض النفسي، وسبل الوقاية والعلاج. فقد كان الرسول - ﷺ - يدعو أصحابه إلى التمسك بالإيمان بالله تعالى، والتقرب إليه، واتباع كل ما يرضيه، والاعتماد عليه عز وجل وحده، والاستعانة به وحده، كما يتضح ذلك من توجيهات الرسول - ﷺ - لابن عباس وهو يركب على الراحلة خلفه في الحديث الذي قال الرسول - ﷺ - فيه: (... إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك...)⁽³⁾.

(1) الشرقاوي، حسن، التربية النفسية في المنهج الإسلامي، السعودية، دار الصحافة، ط1، 1990م، ص70 بتصرف.

(2) البغا، مصطفى، أصول الفقه الإسلامي، دمشق، دار المصطفى، ط1، 2004، ص67.

(3) الترمذي، السنن، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب 59، 2516، ج4، ص667، قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

ولقد بين الرسول - ﷺ - في كثير من المواضع أهمية الموازنة بين حاجات النفس الروحية والمادية، لما لها من أثر بالغ في صحته النفسية، نذكر منها الرهط الثلاثة الذين جاءوا إليه - ﷺ - يسألون عن عبادته عليه السلام وعندما أخبروا كأنهم تقالوها وقالوا أيسن نحن من النبي - ﷺ - وقد غفر ما تقدم من ذنبه وما تأخر، فقال أحدهم أنا أصلى الليل أبداً وقال الآخر أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال الثالث: أعتزل النساء ولا أتزوج، فقال عليه السلام: (ألا إني أتقاكم لله وأخشاكم له ولكني أصوم وأفطر وأقوم وأنام وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني)⁽¹⁾.

فالإيمان بالله تعالى يملأ النفس بالانشراح والسعادة والرضا، ويجعل الإنسان يعيش في حالة من الطمأنينة، والأمن النفسي؛ لأن المؤمن المخلص في إيمانه وعبادته يعلم أن الله تعالى معه وهو في رعاية الله وحفظه⁽²⁾.

ولقد بين الرسول - ﷺ - أثر العلاج النفسي للأزمات النفسية عن طريق الدعاء أو الاستغفار أو الصلاة، وربما لا تكون فورية لأن الإنسان عندما يطلب من الله أن يزيل عنه الكرب أو الهم أو الغم أو القلق لا يعلم المستقبل فهو يجهل الخير لنفسه؛ لأنه يجهل الغيب ولا يدرك إن كان طلبه في مصلحته أم لا، فالإجابة تكون مما يعلم الخالق أنه خير للداعي وليس ما يطلبه الداعي فحسب، وهذا علاج وقائي يقوم به المسلم عند وقوع بعض الأزمات النفسية بالتوجه إلى الله فهو العلاج الأفضل⁽³⁾.

وهذا هو العلاج الأمثل بالنسبة للمرض النفسي بالرجوع إلى الله عز وجل، والتوجه إليه وقبول المشيئة والرضا، وهذا يمنع عن النفس الاعتراض واللوم لله تعالى.

(1) البخاري، الصحيح، كتاب النكاح، ج6، باب الترغيب في النكاح، رقم 1، ص116.

(2) نجاتي، محمد، الحديث النبوي وعلم النفس، المرجع السابق، ص280.

(3) الشرقاوي، حسن، الطب النفسي النبوي، القاهرة، دار المطبوعات، (د.ت)، ص168-171.

وقد بين الرسول - ﷺ - أهمية استئناس المريض عند الدخول عليه مهما كانت حالته الصحية من التأخر وبين للمسلمين في هديه النبوي أن تطيب النفوس لا يرد الأجل لكنه يبعث في القلوب الأمن والسكينة، ويخفف آلام المرضى⁽¹⁾.

قال رسول الله - ﷺ -: (إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل فإن ذلك لا يرد شيئاً وهو يطيب بنفس المريض)⁽²⁾.

قال ابن قيم الجوزية في هذا الحديث نوع من أشرف أنواع العلاج وهو الإرشاد إلى ما يطيب نفس المريض من الكلام الذي تقوى به الطبيعة فتساعد على تخفيف العلة وهو غاية تأثير الطبيب⁽³⁾.

وقد بينت السنة النبوية الشريفة أهمية الإيمان في الحفاظ على صحة النفس وراحتها، وسبل الوقاية من أمراض القلوب، فكان عليه الصلاة والسلام يُعلم ابن عباس أن يقول إذا أصبح وأمسى "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وغلبة الدين وقهر الرجال وأعوذ بك من المأثم والمغرم"⁽⁴⁾، وهذه من الأسباب التي تقود إلى المرض النفسي.

3- التراث الإسلامي:

لقد اهتم العلماء المسلمون بالدراسات النفسية وبموضوع الصحة النفسية للإنسان، إلا أن هذه الدراسات مبعثرة في مؤلفاتهم تحتاج إلى دراسات متخصصة للكشف عنها، وفيما يلي عرض موجز لأهم اهتمامات العلماء المسلمين بعلم الصحة النفسية⁽⁵⁾.

(1) الشرقاوي، حسن، الطب النفسي النبوي، المرجع السابق، ص168-171.

(2) الترمذي، السنن، كتاب الطب، باب 35، 2087، ج4، ص467، وقال عنه الترمذي: حديث غريب.

(3) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، مصر، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (د. ط)، 2008، ص114.

(4) البخاري، الصحيح، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، 6363، ص1271.

(5) نجاتي، محمد عثمان، الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين، القاهرة، دار الشروق، ط1، 1993، ص73-

297، بتصرف كبير.

- فأحمد يعقوب الملقب بـ مسكويه في كتابه تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق قدم لنا آراءه في الأخلاق وهي سبيل سعادة الإنسان وابتعاده عن الأمراض النفسية، وبين أسباب المرض النفسي، وعلاجه فهو كتاب مهم لمعرفة كيفية حفظ صحة النفس.
- وأبو حامد الغزالي في كتابه "إحياء علوم الدين" الذي عرف فيه النفس وأهتم بموضوعات رياضة النفس وتهذيب الأخلاق، وعلاج أمراض النفس، وكان يزعمه ما كان يراه من سوء الأخلاق في عصره وانحراف السلوك، فهي أسباب الأمراض النفسية، فأخذ على عاتقه مهمة القيام بإصلاح الأخلاق لأنها أساس الصحة النفسية والخلو من المرض النفسي.
- وابن تيمية، أحمد تقي الدين في كتابه "أمراض القلوب وشفائها" وهو فصل في مجلد علم السلوك، فقد أشار فيه إلى أن السعادة والأمن النفسي لا يمكن أن تكون إلا بعبادة الله عز وجل، والإنابة إليه ولو حصل له كل ما يتلذ به من المخلوقات لم يطمئن ولم يسكن؛ لأن به فقر ذاتي لربه، ولقد اهتم بالوقاية من الأمراض النفسية كما أهتم بالعلاج منها.
- وابن قيم الجوزية في كتابه الأول "مفتاح دار السعادة" و "الأطر طريق الهجرتين وباب السعادتين"، بين فيهما أهمية الأخلاق والرجوع إلى الله عز وجل، والإنابة إليه حتى تتحقق السعادة والأمن النفسي، كما ذهب في كتابه رسالة في أمراض القلوب إلى ما ذهب إليه ابن تيمية في الوقاية من المرض قبل وقوعه، ثم علاجه بالقرآن الكريم ففيه شفاء لجميع أعراض القلوب.
- فالعلماء المسلمون الذين بحثوا في علم الصحة النفسية كثر لا يمكن حصرهم، وإنما تكثفي الباحثة ببعض الأمثلة التي تدل وتثبت اهتمام العلماء المسلمين بالصحة النفسية، والتي

تعطي للإنسان دافعاً قوياً للبحث والكشف عن تلك العلوم التي تناثرت بين الكتب والإمام بها فنكون السابقين إليها دون غيرنا فنحن أولى بها.

4- الحواس والعقل والتجربة:

وهو ما توصل إليه العلماء بحواسهم وتجاربهم من خلال بحثهم في علم الصحة النفسية شريطة أن يكون الوحي هو المقياس الوحيد والمصوب والمقوم لما توصلت إليه الأبحاث الناشئة عن الحس والعقل والتجربة، فالإسلام لم يحظر على المسلمين الإطلاع على علوم الآخرين والأخذ منهم لأنه سلّحهم بالمنهج الصحيح، بحيث يكون المسلم قادراً على التمييز بين الصحيح والقيم، فالإسلام لا يُنصر بإنكار علوم الآخرين ونظرياتهم؛ لأن من قاموا بها غير مسلمين؛ بل لأنها مخالفة للإسلام وعندئذ يمكن الاستدلال وبيان ذلك بالأدلة الشرعية والعقلية لتصحيح مسارها⁽¹⁾، ولقد استخدم أطباء الإسلام التجربة من أجل معرفة قوة ومصداقية العلاج في كثير من الأمراض وكان للتجربة عندهم شرائط محددة، منها: أن يكون المجرب عليه يعاني من علة مفردة وإن كانت علة مركبة يقضي العلاج نوعان، وأن يجرب الدواء أولاً على الأضعف ويتدرج يسيراً يسيراً حتى تظهر قوة الدواء، وأن يراعى الزمان الذي يظهر فيه أثر الدواء ولا يكون أثر الدواء مع أول استعمال⁽²⁾.

وقد حث القرآن الكريم على استخدام العقل والتفكير للوصول إلى الفهم والمعرفة⁽³⁾، قال تعالى: ﴿يَسْمَعُونَ كَلِمَ اللَّهِ ثُمَّ يُحَرِّفُونَهُ مِنْ بَعْدِ مَا عَقَلُوهُ﴾ (البقرة، 75)، أي من بعد ما فهموه وعرفوه.

(1) توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، القاهرة، دار السلام، ط1، 1998، ص35-36.

(2) خليل، ياسين، الطب والصيدلة عند العرب، بغداد، منشورات الجامعة، ط1، 1979م، ص59.

(3) الجوزو، محمد علي، مفهوم العقل والقلب في القرآن الكريم، بيروت، دار العلم، ط1، 1983م، ص275.

وبعد هذا العرض لمصادر علم الصحة النفسية في علم النفس والإسلام، ترى الباحثة أنّ المصادر في الإسلام شاملة ومتكاملة تشمل الوحي والعقل والحواس والتجربة، وهذا أدعى لنماء هذا العلم ونجاح تطبيقه، وثبت ما تم التوصل إليه، أما مصادر الصحة النفسية في علم النفس اقتصر على الحواس والعقل والتجربة، وأغفلت الوحي كمصدر للمعرفة مما أدى إلى قصور في الوصول إلى حلول ناجحة للأمراض النفسية، ومما أدى إلى كثرة المؤلفات في الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي؛ وذلك بسبب التجارب المختلفة ضمن مجتمعات وبيئات مختلفة تغفل الجانب الروحي كسبب رئيسي لعلاج المرض النفسي وتحقيق الصحة النفسية.

الفصل الثاني: العوامل المؤثرة بالصحة النفسية

في علم النفس والإسلام

المبحث الأول: علاقة الصحة النفسية بالحاجات

في علم النفس والإسلام.

المبحث الثاني: علاقة الصحة النفسية بالانفعالات في علم النفس الإسلام

المبحث الثالث: علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسدية

في علم النفس والإسلام

المبحث الأول

علاقة الصحة النفسية بالحاجات والدوافع في علم النفس والإسلام

المطلب الأول

تعريف الحاجات والدوافع

يعتبر كثير من الباحثين أن معرفة حاجات الشخص وما يرتبط بها من دوافع وأهداف، وما تحقق منها وما لم يتحقق من الموضوعات الهامة في علم الصحة النفسية؛ فإذا كانت الحاجات مقبولة واستطاع إشباعها بطرق مشروعة، شعر بالرضا والراحة النفسية، وأما إذا لم يستطع إشباعها أو أشبعها بطرق غير مشروعة شعر بعدم الرضا والتوتر والقلق⁽¹⁾.

وفي بداية هذا المبحث لا بد من معرفة معنى الحاجات والدوافع للقدرة على ربطها وبيان علاقتها بالصحة النفسية، فهناك من المؤلفين من رأى أن مفهوم الحاجة والدافع يدوران في المعنى نفسه، ومنهم من فرق بين مفهوم الدافع ومفهوم الحاجة، إلا أن الباحثة ترى أن الحاجة والدافع تدور في المعنى نفسه سوى أن الفرق بينهما أن الحاجة: رغبة في تحصيل أمر ما مثل الحاجة إلى الطعام والدافع: هي حالة الإثارة لدى الإنسان لإشباع تلك الرغبة مثل دافع الجوع؛ فالجوع أثار حاجة الإنسان إلى الطعام ودفعته لإشباع هذه الرغبة.

فالحاجة: هي حالة من عدم الاتزان الداخلي "بسبب نقص شيء مادي أو معنوي تؤدي إلى توتر وإثارة الكائن الحي وتدفعه إلى النشاط والاستمرار فيه، حتى يحصل على ما ينقصه

(1) عهدة، محمد، ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت، دار القلم، ط1، 1984، ص67.

ويشبع رغبته فيعود إلى توازنه الداخلي⁽¹⁾. وهي حالة نفسية لشخص يستشعر نقصاً وتقوده لإنجاز عمل ضروري ليسد هذا القصور ويشبعها⁽²⁾.

والحاجات إما أن تكون حاجات صحية وحاجات غير صحية؛ فالحاجات الصحية هي طبيبات أهلها الله لعباده وجعل في إشباعها حفظ حياة الإنسان واستمرار نوعه وتمتية جسمه وعقله وروحه. أما الحاجات غير الصحية فهي خبائث حرمها الله على عباده؛ لأن إشباعها يؤدي الإنسان جسمياً ونفسياً فهي تُعيق نمو جسمه وتسبب له الأمراض وتؤدي إلى خلل في نموه النفسي⁽³⁾.

قال تعالى: ﴿ وَيَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتُ ﴾ (الأعراف: 157).

أما الدافع فهو قوة محرّكة للسلوك وموجه له⁽⁴⁾؛ فنجد أن كل إنسان لديه دافع للسلوك ففي قوله - ﷺ - : (إنما الأعمال بالنيات)⁽⁵⁾، إشارة إلى أن السلوك الإنساني سلوك مدفوع فليس هناك عمل يعمل الإنسان إلا وله أهداف، ومن وراءه مقصد، والنية هي عزم القلب وميله وتوجيهه لعمل من الأعمال. فالدافع: هو قوة أثارت تلك النية ودفعت الإنسان إلى التفكير بعمل يشبع الحاجة ثم القيام بفعله⁽⁶⁾.

(1) عهدة، محمد، ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت، دار القلم، ط1، 1984، ص67.

(2) سيلامي، أنور بيير، المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة: وجيه أسعد، دمشق، منشورات وزارة الثقافة، ج2، 2000م، ص911.

(3) عهدة، محمد، ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص68.

(4) عيسوي، عبدالرحمن، دراسات في السلوك الإنساني، القاهرة، دار المعارف، ط1، 1980م، ص147.

(5) البخاري، الصحيح، كتاب بدء الوحي، باب كيف كان بدء الوحي، 1، ج1، ص3.

(6) توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، القاهرة، دار السلام، ط1، 1998م، ص493، بتصريف.

المطلب الثاني

تصنيف الحاجات والدوافع وتنظيم إشباعها

يقول ابن تيمية - رحمه الله - عن حاجات الإنسان ودوافعه: إنها نوعان: نوع ضروري يحتاج إليه الإنسان لبقائه مثل حاجته إلى طعامه وشرابه ومسكنه ومنكحه ونحو ذلك. والنوع الثاني من الحاجات: هو ما لا يحتاج إليه الإنسان لبقائه، ومثل هذه الحاجات لا ينبغي أن يعلق الإنسان قلبه بها لأنه إن فعل ذلك صار مستعبداً لها⁽¹⁾. وحينئذ يحق قول الرسول - ﷺ - : (تعس عبد الدينار تعس عبد الدرهم، تعس عبد القطيفة، تعس عبد الخميصة)⁽²⁾.

وقد صنّف الغزالي الدوافع إلى دوافع فطرية تدفع الإنسان إلى أشياء تشبع حاجاته الفطرية الضرورية كالغذاء، والماء، والملبس، والمنكح، وهذا ما سماه القوة الشهوية التي تدفع الإنسان إلى طلب كل ما يشتهي، أما الدوافع المكتسبة هي أمور غير ضرورية لحفظ حياته أو بقاء نوعه، لكنها تتدرج تحت القوة الشهوية، وقد أشار الغزالي إلى قوة أخرى سماها القوة الغضبية وهي دوافع تدفع الإنسان إلى دفع ما يضره ويؤذيه، وإلى القتال دفاعاً عن النفس أو الانتقام من الأعداء⁽³⁾.

ويرى الغزالي أن أكثر الدوافع أهمية المرتبطة بحفظ الذات وبقاء النوع كما في قوله

"... أغلب أحوال النفس الشره والشهوة والجماع"⁽⁴⁾.

(1) ابن تيمية، العبودية، ص101، 102.

(2) البخاري، الصحيح، كتاب الرقائق، باب ما يتقى من فتنة المال، 6071، ص2735.

(3) الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، ص5، 6.

(4) عثمان، عبدالكريم، الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، القاهرة، مكتبة وهبة، 1963،

ولقد أشار الإمام الغزالي إلى أنّ أنواع الحاجات تنظم من حيث أهميتها إلى ثلاث

مراتب⁽¹⁾:

1- الضروريات: ويراد بها ما تصل الحاجة إليه حد الضرورة ولا يمكن

الاستغناء عنها.

2- الحاجيات: ويراد بها ما يحتاج إليه ولا يصل حد الضرورة ولكن للتوسعة

ورفع الضيق.

3- الكماليات: ما لا يرجع إلى ضرورة ويقع موقع التحسين والتزيين.

وجاء هذا الترتيب عند فقهاء الإسلام مرتباً بمقاصد الشريعة وهي حفظ الدين والنفس والعقل والنسل والمال، ويقول العز بن عبد السلام: "فأما مصالح الدنيا فتقسم إلى الضرورات والحاجات والتكاملات: فالضرورات كالمأكل والمشرب والملابس والمسكن والمناخ والمراكب الجوالب للأقوات وغيرها عما تمس إليه الضرورة وأقل المجزئ من ذلك ضروري وما كان في أعلى المراتب كالمأكل الطيبات، والملابس الناعمات، والغرف العاليات، والقصور الواسعات، والمراكب النفيسات، ونكاح الحسناوات، فهو من التكاملات ومما توسط بينها فهو من الحاجات"⁽²⁾. وترى الباحثة أن هذا التصنيف يقع ضمن الحاجات الفسيولوجية.

ويشير ابن قيم الجوزية إلى حكمة الله تعالى في أن أودع في الإنسان بواعث وحاجات تدفعه إلى القيام بالأفعال التي فيها قوامه ومصالحته فأشار إلى ما يصاحب الحاجة الفسيولوجية من آلام تدفع الإنسان إلى القيام بالأفعال التي تسد هذه الحاجات وتزيل الآلام، فالجوع

(1) الغزالي، أبو حامد، المستصفى من علم الأصول، بيروت، مؤسسة الرسالة، ج1، 1997م، ص140.

(2) السلمي، العز بن عبد السلام، قواعد الأحكام في مصالح الأنام، بيروت، دار الجيل، ط2، ج2، ص71.

والعطش تستحثان الإنسان إلى طلب الأكل والشرب لما فيهما من قوام البدن وحياته، وبالأكل والشرب تزول آلام الجوع والعطش وهكذا حاجات البدن الفسيولوجية الأخرى، فإن إشباعها يزيل الآلام المصاحبة لها ويسبب الشعور باللذة، والراحة النفسية وتبعد عنه القلق والتوتر⁽¹⁾.

ويذكر ابن مسكويه ميله إلى إشباع الحاجات وتلبية الإنسان لرغباته وشهواته سواء كانت هذه الحاجات مرتبطة بالطعام أو الشراب أو الجنس، وهي الحاجات الفسيولوجية أو الأولية التي يتحدث عنها علماء النفس الحديث، ويشير إلى أن تنظيم إشباع هذه الحاجات الجسدية عن طريق الروية في عملية الإشباع، ويشير إلى ضرورة إشباعها؛ لأن عدم إشباع هذه الحاجات يشعر الإنسان بالألم وضيق النفس والتوتر، وعندما تشبع يتحقق للإنسان الشعور باللذة والرضا والقدرة على أداء واجباته على أكمل وجه⁽²⁾. وبهذا ترى الباحثة أن ابن مسكويه أشار إلى أن إشباع الحاجات بطريقة منظمة يؤمن للإنسان صحته النفسية، وعدم إشباعها قد يقوده إلى المرض والقلق والاضطراب النفسي.

ويضيف ابن مسكويه أن إشباع الحاجات الأساسية الخاصة بالجسد ليست هدفاً في حد ذاته لتحقيق اللذة والرضا، ويجب عدم جعلها غاية أساسية في حياة الإنسان؛ حتى لا يصبح الإنسان عبداً لهذه اللذات ولا يميز عن غيره من الكائنات الحية كالحيوانات والحشرات، لذلك لا بد من إشباع هذه اللذات بالقدر الضروري لاستمرارية الحياة، وحفاظاً لذاته وابتغاء مرضاة الله، والحصول على نتائج الشريعة، وبهذا يؤدي إلى تكامل الشخصية وإحساسه بالرضا عن ذاته، كما ويؤكد ابن مسكويه على أهمية إشباع الحاجات ذات الارتباط بالجانب النفسي والتي

(1) الجوزية، ابن قيم، مفتاح دار السعادة، بيروت، دار الكتب العلمية، د. ت، ج 1، ص 272-278.

(2) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، القاهرة، مكتبة محمد علي صبيح، (د. ط)، 1959، ص 52-

يطلق عليها- الفضائل- فهي غذاء النفس العاقلة، والابتعاد عن إشباع هذه الحاجات يقوده إلى الرذائل والفواحش وابتعاد الإنسان عن تحقيق السعادة الحقيقية⁽¹⁾.

فالدوافع إما أن تكون فسيولوجية تتعلق بحفظ الذات وبقاء النوع والأخرى مكتسبة، وقد أشار الرسول - ﷺ - إلى بعض الحاجات الفسيولوجية مثل دافع الجوع، والعطش، والتعب، فقال عليه أفضل الصلاة والسلام: (ليس لابن آدم حق في سوى هذه الخصال بيت يسكنه وثوب يوارى به عورته وجلف الخبز والماء)⁽²⁾. وجلف الخبز: وحده لا أدام معه.

وهذا ما توصل إليه العلم الحديث في تصنيف الحاجات أو الدوافع إلى حاجات فسيولوجية عضوية ينتج عنها دوافع فسيولوجية وحاجات مكتسبة ينتج عنها دوافع مكتسبة⁽³⁾.

(1) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص 68-69.

(2) الترمذي، السنن، كتاب الزهد، باب 30، ج 4، ص 571، وقال عنه الترمذي حديث حسن صحيح.

(3) الحاج، فائز، الصحة النفسية، ص 60.

المطلب الأول

علاقة الصحة النفسية بالحاجات في علم النفس

صنف علماء النفس الحاجات إلى صنفين هما: حاجات فسيولوجية، وحاجات نفسية⁽¹⁾. وفيما يلي بيان مفهومها.

1- الحاجات الفسيولوجية:

وهي تعبر عن الحاجات الأساسية والضرورية وترتبط ببقاء الإنسان واستمراره على قيد الحياة، وتشمل مجموعة الحاجات التي تبقى على الإنسان ككيان بيولوجي يقوم بعملية الإدخال والإخراج، ويلزم توافر وسط ملائم (ظروف) لبقائه مثل الحاجة إلى الماء، والهواء، والمأكل، والملبس، والمسكن، والنوم ... إلخ، وهي تأخذ المرتبة الأولى في الأهمية بالنسبة لإشباعها؛ إذ أن الإنسان يبحث أولاً عن إشباعها ويجب أن يستمر هذا الإشباع عند حد معين حتى يستمر الإنسان في الحياة، ويشارك البشر جميعهم في كل زمان ومكان في هذه الحاجات إلا أن إشباعها يختلف باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي الذي يعيشون فيه، ويحدد أنماط هذه الإشباع⁽²⁾.

2- الحاجات النفسية:

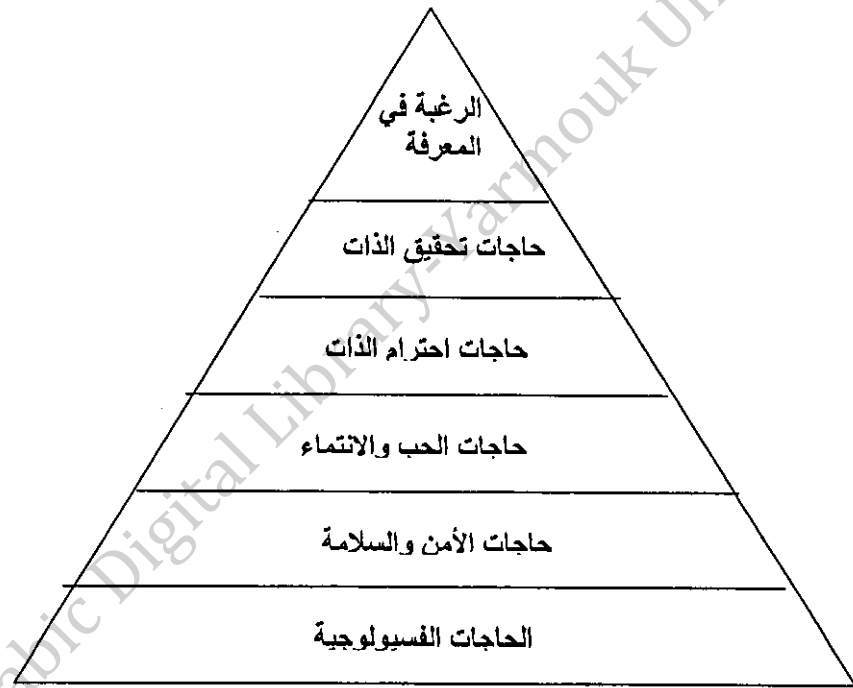
وهي التي نالت الاهتمام الأكبر من البحث والدراسة لدى علماء النفس، واختلف الباحثون في تصنيفها فمنهم من يرى أنها تصنف إلى الحاجة للأمن، والحاجة إلى المحبة والتقدير، والحاجة للحرية، والحاجة إلى النجاح، والحاجة إلى سلطة ضابطة وموجهة⁽³⁾.

(1) الألويسي، جمال حسين، الصحة النفسية، بغداد، وزارة التعليم العالي، 1990م، ص28.

(2) هاشم، عبدالكريم محمد، نظريات الدوافع، مجلة الإدارة، د.م، مجلد 15، العدد 2، 1982، ص94.

(3) القوصي، عبدالعزيز، أسس الصحة النفسية، مصر، مكتبة النهضة، ط6، 1982م، ص79، 80.

ومنهم من أخذ برأي أبراهام ماسلو - عالم من علماء الغرب⁽¹⁾ في تنظيم الحاجات والذي جعل الحاجات في هرم (الشكل -1)، وكل حاجة تعتمد على ما قبلها وحتى تتحقق كل حاجة يجب تحقيق ما قبلها. كما يرى أن الحرمان الشديد من إشباع بعض الحاجات يؤدي إلى سيطرتها على عقل الإنسان وبالتالي سلوك الفرد⁽¹⁾.



(الشكل - 1)

فالحاجات الفسيولوجية كالطعام والشراب والجنس والراحة والنوم، وينتج عنها دوافع الجوع والعطش، والجنس، وحب الراحة، والنوم. كلها لها قيمة تعمل على حفظ الحياة وهي فطرية ليست متعلمة وثابتة عند كل الأشخاص لا تختلف من شخص لآخر⁽²⁾.

(1) انظر: الألويسي، جمال، الصحة النفسية، ص30.

الصنيع، صالح، دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، الرياض، دار عالم الكتب، ط1، 1995، ص74-75.

(2) شاذلي، عبدالحميد، علم النفس العام، المكتبة الجامعية، مصر، ط2، 2001، ص107.

أما الحاجات النفسية:

أولها: الحاجة للأمن: هي التحرر من الخوف والحصول على حالة الاطمئنان فالطفل يلجأ لوالدته للحصول على الأمن، وذلك في شعوره بحبها وحنانها، والإنسان يُفضّل المعروف لديه على المجهول حتى يأمن خوفه ويُسلم نفسه، فالإنسان إذا حقق أمنه وأشبع حاجة الأمن تمتع بصحة نفسه جيدة لشعوره بالاطمئنان على صحته وشعوره بثقته بمن يحيطون به وشعوره بالهدوء والأنس⁽¹⁾.

والحاجة للحب والالتزام: تتجلى في رغبة الطفل بأن ينال محبة أمه والآخرين بالتقرب منهم، والتحبيب إليهم، وهذه الحاجة تشمل الحب والالتزام والتعاطف، فالإنسان يحن إلى الزوجة وإلى الأبناء، ويهتم بعشيرته التي ينتمي إليها، وقد لوحظ أن من الاضطرابات النفسية تنشأ في المجتمعات الغربية لفقدان هذه الحاجة، ومن يتمتع بإشباع هذه الحاجة يكون بصحة نفسية جيدة لشعور الإنسان بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه ويعاملونه في دفى ومودة، ولشعوره بالانتماء وإحساسه بأن له مكانة في الجماعة⁽²⁾.

أما الحاجة إلى الاحترام: تتجلى عند الإنسان بشغفه في أن يعترف الآخرون به ويعاملونه على أن له قيمة عندهم، وهذا قائم على مواهب الإنسان وما يقدمه من خدمات وفوائد للجماعة، فإن كان كذلك نال هذه الحاجة وتمتع بتمام الصحة النفسية⁽³⁾؛ لأن الإنسان الذي يتمتع بتقبل واحترام الناس حوله يكون سعيداً وآمناً، متعاوناً، مترناً، صريحاً، متعاطفاً، واقعياً، مرحاً، وبسيطاً في تعامله مع الآخرين فيكون صديقاً لهم ووثقاً من نفسه غير أناني، كما أن إشباع هذه الحاجة يوصل للقلوب أطافاً ويثبها محبة وعطفاً⁽⁴⁾.

(1) الحاج، فائز محمد، الصحة النفسية، ص62. والألوسي، جمال، الصحة النفسية، ص32.

(2) الصنيع، صالح إبراهيم، دراسات في التناصيل الإسلامي لعلم النفس، ص75.

(3) الألوسي، جمال حسين، الصحة النفسية، ص34.

(4) مياسا، محمد، الصحة النفسية والأمراض النفسية، بيروت، دار الجيل، ط1، 1997م، ص66-67.

والحاجة إلى تحقيق الذات: هي رغبة الفرد بأن يظهر كما هو أي أن يُظهر ذاته واقعياً كما هي في داخلها، فالإنسان إذا كان متواضعاً تكون أعماله متواضعة بالمستوى نفسه، وإذا رأى نفسه عظيماً ولا أحد مثله فإن سلوكه يكون متكبِراً وشامخاً وبهذا يؤدي إلى مشكلات وصعوبات اجتماعية، كما وتشير الدراسات إلى أن عدم الرضا عن الذات يوقع الإنسان في شباك القلق والاضطراب، وحتى يتمتع الإنسان بصحة نفسية جيدة يجب أن تهيئ له الظروف حتى يرى نفسه من خلالها نظرة موضوعية فيحكم عليها ويتصرف وفقها⁽¹⁾، فيشعر الإنسان بتحقيق ذاته وإثبات شخصيته إذا نجح في الوصول إلى هدفه الأساسي في الحياة⁽²⁾.

والحاجة للمعرفة: تضم حب الفضول والاستطلاع والبحث والسعي وراء المعرفة فإذا كان الإنسان قادراً على البحث والتنقيب عن المعرفة يكون قد تمتع بصحة نفسية جيدة؛ لأنه قد حاول التعرف على مكونات البيئة التي هو فيها وحقق أمنه من خلال معرفة البيئة التي هو فيها واستطاع الوصول إلى حل الكثير من الأزمات والمشكلات التي تواجهه في الحياة من خلال الخبرات الشخصية والمعرفة والأسئلة والأجوبة⁽³⁾.

ولقد اعتبر علماء النفس أن نظرية (ماسلوا) في تصنيف الحاجات الإنسانية من أفضل ما وصلوا إليه، إلا أن الباحثة ترى أنها ما زالت بحاجة إلى التعديل فهي تفتقر إلى الحاجة الروحية (الإيمانية) التي تعتبرها الباحثة منطلقاً لجميع الحاجات.

(1) الحاج، فائز محمد، الصحة النفسية، ص 64.

(2) موسى، كمال، القلق وعلاقته بالشخصية، القاهرة، دار النهضة، ط 1، 1981، ص 302-304.

(3) انظر: الألوسي، جمال، الصحة النفسية، ص 37. زيدان، محمد مصطفى، الدوافع والانفعالات، السعودية، عكاظ، ط 1، 1984م، ص 44-45.

المطلب الثاني

علاقة الصحة النفسية بالحاجات في الإسلام

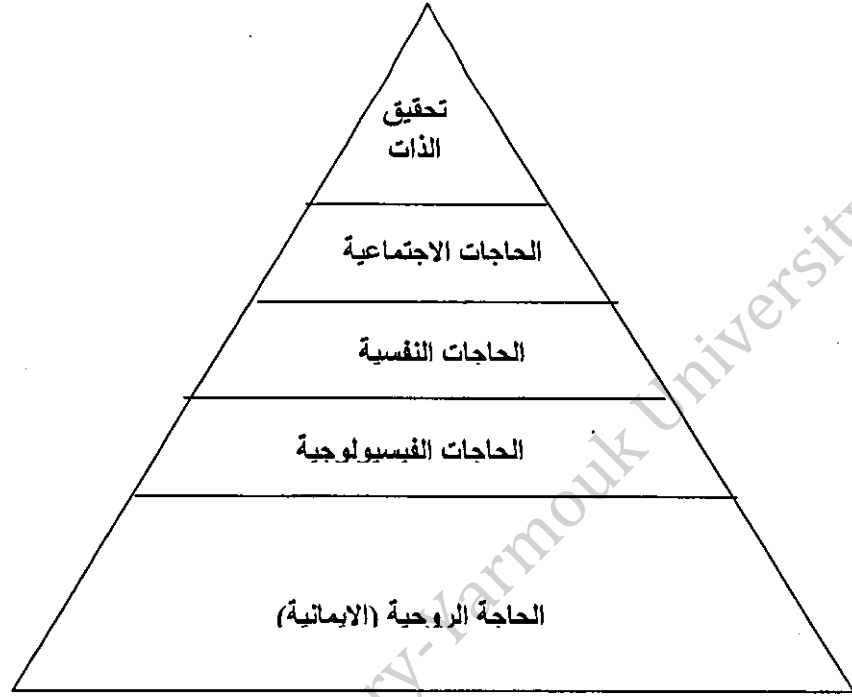
يُلاحظ أن وظيفة الحاجات الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب والمنكح في المنهج القرآني ليست قاصرة على حفظ الذات وبقاء النوع الإنساني، بل تتعداه إلى تذكير الإنسان بضعفه وافتقاره إلى الله عز وجل، وتذكيره بنعمة الله تعالى عليه ليشكره ويحسن عبادته⁽¹⁾.

قال تعالى: ﴿وَأَيُّ لَهْمٍ الْأَرْضُ الَّتِي أَحْيَيْتَهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَجِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنْ الْعُمُورِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَنْزُوجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾﴾

(يس: 33-36).

وستتناول الباحثة فيما يلي بعض الحاجات الفسيولوجية والدوافع الفطرية بشيء من التفصيل مع بيان علاقتها بالصحة النفسية في الإسلام، إلا أن الباحثة ترى أن الحاجة الروحية (الإيمانية) هي التي تتحكم وتهيمن على أنواع الحاجات وأن قدرة الإنسان على تنظيم الحاجات تتبع من هذه الحاجة الهامة، ولذلك ستبدأ الباحثة ببيان وتوضيح الحاجة الروحية وبيان علاقتها بالصحة النفسية، ومن ثم بيان الحاجات الفسيولوجية ثم النفسية ثم الاجتماعية، وذلك الترتيب وفق (الشكل: 2) الذي اعتمده الباحثة.

(1) زين العابدين، وجيه، الإسلام والحاجات الضرورية، الكويت، مكتبة المنار الإسلامية، ط1، 1979م، ص82.



(الشكل - 2)

الحاجة الروحية (الإيمانية):

الروح: هي القاعدة التي يُقيم عليها القرآن الكريم بناءه كله: تشريعاته، وتوجيهاته، وتنظيماته، إنها في القرآن: مركز الكيان البشري ونقطة ارتكازه⁽¹⁾.

إن نظرة القرآن الكريم إلى الحاجات الإنسانية وإشباعها تقوم على أساس أن هناك حاجة أولية مهيمنة على جميع الحاجات الإنسانية؛ فأشباع حاجة الروح شرط أساسي لإشباع جميع الحاجات الإنسانية، فسيولوجية كانت أو نفسية، قال تعالى: ﴿ وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ

(1) قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، القاهرة، دار الشروق، ط6، 2004، ص75.

يَا كَا نُؤَا يُصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾ (النحل: 112)، فذكر نعمة الرزق مع الأمن والطمأنينة، وذكر الجوع والخوف مع المحرمات والافتراء لما لهما من شدة التأثير على النفس وتغلغله في القلوب.

فالإنسان في حاجة ماسة إلى الله؛ لأنه تعالى هو الذي خلق الإنسان وسخر له ما في السموات والأرض ليستخدامها بحقها في إشباع حاجاته، وهذه الحاجة لها أساس فطري متأصل في الإنسان، قال تعالى: ﴿ فَأَقْرَوْنَهَا لِلَّذِينَ خَلَقْتُمْ فَلْيَرْضَوْا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُتَّكِرُونَ ﴾ (الروم: 30)، فهذا الاستعداد الفطري هو الذي يوجه الإنسان إلى معرفة الله تعالى وتوحيده، ويدفعه لعبادته - عز وجل - واللجوء إليه في الرخاء والشدة؛ فالإنسان يولد على فطرة الدين، ثم يهيئ للعبادة، ويعلم أنه خلق من أجلها⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: 56).

وقد اتفق علماء النفس والطب النفسي مع التربية الإسلامية إلى أن الحاجة الروحية حاجة ملحة تنمو مع الشخص منذ طفولته وينادوا بإشباعها بالتدين الحقيقي للوقاية من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، وقد تبين من الدراسات أن الشخص المتدين، قريباً من الله في سلام مع النفس وراضٍ عن ماضيه وحاضره ومتفاعل بالمستقبل مما يجعله متمتعاً بصحة نفسية سليمة، كما أن عدم التدين يؤدي إلى فقدان الأمن والسكينة التي يمنحها الله لعباده، وبالتالي وهن اضطراب النفس مع إمكانية العودة والرجوع لله والإنابة إليه، أما

(1) القرطبي، أبو عبدالله محمد بن محمد، الجامع لأحكام القرآن، الرياض، دار عالم الكتب، 2003م، ج14، ص24.

الإلحاد فهو سبب رئيس للمرض النفسي لفقدان العلاقة الروحية التي تمثل الجزء المهم من الحياة الإنسانية⁽¹⁾.

وتشير دراسة تاريخ الدين الإسلامي إلى نجاح الإيمان بالله تعالى في شفاء النفس من أمراضها وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة، والوقاية من الشعور بالقلق والتوتر، وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية؛ لأن الإيمان بالله تعالى إذا بث في نفس الإنسان منذ الصغر فإنه يكتسب مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية، وقد وصف القرآن الكريم ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن⁽²⁾. يقول تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)، وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (الأنعام: 82)، أي الذين آمنوا بالله ولم يخلطوا إيمانهم هذا بعبادة أحد سواه، فهؤلاء وحدهم هم الأحق بالطمأنينة، وهم وحدهم المهتدون إلى طريق الحق والخير⁽³⁾.

وتتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأننتها؛ لأن الإيمان الصادق بالله تعالى يمد الإنسان بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته. إن المؤمن دائم التوجه لله تعالى في عبادته وفي كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته سبحانه وتعالى، ولذلك فهو يشعر أن الله تعالى معه دائماً، وهو في عونه دائماً، وأن شعور المؤمن بأن الله تعالى في عونه كفيل بأن يبيت في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة⁽⁴⁾.

(1) انظر: عهدة، محمد، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص104-105. وتوفيق، محمد، التأصيل الإسلامي للدراسات الإنسانية، ص520.

(2) نجاتي، محمد، القرآن الكريم وعلم النفس، ص241-242.

(3) المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، المنتخب في تفسير القرآن الكريم، القاهرة، المجلس، ط9، 1983، ص185.

(4) القرضاوي، يوسف، الإيمان والحياة، القاهرة، مكتبة وهبة، ط6، 1978م، ص113-115.

الحاجات الفسيولوجية:

1- الحاجة إلى الطعام:

وهي حاجة فطرية تنشأ عند جميع الناس وإشباع هذه الحاجة وكيفية إشباعها ضروريان للإنسان في جميع مراحل حياته ولهما تأثير كبير على صحته الجسمية والنفسية؛ فالشخص الذي يستطيع إشباع هذه الحاجة بالقدر الكافي - كما ونوعاً - وبالأسلوب الذي يرضيه ويرضي دينه ينمو جسماً ونفسياً نمواً سليماً، ويتمتع بصحة جسمية ونفسية جيدة. أما الشخص الذي يعجز عن إشباع حاجته إلى الطعام فسوف يعاني من أمراض سوء التغذية وتسبب الهزل والضعف والألم بالجسم فهناك علاقة وثيقة بين الجسم والنفس مما يؤدي بالإنسان إلى أن يتأزم نفسياً ويضطرب تفكيره وسلوكه، أو قد يشبع هذه الحاجة بأسلوب مُحرم شرعاً فيؤدي إلى قلقه النفسي واضطرابه لابتعاده عن المنهج الرباني الصحيح⁽¹⁾.

ويُعد إشباع الحاجة إلى الطعام ضرورياً للصحة الجسمية والنفسية فقد جعل الله تعالى إطعام الجائعين واجباً للتقصير في الصيام قال تعالى: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ﴾ (البقرة: 184)؛ لأنه يُساهم في عدم مرضهم، وعدم التفكير بالطعام وصرف تفكيرهم إلى عبادة الله عز وجل، ويشعرهم بالأمن والاطمئنان؛ لأن المؤمنين متعاونين يساند قلوبهم ضعيفهم، كما وجعله الله عز وجل إطعام الطعام صفة من صفات الأبرار قال تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ (الإنسان: 8).

وقد نهى الله عز وجل عن الإسراف في الطعام والشراب حماية للإنسان من الأمراض الجسدية والتي تنعكس على النفس فتؤدي إلى مرضها، واعتبر الرسول - ﷺ - ملء البطن شراً

(1) انظر: زين العابدين، وجيه، الإسلام والحاجات الضرورية، ص 82، 88، وعهدة، محمد ومرسى، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص 72، 86.

يؤذي صاحبه⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿ وَكَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف: 3)، وقال - ﷺ -: (ما ملأ

أدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه)⁽²⁾.

وقد أوجب الله عز وجل الصيام على الإنسان حتى يُدرب نفسه على الجوع بالصوم عن الطعام بإرادته، فتقوى عزمته وتصفى نفسه ويحس بالآم غيره، فيعرف هذه النعمة ويعالج مرض الشح التي تصيب النفوس، وهذا الفرض الذي فرضه الله علينا - تعبداً وطاعة - فيه سلامة النفس والبدن؛ فيهذب دافع الجوع ويريح الجهاز الهضمي، ويجعل الناس متعاطفين، فيعطف الغني على الفقير عندما يشعر بالآم الجوع⁽³⁾، وقد قال - ﷺ -: (... الصوم جنة)⁽⁴⁾، أي وقاية من النار والمعاصي وحماية من الأمراض والمفاسد.

وقد أشار الرسول - ﷺ - إلى أن الطعام الذي يشتهي المريض يفيد لأن بدنه في حاجة إليه، وسوف يؤدي تناوله إلى سلامة بدنه وتحسن صحته وبهذا ينعكس على نفسه⁽⁵⁾. قال - ﷺ -: (إذا اشتهى مريض أحدكم شيئاً ليطعمه)⁽⁶⁾.

وقد وضع الإسلام آداباً يلتزمها المسلم في طعامه وشرابه وسدّ دافع الجوع والعطش، فيحقق بذلك السلامة في الجسم والصحة وراحة البال في النفس، فإذا قام بها الإنسان شعر بالرضا لقيامه بسنة الرسول - ﷺ - وحقّق الأجر والثواب، فيستطيب مطعمه ومشربه ليكون

(1) التل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام، الأردن، دار النفائس، ط1، 2005م، ص154 - 155.

(2) الترمذي، كتاب الزهد، باب 47، ج4، ص590، وهو حديث حسن صحيح.

(3) نجاتي، محمد القرآن الكريم وعلم، ص35.

(4) البخاري، الصحيح، ج2، كتاب الصوم، باب فضل الصوم، ص226، رقم 2.

(5) الجوزية، ابن قيم، الطب النبوي، بيروت، دار مكتبة الحياة، 1985، ص103، 104.

(6) ابن ماجة، السنن، كتاب الجنائز، باب ما جاء في عيادة المريض، دار سحنون، ط2، تونس، 1992، ص463.

حلالاً خالصاً، ويرضى بالموجود منه، ويأكل في جماعة حتى يبارك الله في الطعام ويبدأ ببسم الله ويأكل بيمينه ويختم بحمد الله عز وجل وشكره، وكل هذا يحقق للإنسان الشعور بالسعادة والطمأنينة.

2- الحاجة إلى المنكح⁽¹⁾:

وهي حاجة فطرية تنشأ عند البلوغ ويتم إشباعها بسلوك منظم، نظمه الشارع عز وجل للإنسان حتى يحفظ عليه صحته الجسمية والنفسية؛ لأن إشباعها بالطريقة الشرعية يؤدي إلى الشعور بالأمن والطمأنينة والسكن، قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَكِرُونَ ① ﴾ (الروم: 21). كما يؤدي إشباع حاجة جنس إلى إشباع عاطفة الأمومة والأبوة بإنجاب الأطفال.

قال تعالى: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ بَيْنًا وَحَفَةً ② ﴾

وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ③ ﴾ (النحل: 72).

فيؤدي الدافع الجنسي وظيفته هامة في حياة الإنسان لبقاء نوعه كما في الآية السابقة، وقد حث الرسول - ﷺ - المسلمين على الزواج لإشباع الحاجة إليه أولاً، والمباهاة والمكاثرة بالمسلمين يوم القيامة ثانياً، قال - ﷺ - : (النكاح من سنتي فمن لم يعمل لسنتي فليس مني وتزوجوا فإنني مكاثركم الأمم ومن كان ذا طول فليتكح ومن لم يجد فعليه بالصيام فإن

(1) انظر: عهدة، محمد، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص78-79. وعيسوي، عبدالرحمن، دراسات في السلوك الإنساني، القاهرة، دار المعارف، ط1، 1980م، ص256-257، والتل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام، ص156-157، واستخدمت الباحثة كلمة المنكح لاستخدام بعض علماء الإسلام لها أمثال: ابن قيم الجوزية في كتابه مفتاح دار السعادة، ج1، ص133، والإمام الغزالي في كتابه: إحياء علوم الدين، ج4، ص238، وكتابه: ميزان العمل، ج1، ص57.

الصوم له وجاء⁽¹⁾. فمن لم يقدر على الزواج فعليه بالصيام لما فيه من ضبط النفس وحفظها وتحقيق أمنها، ودفع المفسدة.

والزواج من جهة الصحة النفسية يؤدي إلى:

1- إشباع الحاجة بطريقة شرعية وصحيحة.

2- الشعور بالأمن والطمأنينة بين الذكر والأنثى.

3- إشباع عاطفة الأمومة والأبوة بإنجاب الأطفال.

وقد حرم الإسلام الزنا وكل ما يؤدي إليه فأمراً بغض البصر وحرم الاختلاط والخلوة، وأمر المسلمين بالزواج، وجعله أمناً ورحمة وسكناً في الدنيا وأجرأ له في الآخرة ليحفظ على المسلمين صحتهم النفسية والجسدية، ويقيهم من المشكلات الجنسية والانحرافات التي لها انعكاساتها السلبية على الجسم والنفس.

كما أمر الإسلام باستئذان الأبناء عند الدخول على الآباء في أوقات النوم وبالتفريق بينهم في المضاجع حتى يحفظهم من الأسباب التي تؤدي إلى الانحراف والفساد، فيخسرون صحتهم وأمنهم النفسي. قال - ﷺ -: (مرؤا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر وفرقوا بينهم بالمضاجع)⁽²⁾.

3- الحاجة إلى النشاط والراحة:

وهي من الحاجات الأساسية التي يحتاج إليها الإنسان وتتأثر صحته النفسية والجسمية بمقدار وكيفية إشباعها.

(1) ابن ماجة، كتاب النكاح، باب ما جاء في فضل النكاح، 1846، ج1، ص592. قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(2) أبو داوود، الحافظ سليمان، السنن، تونس، دار سحنون، 1992م، كتاب الصلاة، باب متى يؤمر الغلام بالصلاة، 494، ج1، ص332، وهو حديث حسن صحيح.

فالإنسان كائن حي نشيط متحرك يعمل ويشغل بفكره وجسده فيحتاج بعد فترة من

الجدد إلى الراحة وتأخذ هذه الراحة في حياته شكلين: راحة في اليقظة بالتوقف عن المجهود العضلي والفكري الذي يباشره إلى أن يستعيد نشاطه واستعداده من جديد، وراحة في النوم بتوقف الجهاز العصبي والعضلات الإرادية عن العمل وانقطاع الحواس عن العالم الخارجي. فدافع النوم واقع فطري تتوقف عليه حياة الكائن الحي⁽¹⁾.

وقد قسم الله تعالى اليوم إلى قسمين: النهار لبذل الجهد وطلب الرزق والسعي في الأرض، والليل للنوم والراحة واستعادة النشاط، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لَيْلًا ۗ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ﴾ (النبا: 9-11).

ويعتبر النوم استجابة فطرية لإشباع الحاجة إلى الراحة لا يمكن لأحد الاستغناء عنها، وقد حث الإسلام على النوم المبكر ولا يؤخر نومه إلا لضرورة، وأن ينام على وضوء، قال - ﷺ -: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن)⁽²⁾.

والعلاقة بين النوم والصحة النفسية علاقة متبادلة فيؤثر النوم وكيفية على الصحة النفسية، كما تؤثر النفسية على النوم، فالشخص المتمتع بصحة نفسية ينام نوماً عميقاً، ويأخذ قسطاً من الراحة ويستيقظ نشيطاً منشرح الصدر قادراً على العمل، أما الشخص المضطرب نفسياً أو المتوتر أو الغاضب أو مشغول الذهن فيصاب بالأرق ويذهب عنه النوم، أو ينام نوماً منقطعاً، ولا يحصل على الراحة الكافية فيستيقظ خاملاً وغازباً، وغير قادر على العمل فيضعف إنتاجه وتسوء صحته الجسمية والنفسية.

(1) زين العابدين، وجيه، الإسلام والحاجات الضرورية، ص 85-86. وتوفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص 501-502.

(2) البخاري، كتاب الوضوء، باب فضل من بات على وضوء، 75، ج 1، ص 67.

يقول الدكتور علي مذكور: إن إشباع الحاجات العضوية، كالحاجة إلى الطعام

والشراب، والجنس، والراحة، أمر ضروري لا يمكن الاستغناء عنه، لكن الإسلام لا يعتبر

إشباع هذه الحاجات غاية في ذاته بل يجعل إشباعها يحقق المتعة والقوة والطاقة والحيوية

اللازمة لتحقيق أهداف الحياة كما أرادها الله عز وجل⁽¹⁾.

قال تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ. وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ مِنْ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ

الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٣٢﴾ (الأعراف: 32).

الحاجات النفسية:

وهي حاجات قد تكون مكتسبة يتعلمها الإنسان من البيئة التي يعيش فيها وتختلف في

طبيعتها وطريقة إشباعها من مجتمع لآخر، فكل مجتمع يُنمي عند أبنائه مجموعة من الحاجات

التي يعتبرها ضرورية لنموهم النفسي وتوافقهم في المجتمع⁽²⁾.

وتصنّف الحاجات غير العضوية والتي يُعتبر إشباعها قِمة تحقيق الصحة النفسية

إلى⁽³⁾:

أ- حاجات نفسية: هدفها حماية الذات وتنمية قدراتها ومهاراتها، ومن أهم هذه الحاجات:

1- الحاجة إلى الشعور بالأمن.

2- الحاجة إلى حب الاستطلاع.

3- الحاجة إلى الإنجاز والتفوق.

4- الحاجة إلى الاعتماد على النفس.

(1) مذكور، علي أحمد، منهج التربية في التصور الإسلامي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2002م، ص175-176، بتصريف.

(2) الألوسي، جمال حسين، الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، ط1، 1988، ص34، بتصريف.

(3) المرجع السابق، ص35، بتصريف.

ب- حاجات اجتماعية: هدفها ربط الإنسان بغيره بالحب والتقدير والانتماء، ومن أهم

هذه الحاجات:

1- الحاجة إلى أن يُحِبَّ ويُحَبَّ.

2- الحاجة إلى التقدير والاستحسان.

3- الحاجة إلى الصحبة والانتماء.

ولمعرفة مفهوم هذه الحاجات وعلاقتها بالصحة النفسية لا بد من التعرف لها بشيء

من التفصيل:

الحاجات النفسية:

أ- الحاجة إلى الأمن:

ويعني إشباعها التحرر من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان إذا أشبع الإنسان حاجاته - الفسيولوجية أو النفسية- وتكون ذات قيمة بالنسبة لهذا الإنسان، قال - ﷺ - (من أصبح منكم آمناً في سربه: أي في نفسه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا)⁽¹⁾. فالأمن طمأنينة النفس وزوال الخوف والحاجة للأمن تشير إلى رغبة الإنسان في السلام والطمأنينة وتجنب القلق والاضطراب والخوف⁽²⁾.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى دافعين أحدهما أساس الدوافع الفطرية، والثاني أساس

الدوافع النفسية في قوله تعالى: ﴿ فليعبُدوا ربَّ هذا البيت ﴾^(٣) الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّن

خَوْفٍ ﴿٤﴾ (قريش: 3-4). ففي قوله تعالى ﴿ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ ﴾ ، إشارة إلى دافع الجوع،

(١) ابن حبان، أبو حاتم البستي، الصحيح، بيروت، مؤسسة الرسالة، 1984م، كتاب الرقائق، باب الفقر والزهد والقتاعة، 2318، ج2، ص445، وقال: حديث حسن.

(٢) عبدالمجيد عبدالعال، محمد، السلوك الإنساني في الإسلام، الأردن، دار المسيرة، ط1، 2007، ص30.

والحاجة إلى الطعام، وسبق أن أشارت الباحثة إلى ذلك، وفي قوله تعالى: ﴿وَأَمْتُهُمْ مِنَ خَوْفٍ﴾ إشارة إلى دافع الخوف، والحاجة إلى الأمن وقد ربط القرآن الكريم أساس الحاجة الفطرية مع الحاجة النفسية لأهمية الحاجة النفسية؛ لأن الدوافع النفسية إذا تأخر إشباعها وتعرضت لها أنواع من الإعاقة شعر الإنسان بالقلق واختلت حياته الانفعالية وتأثرت صحته النفسية ولا يرتفع ذلك الخلل إلا بإشباع ذلك الدافع.

يقول الماوردي "فليس لخائف راحة ولا لحاذر طمأنينة فالأمن أنها عيش والعدل أقوى جيش لأن الخوف يقبض الناس عن مصالحهم ويحجزهم عن تصرفهم، والخوف قد يتنوع تارة على النفس وتارة على الأمل... ومن عمه الأمن كمن استولت عليه العافية فهو لا يعرف قدر النعمة بأمنه حتى يخاف كما لا يعرف المعافى بعافيته حتى يصاب"⁽¹⁾.

وإشباع الحاجة إلى الأمن والطمأنينة ضروري للنمو النفسي السوي والتمتع بالصحة النفسية في جميع مراحل الحياة؛ فالأشخاص الآمنين متفائلون وسعداء، متوافقون مع مجتمعهم وناجحون في حياتهم، أما الأشخاص غير الآمنين قلقين، متشائمين ومعرضين للانحرافات النفسية والأمراض. ولقد وصف القرآن الكريم ما يحدثه الإيمان من أمن واطمئنان في نفس المؤمن إذا ما بث في نفس الإنسان منذ الصغر كما في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (الأنعام: 82)، وتتحقق للمؤمن سكينه النفس وأمنها وطمأننتها؛ لأن الإيمان الصادق يمدّه بالأمل والرجاء في حماية الله ورعايته⁽²⁾.

ويختلف تأثير الحرمان من الأمن على الصحة النفسية من شخص لآخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى وبصفة عامة إذا حدث الحرمان في مرحلة الرشد فإن تأثيره السيئ قد يكون

(1) الماوردي، أبو الحسن علي، أدب الدنيا والدين، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 2004م، ص128، 129.

(2) نجاتي، محمد عثمان، القرآن الكريم وعلم النفس، ص242.

مؤقتاً ويزول بزوال أسبابه، أما إذا حدث في مرحلة الطفولة فإنه يُعيق نموه النفسي، ويؤثر على صحته النفسية في جميع مراحل الحياة؛ لأن الحرمان من الأمن يعني تهديداً خطيراً لإشباع حاجات الطفل الضرورية فهو ضعيف لا يقوى على إشباعها بنفسه فيشعر بقلق الحرمان فيؤدي إلى القلق والعداوة والشعور بالذنب وتعتبر كل أم مصدر أمن طفلها فهي التي تشبع جوعه وتروي ظمأه وتخفف عنه الألم والخوف. وحرمان الطفل من أمه في مرحلة الطفولة يؤديه نفسياً وقد يكون من عوامل انحرافه وضعف صحته النفسية في مراحل حياته التالية⁽¹⁾، وقد وصل الرسول - ﷺ - إلى هذه النتيجة ففضى بحضانه الأم لطفلها، فقد روي أنه جاءت إمراة نازعها زوجها في طفلها إلى الرسول - ﷺ - وقالت له: يا رسول الله إن طفلي هذا كانت بطني له وعاء وصدري له سقاء وحجري له حواء ثم جاء أبوه ينازعني فيه فقال الرسول - ﷺ - : (أنتِ أولى به من أبيه ما لم تتزوجي)⁽²⁾.

2- الحاجة إلى حب الاستطلاع:

باعتبار أن حب الاستطلاع دافعاً فطرياً تدفع الشخص إلى استكشاف البيئة وجمع المعلومات وتحصيل المعرفة، وحب العلم ؛ ويُعتبر إشباع هذا الدافع ضرورياً للصحة النفسية في جميع مراحل الحياة، وهذه الحاجة من الحاجات النفسية التي تعزز الشخصية وتحقق ذات الإنسان؛ فالإنسان في صغره يرغب في تنمية معارفه عن نفسه وعن البيئة التي يعيش فيها فيسأل ويبحث بنفسه عنها⁽³⁾. كما وقد يُساهم الآباء والأمهات والمدرسون في إشباع حب الاستطلاع عند أبناءهم إذا أجابوا عن أسئلتهم بصبر وسعة صدر وناقشواهم في آراءهم، أما

(1) عهدة، محمد، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص90، بتصرف.

(2) البغدادي، أبو الحسن، سنن الدراقطني، المدينة المنورة، شركة الطباعة الفنية، ط1، 1386هـ، ج9، باب النكاح، 3859، ص122.

(3) الألوسي، جمال حسين، الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، ص40، بتصرف.

إهمال الوالدين والمدرسين لهم وتحقيرهم أو التذمر من أسئلتهم يؤدي إلى انعدام الأمن والخوف من الفشل والشعور بالقلق، وضعف الرغبة في التعلم والتحصيل الدراسي⁽¹⁾، وهذا القلق يؤدي بهم إلى الانحرافات من اعتداء وسرقة وكذب، نتيجة اعتبار الأبناء هذا الإهمال انعداماً للمحبة والحنان⁽²⁾. وقد دعا القرآن الكريم إلى التدبر والتفكر في آيات الله والكون والنفس للوصول إلى المعرفة والتي توصل إلى عبادة الله تعالى وخشيته، وتقود الإنسان إلى الأمن والطمأنينة، قال تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفُرَاتِ أَرَعَلَّ قُلُوبَ أَفْعَالُهَا ﴾ (محمد: 24)، وقوله تعالى: ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (الذاريات: 21).

3- الحاجة إلى الإنجاز:

وهو دافع التميز يدفع الإنسان إلى النشاط والعمل والإنجاز لتدريب المهارات وتنمية القدرات واكتساب الخبرات وتحقيق النجاح، والحصول على تقدير الآخرين واحترامهم، ويختلف التعبير عن الحاجة للإنجاز عند الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة بحسب المراحل العمرية، ففي مرحلة الطفولة يعبر الطفل عن هذه الحاجة في اللعب ورغبته في الاعتماد على نفسه في اللبس والمشي وتناول الطعام ورفض الأوامر، وفي مرحلة المراهقة يعبر الفرد عن حاجته بالرغبة في التحصيل، وإنجاز الواجبات المدرسية، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات أما في مرحلة الرشد يعبر الفرد عن حاجته في النجاح بالعمل والتفوق في أداءه والابتكار فيه وهذه الحاجة تنمو بالإشباع وتضعف بالحرمان فالإنسان الطفل أو المراهق الذي لا يشجعه والده ومدرسه على الانجاز تضعف رغبته في التحصيل والإنجاز، وتثبط

(1) عهدة، محمد ومرسي كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص92، 93، بتصرف.

(2) عيسوي، عبدالرحمن، دراسات في السلوك الإنساني، ص257.

همته وعزيمته ويستسلم للفضل لياسه من النجاح فيقبل على أعمال سهلة ويلجأ إلى حيل نفسية دفاعية لتبرير فشله ويكون قلقاً مكتئباً لعجزه عن النجاح والتفوق⁽¹⁾.

يقول الأستاذ محمد قطب: "كان لا بد من دافع التميز والبروز كعامل مساعد يغري بأن يندفع كل إنسان إلى الأمام في أداء مهمته فكان لا بد من رباطين لدافع البروز الألم الذي يحسه الإنسان من تخلفه وبروز غيره عليه واللذة التي يحسها في أن يسبق غيره ويفوز"⁽²⁾.

وترى الباحثة أن الأستاذ محمد قطب أشار إلى موضوع التنافس الذي يُساعد الإنسان في التغلب على الفشل والوقوف أمام الصعوبات وحل المشكلات، فيكون لديه القدرة على منافسة الغير والوصول للنجاح، كما وقد أشار القرآن الكريم إلى هذه الحاجة من خلال الجزاء الأوفى على الأعمال الصالحة في الدنيا والآخرة والعقاب على الأعمال السيئة.

قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾﴾ (النحل: 97).

4- الحاجة إلى الاعتماد على النفس:

وهذه الحاجة تدفع الشخص إلى عمل ما يثبت أنه شخصية مستقلة لها القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية والتأثير في البيئة التي يعيش فيها. فالطفل في عامه الثاني يبدأ إحساسه بذاته واستقلاليته في إصراره على أن يقوم بأعماله بمفرده وعناده ومخالفة الآخرين، ويستمر إلحاح الحاجة للاعتماد على النفس في مرحلة المراهقة، ويتم إشباع هذه الحاجة لديهم من خلال استجابة الوالدين لمحاولات أولادهم الاستقلال في العمل واللعب، ويشجع الوالدين أبناءهم على الاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية ضمن طاقاتهم وقدراتهم،

(1) عهدة، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص93، 95، بتصرف.

(2) قطب، محمد، دراسات في النفس الإنسانية، بيروت، دار الشروق، ط4، 1980م، ص171.

كما ويحترم الوالدين آراء أبنائهم فيؤمنون عندهم الثقة بالنفس فيؤدي بذلك إلى صحتهم النفسية، وقد أقر الإسلام هذا الدافع إذا ألتزم الإنسان في إشباعه ضمن حدود الاعتدال⁽¹⁾.

كما أن الوالدين الذين يدللون أبنائهم ويخافون عليهم ينمون فيهم الشعور بالنقص، وعدم الكفاءة والاعتماد على غيرهم مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وقلق وتوتر تؤدي إلى الأمراض النفسية، كما أن الوالدين الذين يتسلطون على أبنائهم ويبالغون في تأديبهم يشعرون أبنائهم بعدم التقبل وينمون شعورهم بالنقص والإتكالية، يؤدي كذلك إلى اضطرابات نفسية تظهر في الاعتماد الزائد على الآخرين، وقلقهم وتوترهم إذا صرفوا أمورهم بأنفسهم لخوفهم من النتائج⁽²⁾.

ب- الحاجات الاجتماعية:

1- الحاجة إلى أن يُحِبَّ ويُحَبَّ:

الحب انفعال يدفع الشخص إلى رغبته في أن يحبه الناس، فالحب المتبادل حاجة حيوية لنمو الفرد، وتمتعه بالصحة النفسية حتى يعيش آمناً مع نفسه ومع الآخرين، أما من فقد الحب فيعيش تعيساً غير آمن عرضة للانحرافات النفسية⁽³⁾. وإشباع هذه الحاجة لا بد من إشاعة روح المحبة بين الناس وذلك بعمل الخير والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر باللين والرفق.

وقد جعل المنهج القرآني المسلم محتاجاً إلى حب الله ورسوله قبل أي حب بشري أو

دنيوي، قال تعالى: ﴿ قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا

(1) توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص 516.

(2) عهدة، محمد وكمال، مرسى، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص 95، 96، بتصرف.

(3) توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص 517.

وَبَجْرَةٌ مَخْشُونٌ كَسَادَهَا وَمَسْكِنٌ تَرْضَوْنَهَا أَحَبُّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا

حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴿٢٤﴾ (التوبة: 24)، كما أن محبة الله عز

وجل هي أساساً لمحبة الناس؛ فالمسلم يحب الله تعالى، ومن علامة محبة الله له أن يوضع له القبول في الأرض، فيحبه الناس، وهذا ما جاء في قوله - ﷺ - (إذا أحب الله العبد نادى جبريل إن الله يحب فلاناً فأحبه فيحبه جبريل فينادي أهل السماء إن الله يحب فلاناً فأحبه، فيحبه أهل السماء، ثم يوضع له القبول في الأرض)⁽¹⁾، ولا شك أن الأعمال الصالحة هي التي جعلته محبوباً في السماء، وبموجبها وضعت له المحبة في قلوب الخلائق⁽²⁾. قال - ﷺ - : (ثلاث من كنَّ فيهن وجد حلاوة الإيمان، أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما وأن يحب المرء لا يُحِبُّه إلا الله وأن يكره أن يعود في الكفر عما يكره أن يُقذف في النار)⁽³⁾.

ويختلف موضوع الحب ومصدره عند الإنسان بحسب مراحل نموه، فالطفل يحتاج إلى محبة والده، والمراهق يحتاج إلى محبة والده ومدرسه، وأقرانه، والراشد يحتاج إلى محبة زوجته وأولاده وأصحابه وأهله، فإذا شعر الإنسان بحب الناس له أحبهم كما يحبونه، وظهرت المودة والرحمة بينهم⁽⁴⁾. قال - ﷺ - : (لا تدخلوا الجنة حتى تسلموا ولا تسلموا حتى تحابوا ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم)⁽⁵⁾.

ونجد أن الرسول - ﷺ - قد سبق علماء الصحة النفسية إلى ضرورة تعبير الآباء عن حبهم لأولادهم بتقبيلهم ومداعبتهم فقد قبل رسول الله - ﷺ - الحسن والحسين وعنده الأقرع بن

(1) البخاري، كتاب بدء الخلق، باب ذكر الملائكة، 3209، ج1، ص597.

(2) التل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام، ص166.

(3) البخاري، الصحيح، كتاب الإيمان، باب حلاوة الإيمان، 15، ج1، ص11.

(4) عهدة، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص97.

(5) الترمذي، السنن، كتاب الاستئذان والآداب، باب ما جاء في إفشاء السلام، 2829، ج3، ص656، وهو حديث

حسن صحيح.

حابس التميمي قال الأقرع: أتقبلون الأولاد؟ إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً قط:
فنظر إليه الرسول - ﷺ - وقال: (أو أملك لك إن نزع الله الرحمة من قبلك من لا يرحم لا
يُرحم)⁽¹⁾.

2- الحاجة إلى التقدير والاستحسان:

تقف الحاجة إلى تقدير الآخرين وراء كثير من نشاطات الإنسان وأعماله، فالإنسان
عندما يعمل عملاً حسناً ينتظر كلمة شكر أو نظرة إعجاب أو عبارة ثناء ومدح من الناس
المهمين في حياته حتى يشعر أنهم يقدرون جهده ويستحسنون عمله⁽²⁾. وقد أشار القرآن الكريم
إلى هذه الحاجة في قوله تعالى: ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاللَّهُ عَمَلَكُمْ رَاسِلًا﴾ (التوبة: 105).
فالذي يجتهد في العمل يحصل على رضا الله ورسوله واحترام وتقدير المؤمنين،
فالمسلم يحتاج إلى تقدير الله عز وجل قبل أي تقدير يسعى لنيل مرضاة الله عز وجل وموافقة
سنة الرسول - ﷺ - واحترام وتقدير المؤمنين والمتأمل لسلوك المؤمن الحق يجده وهو يشبع
حاجة التقدير لديه يربط كل عمل دنيوي بنجزه ويتقنه بعبادة الله عز وجل حتى ينال جنة الخلد
على عكس المنافق الذي يسعى لينال ثناء وتقدير المخلوقين⁽³⁾.

فالإنسان الذي يشعر بتقدير الآخرين واحترامهم يعطيه تقديراً لذاته ويشعره بالكفاءة
والتقّة في النفس وفي الآخرين فيشعر بالسعادة والانتماء، وهذا قد يقوده إلى صحة نفسية
جيدة، أما حرمان الشخص من تقدير الآخرين فيشعره بعدم التقبل ويحط من قدر نفسه ويعيش
على هامش الحياة في الجماعة ولا يشعر بالأمن معها وتضطرب علاقته بنفسه والآخرين، وقد

(1) ابن حنبل، أحمد، المسند، تونس، دار سحنون، مسند أبي هريرة - رضي الله عنه، ج2، 6121، ص228.
حديث صحيح.

(2) عهدة، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص99، بتصرف.

(3) انظر: توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص517.

ينطوي على نفسه، وبالتالي يؤدي إلى اضطراب نفسي قد يقوده للانحراف حتى ينال احترام أمثاله من المنحرفين⁽¹⁾.

3- الحاجة إلى الصحبة والانتماء:

تتمثل هذه الحاجة في حركة الاتصال والتفاعل الإيجابي بين الإنسان والآخرين، وتكوين علاقات تقودها المحبة، والألفة، والتعاون، فيشعر الإنسان برغبة في عضوية الجماعة وفي الانتماء إلى الأمة الإسلامية⁽²⁾.

والانتماء الذي أقره الإسلام هو الانتماء للعقيدة والأمة التي تدين بهذه العقيدة في كل زمان ومكان، قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ﴾ (الأنبياء: 92).

وهذا لا يعني أن الإسلام لم يقر الأنواع الأخرى من الانتماء، فقد أقر الانتماء إلى الأسرة (صلة الرحم) والانتماء إلى البلد (المواطنة)، والانتماء إلى الإنسانية (أخوة الأدمية) ولكن الانتماء إلى العقيدة، والأمة التي تمثلها انتماء بالمودة القلبية والنصرة للدين، وهذا ما يعرف في الإسلام بالولاء⁽³⁾. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا﴾ (المائدة: 55).

وقد حبيب الإسلام إشباع هذه الحاجة والحرص عليها فأمر كل مسلم بالجماعة الصالحة، وحث على صلاة الجماعة، وحث على التجمع والألفة، وفي ذلك قول الرسول - ﷺ -
(المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا

(1) عهدة، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص100، بتصرف.

(2) التل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام، ص166.

(3) توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص518.

يصبر على أذاهم⁽¹⁾. وحث الإسلام على التعاون والتكافل وتكوين مجتمع موحد الكلمة يشعر

فيه المؤمن أنه لبنة في بناء واحد متكامل. قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى

الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَأَتَقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (المائدة: 2)، فالإنسان إذا استطاع أن يقوي علاقته

بالناس المحيطين به وبالمجتمع عن طريق العمل النافع ومحبة الناس وصادقتهم، استطاع

التخلص من القلق والتوتر الذي قد يصيبه نتيجة العزلة عن الناس.

والإنسان الذي ينتمي إلى جماعة صالحة يفضل الصحبة الصالحة؛ لأن الصحبة

الصالحة تؤثر في بناء شخصيته وتكوين قيمه واتجاهاته، وهذه الجماعة تساهم في بناء صحته

النفسية السليمة؛ لأن الصحبة الصالحة تؤثر في سلامة الأفراد وترابط الجماعات. كما أن

الصحبة الفاسدة تساهم في فساد الفرد والمجتمع، وقد أشار الرسول - ﷺ - إلى تأثير الصحبة

في قوله: (المرء على دين خليله فلينظر كل منكم إلى من يخال)⁽²⁾.

يقول ابن مسكويه: "يجب على الإنسان أن يعاشر الأخيار من الناس ممن هم على

شاكلته ويحذر كل الحذر من معاشرة الأشرار وأهل المجون حتى لا يتأثر بهم ويميل إلى

أفعالهم فيفقد الكثير"⁽³⁾.

وبعد تحقيق جميع الحاجات السابقة نصل إلى تحقيق الحاجة الكبرى وهي تحقيق

الذات، فالنفس تبحث عن العزة والكرامة، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ الْعِزَّةُ لِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾

(المنافقون: 8).

(1) ابن ماجة، السنن، كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء، ج2، 4132، ص1338. وقال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(2) الترمذي، السنن، كتاب الزهد، ج2، 4208، ص408. وقال عنه الترمذي حديث حسن غريب.

(3) مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص146.

ويرتبط تحقيق الذات بمشاعر النجاح والرضا في إشباع الحاجات العضوية وغير

العضوية بما يرضي الله عز وجل، فيكون ناجحاً في الوصول إلى عمل يرضيه، ومركز اجتماعي يناسبه، ومسكن يلائمه، وزوجة صالحة يطمئن إليها، ويدرك حقيقة وجوده في الحياة الدنيا في عمل ما أمر الله به، والابتعاد عما نهى عنه والإصلاح بين الناس والسعي في الأرض بحثاً عن رزقه، وفي هذا كله عبادة، ويكون بذلك قد حقق صحته النفسية إذا سمت غاية الإنسان في الحياة فيكون على مستوى جيد من الإحساس الدائم بالله والشعور بالمسؤولية التي حملها في الحياة⁽¹⁾.

أما إذا كانت غاية الإنسان إشباع شهوات البطن أو الفرج أو المال أصبح عبداً لها، كما أن تحقيق الذات من خلال الوصول لهذه الغايات ليس من الصحة النفسية في شيء؛ لأن متعتها لا تدوم وأثرها عارض فيصبح الإنسان كثير الخوف قلق النفس، ومجهد البدن، فكثير من الأغنياء حازوا على هذه الشهوات لكنهم كانوا تُعساء وركبهم الهم والغم⁽²⁾.

وبعد هذا العرض ترى الباحثة أن إشباع جميع الحاجات قائمة على عبادة الله عز وجل؛ لأن الحاجة الروحية وهي إرضاء الله عز وجل وعبادته وإعمار الأرض هي المهمة على جميع الحاجات حتى يشعر الإنسان برضا النفس، وراحة البال، كما أن هذه الحاجات لم ينكرها الإسلام ولم يدعوا لكتبها بل دعا إلى السيطرة عليها والتحكم فيها بإشباعها عن طريق الحلال، وعدم الإسراف في الإشباع، وقد دعا الرسول - ﷺ - إلى التوسط والاعتدال في إشباع الحاجات قال - ﷺ -: (كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة)⁽³⁾.

(1) عهدة، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ص 106-107، بتصرف.

(2) مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص 153، 154.

(3) البخاري، الصحيح، كتاب اللباس، باب قوله تعالى قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده، ج 7، ص 33.

وبعد هذا العرض لعلاقة الصحة النفسية بالحاجات والدوافع في الإسلام وعلم النفس، ترى الباحثة أن هناك توافقاً في بعض تصنيف الحاجات إلا أن هناك اختلافاً واضحاً في كيفية وتنظيم إشباعها، ففي الإسلام ترى الباحثة أن إشباع الحاجات يكون بشكل منظم ومتوازن نابعاً من الحياة الروحية والدينية المستمدة من الوحي الإلهي، ويثبت هذا ما يقوله الدكتور عبدالحى اللاوي: "إن نجاح النموذج الإسلامي لا يمكن في كبت الرغبات، والمشاعر، والحاجات، والدوافع الإنسانية بل في الموازنة بينها، وهذا ما نراه جلياً في عبارة (سواء السبيل) التي تعني الاعتدال والتوسط؛ فإتباع هذه الطريقة لا يمكن إهمال أي رغبة أو حاجة بدنية كانت أو روحية، والنتيجة تأتينا على شكل شخصية سوية فاعلة، قادرة على التعامل مع المشاكل الشخصية والاجتماعية بطريقة منظمة"⁽¹⁾. أما في علم النفس فبعد البحث لم تجد الباحثة طرقاً محددة لإشباع هذه الحاجات ولا الكيفية التي يتم من خلالها إشباع هذه الحاجات، وإنما على كل إنسان أن يقبل بيئته فهي التي تُساهم في إشباع حاجاته، وإن لم تُساعد بيئة الإنسان في إشباع حاجاته يميل إلى الانحرافات السلوكية بهذا يكون الإنسان مُعرضاً للاضطرابات والأمراض النفسية، كما ترى الباحثة غياب الحاجات الروحية عند أغلبية علماء النفس الباحثين في مجال الصحة النفسية، مع أن هناك علماء نادوا بالحاجات الدينية والروحية فهي ركيزة أساسية في الصحة النفسية لا يمكن الاستغناء عنها.

(¹) Dr. AbdulHayy Alawi (1985), Need for Islamic Approach to mental Health in the chaging Lahore- P56.

المبحث الثاني

علاقة الصحة النفسية بالانفعالات في علم النفس والإسلام

لمعرفة علاقة الصحة النفسية بالانفعالات في التربية الإسلامية، وعلم النفس لا بد من معرفة معنى الانفعال، وعلاقة الدوافع بالانفعالات، أما عن معنى الانفعال فهو اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية، وينشأ في الأصل من مصدر نفسي⁽¹⁾. فالانفعال ناشئ عن الأحداث التي يتعرض لها الإنسان ويكون لها مردود نفسي، ويكون مظهر الانفعال انبساطاً مع الأحداث المرغوب فيها وانقباضاً مع الأحداث غير المرغوب فيها⁽²⁾.

أما علاقة الدوافع بالانفعالات فهناك علاقة كبيرة بينهما، فافتضت حكمة الله تعالى أن يزود الإنسان بانفعالات تعينه على الحياة والبقاء، وهذه الانفعالات لها وظائف هامة في مواقف مختلفة فانفعال الخوف يدفعنا إلى تجنب الأخطار التي تهدد حياتنا، وانفعال الحب هو أساس تآلف الزوجين وبقاء النوع، وانفعال الغضب يساعد في الدفاع عن الذات ضد الأخطار⁽³⁾. وحتى تؤدي الانفعالات وظائفها لا بد أن تكون متزنة ومعتدلة، وأن تثار في المواقف الملائمة التي تقتضي إثارتها أما إذا كانت على درجة كبيرة من الشدة أو ثارت في مواقف غير ملائمة ولا تقتضي إثارتها فإنها تصبح مُضرة بالإنسان وصحته النفسية القائمة على أساس التوازن الانفعالي⁽⁴⁾.

(1) نجاتي، محمد عثمان، علم النفس في حياتنا اليومية، الكويت، دار القلم، ط1، 1977م، ص88.

(2) الزعلوي، محمد السيد، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، رسالة دكتوراه، الرياض، مكتبة التوبة، ط1، 1994، ص123.

(3) نجاتي، محمد عثمان، القرآن الكريم وعلم النفس، ص64.

(4) انظر: توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص74.

أما الدوافع فعادةً تكون مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية فإذا استند الدافع وأعيق عن الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من التوتر وبصاحب ذلك عادة حالة وجدانية مكثرة. ولقد أشار الرسول - ﷺ - إلى هذا في قوله: (اللهم إني أعوذ بك من الجوع فإنه بسئ الضجيع وأعوذ بك من الخيانة فإنها بئست البطانة)⁽¹⁾.

وإشباع الدافع يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة، وقد أشار الرسول - ﷺ - إلى الشعور باللذة والسرور إذا اشبع دافع الجوع والعطش، قال - ﷺ -: (لصائم فرحتان فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربه)⁽²⁾. فالفرحة التي يشعر بها الصائم حين يفطر هي التي يسببها الشعور بلذة إشباع دافع الجوع⁽³⁾.

كما أن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع فانفعال الخوف يدفع الإنسان إلى الهرب من الخطر، وانفعال الغضب يدفعه إلى الدفاع عن النفس⁽⁴⁾.

(1) الألباني، محمد ناصر، صحيح الجامع الصغير، (د. م)، المكتب الإسلامي، د. ت، ج1، 2163، ص217، وهو حديث حسن.

(2) النسائي، أبو عبد الرحمن، السنن الكبرى، مؤسسة الرسالة، المجلد3، ج3، 2534، ص130. قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(3) نجاتي، محمد، الحديث النبوي وعلم النفس، ص39، 40.

(4) مرسي، سيد عبد الحميد، ونفس وما سواها، مصر، مكتبة وهبة، ط1، 1992م، ص118.

المطلب الأول

علاقة الصحة النفسية بالانفعالات في علم النفس

يرى علماء النفس أنّ الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق فهو يُمهد لتغلب العقل والروية عن الاندفاعات والتهور، فيساعد على ضبط النفس وكبح جماحها، والحد من شططها، فيكون الشخص أكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته وأقل تحيزاً في أحكامه، كما أنّ الانفعال الهادئ يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويساعد على حصر الانتباه ودقه الإدراك.

أما الانفعالات الحادة فهي ثورة داخلية تقتحم المراكز العصبية فيختل توزيع القوى العصبية واتزانها وتنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية فيخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوي، ويبدو الأثر السيئ لتلك الثورة على الوظائف العقلية حيث تشل التفكير ويشوه الإدراك، ويهبط مستوى الذكاء، وتضعف القدرة على التذكر فهناك تضاد بين الانفعال الحاد والعقل والمعرفة، فيسوء فهم الإنسان للموقف ويفقه القدرة على حل المشكلات وتصبح أحكامه فاسدة⁽¹⁾.

وإنّ من أهمّ الانفعالات التي تواجه الإنسان وتؤثر في سلوكه من وجهة نظر علماء النفس هي الغضب، الخوف، الحب، والغيرة؛ فالغضب يرى معظم علماء النفس أنه ينشأ نتيجة عدم تحقيق أهداف الإنسان في الحياة فيؤدي به إلى السلوك العدواني. أما الخوف فينشأ من مثيرات خارجية معينة فيكون خوف حقيقي من النار والأسلحة وغيرها، أو الخوف غير

(1) زيدان، محمد مصطفى، الدوافع والانفعالات، السعودية، شركة عكاظ، ط1، 1984م، ص96-97، بتصرف.

الحقيقي الذي ينشأ في طفولة الإنسان ويؤثر عليه في الكبر. أما انفعال الحب فهو يدعو للارتياح والطمأنينة، والأمن، أما الغيرة فتسبب الغضب والضيق⁽¹⁾.

يرى علماء النفس أن الانفعالات تؤثر في الوظائف الجسمية والجانب العقلي؛ فقد أشارت الدراسات إلى أن الانفعالات الشديدة مثل: الخوف، الغضب، والإثارة القوية... تطلق إفراز للأدرينالين وهو إفراز الغدة فوق الكلوية بفعل الجهاز العصبي، مما يمنع سيل العصارات الهضمية ويعيد توزيع الدم، ويزيد النبض ويسرع التنفس، ورغم أن الجسم في هذه الحالة يكون مهيناً لعمل جسمي قوي، فإن هذه الحالة في نفس الوقت تشل التفكير وتؤدي إلى انعدام الترابط الحركي الدقيق، وتؤدي إلى أن يفقد الفرد سيطرته الذاتية على النفس، فتضعف القدرة على الاستيعاب والفهم والتذكر، فيأتي بأفعال وتصرفات خاطئة وغير مهذبة، وهذا يؤدي إلى اضطرابات وقلق واكتئاب؛ لأن الانفعالات حالات جسمية نفسية ناتجة عن حالات شعورية تترافق باضطرابات فسيولوجية تشل الأجهزة الداخلية للجسم، أما إذا كبت الفرد الانفعال أو قمعه تميل هذه الاضطرابات إلى الأزمات والأمراض النفسية، وبالتالي إصابة الفرد بأمراض خطيرة مزمنة؛ كقرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، والربو، والصداع النصفي، وغيرها من الأمراض الجسمية ذات النشأة النفسية⁽²⁾.

وللسيطرة على هذه الانفعالات وعلاجها لا بد مما يلي⁽³⁾:

(1) الزراد، فيصل محمد، الأمراض النفسية- جسدية (أمراض العصر)، بيروت، دار النفائس، ط1، 2002م، ص32-33، بتصريف. وعلي، علي أحمد، الأسس النظرية للصحة النفسية، مصر، عين شمس، ط1، 1980م، ص102-104.

(2) انظر: العيسوي، عبدالرحمن، دراسات في السلوك الإنساني، ص60-65. والدبوبي، عبدالله، الانفعالات النفسية، عمان، دار مأمون، ط1، 2009، ص76.

(3) انظر: الطيب، محمد عبدالظاهر، مبادئ الصحة النفسية، مصر، دار المعرفة، ط1، 1994م، ص223-225؛ وزيدان، محمد مصطفى، الدوافع والانفعالات، ص101-103؛ المطيري، معصومة، الصحة النفسية، الكويت، مكتبة الفلاح، ط1، 2005، ص180-189.

1- القيام بأعمال مفيدة أثناء الحالة الانفعالية لأن الانفعال يؤدي إلى طاقة زائدة في الجسم.

2- إثارة استجابات معارضة للانفعال، ففي انفعال الخوف يجب اللجوء للابتهاج والمرح للتخلص من الخوف لأنه يحدث في النفس حالة من السرور وهي معارضة للخوف، وإذا شعر الإنسان بالكره اتجاه أحد الأشخاص فيحسن أن يبحث في ذلك الشخص عما يشير إعجابه واستحسانه. حتى لا تضيق نفسه كلما رآه وبذلك قد يسبب له القلق والاضطراب.

3- الاسترخاء العام: فالانفعال حالة من التوتر والطاقة العنيفة فلا بد من الاسترخاء لتعارض حالة التوتر التي تثير الانفعال، فالاسترخاء يؤدي إلى تهدئة النفس، وبالتالي طمأننتها واستقرارها.

4- النظر إلى العالم نظرة مرحة: فالضحك والسرور أفضل من الغضب وأنفع للصحة النفسية والبدنية كذلك، لما له من انعكاس إيجابي على النفس فهو يؤدي بالنفس إلى السعادة والاستقرار.

5- تجنب إصدار القرار في أمور هامة أثناء الانفعال لأن الانفعال يشل التفكير فتكون القرارات والأحكام خاطئة، بسبب التوتر والاضطراب الشديد الذي يؤثر على الوظائف الجسيمة مثل زيادة هرمون الأدرينالين ومنع توزيع الدم، مما يؤدي إلى شل التفكير عن القرارات الصائبة.

6- تجنب المواقف التي تثير الانفعال فإذا عجز الإنسان عن ضبط انفعالاته فيحسن به أن يحاول تجنب هذه المواقف.

المطلب الثاني

علاقة الصحة النفسية بالانفعالات في الإسلام

لقد جاء في القرآن الكريم وصف دقيق لكثير من الانفعالات التي يشعر بها الإنسان مثل: الخوف، والغضب، والفرح، والكره، والحسد وغيرها، وقد حرص المنهج القرآني على السيطرة على هذه الانفعالات كإجراء لتحقيق الصحة النفسية. كقوله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾﴾ (الحديد: 22-23). فالآية الكريمة تدعو الإنسان وتوجهه بطريقة عقلية منطقية إلى ضرورة التوازن الانفعالي في حالتي الفرح والحزن، فلا حزن يصل بالنفس حدَّ الغم والهم والاكئاب، ولا فرح يبلغ بالنفس حدَّ الزهو والتفاخر والاستكبار بل سيطرة على الانفعال محكم بتوازن واعتدال⁽¹⁾.

لقد سبق القرآن الكريم العلوم الطبية والنفسية الحديثة في الاهتمام بتوجيه الناس لضبط الانفعالات والتحكم فيها والسيطرة عليها لما في هذا الضبط من فوائد صحية كثيرة لم تعرف معرفة علمية دقيقة إلا في عصرنا الحاضر؛ حيث بينت الدراسات الطبية والنفسية أن اضطراب الحياة الانفعالية للإنسان يؤدي إلى نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية والنفسية⁽²⁾.

(1) أحمد، علي بهلول، منهج القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسية، الأردن، الدار العثمانية للنشر، ط1،

2011، ص305.

(2) نجاتي، القرآن الكريم وعلم النفس، ص113، بتصرف.

وفيما يلي عرض لبعض الانفعالات التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية، وعلاقتها بالصحة النفسية؛ حيث إن هذه الدراسة لا تتسع لتناول جميع الانفعالات، فعلم الانفعالات علم واسع يحتاج إلى دراسة خاصة به.

1- الخوف:

وهو من الانفعالات المهمة في حياة الإنسان فهو انفعال فطري يشعر به الإنسان في مواقف الخطر التي تلحق به الأذى والضرر أو التي تهدد حياته بالهلاك والموت⁽¹⁾. ولكثرة الأشياء التي يخافها الإنسان عادة في هذه الحياة (الموت، الفقر، المصيبة، المرض... وغيرها)، أعتبر الخوف أكثر الانفعالات انتشاراً وأبعدها عمقاً وتأثيراً في النفس الإنسانية حتى إنه يؤدي الدور المهم في تثبيت دعائم الصحة النفسية للإنسان أو قد يعرضه للوهن والمرض النفسي⁽²⁾.

وليست فائدة الخوف مقصورة على وقاية الإنسان من الأخطار التي تهدده في حياته الدنيوية، وإنما من أهم فوائده أيضاً أنه يدفع المؤمن إلى اتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة. فالخوف من عقاب الله يدفع الإنسان إلى تجنب الوقوع في المعاصي والتمسك بتقوى الله وعبادته والعمل الصالح⁽³⁾. قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ (الأنفال: 2).

وحتى يتم تحقيق الأمن النفسي لا بد من ارتباط الخوف والرجاء معاً فهما الأصل في كل عمل صالح يقرب إلى الله تعالى كما في قوله عز وجل: ﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُودُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴾ (السجدة: 16).

(1) طه، فرج عبدالقادر، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ص347.

(2) العاني، نزار، الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، عمان، دار الفرقان، 1998، ص187.

(3) فريد، أحمد، تزكية النفوس وتربيتها كما يقرها علماء السلف، أبو حامد الغزالي- ابن القيم- ابن رجب الحنبلي، تحقيق: ماجد أبي الليل، صنعاء، دار الفكر، ط1، 1966، ص118.

وانفعال الخوف يكون حالة من الاضطراب الحاد الذي يشمل الفرد كله فمن خاف من

شيء فر هارباً منه، إلا أن الفرار من الله عز وجل منه وإليه⁽¹⁾. قال تعالى: ﴿فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي

لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ ﴿٥٠﴾ (الذاريات: 50).

وقد أشار القرآن الكريم إلى أنواع الخوف منها: خوف الناس من الموت وهو أهم

وأكبر مصادر خوف الإنسان حيث ينتج عنه نوع من القلق النفسي واضطرابات الشخصية

وعلى رأسها الخوف المرضي والقلق، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ

مُنْتَقِيكُمْ ﴿٨﴾ (الجمعة: 8)، والإيمان الصادق بالله يؤدي إلى التخلص من خوف الناس من

الموت؛ لأن المؤمن يعلم يقيناً أن الموت سينقله إلى الحياة الآخرة الخالدة التي ينعم فيها برحمة

الله ورضوانه والخوف من الموت يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخوف من الله⁽²⁾. قال تعالى:

﴿وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِكُمْ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَكَ وَأَكُنَّ

مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾ (المناقفون: 10).

فالإنسان المؤمن يؤمن أن أجله مكتوب لا يجزع ولا يخاف يدرك أن الحياة الآخرة

هي الحياة الخالدة، أما الإنسان العاصي فيكون احتمالية المرض النفسي من خوفه من الموت

أكبر؛ لأنه يدرك أن مصيره قد يكون الشقاء⁽³⁾.

أما الخوف من الفقر حيث إن الإنسان يسعى إلى تحقيق الأمن الاقتصادي له

ولأسرته، ويفزع إذا اهتز أمنه المادي أو الاقتصادي، فالإنسان الذي يؤمن بالله وبقضائه

(1) فريد، أحمد، تزكية النفوس وتربيتها كما يقررها علماء السلف، ص118، بتصرف.

(2) مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص165، 173، بتصرف.

(3) انظر: توفيق، محمد عز الدين، التاصيل الإسلامي، ص413؛ ونجاتي، محمد عثمان، القرآن الكريم وعلم

النفس، ص113.

يستطيع أن يقضي على الخوف من قلة الرزق؛ لأن المؤمن الصادق يعلم يقيناً أن الرزق بيد

الله، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ (الذاريات: 58).

كما أحكم القرآن الكريم موضوع الرزق إحكاماً تاماً في الوعد الذي تكفل الله تعالى

فيه برزق الإنسان، قال تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ (الذاريات: 22-23)، فالأرزاق ضمان الله أقسم على ذلك قسماً حاسماً يبدد

أنكم تطيقون ﴿الذاريات: 22-23﴾، فالأرزاق ضمان الله أقسم على ذلك قسماً حاسماً يبدد

كل خوف ولا يخلف الله وعده⁽¹⁾.

فالإنسان المسلم لا بد أن يكون أمله بالله عز وجل ويتمتع بالتفاؤل والرضا والقناعة

والشكر يؤدي به إلى الطمأنينة والأمن والسلام مع نفسه ومع غيره، أما الخوف من المصيبة

كالخوف من المرض أو زوال المركز أو الوظيفة، والخوف من مكر الناس وأذاهم، وغيرها

من المصائب التي هي ابتلاء من الله عز وجل للإنسان لاختباره ومجازاته⁽²⁾.

فالخوف من المصيبة نوع من الابتلاء من قدر معلوم وقضاء مرسوم، قال تعالى:

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ﴾ (الحديد: 22)، فالإنسان المؤمن

الصادق الإيمان يصبر ويحتسب الابتلاء ولا يخاف وقوعه فهو قدر الله وقضاءه، وهذا يقوده

إلى الشعور بالأمن والطمأنينة، فكل شيء بأمر الله، أما الإنسان العاصي ولا يرضى بقضاء

الله وقدره، فهو دائم التوتر والقلق، وينعدم عنده الشعور بالرضا والارتياح نتيجة الخوف الدائم

من الموت أو المصيبة والابتلاء⁽³⁾.

(1) القرضاوي، يوسف، الإيمان والحياة، القاهرة، مكتبة وهبة، ط6، 1978م، ص130.

(2) العاني، نزار، الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، عمان، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ط1،

1998م، ص193.

(3) انظر: نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص99-101.

أما الخوف الاجتماعي أي من المناسبات الاجتماعية أو من الاختلاط مع الجماعات

وإقامة العلاقات معها، قد يؤدي إلى التوتر والاضطراب خوفاً من تقييم الناس لتصرفات

الإنسان، وهذا النوع من الممكن أن يتحسن تلقائياً من خلال تجارب الحياة، وجهود الإنسان

لمواجهة خوفه(1).

وبعد هذا العرض نجد أن الخوف من الله يؤدي وظيفة هامة ومفيدة في حياة المؤمن

إذا كان الخوف معتدلاً من غير إسراف ودون غلبة الرجاء عليه، إذ يجنبه ارتكاب المعاصي

والمفاسد فيقيه من عذاب الله وغضبه، ويحثه على أداء العبادات والقيام بالأعمال الصالحة

ابتغاء مرضاة الله، فيؤدي به إلى تحقيق الأمن النفسي إذ يغمر الإنسان الشعور بين الخوف

والرجاء، وتغلب عليه الطمأنينة والراحة النفسية في الدنيا والفوز بالجنة في الآخرة(2)، قال

تعالى: ﴿إِنَّ الدِّينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا

وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ (فصلت: 30). وفي هذه الآية إشارة إلى مبدأ بث

الثقة والطمأنينة في النفوس.

2- الغضب:

يساعد انفعال الغضب الإنسان على حفظ ذاته؛ فحينما يغضب الإنسان تزداد طاقته

على القيام بالمجهود العضلي العنيف، مما يمكنه من الدفاع عن النفس أو التغلب على العقبات

التي تعيقه عن تحقيق أهدافه الهامة، فإذا منع عائق ما الإنسان عن الوصول إلى هدف يحقق

(1) مصطفى، غالب، تغلب على الخجل، بيروت، مكتبة الهلال، 1984م، ص102.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، ص190.

إشباع أحد دوافعه الأساسية أو الهامة فإنه يغضب ويثور ويقاوم ذلك العائق، فهو انفعال يحدث تغيرات في وضع الجسم وتعبيرات الوجه من احمرار فيه وانتفاخ الأوداج⁽¹⁾.

ويعرف محمد عز الدين توفيق الغضب بأنه: انفعال مؤلم تصحبه تغيرات فسيولوجية سريعة مثل: احمرار الوجه، وارتجاف الأطراف، واضطراب الحركة والكلام، وقد ترافقه سلوكيات تعبيرية واضحة وعنيفة، مثل: السب، والضرب، والقتل، والانتقام⁽²⁾.

إن انفعال الغضب يؤدي إلى تعطيل التفكير فيفقد الإنسان قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة، كما يغلب على الإنسان التوتر والقلق والتهيج فيصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، حيث إنه أثناء الغضب الشديد أو أثناء الخوف والانفعالات الأخرى بعامّة تزداد سرعة خفقان القلب، مما يسبب القلق عند بعض الناس بسبب الخوف من مرض القلب، كما تنقبض الأوعية الدموية الموجودة في الأحشاء وتتسع على السطح الخارجي للبدن والأطراف، مما يسبب اندفاع الدم بكثرة في الأوعية الدموية، فيحمر وجه الإنسان ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، كما يُفرز هرمون الأدرينالين بكثرة فيؤثر على الكبد، كما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي، وغيرها من الأمراض، وقد أشارت الدراسات إلى أن الغضب يقود إلى التوتر والقلق، مما يؤدي إلى ضعف مناعة الجسم والمرض⁽³⁾.

(1) التل، شادية، الشخصية من منظور إسلامي، ص367.

(2) توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص378.

(3) انظر: نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص117-118. وسعفان، محمد، دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ط1، 2003م، ص48-49.

ونتيجة هذه الانفعالات يحدث القلق لدى الإنسان فيؤدي إلى الأرق والخوف من الفشل

والشعور بضالة الشأن والاضطرابات الحادة، مما يجعل الإنسان يفقد السيطرة على الانفعال (1).

وقد أشار ابن مسكويه إلى الأسباب المولودة للغضب فقال: "هي العجب والافتخار والمراء واللجاج والمزاح والنتيه والاستهزاء والغدر" (2).

فمن أجل ذلك كله كانت السيطرة على انفعالات الغضب من الأمور المهمة التي ركز عليها القرآن الكريم والسنة النبوية لتحقيق الصحة النفسية والجسمية للإنسان، كما أن لانفعال الغضب أنواع: غضب محمود، بل هو ضروري وواجب فقد أتى الله عز وجل على الرسول - ﷺ - وعلى أصحابه لغضبهم على الكفار في كفاحهم لهم من أجل نشر الدعوة الإسلامية (3).

قال تعالى: ﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ﴾ (الفتح: 29)، والشدة على الكفار: الغضب بسبب عدائهم للإسلام ولاعتدائهم على المسلمين.

وهذا النوع من الغضب لا يورث الآثار السيئة على أخلاق الإنسان ونفسه، فقد ينزل الأذى والضرر بجسده وقد يهلكه، لكنه محمود العواقب في الدنيا كحسن السيرة وصيانة القيم والأخلاق وراحة النفس وطمأننتها، وفي الآخرة: لصاحبه الثواب الكريم والنعيم المقيم (4).

والغضب غير المحمود فهذا النوع الآخر من الغضب وجّه الإسلام الناس إلى التحكم فيه، والتغلب والسيطرة عليه حتى لا يسود سلوكه ويعطل تفكيره، قال تعالى: ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران: 134)، كما أوصى الرسول

(1) الطيب، محمد، مبادئ الصحة النفسية، القاهرة، دار المعرفة، ط1، 1994م.

(2) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ص169.

(3) أبو شهبة، هناء، الإسلام وتأسيس علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2007م، ص49. بتصرف.

(4) عظيمة، صالح، مصطلحات قرآنية، بيروت، دار النصر، ط1، 1994م، ص287.

- ﷺ - الإنسان المؤمن بضبط انفعاله والتحكم في غضبه، وذلك في أن رجلاً قال للنبي - ﷺ - :
أوصني، قال: (لا تغضب. فردد مراراً)⁽¹⁾.

ففي حالة الغضب يغدوا إدراك الإنسان بعيداً عن الدقة غير مطابق للواقع، والقرارات المتخذة أثناء الغضب متسرفة غير مطابقة للواقع وبدون تفكير، إضافة إلى القلق الزائد والاضطراب بعد هدوء الإنسان وزوال الغضب، مما يؤدي إلى العناد والاضطراب الحاد في التعامل مع الآخرين⁽²⁾.

وقد أشار القرآن الكريم والسنة النبوية إلى عدد من الأساليب المساعدة على ضبط انفعال الغضب وعلاجه منها⁽³⁾:

• كظم الغيظ والعفو عند المقدرة: قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ

وَالْكُفْرِ وَالْكَفْرِ وَالْعِظَّةِ وَالْمَغْفِرِ وَالْمَغْفِرِ وَالْمَغْفِرِ وَالْمَغْفِرِ ﴾ (آل عمران:

134). وهذا يؤدي إلى انعكاس العفو وكظم الغيظ على النفس الإنسانية فيشعر

الإنسان بالرضا والطمأنينة نتيجة قدرته على مسامحة الناس؛ لأن مضرتهم ليست

هدفاً، إضافة إلى طاعة الله - عز وجل - ورسوله في تنفيذ أوامره؛ فالغيظ انفعال

تصاحبه فورة في الدم وبالتقوى والقوة الروحية يستطيع الإنسان السيطرة على ذاته،

وكظم غيظه دون كبته؛ لأنه يتحول إلى ضغينة فعليه العفو والسماح والانطلاق⁽⁴⁾.

(1) البخاري، الصحيح، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، 6116، ص1156.

(2) صبحاح، قاسم شهاب، علم النفس النبوي، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1995م، ص144، 145. و الطيب، محمد، مبادئ الصحة النفسية، ص229.

(3) الدبوبي، عبدالله، الانفعالات النفسية من منظور إسلامي، عمان، دار المأمون، ط1، 2009، ص57، 64، بتصرف؛ نجاتي، محمد عثمان، الدراسات النفسانية، ص121.

(4) قطب، سيد، في ظلال القرآن، ج4، ص75.

- مقابلة الإساءة بالإحسان، قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ (الفرقان: 63). لقد نسب الله سبحانه وتعالى هؤلاء العباد له بقوله: وعباد الرحمن وهؤلاء هم أصحاب النفس المطمئنة والسوية "وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً"، لا عن ضعف ولكن عن ترفع ولا عن عجز وإنما عن استعلاء؛ لأنه مشغول عنهم بما هو أهم وأكرم وأرفع فتتجلى نفسه وتطمأن⁽¹⁾.
- الاستغفار من الذنوب والفواحش التي ارتكبتها، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ كَثِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا عَصَبُوا لَهُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (الشورى: 37). فالإيمان الصادق له أثر على طهارة القلب ونظافة السلوك من الفواحش كما له أثر على السماحة والعفو عند الغضب وهذا من الصفات المثلى للإيمان وانعكاساً لتلك النفس الكريمة.
- كما أوصى الرسول - ﷺ - بعدم الغضب في كثير من الأحاديث منها عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قلت يا رسول الله ذلني على عمل يدخلني الجنة قال: (لا تغضب)⁽²⁾. فعندما يتذكر الإنسان أن عدم الغضب يدخله الجنة تطمئن نفسه ويهدأ له عيشه ويعفو عن سيء إليه فيتحقق له أمنه.
- الاستعاذة من الشيطان الرجيم ففي رواية أنه استب رجلان عند النبي - ﷺ - وأحدهما يسب صاحبه مغاضباً قد أحمر وجهه فقال الرسول - ﷺ - : (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)⁽³⁾، فالاستعاذة بالملك السميع

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، ج19، ص2578.

(2) البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ج7، ص99.

(3) البخاري، الأدب، باب الحذر من الغضب، ج7، ص99.

العليم واللجوء إليه من أخطر الأعداء، وأسرهم يؤدي إلى راحة النفس وطمأنة القلب
فلا ملجأ ولا منجأ من الله إلا إليه.

• تغيير الوضعية التي هو عليها الغاضب، قال - ﷺ - : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)⁽¹⁾.

• الوضوء: قال - ﷺ - : (إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)⁽²⁾.

وقد تنوعت أساليب الغضب عند العلماء المسلمين فرأى ابن مسكويه أن علاج الغضب يكمن في القضاء على أسبابه والأسباب المولدة للغضب⁽³⁾.

وقد لخص الغزالي علاج الغضب في ثلاثة مناهج حتى يصل الإنسان بنفسه إلى الأمن والاطمئنان⁽⁴⁾:

1- المنهج الفكري: بأن يفكر الغاضب في الأخبار الواردة في كظم الغيظ والحلم والأجر والثواب ويخوف نفسه بعقاب الله تعالى، ويفكر في السبب الذي يدعوه للانتقام فيهن من شأنه، ويُبعد عنه القلق والاضطراب.

2- المنهج الكلامي: أن يستعيز الغاضب بالله من الشيطان الرجيم حتى يزول الغضب، فيلجأ لمن خلق السماء والأرض وما فيهن فيتحقق له أمنه.

(1) ابن حنبل، أحمد، المسند، حديث أبي ذر الغفاري- رضي الله عنه-، ج5، ص152. قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(2) ابن حنبل، أحمد، المسند، حديث عطية السعدي- رضي الله عنه-، ج4، ص226. وهو حديث صحيح.

(3) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص169.

(4) فريد، أحمد، تزكية النفوس وتربيتها كما يقرره علماء السلف، ص201. والغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، ص169.

3- المنهج العلمي: الجلوس أو الاضطجاع أو الوضوء، ليعلم أن الإسلام أعانه بأساليب

تزيل الغضب حتى لا يقع في عقباته ونتائجه السلبية التي تؤدي نفسه وجسده.

ويرى الغزالي أن هذا العلاج اعتدالاً في الأخلاق وهذا معنى صحة النفس⁽¹⁾.

وبعد عرض انفعال الغضب وعلاجه نجد أن علاج الغضب يؤدي وظيفة نفسية بتحول الإنسان من وضع حاد إلى شعور آخر تسيطر العاطفة الدينية بالرجوع إلى الهدى القرآني، وما أمر به الرسول - ﷺ -؛ فالمنهج الإسلامي يساعد الإنسان الغاضب على مواجهة المواقف بهدوء وحكمة من غير تهور أو اندفاع، فالكاظم لغيظه هو في موقف قوة لا في موقف ضعف، قال تعالى: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾ (النحل: 126)، وبهذا يستطيع المسلم الوصول بنفسه إلى الأمن والطمأنينة وهي عماد الصحة النفسية⁽²⁾.

وترى الباحثة أن الإنسان كثير الغضب الذي لا يستطيع كظم غيظه؛ مما يؤدي بنفسه إلى اضطراب وتوتر وقلق دائم يقوده إلى المرض النفسي بعينه، فلا بد من تفادي الغضب وعلاجه بقول الرسول - ﷺ - : (ما نقصت صدقة من مال وما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً وما تواضع أحدٌ لله إلا رفعه)⁽³⁾.

ويقول ابن مسكويه: إن الغضب يجلب لصاحبه إفساد العلاقة بينه وبين أهله وذويه وأصدقائه، وكل من يتعامل معه ويؤدي إلى فقدان الثقة في غيره من الناس وبذلك يتعد عن حالة السرور دائماً وتجد صاحبه في حالة من الحزن والاكتئاب⁽⁴⁾.

(1) الغزالي، إحياء علوم الدين، باب تفضيل الطريق إلى التهذيب، ج3، ص60.

(2) الزعبلوي، محمد السيد، تربية المراهقين بين الإسلام وعلم النفس، رسالة دكتوراه في الدعوة، الرياض، مؤسسة الكتب الثقافية، ط1، 1994م، ص295، بتصرف.

(3) مسلم، الصحيح، كتاب البر، باب استحباب العفو، ج3، ص69، 2001.

(4) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ص170-171.

وهو انخلاع عن السرور وملازمة الكآبة لتأسف عن فائت أو توجع لممتنع⁽¹⁾.

ولقد نهى الله عز وجل عن الحزن في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ

إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: 139)، فالحزن ابتلاء كان الرسول - ﷺ - يستعيز منه في دعائه المأثور: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن)⁽²⁾.

والهم والحزن قرينان فإذا كان الألم الوارد على القلب على شيء فات ومضى فهو حزن، وإذا كان على شيء في المستقبل فهو هم، كما اقترن الحزن بالخوف فهما انفعالان يكدران الإنسان، قال تعالى: ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: 38)، فالإيمان بالله تعالى والتقوى وقاية من الخوف والحزن⁽³⁾.

ويرى ابن مسكويه أن الحزن كأحد العوامل أو المتغيرات التي تنتاب الإنسان في حياته، وقد تؤدي إلى مرضه النفسي؛ لأن الإنسان هو الذي يجلب لنفسه حالة الحزن وهو ليس ضرورياً في حياة الإنسان، كما أنه ليس طبيعياً في تكوينه، فهو حالة مرضية عارضة غير طبيعية في تكوين الإنسان، وعلى الإنسان أن يعالج ما قد يصيبه من حزن عن طريق استشعار جمال واقعه والرضا به حتى يجلب السرور والراحة له⁽⁴⁾.

فالحزن مضر بالإنسان فهو يضعف القلب ويوهن العزم، ومضر بالإرادة فهو مرض من أمراض القلب يمنعه من النهوض، فالحزن على ما فات غير مجدٍ بل على الإنسان التوكل

(1) الجوزية، ابن قيم، طريق الهجرتين وباب السعادتين، بيروت، المكتبة العصرية، (د. ط)، 2003م، ص345.

(2) البخاري، الصحيح، كتاب الجهاد، باب من غزا بصبي للخدمة، ج3، 74، ص224.

(3) نجاتي، محمد عثمان، القرآن الكريم وعلم النفس، ص93، بتصرف.

(4) إسماعيل، نبيه إبراهيم، من الدراسات النفسية في التراث العربي الإسلامي، مصر، إيتراك للنشر، ط1، 2001، ص56. وابن مسكويه، تهذيب الأخلاق، ص211.

على الله وبذل الجهد والسير إلى المستقبل بتفاؤل، فعبادة الله عز وجل وحبه هي من أهم العوامل في علاج الحزن⁽¹⁾، فسيطرة الحزن على الإنسان يؤدي به إلى فقدانه الاهتمام بالعالم الخارجي، ويصبح أقل تقبلاً وقدرة على الفهم، وتسود حياته حالة من ضعف الإرادة واللامبالاة اتجاه كل شيء بسبب ضعف إيمانه وصلته بالله -عز وجل- وقد يقدم على الانتحار أو أي شيء يضر بنفسه⁽²⁾.

4- الفرح:

هي حالة من السرور إذ ينال الإنسان ما تمناه وحصل على ما يحب من مال أو نجاح أو إيمان أو نفوذ... الخ، والفرح: أمر نسبي يتوقف على أهداف الإنسان في الحياة؛ فمن كان هدفه في الحياة جمع المال والحصول على النفوذ وغيرها من متاع الحياة الدنيا كان نجاحه باعثاً للفرح والسرور في الحياة الدنيا، ومن كان هدفه في حياته التمسك بالإيمان والعمل الصالح وتجنب المعاصي خوفاً من العقاب حصل على السعادة في الدنيا بتحصيل صحته النفسية وراحته واطمئنانه، وحصل على السعادة الأخروية بدخول الجنة وكان هذا مصدراً لسروره وفرحه⁽³⁾. قال - ﷺ -: (من كانت الآخرة همه جمع الله شمله وأتته الدنيا راغمة)⁽⁴⁾.

وقال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ (يونس: 57-58).

فالآية تشير إلى أن التقوى والعمل الصالح هو شفاء للقلب والنفس من جميع الأمراض كما أن السعادة الحقيقية المستقرة الدائمة هي إتباع منهج الله تعالى في الحياة. أما من كان

(1) الجوزية، ابن القيم، طريق الهجرتين وباب السعادتين، ص348.

(2) صباح، قاسم شهاب، علم النفس النبوي، ص144، بتصرف كبير.

(3) انظر: نجاتي، محمد عثمان، القرآن الكريم وعلم النفس، ص84. ومرسى، سيد عبدالحميد، ونفس وما سواها، القاهرة، مكتبة وهبة، ط1، 1992م، ص135-137.

(4) بن حنبل، أحمد، المسند، حديث زيد بن ثابت، ج5، ص183. قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

مصدر فرحه وسروره متاع الحياة الدنيا فإنه لا ينعم بها ويبقى متكلراً، ضيق النفس، فقد جاءت الموعظة لتحيي القلوب وتشفى النفوس من الشك والزيغ والقلق وتملاً بالعافية واليقين والأمن والسلامة مع الإيمان بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة، فإذا انشغل الإنسان بمتاع الحياة، وحصل على ما يريد انشغل بذلك عن ذكر الله وشكره وعبادته فصار بلاء له يؤدي به إلى اضطراب مستمر وتقلب بين الشعور بالسعادة والشعور باليأس⁽¹⁾. كما قال تعالى: ﴿وَلَيْنَ

أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ ۝١٠ وَلَيْنَ أَذَقْتَهُ نِعْمَةً بَعْدَ ضَرْبَةٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ ۝١١﴾ (هود: 9-10).

5- الحسد:

انفعال يشعر فيه الإنسان بأن شخصاً آخر يمتلك ما يتمنى هو أن يكون لديه ذلك الشيء بدلاً من أن يكون لهذا الشخص، وهذا ما يسمى بالحسد المذموم؛ فهذا النوع من الحسد شائع بين كثير من الناس الذين يميلون إلى أن يحسدوا غيرهم على ما خصهم الله به من أموال أو أبناء أو صحة، وأول حسد حدث في الأرض هو حسد قابيل لأخيه هابيل، حينما تقبل الله قربان هابيل ولم يتقبل قربان قابيل مما دفع قابيل لقتل أخيه وسبب الحسد غالباً هي الغيرة⁽²⁾.

قال تعالى: ﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ۝٢٧﴾ (المائدة: 27).

وقد يحدث الحسد بين الأخوة فقد يحسد الأخ أخاه على ما فضله الله عليه من مواهب، ولذلك كان تحذير يعقوب ليوسف عليهما السلام من أن يقص رؤياه على إخوته خوفاً من

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، ج3، ص1799، بتصرف.

(2) الشرقاوي، حسن، التربية النفسية في المنهج الإسلامي، السعودية، 1990، ص114-115.

حسداهم له، مما يدفعهم لإيذائه⁽¹⁾. قال تعالى: ﴿ قَالَ يَبْنَئُ لَا تَقْصُصْ رُءُوكَ عَلَىٰ إخوانِكَ فَبِكَيْدُوكَ كَيْدًا ط

إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٥﴾ (يوسف: 5).

فالحسد يثير الكراهية والحقد، مما يدفع الإنسان إلى إلحاق الأذى والضرر بالمحسود بأي طريقة كانت فهو من أشر أمراض النفوس التي تجعل الشخص في توتر وقلق دائم وتفكير مستمر في كيفية إيذاء الغير، وقد أمر الله عز وجل بالاستعاذة من شر الحاسدين، وذم الرسول - ﷺ - هذا النوع من الحسد في قوله: (الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب)⁽²⁾، فالحسد يؤدي بالشخص إلى خسران الدنيا بسبب التوتر، والقلق، والاضطراب النفسية، فهو مرض نفسي بحد ذاته وخسران الآخرة لاهتمامه بغيره وبرزقتهم ونكرانه فضل الله عليه.

أما الحسد المحمود: هو تمنى الإنسان الحصول على نعمة لدى غيره، لكن مع عدم تمنى زوالها، وهذا يُسمى الغبطة، وهذا النوع من الحسد محمود في أعمال الخير والبر والتنافس والتسابق في الأعمال التي توصل الإنسان إلى الجنة⁽³⁾.

قال تعالى: ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْأَرْبَابِ ينظرون ﴿٢٣﴾ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ﴿٢٤﴾

يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْمُومٍ ﴿٢٥﴾ خِتْمُهُمُ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَفِسُونَ ﴿٢٦﴾ ﴿ (المطففين: 22-26).

وقد قال - ﷺ - (لا حسد إلا في اثنتين؛ رجل أتاه الله مالاً فسلطه على هلكته في الحق

ورجل أتاه الله حكمة فهو يقضي بها ويعلمها)⁽⁴⁾.

وترى الباحثة أنه على الإنسان الاهتمام بنفسه وسلوكه، وعباداته، والنظر إلى

المواطن والأمور الإيجابية التي كرمه الله بها واللجوء إلى الله عز وجل بالدعاء حتى يسمو

بنفسه ويتقى مرض الحسد وما يسببه من اضطرابات.

(1) نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص 109-110، بتصرف.

(2) ابن ماجة، السنن، كتاب الزهد، باب الحسد، ج 2، 4208، ص 1407. قال الشيخ الألباني: حديث صحيح.

(3) نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص 111.

(4) البخاري، الصحيح، كتاب التوحيد، باب 45، ج 8، ص 209.

وبعد هذا العرض لعلاقة الصحة النفسية بالانفعالات في علم النفس والإسلام، ترى

الباحثة أن رؤية الإسلام للانفعالات وكيفية التعامل معها، وضبطها وعلاجها رؤية شاملة وكاملة، وهي الأنجع لتمام الصحة النفسية. ففي علاج الغضب والخوف والحزن وكذلك الفرح والحسد استخدمت التربية الإسلامية أساليب ومقاييس نفسية إسلامية ساعدت على التشخيص والعلاج، أما في علم النفس ترى الباحثة غياب المصدر الروحي والديني في تحليل، وتشخيص الانفعالات والتركيز على التجارب الإنسانية، ومع ذلك فقد وصل علماء النفس إلى كثير من الأمور الإيجابية في التصرف مع الانفعال وعلاجه، والذي أشارت إليه السنة المطهرة، وهذا يثبت مصداقية التربية الإسلامية وثباتها واتزانها وموافقته لكل زمان ومكان.

فقد استخدم علماء النفس طرقاً لعلاج الانفعالات والسيطرة عليها، والتي وافقت التربية

الإسلامية في معظمها ومن هذه الطرق في علم النفس:

1- إثارة استجابات معارضة للانفعال، وهذا أشار إليه علماء الإسلام وأسموه العلاج بالأضداد.

2- الاسترخاء العام والذي يقابله ما أسموه علماء الإسلام (تغيير الوضعية).

3- كما أن النظر إلى العالم نظرة مرحة أشار إليه الرسول - صلى الله عليه وسلم - في قوله: (بشروا ولا تنفروا ويسروا ولا تعسروا)⁽¹⁾. وقوله عليه الصلاة والسلام: (تفاءلوا بالخير تجدوه)⁽²⁾.

4- تجنب المواقف التي تثير الانفعال وهذا ما أشار إليه الرسول - صلى الله عليه وسلم - عندما قال له أحدهم أوصني، فقال: (لا تغضب وكررها مراراً)⁽³⁾.

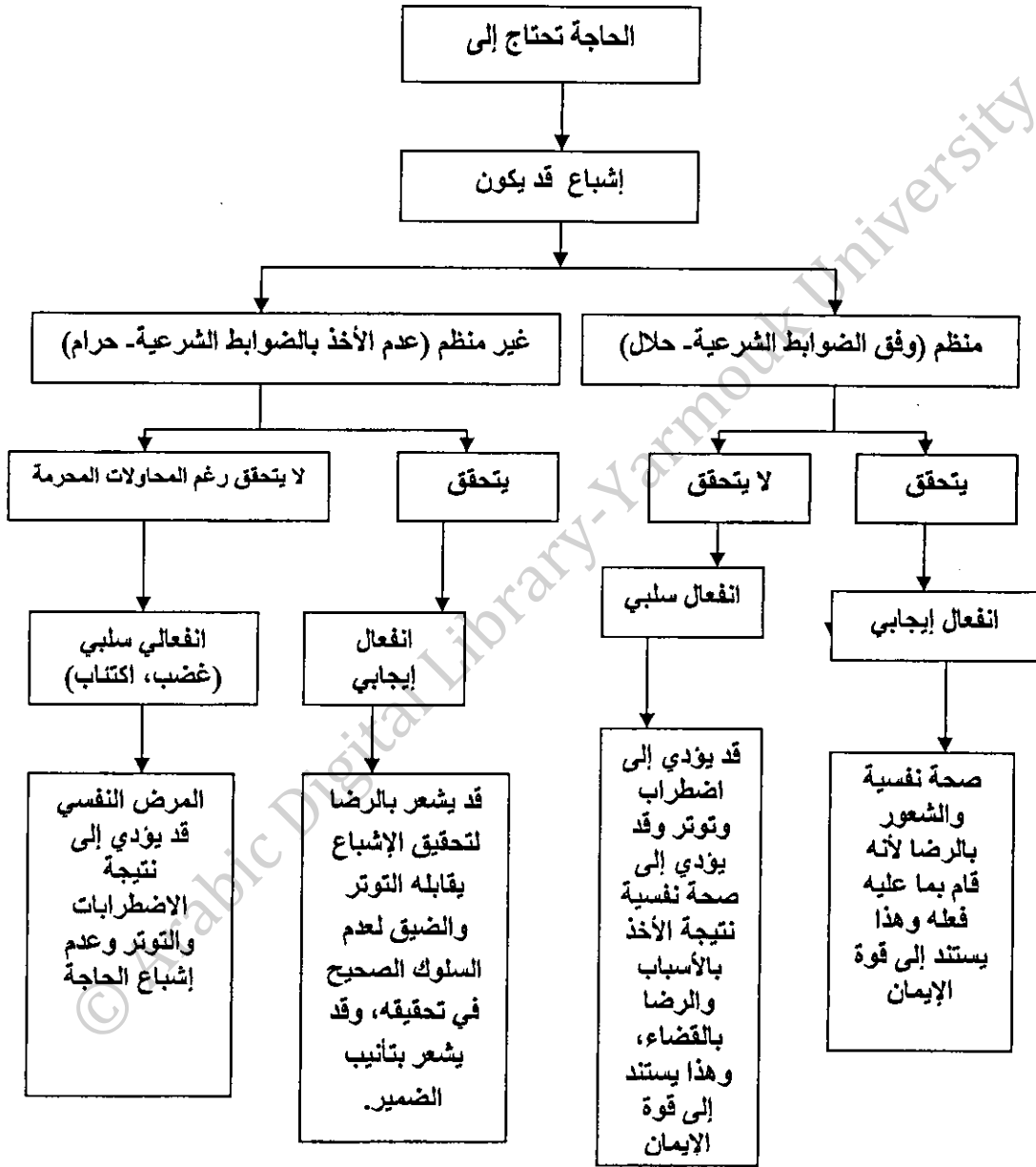
(1) البخاري، الصحيح، كتاب العلم، باب كان الرسول - صلى الله عليه وسلم - يتخولنا بالموعظة، ج1، ص25.

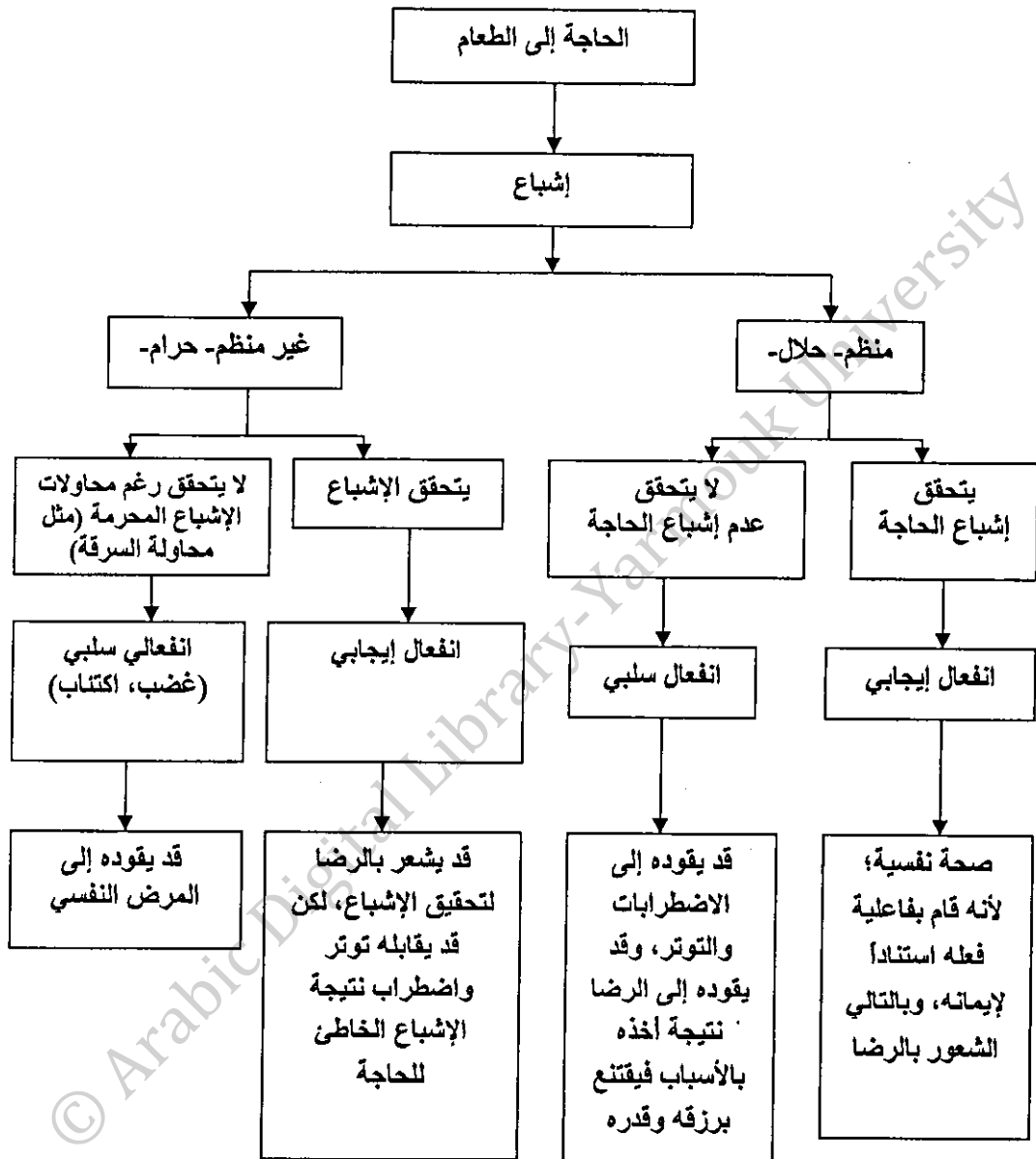
(2) ابن حنبل، أحمد، المسند، حديث عبدالله السعدي، ج2، ص332.

(3) البخاري، الصحيح، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ج5، ص1156.

وقد توصلت الباحثة إلى توضيح علاقة الصحة النفسية بالحاجات والانفعالات من

خلال الرسم التوضيحي التالي:





المبحث الثالث

علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسدية في علم النفس والإسلام

المطلب الأول

علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسدية في علم النفس

يرى علماء النفس أن هناك علاقة وثيقة بين صحة النفس وصحة الجسد، يرتبطان معاً أيما ارتباط وأوثقه، ليكونا تنظيمياً يؤثر اضطراب أحدهما في الآخر، فإن أصاب الإنسان حُمى عرضت له الهلوس، وإن عانى من عسر الهضم تأثرت قدرته على التركيز، كما أن القلق الزائد والتوتر والاضطراب لها انعكاساتها على مختلف وظائف الجسم، حيث برهنت الأبحاث على أن المصابين بقرحة المعدة هم قلقون مهمومون، وأن من يعانون من الصداع النصفي قلقون بدرجة شديدة⁽¹⁾.

كما أن الصحة الجسدية، والبراء من الأمراض العضوية ينتج أفعالاً نفسية إيجابية، كما أن سوء الصحة الجسدية قد يؤدي إلى سوء الصحة النفسية، فالتأخر العام في النمو الجسمي لدى البعض قد يؤدي إلى الشعور بالحقد والغلظة على الآخرين نتيجة الشذوذ في النمو الجسمي، وقد يصاب هؤلاء بحالات من القلق والاضطراب والتوتر والاكنتاب، وهذا لا ينطبق على جميع المعاقين، فالمتمتع بصحة نفسية جيدة لديه القدرة على قبول العامة وتحمل المرض والشعور بالرضا والقبول⁽²⁾.

(1) عبد الخالق، أحمد محمد، أصول الصحة النفسية، مصر، دار المعرفة، ط2، 1993م، ص31-32.

(2) جبل، فوزي محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ص33 بتصرف.

وتتضمن الصحة الجسمية سلامة الجهاز العصبي المسيطر على حركة العضلات وعلى الدورة الدموية، وسلامة الجهاز الغدي؛ لتحقيق التوازن الكيميائي داخل الجسم فسلامة هذين الجهازين تؤدي إلى سلامة النفس والمساعدة على الاتزان الانفعالي⁽¹⁾.
كما أن التوتر الانفعالي مثل الخوف، والغضب وغيرها يؤثر في الوظائف الجسمية، حيث يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين وهو الغدة فوق الكلوية بفعل الجهاز العصبي، فيزيد النبض ويسرع التنفس ويشل التفكير⁽²⁾.

المطلب الثاني

علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسدية في الإسلام

لقد أشار العلماء المسلمون إلى علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسدية، فنجد أن الغزالي يشير إلى أن النفس الإنسانية تؤثر في الجسد، فإذا حدث في النفس مكروه استحال حال البدن، وإذا حصل في البدن مكروه استحال حال النفس⁽³⁾.
كما أشار مسكويه على علاقة صحة النفس بصحة الجسد حيث يتعلق كل منهما بالآخر تعلقاً وثيقاً ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به، فما يصيب البدن من أمراض يؤثر في النفس وقواها، فقد يتغير العقل ويمرض حتى ينكر المريض ذهنه وفكره وسائر قوى نفسه، وما يصيب النفس من أمراض يؤثر في البدن فقد يضطرب ويصفر أو يحمر ويهزل ويلحقه كثير من أنواع التغيير⁽⁴⁾.

(1) شريت، وحلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ص 62 بتصرف.

(2) الطيب، محمد، مبادئ الصحة النفسية، ص 220، بتصرف.

(3) الزراد، الأمراض النفسية- جسدية، ص 24.

(4) مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ص 146.

فسعادة الإنسان الحقيقية بتوفر الصحة النفسية والجسدية فقد أوضح علماء الإسلام بما

أسموه "الفضائل" حالات الصحة النفسية، والخلو مما أسموه "بالرذائل الأخلاقية" حالات المرض النفسي وهي من المبادئ الأساسية لبناء شخصية إسلامية تتمتع بصحة نفسية سليمة، فسوء الخلق ينعكس على النفس بالتعذيب ليس في الآخرة فحسب، بل يتمثل بالقلق والهم، والغم، والحزن، وهذا يؤثر على صحته الجسدية بالوهن والضعف⁽¹⁾.

فإن صحة القلب تؤمن صحة البدن كما قال رسول الله - ﷺ - سواء في جانب الإنسان المادي أو في جانبه الأخلاقي⁽²⁾، قال: (ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب)⁽³⁾.

وقد جعل الإسلام التوسط والاعتدال والتوازن جوهر الشخصية السوية المتزنة؛ فلا يمكن أن تقوم ذات الإنسان ولا تستقيم حياته ولا تتحقق صحته إلا بالتوازن، وذلك بخلو هذه الشخصية من الأعراض المرضية على المستويين الجسمي والنفسي، وذلك بإشباع الحاجات البدنية في الحدود التي أباحها الشرع، وفي ذات الوقت إشباع الحاجات الروحية. باللجوء إلى الله والإنابة إليه⁽⁴⁾، وقد أثبتت الإحصاءات العلمية أن نسبة عالية من الأمراض الجسمية سببها الأمراض النفسية، مثل: أمراض الجهاز الهضمي، والصداع، والقرحة، ومن أسباب هذه الأمراض النفسية الشعور بالقلق، والخوف، والحقد، والتوتر، وعدم اللجوء إلى الإيمان، أو التدين في معالجة هذه الأمراض النفسية⁽⁵⁾.

(1) الزراد، الأمراض النفسية- جسدية، ص25 بتصرف.

(2) الدراز، محمد عبدالله، دستور الأخلاق في القرآن، السعودية، مؤسسة الرسالة، ط1، 1998م، ص472.

(3) ابن ماجة، السنن، الترغيب في اكتساب البيوع، ج2، 3219، ص362، وهو حديث صحيح.

(4) سليمان، عبدالرحمن سيد، سواء في النظريات النفسية والآيات القرآنية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ط1،

(د.ت)، ص90-92، بتصرف.

(5) فراج، عز الدين، الإسلام والرعاية الصحية الأولية والوقاية من الأمراض، القاهرة، دار الفكر العربي،

1981، ص10.

وقد كان الرسول - ﷺ - يُعنى بِرَبِيَّةِ سُخْصِيَّاتِ أَصْحَابِهِ مِنْ جَمِيعِ نَوَاحِيهَا النَّفْسِيَّةِ
والجسدية والاجتماعية، وكان يحثهم على العناية بصحة أجسامهم، وبقوتها حتى يكونوا قادرين
على تحمل مسؤوليات الجهاد في سبيل نشر الدعوة الإسلامية⁽¹⁾. قال - ﷺ - : (المؤمن القوي
خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)⁽²⁾.

وكان عليه الصلاة والسلام يعتبر صحة الجسد وعافيته من المقومات الرئيسية لسعادة
الإنسان، وهذا يدل على العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية، وتأثير كل واحدة في
الأخرى، فقال - ﷺ - : (من أصبح آمناً في سربه أي في نفسه معافى في جسده عنده قوت
يومه كأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها)⁽³⁾.

وكان عليه الصلاة والسلام كثير الدعاء بالعافية لأن الصحة الجسدية هي أعلى درجة
من الغنى، قال - ﷺ - : (والصحة لمن أتقى خيراً من الغنى وطيب النفس من النعيم)⁽⁴⁾.

يقول ابن قيم الجوزية: "لا يتم صلاح العبد في الدارين إلا باليقين والعافية، فاليقين
يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه"، وهذا القول دليلٌ
أيضاً على قوة علاقة الصحة الجسدية بالصحة النفسية⁽⁵⁾.

وقد حث الرسول - ﷺ - على الرياضة الجسدية والفروسية فكان يشجعهم على الرمي،
وركوب الخيل، وقال عليه السلام في قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَظَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ (الأنفال:
60): (ألا إن القوة الرمي، قالها ثلاثاً)⁽⁶⁾.

(1) نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص300-302، بتصرف.

(2) مسلم، الصحيح، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز، ج3، ع3، ص2052.

(3) الترمذي، السنن، كتاب الزهد، باب 34، ج4، ص574، 2346. وهو حديث حسن.

(4) ابن ماجة، السنن، كتاب التجارات، باب الحث على المكاسب، ج2، 2141، ص724. قال الشيخ الألباني:
حديث صحيح.

(5) الجوزية، ابن القيم، الطب النبوي، ص202.

(6) مسلم، الصحيح، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه، ج2، 167، ص1522.

وهكذا نرى الرسول - ﷺ - في بنائه للشخصية السوية بما يحفظ عليها الصحة النفسية

والجسدية حتى تكون قوية ومطمئنة وفعّالة (1).

ونجد أن القرآن الكريم حفظ للإنسان صحته الجسدية بكلمتين قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا

وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأعراف: 31)، فحفظ الصحة بإدخال ما يُقيم الجسد

من الطعام والشراب، ويشير ابن قيم الجوزية إلى هذا بقوله: "فامتلاء البطن من الطعام مضر

للقلب والبدن" (2)، ويكون بقدرها ينتفع منه الجسد في الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان

إسرافاً إما بعدم الأكل والشرب، أو الإسراف فيه وكلاهما مانع من الصحة جانباً للمرض،

يؤثر في النفس إما لحرمان حاجة الإنسان إلى الطعام أو الزيادة فيه والإسراف يؤدي إلى

الكسل والتخاذل عن القيام بالطاعات (3).

كما أن أكل الحرام يؤثر على الإنسان من جانبين؛ على الجانب الجسدي أو الصحي:

فهو يؤدي بصاحبه إلى القلق الدائم ويتعرض الإنسان إلى الانفعالات العصبية والاضطرابات،

وبالتالي يؤثر على الجانب النفسي فتسيطر عليه الكآبة والشعور بالذنب (4).

يقول ابن قيم الجوزية: "إنه يُكسب الطبيعة والروح صفة الخبث- أي الغذاء المُحرّم؛

لأنه الطبيعة تتفعل عن كيفية الدواء انفعالاً بئناً، فإذا كانت كفيته خبيثة، أكسب الطبيعة منه

(1) نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ص202.

(2) الجوزية، ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، (د.ت)، ج4، ص18.

(3) الجوزية، ابن قيم، الطب النبوي، ص181-184، بتصريف.

(4) انظر: مهيبرات، جمال الدين حسين، الغذاء في القرآن والعلم، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، (د.ط)،

1984، ص61. وموسى، كامل، أحكام الأطعمة في الإسلام، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1986م، ص40.

خبثاً؛ فكيف إذا كان خبيثاً في ذاته. ولهذا حرّم الله على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تكسب النفس من هيئة الخبث وصفته⁽¹⁾.

وهذا القول دليل قاطع على العلاقة بين الغذاء وصحة الإنسان النفسية؛ لأنه ينعكس على السلوك، فتأثير الغذاء يشمل الجانب المادي والمعنوي للإنسان، ويظهر هذا من قوله: (يكسب الطبيعة والروح صفة الخبث)، ولهذا حرّم الله على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة؛ لأنها تنتقل للإنسان فتؤثر في جسده ونفسيته وسلوكه.

وقد أشار الإمام الغزالي إلى أن قلة الأكل صحة للبدن، ودفع الأمراض الجسدية والنفسية؛ لأن سببها في كثرة الأكل وحصول فضلة الأخلاط في المعدة والعروق؛ فيمنع من القيام بالعبادات ويشوش القلب ويمنع من الذكر والفكر، واقتحام الشهوات، والذهاب إلى أنواع المعاصي، وفي الجوع ما يمنع ذلك⁽²⁾.

وبعد هذا العرض ترى الباحثة أن ما وصل إليه علم النفس بالتجربة والعقل في تأثر كل من الصحة الجسدية والصحة النفسية بالآخر، أشار إليه الرسول - ﷺ - في سنته الكريمة، ووجهنا به القرآن الكريم، ولقد اتفقت التربية الإسلامية مع علم النفس بوجود علاقة قوية بين الصحة النفسية والصحة الجسدية، وتأثر كل منهما في الآخر، وأن المرض الجسدي يؤدي إلى توتر واضطراب النفس، كما أن القلق الزائد والاضطراب يؤدي إلى أمراض جسدية.

(1) الجوزية، ابن القيم، الطب النبوي، راجعه: عبدالغني عبدالخالق، دمشق، دار كرم للطباعة، (د. ط)، (د. ت)، ص127.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، ص87.

الفصل الثالث

منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي

المبحث الأول: المنهج الوقائي

المبحث الثاني: المنهج العلاجي

الفصل الثالث

منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي

تمهيد:

لقد اهتم علماء المسلمين بأمراض القلوب وشفاؤها، أمثال: ابن تيمية، والغزالي، ومسكويه وغيرهم، وقد ذكر ابن تيمية أن مرض القلب يشبه مرض البدن؛ فمرض البدن يحدث بسبب فساد يكون فيه يفسد به إدراكه وحركته الطبيعية، فإدراكه إما أن يذهب كالعمى والصمم، وإما أن يدرك الأشياء على خلاف ما هي عليه كما يدرك الحلو مُراً، أو كما يخيل إليه أشياء لا حقيقة لها في الخارج، وأما فساد حركته الطبيعية، مثل أن يضعف قوته على الهضم أو مثل أن يبغض الأغذية التي يحتاج إليها ويحب الأشياء التي تضره ويحدث له الآلام بسبب ذلك، ومرض القلب أو النفس هو: نوع فساد يحصل له فيفسد به تصوره وإرادته فتصوره بالشبهات التي تعرض له حتى لا يرى الحق أو يراه على خلاف ما هو عليه، وأما إرادته بحيث يبغض الحق النافع ويحب الباطل الضار⁽¹⁾.

وقد صنّف ابن تيمية مرض القلب أو النفس إلى نوعين: فساد الحس، وفساد الحركة الطبيعية وما يتصل بها من الإرادية وكل منهما يحصل بفقده ألم وعذاب ومع صحة الحس والحركة الطبيعية الإرادية تحصل اللذة والنعمة. وبهذا تكون هناك ثلاث صفات يُميّز بها مرض النفس وهي: فساد أي: اضطراب في الحس والتصوير أي في الإدراك، وفساد في الحركة الطبيعية الإرادية أي في السلوك وألم وعذاب يحدث في النفس وهذه الصفات الثلاث التي يذكرها ابن تيمية للمرض النفسي تتفق مع وصل إليه علم الطب النفسي الحديث في

(1) ابن تيمية، التحفة العراقية في الأعمال القلبية ويليها أمراض القلوب وشفاؤها، الأردن، مكتبة المنار، ط1، 1987م، ص114-115 بتصرف.

وصف السلوك المضطرب بثلاث صفات رئيسية هي: الإدراك المختل أو المشوّه للواقع، والسلوك غير الملائم، والشعور بالتعاسة⁽¹⁾.

كما أنّ هناك عدة عوامل تنشأ المرض النفسي، منها: المرض البدني الذي يؤثر في النفس فهناك علاقة وثيقة بين النفس والبدن. كما أن اتباع هوى النفس والانقياد للشهوات دون تحكم الدين والعقل تسبب المرض النفسي، والفشل في إشباع الدوافع، وضعف الإيمان هو العدو الأول للإنسان ويؤدي به للمرض النفسي⁽²⁾. يقول ابن قيم الجوزية عن الفتن والذنوب كأسباب أمراض القلوب: "وكذلك النفس فإنها تخبث بالشهوات والمعاصي وتضعف، أعني النفس المطمئنة، وإن كانت الأمانة تقوى وتتأسد، وكلما قويت هذه ضعفت تلك"⁽³⁾.

قال - ﷺ -: (تركتم فيكم ما اعتصمتم به لن تضلوا بعدي أبداً كتاب الله وسنتي)⁽⁴⁾.

وهذا مؤشر من الشخص الذي لا ينطق عن الهوى إلى أن التمسك بالدين الإسلامي (قرآناً وسنة) والعمل بهما يبعد الإنسان عن دوامة الضلال التي يشكو منها المريض النفسي. وبعد توضيح معنى المرض النفسي لا بد من عرض المناهج التي تحد من الإصابة بالمرض النفسي وتسعى لعلاجه، فالمنهج الوقائي والمنهج الإنشائي أو النمائي هما وقاية للإنسان من المرض النفسي، وبأخذان بيد الإنسان نحو طريق الأمن والأمان من هذا المرض، والمنهج العلاجي والذي يتم عن طريقه علاج المريض النفسي، ولقد اتفق علم النفس الحديث مع العلماء المسلمين الذين اهتموا بالنفس الإنسانية على وجود منهجين أساسيين لتحقيق الصحة النفسية والحدّ والوقاية من المرض النفسي، وهما المنهج الوقائي، والمنهج العلاجي.

(1) انظر: نجاتي، محمد، علم النفس والحياة مدخل إلى علم النفس وتطبيقاته في الحياة، الكويت، دار القلم، ط13، 1992، ص414.

(2) انظر: عيسوي، عبدالرحمن، الإيمان والصحة النفسية، مصر، المكتب العربي الحديث، ط1، 1990م، ص36.

(3) الجوزية، ابن قيم، الجواب الكافي، بيروت، دار إحياء العلوم، ط2، 1987م، ص136.

(4) الترمذي، السنن، كتاب المناقب، باب 31، ج4، ص662، رقم 3786. وهو حديث صحيح.

المبحث الأول

المنهج الوقائي

يعد المنهج الوقائي من أهم المناهج التي تهدف إليها الصحة النفسية، فلا بد من التركيز على إجراءات الوقاية التي توفر الجهد والمال، والتي تعد من أسلم الطرق وأقصرها للمحافظة على صحة نفسية دائمة ومستقرة.

ولقد رأى ابن تيمية وجوب الاحتماء من المرض قبل حدوثه؛ لأن أمراض القلب يُحتاج فيها إلى حفظ الصحة ابتداءً⁽¹⁾. ويرى مسكويه أن المنهج الوقائي هو الطريق الذي يسلكه الفرد مع نفسه ومع غيره حتى يقي نفسه وغيره من الوقوع في حالة اضطراب نفسي⁽²⁾.

وإذا ما رجعنا إلى القرآن الكريم نجد أن سوره وآياته قررت للنفس الإنسانية حقوقها كاملة: جسمية ونفسية. قال تعالى: ﴿ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ۚ الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ ۚ ﴾ (قريش: 3-4)، فحفظ النفس لا يعني حفظ الحياة بل حفظها حتى تكون حياة كريمة، فحفظ النفس في القرآن الكريم ليس بتحريم قتلها فحسب بل بحفظ كرامتها وتحقيق سعادتها⁽³⁾. وسبيل ذلك فيه وقايتها من الميل والانحراف عن السواء النفسي الذي فطرت عليه لكي لا تصبح عرضة للاضطراب والمرض الذي يورث الشقاء النفسي⁽⁴⁾. ويستعمل القرآن الكريم لكلمتي الوقاية والحفظ لفظاً جامعاً هو: التقوى الذي يجمع بين الوقاية

(1) ابن تيمية، التحفة العراقية في الأعمال القلبية، ص 117.

(2) مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ج 1، ص 45 بتصرف.

(3) انظر: توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص 70.

(4) انظر: نجاتي، محمد، القرآن الكريم وعلم النفس، ص 201.

والحفظ. فكلمة التقوى مأخوذة من الفعل الثلاثي (وقى) ومعناه الحفظ والصون، ووقيت الشيء وقاية إذا صنّته وسترته وحفظته عن الأذى⁽¹⁾.

وبناءً على هذا فالتقوى هي الوقاية والصيانة والحفظ وقد وردت كلمة التقوى في القرآن الكريم على خمسة معانٍ⁽²⁾.

1- قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ آمَنَ اللَّهُ قُلُوبُهُمُ لِلتَّقْوَىٰ﴾ (الحجرات: 3) أي التوحيد والشهادة.

2- قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ أَنْتَقُوا رَبَّكُمْ﴾ (النساء: 1)، أي الخوف والخشية.

3- قال تعالى: ﴿وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ﴾ (المؤمنون: 52)، أي العبادة.

4- قال تعالى: ﴿فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ (الحج: 32)، أي الإخلاص واليقين.

5- قال تعالى: ﴿وَأَتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ﴾ (البقرة: 189)، أي عدم

المعصية.

فالناظر إلى المعاني الخمسة السابقة يلحظ أنها اشتملت على أركان الدين الأساسية، فالتقوى كما تحدث عنها القرآن الكريم أصل الدين وأساس السلوك السوي والأخلاق الحميدة فهي لفظة جامعة لعناصر الدين: عقيدة وعبادة وسلوك⁽³⁾.

وبهذا يكون القرآن قد رسم معالم المنهج الوقائي الذي يحقق الصحة النفسية وسعادتها والواضح أن جلّ اهتمام القرآن الكريم كان بالمنهج الوقائي، ويتضح ذلك في كثرة الأوامر بالتزام التقوى والدعوة إليها والحث على تحصيلها قدر الاستطاعة، قال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ (التغابن: 16)، فبالتقوى يظهر الإيمان الصادق وتتهذب النفس وتطمئن ويتشرب

(1) لسان العرب، ج2، ص285، القاموس المحيط، ج1، ص34.

(2) دامغاني، أبو عبدالله حسين، الوجوه والنظائر في القرآن الكريم، بيروت، دار العلم، 1965، ص60-61.

(3) انظر: الجندي، أنور، منهج الإسلام في بناء الشخصية، (د. م)، (د. ن)، 1981، ص11-13 بتصرف.

القلب حلاوة الطاعة وحفظ التوازن الكامل بين الروح والجسد فكلما كانت التقوى عند الإنسان أصبح قوياً معافى قادراً على التمسك بزمام الأمور ومُصححاً لمسار حياته نحو الخير فينعم بالسعادة والطمأنينة وتمام الصحة النفسية، ففي قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ (يونس: 62-63)، أي الذين يؤمنون بالله وملائكته وكتبه ورسله، وبالقدر خيره وشره، ويتقون الله بعقل أو أمر، واجتناب نواهيهم هم لا خوف عليه في الآخرة وهم في الدنيا من أهل الطمأنينة والأمن بعيداً عنهم الحزن، وهذا وقاية لهم من عذاب النار في الآخرة، ومن كل الدنيا وهمومها التي تجعل الإنسان في قلق دائم واضطراب وتوتر⁽¹⁾.

لقد دعا الإسلام إلى التزام الإنسان بالفرائض والعبادات لتقوية الجانب الروحي فيحفظ للإنسان نفسه في الدنيا بتجنبها الاضطرابات، والأمراض النفسية، وفي الآخرة يجنبها عذاب النار؛ فالقيام بالعبادات المختلفة من صلاة وصوم، وزكاة، وحج، تعمل على تربية شخصية الإنسان، وتزكية نفسه، وتعليمه الأخلاق الحميدة مما تساعده على تكوين الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية، فالوضوء ليس عملية تطهير للجسم فقط مما علق به من الأوساخ، وإنما تطهيراً أيضاً للنفس من أوساخها؛ فالوضوء خمس مرات يومياً وعلى فترات معينة تساعد على استرخاء العضلات وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي، كما أن للصلاة تأثير كبير في وقاية الإنسان من الهم والقلق، ولها تأثيرها على الأخلاق، وتبعث في نفسه الهدوء والسكينة والطمأنينة. فكان عليه الصلاة والسلام يلجأ للصلاة كلما واجهته مشكلة، وكان يقول لبلال: (أرحنا بالصلاة يا بلال)⁽²⁾، لما لها من تطهير النفس من الخطايا، وتبعث الأمل في

(1) ابن تيمية، الفرقان بين أولياء الرحمن وأولياء الشيطان، بيروت، دار ابن حزم، ط3، 2003م، ج1، ص9.

(2) الترمذي، السنن، كتاب الجمعة، باب في فضل الصلاة، ج2، رقم 614، ص512. وهو حديث صحيح.

مغفرة الله تعالى ورضاه. وصدق رسول الله - ﷺ - حيث قال: (والصلاة نور)⁽¹⁾، فهي نور تضيء لصاحبها طريق الهداية، وتحجزه عن المعاصي وتهديه للعمل الصالح. والزكاة لتقريب المسافات الاجتماعية والاقتصادية بين أفراد المجتمع، وفي هذا وقاية للنفس من الحب الزائد للدنيا والأنانية والحسد والحقد، وفيه تكافل وتعاون وانسجام بين أفراد المجتمع مما ينعكس على نفسية الإنسان بإرضاء ربه وبكسب احترام ومحبة غيره. أما الصيام الذي يحدد طاقات الأفراد النفسية حيث تصفو نفس العبد، وتخلص روحه وترتقي نفسه إلى الطاعة ولزوم العبادة، فهو صحة للبدن وصحة للنفس في آن واحد، فهو تدريب للنفس على الصبر ومجاهدة النفس السيطرة على الانفعالات والحاجات فهو وقاية من الوقوع في المعاصي، وتربية النفس وتهذيبها ووقايتها من الانحراف. أما الحج عبادة تمتزج فيها الدنيا والآخرة، حيث إتمام الحج تحقيق انجاز كبير، وهذا مطلب نفسي هام في الحياة، كما للحج من أثر ترسيخ التقوى في النفس، فيعود الحاج منشراح الصدر، يغمره الشعور بالرضا والطمأنينة، فيكون وقاية له من الانغماس في هموم الحياة التي تؤدي إلى تواترات عصبية، ففي الحج تدريب على تحمل المشاق وفعل الخير وحب الناس⁽²⁾.

وهن أساليب الوقاية في التربية الإسلامية: القدوة الحسنة بالمثل الأعلى الرسول -

صلى الله عليه وسلم-، والترغيب في القيام بالأعمال الصالحة والترهيب من ارتكاب الذنوب خوفاً من أثرها على النفس وخوفاً من عذاب الآخرة.

(1) ابن حنبل، أحمد، مسند الإمام أحمد، ج5، ص264. وهو حديث صحيح.

(2) انظر: الترابي، محمد أبو عاقلة، الإيمان والصحة النفسية، سوريا، وزارة الإرشاد والأوقاف، ط1، 2007، ص127-133. والطويل، عزت عبدالعظيم، في النفس والقرآن الكريم، مصر، المكتب الجامعي، ط1، 1982م، ص42-44. ونجاتي، محمد، القرآن الكريم وعلم النفس، ص282. والتل، شادية، الشخصية من منظور إسلامي، ص270-272. والتويجري، محمد إبراهيم، مختصر الفقه الإسلامي، عمان، بيت الأفكار الدولية، ط3، 2002م، ج11، ص110.

ومن الأساليب الأخرى للوقاية من المرض النفسي كما أشار إليها علماء النفس: العمل المناسب، ممارسة الهوايات، المشاركات الاجتماعية، فهم الذات، وإشغال وقت الفراغ بما يفيد وحرية التعبير عن المشاعر، والتأكيد على العلاقات الحوارية، والتشجيع والتعزيز⁽¹⁾.

هذا وبعد توضيح معنى المنهج الوقائي لا يمكن إغفال المنهج الإنشائي أو النمائي الذي أشار إليه علماء النفس، والذي تعتبره الباحثة أنه مرتبط تمام الارتباط مع المنهج الوقائي؛ لذلك ستقوم الباحثة بتوضيحه مع المنهج الوقائي دون جعله مطلباً منفرداً.

فالمنهج الإنشائي أو النمائي: هو ما يتبعه الشخص العادي حتى تقوى صحته ويزيد نشاطه ويتمتع بالشعور بالقوة والحيوية⁽²⁾. فهو توجيه القدرات نحو نمو سليم. وهذا المنهج يركز على الأشخاص الأسوياء وصولاً بهم إلى أقصى درجة ممكنة من السعادة والصحة النفسية⁽³⁾.

هذا وقد اهتم القرآن الكريم اهتماماً عظيماً بالجانب النمائي الذي يسهل حياة الناس ويرسم لهم الطريق القويم لتكوين الشخصية المسلمة المؤمنة⁽⁴⁾. وتميز عن كل الاتجاهات الحديثة في علم النفس حيث وضع للإنسان خطة شاملة لتربية النفس في الوقت الذي لا توجد خطة عامة لتربية إنسان العصر الحديث في الأطر غير الإسلامية، فالتثاق الأخير من القرآن الكريم موجه ابتداءً إلى النفس الإنسانية لتهدئتها والارتقاء بها إلى المثل الأعلى⁽⁵⁾.

(1) عبدالخالق، أحمد، أصول الصحة النفسية، ص76.

(2) أبو حويج، مروان، الإرشاد النفسي التربوي في الفكر الإسلامي- دراسة تحليلية لأسس الصحة النفسية عند مسكويه، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، الكويت، 1988، ص137.

(3) زهران، حامد عبدالسلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط3، 1997م، ص12.

(4) انظر: مله، عبدالمنان، الإرشاد النفسي من منظور إسلامي، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، ط1، 1997م، ص403.

(5) الشراوي، حسن، التربية النفسية في المنهج الإسلامي، مكة المكرمة، إدارة الصحافة، ط2، 1995م، ص5 بتصرف.

وبهذا يكون المنهج الإنشائي طريقة بنائية تستخدم مع الأسوياء من الناس حتى يؤمن لهم الصحة النفسية بما فيها من الرضا والسعادة والأمن، ويقع على عاتق الأسرة والمدرسة حسن التنشئة والرعاية وفق القيم والمبادئ الإسلامية.

كما ويلحظ أن القرآن الكريم برمته كتاب تربية وتوجيه وفي سبيل ذلك التوجيه الذي يكشف للإنسان عن أسرار نفسه، وأسرار الكون من حوله ويدعوه إلى دراسة هذه وتلك ويتعلم ومن ثم يتجه الاتجاه الصحيح⁽¹⁾.

وحتى يحقق الإنسان المنهج النمائي والوقائي لا بد من:

1- الالتزام بتعاليم الدين والقيام بالعبادات والطاعات، وبهذا يكون الإنسان قد رسم لنفسه المنهج النمائي والوقائي.

2- بذل الجهد في الاقتداء بالنموذج النبوي محمد - ﷺ - : ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ

أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ﴾ (الأحزاب: 21). ومن حكمة الله سبحانه

وتعالى أن جعل نبيه - صلى الله عليه وسلم - القدوة الدائمة للمسلمين، وليس على

سبيل الإعجاب والتأمل وإنما يعرض القدوة به - صلى الله عليه وسلم - حتى تتحقق

في نفوس المقتدين كل بقدر طاقته ووسعه ويكون تأثير القدوة، بشكليين، الأول: تأثير

عفوي غير مقصود يعتمد على مدى اتصاف القدوة بصفات تدفع الآخرين إلى تقليدها.

والثاني: تأثير مقصود يكون قصد المربي فيه تعليم الآخرين أفعالاً وسلوكات محددة

ولفت أنظارهم إلى الاقتداء به⁽²⁾.

(1) قطب، محمد، دراسات في النفس الإنسانية، القاهرة، دار الشروق، ط2، 1995م، ص8.

(2) النحلوي، عبدالرحمن، أصول التربية الإسلامية، بيروت، دار الفكر المعاصر، ط3، 1999/ ص262.

3- الاستعانة بالله عز وجل بطلب تقوى النفس والدعاء، كما أشار الرسول - ﷺ - إلى ذلك في قوله: (اللهم آت نفسي تقواها مما وزعتها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها)⁽¹⁾.

وبعد هذا العرض نجد أنّ المنهج الوقائي الذي يتضمن الوقاية من الاضطرابات النفسية والتحكم بها للتقليل من حدوثها، فهو يهتم بالأسوياء قبل المرضى لكي يفهم ويبعدهم عن أسباب الاضطرابات فيظلوا متمتعين بصحة نفسية سليمة⁽²⁾. وترى الباحثة؟ أن هذا يتم : عن طريق التزام التقوى والعمل الصالح، من خلال التنشئة السوية وفق القيم الإسلامية، وهذه التنشئة مسؤولة الأسرة والاعلام والأصدقاء والمدرسة ودور العبادة، وبهذا يكون الإنسان قد حقق الوقاية والأمان. كما وعلى الإنسان أن يجاهد ويكابد نفسه لتزكيته وتطهيرها من الميل والانحراف والأخذ بها إلى الطريق السوي المستقيم ليكون قد حقق نماء النفس وتنشئتها سوية من خلال سلك طريق العلم، والتفكير في سبب الحياة ومصيرها، وإشغال وقت الفراغ بما يفيد، وممارسة الهوايات.

(1) صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، باب التعوذ من شر مما عمل ومن شر ما لم يعمل، 2722، ص1134.

(2) انظر: قاسم، محمد عبدالله، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر، ط2، 2004، ص30.

المبحث الثاني

المنهج العلاجي

لما كانت النفس الإنسانية بطبيعتها عُرضة للميل والانحراف عن الطريق السوي كان لا بد على الإنسان الذي لم يُدعم بدعائم الدين أن ينحرف وراء الهوى والشهوات والملذات الدنيوية والتي تقوده للتوتر والقلق والاضطرابات والأمراض النفسية والتي لا بد من علاجها. وقد استعمل القرآن الكريم لفظ "الشفاء" الذي يشمل لفظ العلاج ويبين سُبُلَهُ، قال تعالى:

﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (الإسراء: 82).

كما ويُقرر القرآن الكريم أن الإيمان والذكر هو طريق الشفاء، قال تعالى: ﴿ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ﴾ (فصلت: 44).

وكما قال تعالى: ﴿ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ (يسونس: 57)،

فالقرآن الكريم كله شفاء فمنه ما تحيي به النفس وترقي، ومنه ما يشفي به البدن ويبرئ.

وقال تعالى على لسان إبراهيم - عليه السلام -: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ ﴾

(الشعراء، 80)؛ لأنه هو وحده سبحانه الشافي لا شفاء إلا شفاؤه، فالدواء والدواء بيده عز

وجل. وكما قال تعالى: ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ (النحل: 69)، وبهذا

يكون العلاج في القرآن الكريم نوعان⁽¹⁾:

1- حسي (وهو العسل)، وتدخل فيه جميع الأدوية والعقاقير الطبية.

2- معنوي (وهو القرآن الكريم)، وتلتحق به جميع الرقي والأدعية والأذكار

(1) الجوزية، ابن قيم، الداء والدواء أو الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، تحقيق: عصام الدين الضبابي، القاهرة، دار الحديث، ط2، 2000م، ص16.

والأساليب العملية التي اتبعتها القرآن الكريم في تغيير السلوك فقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم، ولهدايتهم، وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل، وتوجيههم إلى ما فيه صلاحهم فمدّهم بأفكار جديدة عن طبيعة الإنسان ورسالته في الحياة، وبقِيم وأخلاق، فبدأ بعقيدة التوحيد التي تُحدث تغييراً كبيراً في الشخصية؛ حيث تملأ قلب الإنسان بالحب لله ولرسوله وللناس من حوله، وتبعث فيه الشعور بالأمن والطمأنينة؛ لما فيها من إجابات عن أسئلة يتخبط بها الإنسان، ثم بين القرآن الكريم الفروض والعبادات لما لها من تغيير في السلوك، وتعليم الصبر وتحمل المشاق، وانعكاساً على نفسه بالراحة والطمأنينة، وبهذا الأسلوب نجد أن القرآن الكريم يبين أن شفاء المريض يكون بمعرفة حقيقة مشكلته، وأن عليه تغيير أفكاره عنها، وأن تتغير نظرته إلى نفسه وإلى الحياة، وأن يمر المريض بخبرات جديدة بالحياة، فأتبع القرآن الكريم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يخرسها في نفوسهم⁽¹⁾.

كما أشارت السنة النبوية الشريفة إلى كثير مما فيه شفاء للنفس، وأولها الدعاء والاستعانة بالله - عز وجل -، فكان عليه الصلاة والسلام يعلم أصحابه الاستعانة بالدعاء في علاج كثير من حالات اضطرابات النفس مثل: الكرب، الهم، الحزن، والفرح، والإكثار من ذكر الله - عز وجل - لما فيه من التخلص من الغفلة والهم وتحقيق الأمن والاطمئنان النفسي فهو أفضل أنواع العلاج لأمراض النفس وبدونه يزداد الإنسان شقاء وتعاسة. كما هو الحال في الحضارة الغربية التي نبذت الإيمان، قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾ (طه: 124).

(1) نجاتي، محمد، القرآن الكريم وعلم النفس، ص 251- 255 بتصريف.

كما وأشارت السنة النبوية الشريفة إلى الصبر والتوكل على الله في جميع الأمور فهما

طريق الصحة النفسية لما فيها من تربية للنفس وتعليمها للفضائل وتفويض الأمر لله - عز وجل-، والرضا والقناعة بما قسمه الله تعالى، فعدم الرضا يسبب الملل والضجر والحسد والحقد، وهما من أمراض القلب، كما أن التنظيم في إشباع الحاجات نوع من علاج النفس، فكان عليه الصلاة والسلام يصوم ويفطر ويتزوج النساء، ويقوم وينام، وهذا إشارة إلى اثر التنظيم في إشباع الحاجات على النفس الإنسانية، كما وبين الرسول - ﷺ - علاج الأبدان والأنفس بالأغذية والأدوية، وبالذكر والدعاء واللجوء إلى الله عز وجل⁽¹⁾.

كما ويتفق كثير من علماء النفس والأطباء النفسيين الغربيين مع علماء الإسلام على أهمية الدين والإيمان في تحقيق الصحة النفسية، يقول العالم (ديفيد وولف D. Wallf): "إن الإيمان ديني بالمعنى واسع للكلمة وهو يوفر الأمن الداخلي للفرد، ويجعل الحياة ذات معنى وقيمة، وبدون الإيمان سوف نتعرض لبؤس دائم واضطرابات نفسية مضاعفة"⁽²⁾.

كما وقد حظي المنهج العلاجي لدى العلماء المسلمين أهمية بالغة فكان لبعضهم طريقته الخاصة في علاج الأمراض النفسية استناداً للتربية الإسلامية، وقد اتفق كثير منهم في بعض الطرق العلاجية. فيذهب ابن تيمية على أن الصحة سواء صحة البدن أو صحة النفس تُحفظ بالمثل وتُزال بالضد، فالمرض يقوي بمثل سببه، ويزول بضده فإذا حصل للمريض مثل

(¹) انظر: الترابي، الإيمان والصحة النفسية، ص137-150. والطويل، عزت، في النفس والقرآن الكريم، ص89-94. والجوزية، ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، تقديم: طارق أبو هشيمة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة، ط1، 2008، ص107.

(²) D. M. Wallf (1991). Psychology of Religion- New Yourk- P543.

سبب مرضه زاد مرضه وزاد ضعفه وإن حصل له ما يقوي القوة ويزيل المرض كان بالعكس⁽¹⁾.

فيقول ابن تيمية: "... الصحة تحفظ بالمثل والمرض يزول بالضد، فصحة القلب تحفظ باستعمال أمثال ما فيها أو هو ما يقوي العلم والإيمان من الذكر والتفكير والعبادات المشروعة، وتزول أمراضه بالضد فتزول الشبهات بالبيّنات وتزال محبة الباطل بيغضه ومحبة الحق⁽²⁾. فعلاج مرض النفس يتم بالدين الشرعي الذي يؤدي إلى إزالة الشبهات والتغلب على الشهوات.

كما وقد تناول الغزالي علاج أمراض القلوب بأسلوب منظم وواضح، حيث يتخذ من صحة البدن ومرضه مثالا يشرح به صحة النفس ومرضها، فيقول: "إن صحة البدن في اعتدال مزاجه ومرض البدن ينشأ عن ميل مزاج البدن عن الاعتدال، وكذلك إن الاعتدال في الأخلاق هو صحة النفس والميل عن الاعتدال سقم ومرض، ويتم علاج البدن بمحو العلل عنه والعوارض التي أخلت باعتدال مزاجه - أي إزالة سبب الاعتلال - وكسب الصحة له برد مزاجه إلى الاعتدال، وكذلك علاج النفس يتم بمحو الرذائل والأخلاق السيئة عنها وجلب الفضائل والأخلاق الحسنة إليها"⁽³⁾.

وقد اتفق الإمام الغزالي مع ابن تيمية في أسلوب العلاج بالأضداد فيقول: "إنّ البدن في الابتداء لا يُخلق كاملاً وإنما يكمل ويقوي بالنشوء والتربية والغذاء، فكذاك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال وإنما تكمل بالتربية وتهذيب الأخلاق والتغذية بالعلم... كما أن العلة المغيرة لاعتدال البدن الموجبة للمرض لا تعالج إلا بضدها فإن كانت من حرارة فيرودة وإن

(1) ابن تيمية، التحفة العراقية في الأعمال القلبية، ص 117.

(2) ابن تيمية، أمراض القلوب وشفائها، مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، مجلد 10، د. ت، ص 145.

(3) الغزالي، إحياء علوم الدين، ج 3، ص 60.

كانت من برودة فبالحرارة. وكذلك الرذيلة التي هي مرض القلب علاجها بضدها فيعالج الكبر بالتواضع، والجهل بالتعلم، والحزن بالفرح⁽¹⁾. وقد استشهد الغزالي بالآية الكريمة في قوله

تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَعَلَّمَ الْكَلِمَاتَ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ أَنَّ السُّعْيَ لَنْ يَجْعَلَ لِرَبِّهِ أَجْرًا ۗ وَتِلْكَ الْوَسْوَاسُ الْخَفِيَّةُ الَّتِي يُوَسْوِسُ فِي سَمْعِكَ مِنَ الْغِيظِ وَالْحَسَدِ وَالَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَىٰ الْأَعْقَابِ مُخَوِّفِينَ لَمْ يَحِمْزُوا وَهُمْ يُرِيدُونَ أَعْتَابًا ۗ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ۗ أُولَٰئِكَ يَكُونُ الْكُفْرَ ۗ وَالَّذِينَ يَحْمِلُونَ كِتَابَنَا وَيَعْلَمُونَ أَنَّ الْبَيْتَ الَّذِي فِي الْأَرْضِ وَالْبَيْتَ الَّذِي فِي السَّمَاءِ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ ۗ﴾ (النازعات: 40-

41)، على علاج سوء الخلق أو السلوك السيئ فعل السلوك الحسن المضاد والاستمرار عليه حتى يصير عادة فيزول الخلق السيئ ويحل محله السلوك الحسن، وذلك باستخدام التعزيز.

كما أن الإمام الغزالي نصح باتباع أسلوب التدرج في علاج الخلق السيئ المتأصل والمستقر في السلوك والنفس بأن يُنقل الشخص من خلق سيء إلى آخر أخف منه ويستمر حتى يتخلص من الخلق السيئ نهائياً وهذا أسلوب القرآن الكريم في علاج تعاطي الخمر والربا فلم يحرمهما دفعة واحدة، فقام بتغيير الناس منها بطريقة تدريجية حتى انتهى الأمر بالتحريم المطلق⁽²⁾.

أما مسكويه فذهب إلى أن المرض النفسي إذا عرفت مسبباته كان من الممكن أن تشفى النفس، وذلك بتشخيص المرض الذي يصيب النفس ووضع العلاج اللازم للشفاء عن طريق الأضداد وتلاوة القرآن والذكر، كما ويرى مسكويه أن أم الأسباب المولدة للأمراض النفسية هي الغضب والخوف والحزن⁽³⁾.

وترى الباحثة أن الإمام الغزالي وابن مسكويه اتبعا طريقة منظمة في علاج المرض

النفسي والتي تنحصر في ثلاثة نقاط:

1- معرفة أسباب المرض وأعراضه، وهذا العلاج المعرفي.

(1) المرجع السابق، ج3، ص61.

(2) الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، ص36-62 بتصرف كبير.

(3) ابن مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ج1، ص169.

2- تحديد الأساليب والوسائل وطرق العلاج (العلاج بالصد أو العلاج بالتدرج حسب قوة

الحالة)، والعلاج الإيماني (القيام بالعبادات والذكر والدعاء).

3- الرعاية والاهتمام بالمرض وعدم إهماله والرجوع إلى تعاليم الدين وقيمه حتى يتم

الشفاء.

ولا يقتصر على ما سبق من أنواع العلاج النفسي التي تُمارس في الحياة الطبيعية للمجتمع المسلم والتي أشار إليها علماء النفس، وهذه الأنواع تُدرج تحت المناهج (الوقائي، والنمائي، والعلاجي)، فهي شاملة وكافية ومُحققة للصحة النفسية، وفيما يلي بيانها⁽¹⁾:

- العلاج الجماعي: ويشمل جلسات العلم في المساجد والبيوت وصلاة الجماعة، فيتعلم منها الإنسان النظام والاعتدال وموافقة الفطرة، والانتماء الديني، والأخلاقي، واحترام الغير واحترامهم له.

- التحليل النفسي: وترى الباحثة أم هذا يتم من خلال معرفة أسباب المرض وأعراضه، ومحاولة معالجته بالعبادات والذكر، ودعم العلاج النفسي بالعلاج الدوائي، والقدرة على ربط تحليلي بين المرض واحتمالية تطوره، والقدرة على علاجه من خلال: معرفة طبيعة الشخص المريض (هادئ- يغضب بسرعة- سهل أو صعب الاقتناع) ويكون ذلك من خلال اختبارات نفسية.

- العلاج المائي: ويشمل الوضوء والاغتسال وموجبات الغسل والوضوء فهما يجددان في حياة الإنسان وهذا ادعى للنظافة العامة⁽²⁾، وسبق أن بينت الباحثة أثر الوضوء على النفس.

(1) انظر: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ص340-342. الحديث النبوي وعلم النفس، ص305-333.

(2) ضياء الدين، أحمد، أثر التربية الوقائية في الإسلام، عمان، دار الفرقان، 2005م، ص126-128 بتصرف.

- **العلاج بالعمل:** ويشمل أي عمل يختاره ويؤمن به قوت يومه، فالعمل عبادة له ثواب أخروي عدا المكافأة الدنيوية، فيتعلم الإنسان الإخلاص والصدق في العمل فيجد المتعة والراحة النفسية⁽¹⁾، فالعمل إنجاز والنفس ترقى وتحب الانجاز لما فيه من إثبات الذات.
- **العلاج باللعب:** يشمل الرياضة أو النزهة في الطبيعة، فالإسلام يُبيح أي هواية تفيد العقل والجسم، فاللعب فطرة وغريزة في الإنسان يمارسه الصغار والكبار والإسلام دين فطرة لا ينه عن اللعب مطلقاً فهو يخفف التعب، وينعكس على النفس بالراحة وإبعاد السامة والملل.
- **العلاج الاجتماعي:** ويشمل مخالطة المؤمنين والتعاون والتكافل والتزاور بينهم وكل شخص يختار جلسه وأنيسه فإذا نسي ذكره وإذا جهل علمه يرى فيه نفسه وعيوبه، فكل منهما مرآة صاحبه وموضوع مشورته، وهذا يثبت للنفس انتمائها للجماعة واحترام الناس لهذا الإنسان صاحب هذه النفس واحترامه لهم.
- **العلاج البيئي:** ويشمل المخيمات والأندية والرحلات التي تمتلئ أنشطتها بأعمال البر والتقوى، فالرحلة في الإسلام هي للتربية والتفكر والتدبر وتحصيل العلم وإراحة الجسد فقد حث الإسلام على الارتباط بالطبيعة⁽²⁾، وهذا يعطي النفس توقفاً للمعرفة وحب العلم.
- ولن تغفل الباحثة دور الأطباء النفسيين في علاج الأمراض النفسية في تقديم الأدوية والعقاقير للمرضى النفسيين؛ فهناك علاقة وثيقة بين الجسد والنفس وتأثير كل منهما على الآخر وهذه الأدوية لحفظ توازن الجسد، حيث تسبب الأمراض النفسية الاضطرابات والتوتر

(1) المرجع السابق، ص109 بتصرف.

(2) انظر: القرضاوي، يوسف، رعاية البيئة في شريعة الإسلام، مصر، دار الشروق، ط1، 2001م، ص97-

والقلق التي تؤدي إلى زيادة أو نقص إفراز الهرمونات والتي بحاجة إلى إعادة توازنها بتقديم الأدوية والعقاقير، وهذا يؤدي إلى الراحة النفسية بالإضافة إلى العلاج الديني.

وبعد هذا العرض ترى الباحثة أن أنواع العلاج النفسي مترابطة ومتكاملة وكل منهما يعتمد على الآخر فيكون الإنسان قد مارس علاقاته مع الكون والحياة والإنسان، وبهذا حقق الصحة النفسية والسعادة القلبية المرجوة من خلال إتباع تعاليم الدين التي طبّقها ومارسها في حياته العلمية، إلا أننا ما زلنا بحاجة إلى باحثين يستنبطون ويستنتجون أساليب وطرق ونظريات علاجية متطورة من القواعد الإسلامية لمساعدة الأفراد على التشخيص والعلاج.

الفصل الرابع

أثر وسائط التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من
المرض النفسي

المبحث الأول: دور الأسرة في تحقيق الصحة النفسية

المبحث الثاني: دور الإعلام في تحقيق الصحة النفسية

المبحث الثالث: دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية

المبحث الرابع: دور المسجد في تحقيق الصحة النفسية

الفصل الرابع

أثر وسائط التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية

والوقاية من المرض النفسي

لقد اهتم الإسلام منذ نشأته بالصحة والتربية النفسية السليمة سواءً عندما وضع قواعد انطلاق الأسرة من اختيار للأُم الصالحة وطاعتها لزوجها واحترام الزوج لها والمعاشرة بالحسنى، وإذا رُزقوا بمولود تسميتهُ بالاسم الحسن والخير، وتعليمه وتدريبه العلم الشرعي كقاعدة أساسية ينطلق منها إلى العلم الذي يريد، كما أهتم الإسلام بالمجتمع ككل فحثّ على التكافل والتعاون بين أبناءه من خلال التزاور والتشاور فيما بينهم، وقد كان المسجد أهم وأفضل الأماكن لاجتماع أفراد المجتمع فيه، فهو المؤسسة التعليمية الأولى على مر العصور فكان يُعقد فيه حلقات الذكر والتعليم، إلى جانب الصلاة وعقد الاتفاقات والتشاور بين أبناء المجتمع على أمور تخص المجتمع وأبناءه، ومع مرور الزمان وتغير الظروف الاقتصادية والاجتماعية ظهرت المدارس والمعاهد والتي رافقها الإطلاع على ثقافات الغير وزيادة المعارف.

لقد كانت لتلك الوسائط (الأسرة، المدرسة، المسجد) دور كبير في بناء مجتمع بناءً يكاد يخلو من المشاكل والاضطرابات النفسية لتمسك أبناء المجتمع بالقواعد والركائز الإسلامية التي وضعها الإسلام في بناء مجتمع يقود الأمم، إلا أنه بعد الغزو الثقافي الذي أحاط بالثقافة الإسلامية والانفجار المعرفي والذي أثر على أبناء الأمة الإسلامية وبعد ابتعاد المسلمين عن الركائز والدعائم الإسلامية شيئاً فشيئاً، وتخص الباحثة بالدرجة الأولى الأسرة وتفكك دعائمها، وعدم بناءها بالطريقة الإسلامية المثلى، مما أدى إلى مجتمع متفكك، وجيل

يسكو من الاضطرابات والقلق، والمرض النفسي والذي يحتاج إلى العلاج الفعال، والذي لا يكون إلا بالعودة إلى المنهج الإسلامي الثابت والمتزن والمرن لتكوين الأسر من جديد، وتربية الأبناء وتعليمهم فيكونوا متمتعين بصحة نفسية سليمة قادرين على حمل رسالة الإسلام، حيث تشير الإحصاءات الحديثة إلى زيادة انتشار الإصابة بالاضطرابات النفسية في كل بلاد العالم تقريباً نتيجة عدم التنشئة السليمة وغياب دور الأسرة والمدرسة⁽¹⁾.

فما دور كل من الأسرة والمدرسة والمسجد في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي.

المبحث الأول

دور الأسرة في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي

تعد الأسرة من أهم المؤسسات التي تزرع البذور الأولى للشخصية السوية، فقد كانت الأسرة وما زالت هي البيئة الطبيعية لنشوء الأفراد وتزويدهم بالعوامل النفسية والثقافية لنموهم وتقدمهم، فهي مصدر الأمان والرضا والاستقرار النفسي، ومصدر إشباع الحاجات، وإذا أردنا أن نعد جيلاً سليماً نفسياً وناضجاً عقلياً، فعلياً أن نبدأ بالأسرة وخاصة الأبوين وعلاقتها مع الأبناء.

فقد جعل الإسلام العلاقة الشرعية في الزواج كركيزة أساسية لبناء الأسرة وإشباع الدافع الجنسي وتحقيق العفة بين الزوجين كعامل مهم ومؤثر في الاستقرار النفسي للأفراد والصحة الاجتماعية والأخلاقية، فالطفل الذي يولد من علاقة غير شرعية بين الزوجين يكون مضطرب النفس ويعاني من مشكلات اجتماعية ويتأثر بها نموه الأخلاقي والنفسي

(1) عبدالخالق، أحمد، أصول الصحة النفسية، ص75.

والاجتماعي، كما أن صلاح الوالدين له أثره البالغ على الصحة النفسية، فاختيار الأم الصالحة ضرورة لبناء الأسرة السليمة؛ لأن الطفل يقضي مع أمه أغلب الوقت فكان من حقه على أبيه أن يختار له رفيقة صالحة حتى تربيته على مكارم الأخلاق ومحاسن الأقوال والأفعال⁽¹⁾. فقال - ﷺ -: (تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فأظفر بذات الدين تربت يداك)⁽²⁾.

وبهذا يكون الرسول - ﷺ - قد بين الصفات التي تنكح لها المرأة وأكد فضل الصفة التي يجب أن تنكح لها، فكل شيء زائل إلا العمل والتربية الصالحة؛ لأن صاحبة الدين والخلق الحسن تحفظ للزوج حقوقه وللابناء حقوقهم، وبالتالي تحظى الأسرة بالاتزان والسكينة والأمن والاطمئنان؛ لأن المرأة الصالحة قادرة على تكوين أسرة إسلامية صالحة وآمنة نفسياً تتدارك فيها الاضطرابات والأمراض النفسية؛ لأنه هدفها تربية الأبناء وفق القيم والضوابط الشرعية⁽³⁾. كما أن اختيار الشريك الصالح ليس خاص بالمرأة فقط بل هو أمرٌ لاختيار الزوج، فقال تعالى: ﴿ وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنَ الَّذِينَ صَلُّوا وَأَسْلِمُوا مِنْ مَّا بَدَأْتُمْ وَإِن يُكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْنِهِمَ اللَّهُ مِنَ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٣٢﴾ (النور: 32)، وقال - ﷺ -: (إذا جاءكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض...) ⁽⁴⁾؛ لأن الزوج الصالح يكون قادراً على حفظ حقوق الزوجة وتربية الأبناء وفق المنهج الإسلامي الصحيح، وحفظ حقوقهم، كما أن التكامل بين صلاح الزوج وصلاح الزوجة يوفر الأمن والاطمئنان والسكينة في الدنيا

(1) انظر: الحدري، خليل، التربية الوقائية في الإسلام ومدى استفادة المدرسة منها، مكة المكرمة، وزارة التعليم العالي، ط1، 1418هـ، ص336-337.

(2) مسلم، الصحيح، ج2، ص1087، حديث 1466.

(3) انظر: المصري، رضا وعمار، فتن، المدخل إلى تربية الأبناء وخصائص الطفل وحاجاته، القاهرة، دار البيان، ط1، 2007، ص18-20.

(4) الترمذي، السنن، ج3، ص395، حديث 1085. وقال عنه الترمذي حديث صحيح.

والفوز بالجنة في الآخرة، ويُعد صلاح الزوج وصلاح الزوجة اللبنة الأساسية في بناء أسرة قادرة على بناء جيل خالٍ من الأمراض النفسية؛ فالعلاقة بين الزوجين تقوم على الانسجام والتكافؤ الديني والاجتماعي والشعور بالقناعة والرضا عن العلاقة الزوجية، والشعور بالسكن الجسدي والنفسي والمادي والرحمة والتقدير والفهم المتبادل للحقوق والواجبات والمسؤوليات، والتعاون في حل المشكلات الحياتية بالطرق السليمة، والسيطرة على الأزمات الطارئة، والثقة المتبادلة والتضحية في سبيل الأسرة واستمراريتها وخشية الله تعالى في المعاملة بين الزوجين لما لها من أثر بالغ على نفسية الأبناء⁽¹⁾. فهذه الأمور كفيلة بتحقيق الأمن والطمأنينة والسعادة في الأسرة بين الزوجين ومع الأبناء وبين الأبناء أنفسهم، فعندما يجد الأبناء من والديهم الأمان والعطف والاحترام والتحفيز وإشعارهم بذواتهم، وتنمية ميولهم واهتماماتهم تتحقق لديهم الطمأنينة والأمن النفسي والسعادة القلبية فتوفير المناخ الأسري المناسب الذي يشعر معه الطفل بالأمن والطمأنينة يؤدي إلى تحقيق النمو النفسي السليم والوقاية من المرض النفسي⁽²⁾.

فقد بين لنا الرسول - ﷺ - كيفية العناية بالأبناء منذ لحظة الولادة فيستحب التأذين والإقامة في أذنيه فتكون شهادة أن لا إله إلا الله أول ما يسمعه المولود والتي تبعث فيه الأمن والطمأنينة منذ اللحظة الأولى من ولادته كما أوصى الرسول - ﷺ - بحسن اختيار الاسم للطفل لما له من أثر في الاستقرار النفسي فيكون بعيداً عن السخرية والاستهزاء من الغير، كما ويعطيه ثقة بالنفس وشعوراً بالذات⁽³⁾.

(1) انظر: الحسين، أسماء عبدالعزيز، المدخل الميسر إلى النفسية والعلاج النفسي، عمان، عالم الكتب، ط1، 2002م، ص44-47.

(2) العيسوي، عبدالرحمن، الإسلام والصحة النفسية، بيروت، دار النهضة، ط1، 2001، ص282.

(3) جبارة، سهام مهدي، الطفل في الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية، بيروت، المكتبة العصرية، ط1، 1997، ص157.

ففي حديث سعيد بن المسيب، عن أبيه، عن جده، قال: أتيت إلى النبي - ﷺ - فقال: ما أسمك؟ قلت حزن، فقال: أنت سهل؟ فقال: لا أغير اسماً سمانيه أبي، قال ابن المسيب فما زالت الحزونة فينا بعد⁽¹⁾.

والمأمل للحديث يجد اهتمام الرسول - ﷺ - بالاسم الحسن لما له من أثر على نفسية الشخص أولاً ولما للاسم من تأثير في المسمى، فالاسم الحسن له أثر في الاستقرار والأمن النفسي للشخص لما يوحي من المعاني الخيرة التي تنطبع على شخصيته وأخلاقه، وقد غير الرسول - ﷺ - أسماء قبيحة بأسماء حسنة لتأثيرها السيئ النفسي والأخلاقي والاجتماعي على حاملها، فقال - ﷺ - : (لئن عشتُ إن شاء الله لأنهي أن يُسمى رباح ونجيع وأفلح ونافع ويسار)⁽²⁾.

وترى الباحثة أن الاسم السيئ ينمي الشعور بعدم الرضا ويؤثر على علاقة الفرد مع نفسه، وقد يؤثر على علاقته مع الآخرين، مما قد ينعكس على تكيفه، وبالتالي قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل: الحقد والكراهية اتجاه الآخرين وقد تقوده إلى العدوانية.

كما وحث الإسلام على معاملة الطفل بعطفٍ وحنان وإظهار الحب له باللعب معه ومداعبته ورعايته حتى يسهم في تحقيق الطمأنينة والأمن النفسي له، فكان عليه الصلاة والسلام قدوة حسنة للمسلمين في حب الأبناء، وحسن تأديبهم ورعايتهم، فكان يحب الحسن والحسين رضي الله عنهما ويحنو عليهما ويعانقهما ويقبلهما ويحملهما فوق ظهره، فعن أنس أن الرسول - ﷺ - كان يقول لفاطمة رضي الله عنها: (أدعي ابني فيسُمهما ويضمُّهما إليه)⁽³⁾. وعن أبي هريرة، قال: (قَبِلَ رسول الله - ﷺ - الحسن بن علي وعنده الأقرع بن حابس

(1) البخاري، الصحيح، كتاب المناقب، باب 30، ج 5، ص 401.

(2) ابن ماجة، السنن، كتاب الأدب، باب ما يكره من الأسماء، ص 400، حديث رقم: 3729. وهو حديث صحيح.

(3) الترمذي، السنن، كتاب المناقب، باب 30، ص 657، 3772.

التميمي جالساً، فقال: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً فنظر إليه رسول الله - ﷺ -
ثم قال: (أو أملك لك أن نزع الله الرحمة من قلبك، من لا يرحم لا يُرحم)⁽¹⁾.

ولقد أشار علماء النفس إلى ضرورة قيام علاقة طيبة بين الآباء والأبناء، لما تتيجه
هذه العلاقة من فرص مناسبة للنمو السليم سواءً نمواً عقلياً أو نفسياً أو اجتماعياً أو انفعالياً،
مما يساعد على تدعيم شخصياتهم وتدعيم الصحة النفسية لدى أبنائهم⁽²⁾.

فالطفل عندما يشبع بحب الأسرة وعطفهم وحنانهم عليه واهتمامهم به ورعايتهم له
يؤدي إلى تكوين شخصيته السوية، فيؤثر ذلك في شعوره بالأمن النفسي والثقة بالنفس
والسعادة. وهذا ما أراده - ﷺ - حتى ينشأ أطفال أسوياء نفسياً⁽³⁾. كما كان عليه الصلاة
والسلام يلعب الحسن والحسين وأطفال المسلمين، وكان الصحابة يصنعون اللعب لأطفالهم،
ففي حديث الربيع بنت المعوذ قالت: فكنا نصومه - أي رمضان - ونصوم صبياننا، ونجعل
لهم اللعبة من العهن فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناه ذلك حتى يكون عند الإفطار⁽⁴⁾. لما
لعب من أهمية بالغة في تخلص الطفل من القلق والمخاوف وتساوده على تنمية التفكير وحل
المشكلات⁽⁵⁾.

ولقد اهتم الرسول - ﷺ - بتلقين الطفل منذ نشأته أصول الإيمان، وأركان الإسلام
وأحكامه الشريفة، وتأديبه، وتعليمه القرآن الكريم وتلاوته، فيتربى الطفل على الإيمان الكامل

(1) البخاري، التوحيد، باب 2، ج 8، ص 165.

(2) الخالدي، أديب، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، عمان، دار وائل، ط 1، 2009م، ص 170. وعلي،
أحمد، الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية، ص 227.

(3) انظر: نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ص 84.

(4) مسلم، الصحيح، ج 2، ص 799، حديث 1136.

(5) انظر: الدايري، الشخصية والصحة النفسية، ص 175-176.

والعقيدة الراسخة حتى إذا كبر لا يتزعزع إيمانه ويصمد أمام الفتن والبدع فيتحقق أمنه النفسي، ويوقى من الاضطرابات والأمراض النفسية⁽¹⁾.

وكان الرسول - ﷺ - يحث المسلمين على حُسن رعاية الأبناء وبخاصة البنات، فكان يَعدُّ مَنْ يُحسن رعاية بناته بالمغفرة والفوز بالجنة، فقال - ﷺ -: (من كانت له أنثى فلم يئدها ولم يُهنها ولم يؤثر ولده عليها أدخله الله الجنة)⁽²⁾. فيجب على الأبوين العدل بين الأبناء جميعاً بالمعاملة والعطايا، والحكمة في التصرف معهم والصبر عليهم وتأديبهم على النهج الإسلامي فيسهم ذلك في تكوين شخصيتهم وتحقيق صحتهم النفسية، وتكوين سماتهم الخلقية فيؤثر على سلوكهم واندفاعهم نحو الحياة بأملٍ وتفاؤل⁽³⁾، فالأسرة في نظر الإسلام ليست مجرد وسيلة لإنجاب الأطفال فهي تقوم على علاقات تربوية بين أفرادها من حبٍ ورحمة ومساواة وطمأنينة، وهدوء للمحافظة على صحة أفرادها النفسية لتخلو نفوسهم من العقد والاضطرابات⁽⁴⁾.

لذلك فمن مسؤوليات الأسرة اتجاه الأبناء التربية الإيمانية، وغرس أصولها في قلوبهم بالإيمان بالله تعالى وملائكته وكتبه ورسله، والبعث والحساب، والجنة والنار، وتعليمهم أركان الإيمان، والعمل بها الدؤوب لله تعالى ورسوله - ﷺ - في الشهادتان، وإقامة الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت، وتربيتهم على استشعار مراقبة الله - عز وجل - لهم في كل تصرفاتهم وأحوالهم، فينغرس فيهم حب الله ورسوله والطمأنينة والأمن للجوئهم لمن بيده

(1) انظر: الخطيب، إبراهيم وعيد، زهدي محمد، تربية الطفل في الإسلام، عمان، دار الثقافة، ط1، 2002، ص56-57.

(2) أبو داود، السنن، كتاب الأدب، باب فضل من عال يتيمًا، ج11، ص354، رقم 5146. ضعفه الشيخ الألباني.

(3) عيسوي، عبدالرحمن، في الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة، ط1، ص276-279.

(4) انظر: فاتز، أحمد، دستور الأسرة في ظلال القرآن، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1980، ص136-138.

خزائن الدنيا والآخرة، والقادر على كل شيء، وبالتربية الإيمانية يكون الإنسان قد وضع أسرته على طريق الصحة النفسية، وأبعدهم ووقاهم من الأمراض والاضطرابات التي تقودهم إلى الهلاك في الدنيا والآخرة.

وقد سبق وأن تحدثت الباحثة في الفصل الأول عن مؤشرات الصحة النفسية، وبهذا تكون الأسرة قد غرست أول مؤشر وهو علاقة الإنسان مع الخالق - عز وجل -.

كما ويقع على عاتق الأسرة تربية الأولاد على الصدق والأمانة ومحبة الآخرين والصبر على المصائب والتواضع، والتعاون وتحقيق المساواة والالتزام بآداب الجماعة والنصح والتسامح والأمر بالمعروف والنهي عن المكر، وبهذا تكون الأسرة قد علمت تدين أولادها الأخلاق الحسنة التي تجعل منهم أفراداً منتجين وفاعلين في المجتمع، مما يعزز شخصيتهم وثقتهم وتحقيق ذواتهم وتبعدهم عن العزلة الاجتماعية التي تقود إلى الأمراض النفسية، وبهذا تكون الأسرة قد حققت مؤشراً آخر من مؤشرات الصحة النفسية من حيث علاقة الفرد مع الناس⁽¹⁾.

كما وعلى الوالدين أن يكونا قدوة لأبنائهم في جميع الأمور بالأخص تأدية الرسالة الكبرى في الحياة وهي عبودية الله عز وجل، والدعوة إليه وعمارة الأرض وفق المنهج الرباني، وتعليم أبنائهم وحثهم على التعلم والتعليم والتفكير في خلق الله، وبهذا يكونوا قد حققوا مؤشراً آخر وهو علاقة الفرد بالكون والحياة.

(1) انظر: عمير، محمد محمود، القيم الإسلامية في الأسرة والمجتمع، القاهرة، دار الطباعة، ط1، 1992م، ص71-81.

ومن مسؤوليات الأسرة اتجاه الأبناء تحفيزهم وإشعارهم بالمسؤولية اتجاه أنفسهم
والآخرين وتوكيلهم في حل المشكلات وتعليمهم ضبط انفعالاتهم وتحقيق حاجاتهم ورغباتهم
بالتنظيم والعدل والتهديب، وبهذا يكونوا قد حققوا مؤشر من حيث علاقة الفرد مع نفسه.

فالإهمال الزائد للطفل وقلة الرعاية وعدم إشباع الحاجات النفسية والسيولوجية، يؤدي
بالطفل إلى عدم الأمن والخوف والخجل وعدم الثقة بالنفس، كما وعلى الوالدين عدم الرعاية
والحماية الزائدة للطفل والخوف عليه فيؤثر سلباً على صحته النفسية ويكسبه صفة الأنانية
وحب الذات وعدم القدرة على حل المشكلات في مرحلة الرشد، كما أن السيطرة الزائدة
والتسلط يؤدي بالطفل إلى القهر النفسي والحرمان الأمني والخوف فيكون هذا الطفل طاغية
وعدائي ولديه الرغبة في الانتقام، كما ويجب على الوالدين الابتعاد عن مناقشة الخلافات
الزوجية أمام الأطفال فيفقدون الأمن النفسي والاستقرار⁽¹⁾.

وهكذا نجد أن الإسلام اهتم بالتنشئة السليمة للطفل وهو صغير لما لها من أثر بالغ في
حياة الإنسان الراشد الكبير، حيث إن ما يمرُّ به الطفل من خبرات وانفعالات تترك آثارها
النفسية في مراحل الحياة التالية، فالتعليم في الصغر له تأثير كبير في المراحل المتقدمة من
الحياة - مرحلة المراهقة والرشد-، والتي يكون فيها الإنسان مكلفاً بتعاليم الدين، حيث يتوجب
عليه مسؤوليات يجب القيام بها، وفي هذه المرحلة يحتاج الوالدين الكثير من الصبر والتحمل
لتربية أبناءهم تربية سليمة سواءً من الناحية النفسية أم الشخصية، فهذه مرحلة الانفعالات
السريعة والكثيرة والمتنوعة والمتقلبة من انفعال لآخر، وذلك نتيجة النمو الجسمي، والنمو
السريع للجهاز الهرموني⁽²⁾.

(1) الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية، ص375-385، الداهري، الشخصية والصحة النفسية، ص176-177
بتصرف.

(2) انظر: زهران، حامد، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، القاهرة، عالم الكتب، ط5، 1999م، ص406.

وفي مرحلة المراهقة يجب على الوالدين الاستمرار في غرس الإيمان والحب والولاء لله عز وجل ولرسوله وللمؤمنين والتوسع في تربيتهم الإيمانية، والتذكير في الغاية من الخلق وجعلها قاعدته في الحياة:

قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ⑧ ﴾ (الذاريات: 56)، وفي هذه الآية تحديد لغاية الوجود الإنساني ووظيفة الإنسان الأولى، وهي تحقيق العبودية لله تعالى باستقرار معنى العبودية لله تعالى في النفس والتوجه إليه في كل شيء والإخلاص له وحده⁽¹⁾.

كما وعلى الوالدين تعليم أبناءهم اختيار الصحبة الصالحة والأصدقاء خاصة في مرحلة المراهقة وما قبلها لما لهم من تأثير فعال وقوي في حياة الإنسان، ويكون تعليمهم من قاعدة قوله - ﷺ -: (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل)⁽²⁾.

والآية القرآنية الصريحة في اتخاذ الخليل الصالح والندم على الخليل الضال في قوله تعالى: ﴿ وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَيْلًا ⑦ ﴾ يَوْمَئِذٍ لَيْتَنِي لَأَتَّخِذَ فُلَانًا خَلِيلًا ⑧ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ⑨ ﴾ (الفرقان: 27-29)، يشير على الحالة النفسية الصعبة التي يعانيتها المتحسر من صاحب السوء الذي يقوده في الدنيا إلى الظلال وفي الآخرة إلى المصير المخيف⁽³⁾.

وعلى الوالدين تعليم أبناءهم ضبط الشهوات في مختلف الحاجات الإنسانية، وبيان المنهج الإسلامي في ذلك، وبخاصة الحاجة إلى الجنس، ويمكن ضبط هذه الحاجة بتقوية علاقة الإنسان بالله عز وجل والصيام واختيار الصحبة الصالحة، وملئ أوقات الفراغ إما

(1) قطب، سيد، في ظلال القرآن، ج6، ص3387 بتصرف.

(2) الترمذي، السنن، كتاب الزهد، باب 45، ج5، ص589، رقم 2378. وقال الترمذي: حديث حسن غريب.

(3) قطب، سيد، في ظلال القرآن، ج6، ص156 بتصرف.

باللعب أو طلب العلم أو بما هو مفيد للأبناء كل بحسب هواياته، فالحاجة إلى الجنس في هذه المرحلة تكون ملحة تحتاج إلى الضبط.

فإذا استطاع الوالدان تعليم أبناءهم ضبط حاجاتهم الفسيولوجية والنفسية- تشكيل الهوية والتقبل الاجتماعي والاستقلالية- فهم بذلك يصلوهم إلى الأمن والاستقرار النفسي والطمأنينة، وإذا لم يتم تعليم الأبناء ضبط الحاجات في هذه المرحلة أدى إلى الانحراف والانحلال والفساد الأخلاقي، وبالتالي القلق والاضطراب نتيجة الإشباع الخاطئ، والكآبة والإحباط في حالة عدم إشباع الحاجات⁽¹⁾.

وبعد هذا العرض نجد أن من واجبات الأسرة لتحقيق صحة نفسية سليمة لأولادها في الآتي⁽²⁾:

- 1- إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحب والأمن والأهمية.
- 2- تنمية قدرات الطفل العقلية عن طريق إفساح المجال في اكتساب الخبرات وعن طريق الممارسة الموجهة من الوالدين.
- 3- تحقيق النمو الاجتماعي السليم لدى الطفل عن طريق السماح له بالاحتكاك المباشر مع أقرانه في اللعب حتى يتعلم التفاعل الاجتماعي والتعاون.
- 4- أن تعمل الأسرة على تكوين اتجاهات إيجابية وسليمة نحو الوالدين والأخوة والأخوات.
- 5- الابتعاد تماماً عن إتباع الأساليب الخاطئة في التنشئة والتدليل والتساهل والقسوة والمحرمات؛ لأنها تؤدي إلى اضطرابات نفسية.

(1) انظر: الزعبلاوي، محمد السيد، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض، الكتب الثقافية، ط2، 1996م، ص90-95.

(2) جبل، فوزي محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مصر، المكتبة الجامعية، ط1، 2000م، ص53-54. علي، أحمد، الأسس النظرية للصحة النفسية، ص229-230 بتصرف.

6- وجوب تأديب الأولاد وتعليمهم وغرس القيم والمعتقدات الإسلامية السليمة⁽¹⁾.

7- العناية بأخلاق الطفل فإنه ينشأ مما عوده عليه أبواه في صغره، وتجنّبهم مجالس

اللهو والباطل والكسل وتعويدهم العطاء⁽²⁾.

المبحث الثاني

دور الإعلام في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي

لن تغفل الباحثة الدور الكبير الذي يقع على عاتق الوالدين اتجاه الإعلام السلبي الذي له أثر كبير في انحراف الأبناء وابتعادهم عن الدين، وزرع المرض النفسي في نفوسهم، حيث إنّ سياسة المنع والرفض غير مُجدية لأنها تخفق في كل مرة فيجب على الوالدين غرس الرقابة الداخلية أو الضبط الداخلي في نفوس أبنائهم فيقررون ما هو صالح وما هو سيء، فالتربية الإسلامية وفق منهج الصحابة والصالحين ومعرفة الحلال والحرام كفيلة في جعل الشخص رقيب نفسه، كما أنّ مناقشة ما يتم عرضه مع الأبناء وذلك بتحديد السلوكيات والألفاظ غير المقبولة والتحدث بشأنها صحتها أم خطأها وهم أطفال والتحدث عن السلوكيات والألفاظ المثلى والمنسجمة مع تعاليم الدين الإسلامي، فتكون هذه طريقة مقنعة للحكم والرقابة الذاتية لذلك. وبهذا يكون الوالدين قد وضعوا الأبناء في طريق الصحة النفسية وأبعدوهم عن الاضطرابات والتوتر والقلق نتيجة الانسياق وراء الإعلام الذي يدعو إلى تقليد الحياة الغربية تحت اسم الحضارة وما سواه التخلف، والذي يؤدي إلى عدم قدرة الشخص على الربط بين

(1) الجوزية، ابن قيم، تحفة المودود بأحكام المولود، بيروت، دار الكتاب، ط1، 1979م، ص164.

(2) المرجع السابق، ص180.

إباحية الحياة الغربية والتي تقود إلى الأمراض النفسية والقيم والعادات الإسلامية التي تقود إلى الصحة النفسية⁽¹⁾.

وبما أن الباحثة جعلت الحديث عن الإعلام ضمن مسؤوليات الأسرة فلا بد من بيان أثر الإعلام في تحقيق الصحة النفسية لأفراد المجتمع وفقاً للقرآن الكريم والسنة الشريفة، وذلك بمراعاة ما يلي⁽²⁾:

1- خضوع وسائل الإعلام إلى الرقابة من قبل الدولة، وذلك بما يتناسب مع تعاليم الدين الإسلامي وقيم المجتمع وثقافته، فلا تسمح بعرض ما يخالف تعاليم الدين واستخدام الحكمة في تقديم البرامج من أجل التأثير فيهم وغرس القيم الإسلامية في نفوس الناس.

2- تقديم البرامج الهادفة التي تسعى إلى بناء الشخصية السوية المتكاملة للإنسان والاهتمام بطرق عرض المفاهيم الإسلامية بأسلوب مبسط وبطريقة منظمة ومتكاملة وشاملة لإيصال القيم الإسلامية.

3- اهتمام وسائل الإعلام ببرامج المرأة المسلمة من أجل تثقيفها وتوجيهها لبناء أسرة مسلمة صالحة، كما وعلى وسائل الإعلام الاهتمام ببرامج الأطفال بحيث تقدم لهم القيم الإسلامية بأسلوب سهل ميسر، بحيث تعمل على تكوين شخصيتهم بما يتوافق مع تعاليم الدين.

(1) انظر: بدران، فاروق، دور الإعلام في التنشئة الأسرية، عمان، جمعية العفاف، ط1، 1993م، ص95-99.

(2) انظر: عبدالله، خلدون، الإعلام وعلم النفس، عمان، دار أسامة، ط1، 2001، ص70-75.

الرشدان، عبدالله زاهي، التربية والتنشئة الاجتماعية، عمان، دار وائل، ط1، 2005، ص336-338.

المبحث الثالث

دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي

تعد المدرسة جزءاً من المجتمع وعادة تُكَمَّل ما تمّ بناءه داخل الأسرة للشخص، فقد تكون المدرسة قادرة على غرس القيم والاتجاهات التي تدفع بالشخص إلى الصحة النفسية، وهذا الأصل في وظيفة المدرسة إذا تمتعت بالرؤية التربوية السليمة فهي المؤسسة التربوية المسؤولة بعد البيت عن رعاية وتنمية سلوك الطلبة باتجاه الصحة النفسية، فلا بد أن يتوفر في المدرسة الموقع الملائم والبناء الذي يحقق حرية الحركة للطلبة ويتوفر فيها المكتبات والملاعب للتعبير عن الطاقات الفكرية والحركية والتي لها أثرها على نفسية الطلبة، وتوفيرها يؤدي إلى توفر الأمن والراحة النفسية، كما ويُراعى في صفوف الدراسة الظروف الصحية من حيث التهوية والإضاءة والنظافة فيقبل الطلبة على المدرسة بحب وإرادة، وهذا يدفع الطلبة نحو التعلم وتحقيق الذات من خلال التعليم⁽¹⁾.

كما أنّ النظم والقيم المدرسية لها أثرها البالغ على الحياة النفسية للطلبة حيث إنّ هذه النظم والقيم يجب أن تكون موافقة للقيم الإسلامية في المجتمع. بل ويسعى لغرسها في الأبناء بطرق وأساليب مختلفة لها تأثيرها على حياة الطلبة العملية، فالقوانين المدرسية وُضعت لحماية الطلبة ونموهم السليم سواء النفسي بتوفير ما يُحقق لهم الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي بالقدرة على التّواصل وتحقيق الذات، وهذه القوانين وضعت ليس للحد من الحريات وكتب الطلبة، فُتضيق الخناق على الطلاب مما يؤدي بهم إلى الاضطراب والقلق والفشل والمرض النفسي⁽²⁾.

(1) انظر: الدايري، الشخصية والصحة النفسية، ص180-182، الرفاعي، الصحة النفسية، ص386-387.

(2) انظر: فهمي، مصطفى، الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع، القاهرة، دار الثقافة، ط2، 1967م،

هذا من ناحية البيئة المدرسية، أما من الناحية التربوية فلا بد من توفر بيئة تربوية ملائمة لنمو الطالب نمواً صحيحاً ويتمثل في توفير معلمين ذوي خبرة، ومعدّين إعداداً مناسباً للقيام برسالتهم التربوية والتعليمية والتوجيهية على أكمل وجه، وكذلك ما توفره من مقررات دراسية، وإدارة مدرسية تعي وتدرك الدور الذي تقوم به لغرس وتنمية الصحة النفسية والأمن والطمأنينة لدى الطلبة، وعدم إهمال الدور الكبير الذي يقع على عاتق المرشد الطلابي في تحقيق الصحة النفسية.

إن لكل عنصر من عناصر العملية التربوية دوراً في تحقيق الصحة النفسية نذكر

منها:

أولاً: المعلم

يعد المعلم عنصراً هاماً من عناصر العملية التربوية لذلك لا بد أن يتحلّى ببعض الصفات ليتمكن من القيام بدوره على أكمل وجه، ومنها: الإيمان بالله تعالى، إتقان العمل والإخلاص فيه، الصبر، التواضع، الخلو من الأمراض النفسية، القدرة على التكيف مع الآخرين، حب الآخرين وشعوره بالمسؤولية اتجاههم، القدرة على العمل والإنتاج، القدرة على تحقيق العدالة والمساواة، الثقة بالنفس، مراعاة الفروق الفردية، التوازن الانفعالي، وحسن المظهر، وهذه صفات المجتمع الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة⁽¹⁾.

إن للمعلم دوراً كبيراً في تقبل الطالب للمدرسة؛ وفي عملية نجاحه واكتسابه المهارات، إضافة إلى المعرفة والعلم، فهو القدوة الصالحة والمثل الأعلى أمام الطلبة، فإذا كان المعلم متفهماً ومكتمل الصفات التي يجب أن تتوفر في المعلم الجيد، يقبل عليه الطلبة فيكون

(1) راشد، علي، شخصية المعلم وأدائه في ضوء التوجهات الإسلامية، السعودية، دار الفكر العربي، ط1، 1993م، ص21.

حامياً لهم يشعروهم بالأمن والطمأنينة والسعادة، وإذا كان المعلم عكس هذه الصفات يشعروهم بالتوتر والقلق والاضطراب⁽¹⁾، فالمعلم المتمتع بصحة نفسية سليمة يستطيع أن يوفر الأمن والطمأنينة، وتحقيق الصحة النفسية للطلاب من خلال⁽²⁾:

- غرس العقيدة والإيمان الصحيح في نفوس الطلبة والسعي نحو إشباع حاجات الطلبة المختلفة؛ فيتعرف على مشكلاتهم النفسية والسلوكية فيقدم النصح والإرشاد بإيمانه وحنكته وبصيرته، وبحكم صلته بالطلبة، فيسهم في تحقيق قدرٍ من الصحة النفسية والمباعدة بينهم وبين المرض النفسي، ويقوم بتعليم الطلبة الحديث الإيجابي مع النفس وإقناعهم بالتفاؤل فيتعلمون حب الحياة من خلال الرضا وإرجاع الأمور إلى الله فيورثهم الراحة والطمأنينة والأمن، كما وعلى المعلم استخدام المعززات والجوائز فيعمل على تشجيع الطلبة على السلوك السوي والتخلص من مشاعر الاكتئاب والقلق، كما وعليه أن يربط بين المنهاج والواقع بين العلم والعمل حتى تتكون لدى الطلبة ثقة بالمعلم وبما يقدمه، وعليه أن يربط بين المادة الدراسية والدين الإسلامي حتى لا يفصل بين العلم والدين فيؤثر سلباً على نفسه فيضعف إيمانه، وهذا يشعره بالتوتر والقلق بسبب الفجوة بين علمه ودينه.

- كما ويقع على عاتق المعلم مهمة تنظيم المنهاج وتسهيله وتصويبه من الأخطاء حتى لا يقع الطلبة في فجوة بين المنهاج والواقع التي تؤدي الطلبة إلى الحالة النفسية السيئة وعدم الثقة بما يقرؤون، وبهذا يكون المعلم قد أدى وظيفة الأنبياء والرسل، فالعلماء يقع على عاتقهم حمل رسالة الإسلام وتربية الأجيال بما يوافق الشريعة الإسلامية، قال - ﷺ -: (العلماء هم ورثة

(1) الخالدي، أديب، المرجع في الصحة النفسية، ص183.

(2) انظر: الحسين، أسماء عبدالعزيز، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، عمان، دار عالم الكتب، ط1، 2002، ص77. وأحمد، الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية، ص232.

الأنبياء ورثوا العلم، من أخذه أخذ بحظٍ وافر ومن سلك طريقاً يلتمس به علماً سهل الله به طريقاً إلى الجنة⁽¹⁾.

ثانياً: المقرر الدراسي (المنهاج)

وهو المواد التي تدرس للطلبة داخل الصف في مجالات المعرفة المختلفة والمقرر الذي يتوقع أن يحقق الصحة النفسية للطلبة، هو الذي يتمتع بما يلي:

1- تركيز المقرر على القيم الضرورية والتعاليم الإسلامية التي تحقق الأمن والاستقرار

النفسي لدى الطالب؛ وذلك ببيان أهميتها للإنسان والمجتمع، فيكون محققاً للأهداف

الإسلامية، والتي تعين الطالب على تحقيق العبودية لله والقيام بوظيفته في الحياة⁽²⁾.

2- أن يراعي المقرر الميول والحاجات وقدرات الطلبة، فعدم المراعاة تسبب الإحباط

والقلق والاضطراب لما يحتويه المقرر من معلومات لا تتناسب مع إمكانات

الطالب⁽³⁾.

3- أن يساعد المقرر في بناء وتكوين الشخصية المتكاملة للطلاب، وذلك باهتمام المقرر

بجميع نواحي شخصيات الطلبة: العقلية، والجسدية، والنفسية، والسلوكية دون الاهتمام

بعقل الطلبة فقط مما يشعرهم بالأمن والسعادة⁽⁴⁾.

4- أن يكون محتوى المقرر ذا أهمية للمتعلم والمجتمع، ويسهل حل المشكلات ويلبي

حاجات المتعلم، ويتناول كيفية التعامل مع الآخرين، ومع الأزمات والمشكلات، مما

يساعدهم على بناء شخصياتهم بنفس مطمئنة مُحققة لذواتهم ولصحتهم النفسية.

(1) البخاري، الصحيح، كتاب العلم، باب 10، ج 1، ص 25.

(2) يالجن، مقداد، توجيه المتعلم إلى منهاج التعلم في ضوء الفكر التربوي الإسلامي، الرياض، دار عالم الكتب،

ط2، 1995م، ص 110.

(3) عبدالغفار، عبد السلام، مقدمة في الصحة النفسية، ص 239-240.

(4) علي، علي أحمد، الأسس النظرية للصحة النفسية، ص 233.

إنّ لمدير المدرسة دوراً فعالاً لتحقيق الصحة النفسية للطلاب، فيجب أن يتحلى بصفات منها: الإيمان بالله تعالى، وما يندرج تحت الإيمان من الأقوال والأفعال، وأن يتمتع بمهارات مختلفة ومتنوعة، وقوة الشخصية وحيويتها، والتوازن الانفعالي والعاطفي، وأن يكون خالياً من العاهات والأمراض النفسية، وأن يتمتع بحسن المظهر، وأن يكون متزناً منضبطاً هادئاً عنده روح المرح؛ وذلك لإشاعة جو الأمان والطمأنينة داخل المدرسة⁽¹⁾.

إنّ مهمة الإدارة المدرسية لا تقتصر على النظام أو مراقبة الطلبة، بل مهمتها أكبر من ذلك حيث تتولى الإدارة المدرسية مختلف العمليات الإدارية، من تخطيط، وتنظيم، وإشراف، وتقويم وتوجيه، ويتم ذلك في جو إيماني يحرص على تحقيق النجاح، وتنمية الشخصية الإسلامية القادرة على تحقيق أهدافها، وتحقيق الصحة النفسية لطلبتها من خلال عدة مهام منها: غرس القيم والأخلاق الإسلامية التي تحقق الصحة النفسية؛ وهذا إكمال لمهمة الأسرة والمعلم، وتحترم آراء الطلبة وتأخذ بها في المواقف المختلفة، وتولي اهتماماً كبيراً في تنمية علاقات الود والاحترام بينهم وبين مدرسيهم وتعاملهم معاملة عادلة دون تمييز، وتحترم آراء مجلس الآباء والمدرسين، وتراعي الظروف الصحية لهم، وتعاملهم بالحُسن، وبهذا يشعر الطلبة بأن إدارة المدرسة تحرص على توفير الجو التربوي والنفسي الملائم لهم، وتحقق لهم مستوى من الاتزان الانفعالي وتدفعهم إلى بذل الجهد في تحقيق الذات بعيداً عن مشاعر القلق والضيق والتوتر من خلال التنوع في الأنشطة المدرسية سواء أكانت دينية، أم علمية، أم فنية، بهدف ترفيه الطلبة، وتلبية حاجاتهم المختلفة العقلية، والجسمية، والنفسية، مما يعزز عند الطلبة ثقتهم بأنفسهم، ورسم معالم طريق الصحة النفسية السليمة لهم⁽²⁾.

(1) عابدين، محمد عبدالقادر، الإدارة المدرسية الحديثة، عمان، دار الشروق، ط1، 2001م، ص98.

(2) انظر: الخالدي، أديب، المرجع في الصحة النفسية، ص181. العزام، وسيلة، منهج الإسلام في تحقيق السعادة- دراسة تربوية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد، 2008م، ص165.

رابعاً: المرشد النفسي لطلبة المدرسة (المرشد الطلابي أو التربوي)

يقضي المرشد الطلابي معظم وقته داخل المدرسة في عملية الإرشاد الفردي والإرشاد النفسي الجماعي، والتشاور مع الإدارة والمدرسين وأولياء الأمور، ويجب أن يتمتع المرشد الطلابي بعدة صفات منها: الإيمان بالله تعالى وانعكاس إيمانه على أفعاله وأقواله، والقدرة على الابتكار، والذكاء، والكفاءة في إدارة الجلسة النفسية الفردية والجماعية، والدقة في التعامل مع الانفعالات⁽¹⁾. كما ويمتلك فنيات ومهارات تساعده على التشخيص، ويُحب مساعدة الناس واجتماعي ومتزن.

إن أهداف المرشد الطلابي المرتبطة تمام الارتباط بتحقيق الصحة النفسية للطلاب هي أساس عمله وثمرته ومنها: مساعدة الطلبة على فهم ذواتهم وتحقيقها من خلال فهم استعداداتهم وإمكاناتهم وتقييم الذات وتوجيهها من خلال تحديد أهدافه في الحياة بصورة طبيعية متوافقة مع تعاليم الدين الإسلامي وقيم المجتمع، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وذلك بإشباع الحاجات بصورة منظمة والرضا عنها، والسعادة مع الآخرين والتعاون معهم وتقبل تصرفات الغير، وتحقيق الصحة النفسية من خلال: تحقيق جو نفسي صحي بمساعدة الطلبة وتوجيههم في العملية التربوية، وتحديد حاجاتهم النفسية من أجل إشباعها من خلال برامج مختلفة، وتقديم المعلومات الشخصية والاجتماعية والتربوية التي تسهم في مواجهة المشاكل وحلها، ويتعاون مع أولياء الأمور فيساعدتهم على تكوين اتجاهات مرناً حول قدرات أبنائهم واستعداداتهم، ومدى علاقتها بالتحصيل وتكوين الشخصية، كما ويساعد المدرسين وإدارة المدرسة في التعرف على شخصيات الطلبة للقدرة على التعامل معهم، والعمل على رفع مستوى القدرات والمهارات بما يتناسب مع الشريعة الإسلامية⁽²⁾.

(1) علي، علي أحمد، الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية، ص 265-266.

(2) انظر: عمارة، رشا، إصلاح الروح مع النفس، القاهرة، مكتبة الثقافة الدينية، ط1، 2007م، ص 92-105. وسليمان، عدلي، الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، (د.م)، (د. ط)، 1996م، ص 110-112.

المبحث الرابع

دور المسجد في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من المرض النفسي

يُعد المسجد عاملاً مهماً يُسهم في الاستقرار النفسي، ويوفر الأمن والطمأنينة لدى زواره، فهو يُعيد للإنسان علاقته الروحية بعد انغماسه بمشاكل الحياة اليومية وصعوباتها، فهو المكان لتسليم الذات لله سبحانه وتعالى، كما ويقف فيه الغني بجانب الفقير، وهذا تدريب عملي على تطهير النفس من أنانيتها ونزع آفة التكبر والعُجب منها.

فالمسجد هو أساس المجتمع الإسلامي، وهو منطلق الدعوة، وهو ركيزة المنهج الإسلامي للحياة، فله مكانة عظيمة في الدعوة، وبناء المجتمعات، وتكوين الأمم، وإعداد الأجيال، وهو أول بناء بينه الرسول الكريم - ﷺ -؛ لما له من أثر تربوي، واجتماعي، وديني، ونفسي في حياة الأمة الإسلامية⁽¹⁾.

فالمسجد مدرسة تربوية لإعداد الأجيال الواعية المحتملة للمسؤولية، والمتمتعة بالصحة النفسية؛ فهو مكان التربية الشاملة (العقيدة، والروح، والنفس)، وأعلى مهمات المسجد وأعظمها الصلاة وهي رأس العبادات، وهي نوع من أنواع التربية؛ لما فيها من التزام الوقت وتدريب الناشئة على التنظيم والتسامح مع الآخرين، والتعاون والترابط والاهتمام بالآخرين، والابتعاد عن الأنانية والانفراد، كما وتضيء لصاحبها طريق الهداية وتحجزه عن المعاصي وتهديه للعمل الصالح⁽²⁾.

(1) عبدالهادي، محمد أحمد، المربي والمتربين في التربية الإسلامية، جدة، دار البيان العربي، ط1، 1984م، ص64.

(2) انظر: كرزون، أنس، منهج الإسلام في تزكية النفس، جدة، دار نور المكتبات، ط1، 1997م، ص231.

إن الحاجة اليوم ملحة لإحياء دور ومكانة المسجد في العبادة، والتربية والتعليم والإعداد الشامل؛ لأن هناك الكثير من المشكلات الاجتماعية والسلوكية والنفسية والتي يصعب حلها إلا بمساعدة وسائط التربية الإسلامية ومن بينها المسجد، فكان للمسجد دور كبير في قلب كيان الأمة في عهد الرسول - ﷺ - وعهد الصحابة - رضوان الله عليهم - في نشر الوعي الديني وغرس القيم والمبادئ، ومراعاة بناء الصحة النفسية بين المسلمين آنذاك، ولإعادة تفعيل دور المسجد في تحقيق الصحة النفسية للأفراد لا بد من مراعاة ما يلي⁽¹⁾:

1- تحلي الإمام بعدة صفات منها: أن يكون أهلاً للإمامة؛ عارفاً بحقوقها وواجباتها الشرعية، وحافظاً لكتاب الله - عز وجل -، ويقرأ قراءة صحيحة، ويتمتع بصوت مقبول، ومخلصاً بعمله، وملماً بالعلوم الشرعية؛ ليكون قادراً على توجيه النصح والإرشاد فهو القدوة الحسنة لأفراد المجتمع، وله الدور في توجيه الأفراد نحو طريق الهداية.

2- تحلي خطيب الجمعة بعدة صفات منها: أن يكون طالباً للعلم، وعارفاً بالمنهج الرباني والسنة النبوية، ومميزاً للحلال والحرام وأحكامهما، وملماً بواقع المجتمع، ويستطيع أسر القلوب وجلب العقول إلى ما يقول، ويستطيع حل المشكلات الاجتماعية، وربط الدين بواقع الحياة.

3- تفعيل دور المسجد من خلال المحاضرة والندوة وحلقات تحفيظ القرآن الكريم: فدعوة العلماء لزيارة المسجد من أجل إلقاء الخطب والندوات والمحاضرات وتقديم النصح والإرشاد له أثر كبير في غرس الصحة النفسية لدى الأفراد، فواجب العلماء أن يبينوا

(1) انظر: شلبي، أحمد، تاريخ التربية الإسلامية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط2، 1960م، ص93. والسدلان، صالح بن غانم، المسجد ودوره في التربية والتوجيه وعلاقته بالمؤسسات الدعوية في المجتمع، الرياض، دار بلنسية، ط2، 1998م، ص34-35.

للأفراد أمور دينهم وتوضيح أثر الإيمان على الأسر المسلمة، كما أن تحفيظ القرآن الكريم يسهم في تحقيق الصحة النفسية للأفراد من خلال تعبئة وقت الفراغ بما يفيد، وتأثير حفظ القرآن على النفس الإنسانية فتكون مطمئنة آمنة، وانعكاس حفظ القرآن الكريم إيجابياً على السلوك الإنساني.

4- تفعيل دور المسجد في رعاية الأطفال واحتضانهم وإعداد الشباب، فالطفل هو أكثر الناس حاجة للرعاية والاهتمام، وهنا يكون دور المسجد واضحاً بالاهتمام بهم وربطهم بالمسجد، وحثهم على المواظبة في الحضور وأداء الصلوات وحفظ القرآن التي تتناسب مع أعمارهم، فيكونوا تحت مراقبة ومتابعة الأهل والمدرسة، وإمام المسجد، فيسهل توجيهه وتعليمه وتأسيسه دينياً واجتماعياً ونفسياً، كما للمسجد دور هام في إعداد الشباب من خلال توجيههم للتفقه بالدين، وغرس القيم الأخلاقية على أيدي أهل العلم المتخصصين، الذين تقع على عاتقهم بناء هذا الجيل وإنقاذه من الضياع والانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية، بعدما تكاثرت وسائل الهدم، وابتعد الشباب عن الشخصية الإسلامية الصالحة؛ فالمسجد كفيل بإعادة بناء العقيدة الإسلامية في نفس الشباب، وزرع مخافة الله في الأنفس، وجمع الصحبة الصالحة في المسجد لما لها من تأثير بالغ في حياة الفرد.

وبهذا يكون المسجد حافظاً للأفراد على التمسك بالأخلاق الجيدة وغرسها، وهذه خطوات تحقيق الصحة النفسية؛ لأن الأخلاق الحميدة ثمار الصحة النفسية، والعقيدة الصحيحة بذورها.

الخاتمة

الحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة

للعالمين وبعد، فقد خرجت الدراسة بنتائج وتوصيات يمكن إيجازها في الآتي:

الفرع الأول: نتائج الدراسة

أفضت الدراسة عن النتائج الآتية:

أولاً: الصحة النفسية في علم النفس: هي قدرة الإنسان على التكيف وتقبله لذاته وتقبله للناس وتقبل الناس له، أما الصحة النفسية في الإسلام هي: قدرة الإنسان على تحقيق الموازنة بين الواجبات المكلف بها في علاقاته مع الخالق من عبادات، ومع المخلوق من معاملات ومع نفسه في أداء حقها دون إسراف أو بخل، ومع الكون بتيقنه بأنه مستخلف فيه، وعليه عمارة الأرض وإقامة منهج الله تعالى فيه.

ثانياً: تتضح أهمية الصحة النفسية في علم النفس والتربية الإسلامية بالنسبة للأفراد والمجتمعات من خلال المساعدة في التخلص من الاضطرابات النفسية والعقلية للأفراد، وإنشاء أفراداً أسوياء يتمتعون بنفس مطمئنة، قادرين على حل المشكلات ومواجهة الصعوبات والمستجدات، قادرين على تكوين علاقات اجتماعية، ومواجهة المنكر والانحرافات السلوكية.

ثالثاً: تتضح علاقة الصحة النفسية بالحاجات والانفعالات في علم النفس والتربية الإسلامية؛ من خلال القدرة على تنظيم وإشباع الحاجات بشكل موزون والقدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها، وبهذا يكون الإنسان قادراً على تحقيق قدر من الصحة

النفسية، كما ويحافظ الإنسان على صحته الجسدية لما لها من أثر واضح على صحته النفسية لما للجسد والنفس من تأثير متبادل كل في الآخر.

رابعاً: تعليم الإنسان القيم والمبادئ الإسلامية وغرس العقيدة الإسلامية الصحيحة في نفس الناشئة من خلال الأسرة كلبنة أساسية، والإعلام كعامل مساهم للطفل قبل ذهابه للمدرسة، والمدرسة، والمسجد، ومساعدة الناشئة على اختيار الأصدقاء الجيدين لما لهذه الوسائط من دور كبير في تحقيق الصحة النفسية.

الفرع الثاني: التوصيات

في ضوء النتائج التي أفضت إليها الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

أولاً: وجوب تطبيق التربية الإسلامية في جميع مراحل النمو تطبيقاً كاملاً؛ لأنها خير وقاية من القلق والاضطرابات، وخير علاج للأمراض النفسية، وخير وسيلة لتحقيق الصحة النفسية.

ثانياً: تفعيل دور كل من الأسرة والإعلام والأصدقاء والمدرسة والمسجد في تحقيق الصحة النفسية للأفراد؛ بالعودة إلى المنهج الإسلامي وتربية الناشئة على حب الله ورسوله، وغرس الهدف الأساسي في الحياة وهو تحقيق العبودية لله تعالى.

ثالثاً: عقد مؤتمرات ومحاضرات وندوات من قبل علماء النفس، والتربية، والشريعة؛ حتى تكون محاضرات شاملة ومتكاملة تتعلق بالاهتمام بالشخصية السوية والصحة النفسية للأفراد.

رابعاً: اعتماد التراث الإسلامي منطلقاً لجهود التأصيل الإسلامي المعاصر للدراسات النفسية وإعادة صياغة مقررات علم النفس بحيث تربط الموضوعات بما كتبه علماء التراث الإسلامي.

خامساً: إجراء دراسات حول تأصيل إسلامي للإرشاد النفسي لما له من دور هام في تحقيق الأمن والاستقرار في المجتمع.

سادساً: حث العلماء والباحثين على استنباط واستنتاج أساليب وطرق ونظريات تُبنى على قواعد إسلامية من أجل تأسيس علم النفس الإسلامي وتطبيقه.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- أحمد، على بهلول، منهج القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسية، الأردن، الدار العثمانية للنشر، ط1، 2011م.
- أحمد، محمد حسين، الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، 2002م.
- الألباني، محمد ناصر، صحيح الجامع الصغير، (د. م)، المكتب الإسلامي، (د. ت).
- الألويسي، جمال حسين، الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، ط1، 1988م.
- إسماعيل، نبيه إبراهيم، من الدراسات النفسية في التراث الإسلامي، مصر، إيتراك للنشر، ط1، 2001م.
- البخاري، محمد إسماعيل، الصحيح، بيروت، دار إحياء التراث، (د. ط)، (د. ت).
- بدران، فاروق، دور الإعلام في التنشئة الأسرية، عمان، جمعية العفاف، ط1، 1993م.
- البغاء، مصطفى، أصول الفقه الإسلامي، دمشق، دار المصطفى، ط1، 2004م.
- البغدادي، أبو الحسن، سنن الدارقطني، المدينة المنورة، شركة الطباعة الفنية، ط1، 1386هـ.
- الترابي، محمد أبو عاقلة، الإيمان والصحة النفسية، سوريا، وزارة الشؤون والأوقاف، ط1، 2007م.
- الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، (د. ت).
- التل، شادية، علم النفس التربوي في الإسلام، الأردن، دار النفائس، ط1، 2005م.
- التل، شادية، الشخصية من منظور إسلامي، الأردن، دار الكتاب الثقافي، ط2، 2006م.

- توفيق، محمد عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، القاهرة، دار السلام، ط1، 1998م.
- التويجري، محمد إبراهيم، مختصر الفقه الإسلامي، عمان، بين الأفكار الدولية، ط3، 2002.
- ابن تيمية، أحمد بن عبدالحليم، التحفة العراقية في الأعمال القلبية ويليها أمراض القلوب وشفافؤها، الأردن، مكتبة المنار، ط1، 1987م.
- ابن تيمية، أحمد بن عبدالحليم، العبودية، بيروت، المكتب الإسلامي، ط6، 1983م.
- ابن تيمية، أحمد بن عبدالحليم، الفرقان بين أولياء الرحمن وأولياء الشيطان، بيروت، دار ابن حزم، ط3، 2003م.
- جبارة، سهام مهدي، الطفل في الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية، بيروت، المكتبة العصرية، ط1، 1997م.
- جبل، فوزي محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مصر، المكتبة الجامعية، ط1، 2000م.
- الجندي، أنور، منهج الإسلام في بناء الشخصية، (د. م)، (د. ن)، 1981م.
- الجوزو، محمد علي، مفهوم العقل والقلب في القرآن الكريم، بيروت، دار العلم، ط1، 1983م.
- الجوزية، ابن القيم، تحفة المودود بأحكام المولود، بيروت، دار الكتاب، ط1، 1979م.
- الجوزية، ابن قيم، الداء والدواء أو الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، تحقيق: عصام الدين الضبابطي، القاهرة، دار الحديث، ط2، 2000م.

- الجوزية، ابن القيم، رسالة في أمراض القلوب، تحقيق: محمد حامد الفقي، الرياض، دار طيبة، 1403هـ.
- الجوزية، ابن قيم، الروح، تحقيق: محمد أنيس عيادة ومحمد فهمي السرجاني، مصر، مكتبة جمهورية مصر، ط1، (د.ت).
- الجوزية، ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، تقديم: طارق أبو هشيمة، القاهرة، الهيئة المصرية، ط1، 2008م.
- الجوزية، ابن قيم، الجواب الكافي، بيروت، دار إحياء العلوم، ط2، 1987م.
- الجوزية، ابن القيم، الطب النبوي، مصر، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (د.ط)، 2008م.
- الجوزية، ابن القيم، طريق الهجرتين وباب السعادتين، بيروت، المكتبة العصرية، (د.ط)، 2003م.
- الجوزية، ابن القيم، مفتاح دار السعادة، بيروت، دار الكتب العلمية، (د.ط)، (د.ت).
- الحاج، فائز محمد، الصحة النفسية، بيروت، المكتب الإسلامي، ط1، 1977م.
- ابن حبان، أبو حاتم البستي، الصحيح، بيروت، مؤسسة الرسالة، 1984م.
- الحدري، خليل، التربية الوقائية في الإسلام ومدى استفادة المدرسة منها، مكة المكرمة، وزارة التعليم العالي، ط1، 1418هـ.
- الحسين، أسماء عبدالعزيز، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، عمان، عالم الكتب، ط1، 2002م.
- الحلو، حكمت، مدخل إلى علم النفس، مصر، المكتب المصري، ط1، 2004م.
- ابن حنبل، أحمد، مسند الإمام أحمد، تونس، دار سحنون، ط2، 1992م.

- أبو حويج، مروان، الإرشاد النفسي التربوي في الفكر الإسلامي - دراسة تحليلية للصحة النفسية عند مسكويه، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، الكويت، 1988م.
- الخالدي، أديب، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، عمان، دار وائل، ط1، 2009م.
- الخطيب، إبراهيم وعيد، زهدي محمد، تربية الطفل في الإسلام، عمان، دار الثقافة، ط1، 2002م.
- خليل، ياسين، الطب والصيدلة عند العرب، بغداد، منشورات الجامعة، ط1، 1979م.
- دامغاني، أبو عبدالله حسين، الوجوه والنظائر في القرآن الكريم، بيروت، دار العلم، ط1، 1965م.
- الداھري، صالح، مبادئ الصحة النفسية، عمان، دار وائل، ط1، 2005م.
- الداھري، صالح والعبيدي، ناظم، الشخصية والصحة النفسية، إربد، مؤسسة حمادة، ط1، 1999م.
- أبو داوود، الحافظ سليمان، السنن، تونس، دار سحنون، 1992م.
- الدبوبي، عبدالله، الانفعالات النفسية من منظور إسلامي، عمان، دار مأمون، ط1، 2009م.
- الدراز، محمد عبدالله، دستور الأخلاق في القرآن، السعودية، مؤسسة الرسالة، ط10، 1998م.
- راشد، علي، شخصية المعلم وأدائه في ضوء التوجهات الإسلامية، السعودية، دار الفكر العربي، ط1، 1993م.
- الرشدان، عبدالله زاهي، التربية والتنشئة الاجتماعية، عمان، دار وائل، ط1، 2005م.

- الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، دمشق، جامعة دمشق، ط7، 1987م.
- زايد، عبدالله محمد، الصحة النفسية عند أبي زيد البلخي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية الشريعة، 2009م.
- الزراد، فيصل أحمد، الأمراض النفسية، بيروت، دار النفائس، ط1، 2000م.
- الزراد، فيصل أحمد، دراسات في علم النفس والصحة النفسية- اضطراب انفعال الغضب، القاهرة، دار الكتاب، ط1، 2003م.
- الزعبلوي، محمد السيد، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض، المكتبة الثقافية، ط1، 1994م.
- زهران، حامد عبدالسلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط3، 1997م.
- زهران، حامد عبدالسلام، علم نفس النمو في الطفولة والمراهقة، القاهرة، عالم الكتب، ط5، 1999م.
- زيدان، محمد مصطفى، الدوافع والانفعالات، السعودية، شركة عكاظ، ط1، 1984م.
- زيعور، علي، مكانة الصحة النفسية والعلاج النفسي في علم المدن الإسلامية، الاجتهاد، 1995م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والحاجات الضرورية، الكويت، مكتبة المنار، ط1، 1979م.
- السدلان، صالح بن غانم، المسجد ودوره في التربية والتوجيه وعلاقته بالمؤسسات الدعوية في المجتمع، الرياض، دار بلنسة، ط2، 1998م.

- سغان، محمد أحمد، دراسات في علم النفس والصحة النفسية، القاهرة، دار الكتاب، ط1، 2003.
- السلمي، العزيز بن عبدالسلام، قواعد الأحكام في مصالح الأنام، بيروت، دار الجبل، ط2، 1980م.
- سليمان، عبدالرحمن السيد، السواء في النظريات النفسية والآيات القرآنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، (د. ت).
- سليمان، عدلي، الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، (د.م)، (د. ط)، 1996م.
- سيلاي، نوربير، المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة: وجيه أسعد، دمشق، منشورات وزارة الثقافة، ج2، 2000م.
- السيوطي، الجامع الصغير، بيروت، دار الكتاب العربي، (د. ت).
- الشاذلي، عبدالحميد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، المكتب العلمي للكمبيوتر، (د. ط)، 1999م.
- الشاذلي، عبدالحميد، علم النفس العام، مصر، المكتبة الجامعية، ط2، 2001م.
- أبو شبهة، هناء، الإسلام وتأصيل علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2007م.
- الشرقاوي، حسن، التربية النفسية في المنهج الإسلامي، مكة المكرمة، إدارة الصحافة، ط1، 1990م.
- الشرقاوي، حسن، الطب النفسي النبوي، القاهرة، دار المطبوعات، (د. ت)، 1990م.
- شريت، عبدالغني وحلاوة، محمد، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مصر، المكتب الجامعي، ط1، 2002م.
- الشلبي، أحمد، تاريخ التربية الإسلامية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط2، 1960م.

- شطناوي، يحيى وشرفين، عماد، الدوافع والحيل عند المنافقين - دراسة قرآنية نفسية -،
المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، الأردن، مجلد6، عدد4، 2002م.
- السنائي، محمد محروس، الإرشاد من منظور إسلامي، القاهرة، دار غريب، ط1،
1996م.
- صالح، أحمد زكي، علم النفس التربوي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ط10،
1972م.
- صباح، قاسم شهاب، علم النفس النبوي، بيروت، دار الرسالة، ط1، 1995م.
- الصنيع، صالح إبراهيم، دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، الرياض، دار عالم
الكتب، ط1، 1995م.
- ضياء الدين، أحمد، أثر التربية الوقائية في الإسلام، عمان، دار الفرقان، ط1، 2005م.
- طه، فرج عبدالقادر، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة، دار غريب، ط2،
2003م.
- الطويل، عزت عبدالعظيم، في النفس والقرآن الكريم، مصر، المكتب الجامعي، ط1،
1982م.
- الطيب، محمد عبدالظاهر، مبادئ الصحة النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة، ط1،
1994م.
- عابدين، محمد عبدالقادر، الإدارة المدرسية الحديثة، عمان، دار الشروق، ط1، 2001م.
- عاشور، سعيد، الإنسان في القرآن الكريم، القاهرة، دار غريب، ط1، 1998م.
- ابن عاشور، محمد الطاهر، التحرير والتنوير، تونس، الدار التونسية، 1984م.

- العاني، نزار، الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، عمان، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ط1، 1998م.
- عبدالخالق، أحمد محمد، أصول الصحة النفسية، مصر، دار المعرفة، ط1، 1993م.
- عبدالغفار، عبدالسلام، مقدمة في الصحة النفسية، مصر، دار النهضة، ط1، 1996م.
- عبدالله، خالدون، الإعلام وعلم النفس، عمان، دار أسامة، ط1، 2001م.
- عبدالمجيد، عبدالعال محمد، السلوك الإنساني في الإسلام، الأردن، دار المسيرة، ط1، 2007م.
- عبدالهادي، محمد أحمد، المربي والمتربين في التربية الإسلامية، جدة، دار البيان العربي، ط1، 1984م.
- عثمان، عبدالكريم، الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، القاهرة، مكتبة وهبة، ط1، 1963م.
- العزام، وسيلة، منهج الإسلام في تحقيق السعادة - دراسة تربوية-، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، 2001م.
- عزيمة، صالح، مصطلحات قرآنية، بيروت، دار النصر، ط1، 1994م.
- علي، علي أحمد، الأسس النظرية والتطبيقية للصحة النفسية، مصر، عين شمس، ط1، 1980م.
- عمارة، رشا، إصلاح الروح مع النفس، القاهرة، مكتبة الثقافة الدينية، ط1، 2007م.
- عمير، محمد محمود، القيم الإسلامية في الأسرة والمجتمع، القاهرة، دار الطباعة، ط1، 1992م.

- عهدة، محمد ومرسي، كمال، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت، دار القلم، ط1، 1984م.
- عويضة، كامل محمد، علم النفس، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1996م.
- العيسوي، عبدالرحمن، الإسلام والصحة النفسية، بيروت، دار راتب الجامعية، ط1، 2001م.
- العيسوي، عبدالرحمن، الإيمان والصحة النفسية، مصر، المكتب العربي الحديث، ط1، 1990م.
- العيسوي، عبدالرحمن، دراسات في السلوك الإنساني، القاهرة، دار المعارف، ط1، 1980م.
- العيسوي، عبدالرحمن، في الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة، ط1، (د.ت).
- الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، بيروت، دار الفكر للطباعة، ط1، 1970م.
- الغزالي، أبو حامد، معارج القدس في مدارج معرفة النفس، بيروت، دار الآفاق الجديدة، ط2، 1975م.
- الغزالي، أبو حامد، المستصفى في علم الأصول، بيروت، تحقيق: محمد سليمان الأشقر، بيروت، دار الرسالة، 1997م.
- فائز، أحمد، دستور الأسرة في ظلال القرآن، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1980م.
- فراج، عز الدين، الإسلام والرعاية الصحية الأولية والوقاية من الأمراض، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1981م.
- فريد، أحمد، تزكية النفوس وتربيتها كما يقررها علماء السلف - أبو حامد الغزالي، ابن القيم، ابن رجب الحنبلي، تحقيق: ماجد أبي الليل، اليمن، مكتبة دار الفكر، ط1، 1966م.

- الفيروز آبادي، القاموس المحيط.
- قاسم، محمد عبدالله، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر، ط2، 2004م.
- القرضاوي، يوسف، الإيمان والحياة، القاهرة، مكتبة وهبة، ط6، 1978م.
- القرضاوي، يوسف، رعاية البيئة في الشريعة الإسلامية، مصر، دار الشروق، ط1، 2001م.
- القرطبي، أبو عبدالله محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، الرياض، دار عالم الكتب، 2003م.
- قطب، سيد، في ظلال القرآن، مصر، دار الشروق، ط1، 1972م.
- قطب، محمد، حول التأصيل الإسلامي للعلوم الاجتماعية، القاهرة، دار الشروق، ط1، 1988م.
- قطب، محمد، دراسات في النفس الإنسانية، القاهرة، دار الشروق، ط2، 1995م.
- قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، القاهرة، دار الشروق، ط16، 2004م.
- القوصي، عبدالعزيز، أسس الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة النهضة، ط1، 1975م.
- القويدري، العربي عطاالله، الصحة النفسية من منظور إسلامي، قطر، كلية التربية، ط1، 2005م.
- القيسي، مروان، المدخل إلى علم النفس في الإسلام، إربد، دار عمران، ط1، 2006م.
- كرزون، أنس، منهج الإسلام في تزكية النفس، جدة، دار نور المكتبات، ط1، 1997م.
- ابن ماجة، محمد بن يزيد، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، 1977م.
- الماوردي، أبو الحسن علي، أدب الدنيا والدين، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 2004م.

- المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، المنتخب في تفسير القرآن الكريم، القاهرة، المجلس، ط9، 1983م.
- مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، استانبول، دار الدعوة، 1989م.
- محمود، علي عبدالحليم، النفس في الإسلام، القاهرة، دار التوزيع والنشر، ط1، 2005م.
- مذكور، علي، منهج التربية في التصور الإسلامي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2002م.
- مرتضي، الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، القاهرة، المطبعة الوهبيّة، 1870م.
- مرسي، سيد عبدالحميد، ونفس وما سواها، مصر، مكتبة وهبة، ط1، 1992م.
- مرسي، كمال إبراهيم، القلق وعلاقته بالشخصية، القاهرة، دار النهضة، ط1، 1981م.
- مرسي، كمال إبراهيم، المدخل إلى علم الصحة النفسية، الكويت، دار القلم، ط1، 1988م.
- ابن مسكويه، أبو علي أحمد بن محمد، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، القاهرة، مكتبة محمد علي صبيح، (د. ط)، 1959م.
- مسلم، أبو حسن مسلم بن الحجاج، الصحيح، بيروت، دار الأرقم، ط3، 1999م.
- المصري، رضا وعمار، فاتن، المدخل إلى تربية الأبناء وخصائص الطفل وحاجاته، القاهرة، دار البيان، ط1، 2007م.
- مصطفى، غالب، تغلب على الخجل، بيروت، مكتبة الهلال، ط1، 1984م.
- المطيري، معصومة، الصحة النفسية، الكويت، مكتبة الفلاح، ط1، 2005م.

- مثله، عبدالمنان، الإرشاد النفسي من منظور إسلامي، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، ط3، 1997م.
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين، لسان العرب، بيروت، دار صادر، 1968م.
- منسي، حسن، الصحة النفسية، عمان، دار الكندي، ط1، 1998م.
- مهيبرات، جمال الدين حسين، الغذاء في القرآن والعلم، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، (د. ط)، 1984م.
- موسى، كامل، أحكام الأطعمة في الإسلام، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1986م.
- مياسا، محمد، الصحة النفسية والأمراض النفسية، بيروت، دار الجيل الجديد، ط1، 1997م.
- الميمان، بدرية صالح، نحو تأصيل إسلامي لمفهوم التربية وأهدافها، السعودية، دار عالم الكتب، ط1، 2002م.
- نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق، ط4، 2000م.
- نجاتي، محمد عثمان، الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين، القاهرة، دار الشروق، ط1، 1993م.
- نجاتي، محمد عثمان، علم النفس والحياة إلى علم النفس وتطبيقاته في الحياة، الكويت، دار القلم، ط13، 1992م.
- النجار، عبدالمجيد، الإنسان والكون في العقيدة الإسلامية، مجلة المسلم المعاصر، الكويت، العدد 77، 1995م.
- النحلاوي، عبدالرحمن، أصول التربية الإسلامية، بيروت، دار الفكر المعاصر، ط3، 1999م.

- نجاتي، محمد عثمان، القرآن الكريم وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق، ط4، 1989م.
- النسائي، أبو عبدالرحمن، أحمد بن علي، السنن، تونس، دار سحنون، ط2، 1977م.
- الهابط، محمد السيد، التكيف والصحة النفسية، مصر، المكتب الجامعي الحديث، ط2، (د.ت).
- هاشم، عبدالكريم محمد، نظريات الدوافع، مجلة الإدارة، د. م، العدد (2)، مجلد (15)، 1982م.
- بالجن، مقداد، توجيه المتعلم إلى منهاج التعلم ي ضوء الفكر التربوي الإسلامي، الرياض، دار عالم الكتب، ط2، 1995م.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

- 1- Dr. AbdulHayh Alawi (1985). Need for Islamic Approach to mental Health in the changing world.
- 2- D. M. Walf (1991) Psychology of Rdigion- New Yourk- .

فهرس الآيات

رقم الصفحة	رقم الآية	السورة	الآية
38	30	البقرة	﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ جَاعِلٌ ﴾
101	38	البقرة	﴿ قُلْنَا اَطِيعُوا مِنَّا جَمِيعًا فَاِذَا يَا۟تِيَنَّكُم مِّنۡىْ هٰٓذِىْ ﴾
50	75	البقرة	﴿ يَسْمَعُوْنَ كَلِمَةَ اللّٰهِ ثُمَّ يَحَرِّفُوْنَهَا ﴾
36-28	156-155	البقرة	﴿ وَتَلْبَسُوْكُمْ بَسِيۡرًا مِّنَ اللّٰغُوْبِ وَالْجُوْعِ وَنَقِيۡصِ ﴾
118	189	البقرة	﴿ وَاْتُوا النّبِيۡوَتِ مِّنۡ اٰبُوۡئِهِۦمۡ وَاَتَقُوا اللّٰهَ ﴾
35	286	البقرة	﴿ لَا يَكْفِيۡكَ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتِ ﴾
42	85	آل عمران	﴿ وَمَن يَبْتَغِ غَيْرَ الْاِسْلَامِ دِيۡنًا فَلَنۡ يُّقْبَلَ مِنْهُ ﴾
31-29	104	آل عمران	﴿ وَلَتَكُنۡ مِّنۡكُمۡ اُمَّةٌ يَدْعُوْنَ اِلَى الْخَلۡعِ وَيَاۡمُرُوْنَ ﴾
97-38-36	134	آل عمران	﴿ وَالْكٰٓظِمِيۡنَ الْغَيْۡظِ وَالْعَافِيۡنَ عَنِ النَّاسِ ﴾
101	139	آل عمران	﴿ وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمۡ الْاَعْلَوْنَ ﴾
118	1	النساء	﴿ يَا۟اَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمۡ ﴾
16	79	النساء	﴿ مَاۤ اَصَابَكَ مِنْ حَسَنٍۭ فِرۡقَانٌ مِّنۡ اللّٰهِ وَمَاۤ اَصَابَكَ ﴾
30	125	النساء	﴿ وَمَنۡ اَحْسَنُ دِيۡنًا مِّمَّنۡ اَسْلَمَ وَجْهَهُۥ لِلّٰهِ ﴾
38	135	النساء	﴿ يَا۟اَيُّهَا الَّذِيۡنَ ءَامَنُوْا كُوۡنُوْا قَوۡمِيۡنَ بِالْقِسْطِ ﴾
82	2	المائدة	﴿ وَتَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِثۡمِ وَالۡتَقٰوِيۡٓ وَلَا تَعَاوَنُوْا ﴾
42	3	المائدة	﴿ الْيَوْمَ اَكْمَلْتُ لَكُمۡ دِيۡنِكُمۡ وَاَمَمْتُ عَلَيۡكُمۡ ﴾
103	27	المائدة	﴿ وَاَنْتَ عَلَيۡهِمۡ نَبَاۤ اَبۡنَىۡ ءَادَمَ بِالْحَقِّ اِذۡ قَرَّبَا ﴾

81	55	المائدة	﴿ إِنَّمَا وَدَّعْتُمُ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا ﴾
74-66	82	الأنعام	﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ ﴾
68	31	الأعراف	﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾
112	31	الأعراف	﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾
54	157	الأعراف	﴿ وَيَجِدْ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ ﴾
91	2	الأنفال	﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ ﴾
78	24	التوبة	﴿ قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ ﴾
45	67	التوبة	﴿ تَسُوا اللَّهَ فَنَسِيهِمْ إِنَّكَ الْمُنْفِقِينَ ﴾
37	71	التوبة	﴿ وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ﴾
80	105	التوبة	﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾
124-102	58-57	يونس	﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ ﴾
119	63-62	يونس	﴿ آيَاتِ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ ﴾
103	10-9	هود	﴿ وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا ﴾
104	5	يوسف	﴿ قَالَ بِنِعْمَةِ رَبِّي أَتَمُّ رَهْ بِأَلِكِ عَلَيَّ إِخْوَانِكَ فَيَكِيدُوا ﴾
16	53	يوسف	﴿ وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ﴾
15	77	يوسف	﴿ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ ﴾
66	28	الرعد	﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ﴾

42	9	الحجر	﴿ إِنَّا لَمَنُزَّلْنَا الْذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَاطُوتُونَ ﴿٩﴾ ﴾
124	69	النحل	﴿ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ﴾
1	97	النحل	﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى ﴾
77-44	97	النحل	﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى ﴾
64	112	النحل	﴿ وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً ﴾
34	20	الإسراء	﴿ كَلَّا نُمَدُّ هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاؤِ رَبِّكَ ﴾
124	82	الإسراء	﴿ وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾
45	24	الكهف	﴿ وَأَذْكُرُ بِكَ إِذَا نَسِيتَ ﴾
22	114	طه	﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾ ﴾
43	124-123	طه	﴿ فَإِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ ﴾
125-43-2	124	طه	﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾
81	92	الأنبياء	﴿ إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً ﴾
118	32	الحج	﴿ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ ﴾
21	41	الحج	﴿ الَّذِينَ إِنْ مَكَنْتُهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا ﴾
118	52	المؤمنون	﴿ وَإِنَّا رَبُّكُمْ فَانْقُوتُوا ﴾
142	29-27	الفرقان	﴿ وَيَوْمَ يَعْصُ الْأَعْيُنُ عَلَىٰ يَدَيْهِ يُقُولُ ﴾
98	63	الفرقان	﴿ وَيَعَادُ الرَّحْمَنَ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ ﴾
124	80	الشعراء	﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾

44-27	77	القصاص	﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ﴾
69	21	الروم	﴿ وَمَنْ أَيْسَرَهُ أَنْ يُلْقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ ﴾
65	33	الروم	﴿ فَأَقْرِبْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ ﴾
38	14	لقمان	﴿ وَوَضَعْنَا الْإِنْسَانَ بُولَدِيهِ حَمَلَتُهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى ﴾
39	29	لقمان	﴿ أَلْتَرَى أَنَّ اللَّهَ يُولِجُ الْبَيْتَ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ ﴾
39	31	لقمان	﴿ أَلْتَرَى أَنَّ الْفَلَكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ يَنْعَمَتِ اللَّهُ ﴾
91	16	السجدة	﴿ نَسْجَاتِي جُثُوبُهُمْ عَنِ الْمَصَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ ﴾
122	21	الأحزاب	﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾
63	36-33	يس	﴿ وَآيَةٌ لَهُمْ الْأَرْضُ الْمَيِّتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا ﴾
94	30	فصلت	﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا ﴾
124	44	فصلت	﴿ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَبُشْرًا ﴾
98	37	الشورى	﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَلِبُونَ كَثِيرًا مِنَ الْإِثْمِ وَالْفَوْاحِشِ ﴾
39	13	الجاثية	﴿ وَسَخَّرْنَا لَكُمْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ﴾
76	24	محمد	﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَنْزَلَ عَلَى قُلُوبِ أَنْفُسِهِمْ ﴾
45	29	محمد	﴿ أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ ﴾
96	29	الفتح	﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ ﴾
118	3	الحجرات	﴿ أُولَئِكَ الَّذِينَ آمَنَ اللَّهُ قُلُوبُهُمْ لِلنَّقْوَى ﴾
93	23-22	الذاريات	﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾
93	58	الذاريات	﴿ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴾

92	50	الذاريات	﴿ فَفِرُوا إِلَى اللَّهِ إني لَكُنْتُمْ بِهِ خَائِبِينَ ﴿٥٠﴾ ﴾
1	56	الذاريات	﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾
142-65	56	الذاريات	﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾
93-90	23-22	الحديد	﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ ﴾
46	29	المجادلة	﴿ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَهُمْ وَكَّرَ اللَّهُ ﴾
92	8	الجمعة	﴿ قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ ﴾
82	88	المنافقون	﴿ وَاللَّهُ الْعَزِيزُ الرَّسُولِيُّ وَالْمُؤْمِنِينَ ﴾
92	10	المنافقون	﴿ وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِكُمْ أَحَدَكُمُ ﴾
118	16	التغابن	﴿ فَانقُرُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ ﴾
17	2	القيامة	﴿ وَلَا أَقِيمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ ﴾
67	8	الإنسان	﴿ وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَشْكُومًا مَبِينًا وَمِيسِرًا ﴿٨﴾ ﴾
81	11-9	النبأ	﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكَ سُبْحَانَ ﴿٩﴾ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا ﴾
104	26-22	المطففين	﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ ﴾
17	30-27	الفجر	﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴾
22	9	الضحى	﴿ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ ﴾
38	4	التين	﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾
117-73	4-3	قريش	﴿ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ ﴾

فهرس الأحاديث

الصفحة	المصدر	طرف الحديث
119	مسند الإمام أحمد	أرحنا بالصلاة يا بلال
110	سنن ابن ماجة	ألا وإن في الجسد مضغة
47	صحيح البخاري	أما أنا أصوم وأفطر
75	سنن الدارقطني وهو صحيح	أنت أولى به من أبيه
137	سنن الترمذي	ادعي ابنيّ "فيشمهما"
71	صحيح البخاري	إذا أتيت مضجعتك فتوضأ
79	صحيح البخاري	إذا أحبب الله العبد
68	سنن ابن ماجة	إذا اشتهى مريض أحدكم
135	سنن الترمذي	إذا جاءكم من ترضون
48	سنن الترمذي	إذا دخلتم على المريض
46	سنن الترمذي	إذا سألت فاسأل الله
99-36	مسند الإمام أحمد	إذا غضب أحدكم وهو قائم
47	صحيح بخاري	ألا إني أتقاكم لله
99	مسند الأمام أحمد	إنّ الغضب من الشيطان
39	سنن ابن ماجه	إن النبي دخل على شاب
54	صحيح بخاري	إنّما الأعمال بالنيات

98	صحيح البخاري	اني لأعلمُ كلمة لو قالها
105	صحيح البخاري	بشروا ولا تنفروا
22	صحيح البخاري	بلغوا عني ولو آية
30	صحيح بخاري	ترى المؤمنين في توادهم
116	سنن الترمذي	تركت فيكم ما اعتصمتم به لن
55	صحيح البخاري	تعس عبد الدرهم، تعس عبد القطيفة
106	مسند الإمام أحمد	تفاءلوا بالخير تجدوه
135	صحيح مسلم	تتكح المرأة لأربع
79	صحيح البخاري	ثلاث من كنّ فيهنّ وجد
104	سنن ابن ماجة	الحسد يأكل الحسنات كما
38	صحيح البخاري	خيركم خيركم لأهله
68	صحيح البخاري	الصومُ جنة
37	صحيح مسلم	عجباً لأمر المؤمن إنّ أمره
149	صحيح البخاري	العلماء هم ورثة الأنبياء
137	صحيح البخاري	قبّل رسول الله - ﷺ - الحسن بن علي
21	صحيح البخاري	كل مولود يولد على الفطرة
83	صحيح البخاري	كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا
138	صحيح مسلم	كنا نصومه ونصوم صبياننا
137	سنن ابن ماجة	لئن عشت لأنهيّن أن يُسمى

80	سنن الترمذي	لا تدخلوا الجنة حتى تسلموا
106-98-96	صحيح البخاري	لا تغضب
104	صحيح البخاري	لا حسد إلا في اثنتين
38	صحيح بخاري	لا زال جبريل يوصيني
37	صحيح البخاري	لا يدخل الجنة من كان في قلبه
37	سنن النسائي	لا يجتمعان في قلب عبد الإيمان
34	سنن الترمذي	لا يؤمن عبد حتى يؤمن بالقدر
22	سنن الترمذي	لتأمرن بالمعروف ولتهون عن
86	سنن النسائي	للصائم فرحتان
123	صحيح مسلم	اللهم آت نفسي تقواها
101-86	صحيح البخاري	اللهم إني أعوذ بك من الهم
58	سنن الترمذي	ليس لابن آدم حق سوى
137	صحيح البخاري	ما اسمك، قال: حزن
68	سنن الترمذي	ما ملأ آدمي وعاء شراً
100	صحيح مسلم	ما نقصت صدقة من مال
142-82	سنن الترمذي	المرء على دين خليله
70	سنن أبو داود	مروا أولادكم بالصلاة
111-73	سنن الترمذي	من أصبح آمناً في سربه
31	مسند الإمام أحمد	من رأى منكم منكراً

102	مسند الإمام أحمد	من كانت الآخرة همه
139	سنن أبو داوود	من كانت له ابنة فلم
36	الجامع الصغير للسيوطي	من كظم غيظه وهو يقدر
80	مسند الإمام أحمد	من لا يرحم لا يرحم
81	سنن ابن ماجة	المؤمن الذي يخالط الناس
111	صحيح مسلم	المؤمن القوي خير
111	صحيح مسلم	"وأعدوا لهم ما استطعتم"
111	سنن ابن ماجة	والصحة لمن اتقى
120	مسند الإمام أحمد	والصلاة نور
35	صحيح مسلم	يا معشر الشباب من استطاع

Abstract

Al Alwan, Asma. Psychological Health in Islam: A Comparative Educational Study. MA thesis, Yarmouk university, 2012. (Supervisor: Dr. Emad Al Shraifeen).

The objective of the current study was to examine the concept of psychological health in Islamic education and comparing this conception with modern psychology. A second objective was to identify the most influential factors affecting psychological health in modern psychology and Islamic education. Finally, the current study sought to clarify the approach used in Islam to promote psychological well-being and to prevent individuals from developing mental disorders, and comparing Islamic approach with modern psychological approaches in promoting well-being. To achieve these objectives, the researcher used the inferential approach in addition to the descriptive analytical approach. Results of the study indicated that psychological health in psychology is humans' ability to adjust with environment and to develop intrapersonal and interpersonal acceptance. In Islamic education, psychology is humans' ability to maintain a balance between obligations towards the Creator and obligations (duties) with other by good manners, with himself by fulfilling the personal basic needs, with the universe by recognizing that man is the heir of Earth and is entrusted to maintain Earth. There was a strong relation between psychological health and basic needs, emotions and physical health in the modern psychology and Islamic education. Modern psychology was consistent with Islamic education in several aspects such as: moderation and balance in fulfilling needs, self-control under pressure as it has many negative consequences on physical well-being, thus psychological health. Several Islamic education means such as mosque, family and school have major effects on achieving psychological well-being.

Key words: Islamic education, Psychological health, Psychological disorders.