

ورقة عمل مقدمة لليوم الدراسي
"نحو وجهة إسلامية في علم النفس"

أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي

إعداد

د. أنور عبد العزيز العبادسة

الأستاذ المساعد في قسم الإرشاد النفسي

كلية التربية بالجامعة الإسلامية

توطئة

حالة الصحة النفسية للإنسان مركبة، تتداخل فيها عوامل عديدة فردية واجتماعية وثقافية، وبالرغم من أن الإنسان يظل هو الإنسان أينما وجد، تجمع قواسم في أصل الفطرة، إلا أن بعض مصادر الانفعال ومثيرات السلوك، وطريقة مواجهة الضغوط والتفاعل معها، تختلف من ثقافة إلى أخرى بحسب المصادر الذاتية والخارجية التي تعين على المواجهة أو تضعف من الصلابة النفسية.

وفي ضوء الخصوصية الثقافية للأمة والشعوب العربية إسلامية، فإن الحاجة ماسة لإنتاج رؤية نفسية تراعي مكونات الهوية، وتتطلق من أهم تلك المكونات وأكثرها تأثيراً في الشخصية، وبهذا فإن الميدان واسع لتقديم رؤى جديدة، ذات تميز حضاري وثقافي، يتناسب مع حاجات المجتمع وقيمه وتطلعاته.

ضرورة وجود نظرية إرشادية إسلامية :-

- ١- لأن الإسلام نظام شامل للحياة من شأنه أن ينظم كل جوانب حياتنا وجانب الصحة النفسية والإرشاد جانب مهم لا بد أن يجد الاهتمام اللازم.
- ٢- النظريات التي حاولت تفسير السلوك الإنساني فشلت في إيجاد نظرية شاملة ومتكاملة ومن ثم هناك حاجة معرفية للاستفادة مما أنجز وسد الفجوة والثغرة القائمة والتي لم تستطع النظريات الغربية ردمها.
- ٣- جميع النظريات النفسية نشأت في بيئة غربية وانطلقت من بيئة وثقافة غير الثقافة العربية الإسلامية وإن أي عملية إرشادية علاجية كي تنجح يجب أن تراعي بل وتتطلق من ثقافة المجتمع، وأهم مكون في ثقافة المجتمع هو الدين الإسلامي.

٤- للدين قدسية خاصة واحترام في النفوس، وهذه القدسية والاحترام لها تأثير إيجابي في الإنسان ويمكن

للإرشاد الديني أن يستفيد من ذلك التأثير الخاص بما يخدم فعالية العملية الإرشادية .

وفي ظل الحقائق السابقة، وبالرغم من الحاجة الماسة لنظرية إسلامية في علم النفس عموماً والصحة النفسية خصوصاً، فهل هناك رؤية محددة وواضحة لأسس الصحة النفسية من منظور إسلامي؟

تساؤلات الدراسة

التساؤل الرئيس:

هل يوجد في الإسلام أسس نظرية للصحة النفسية؟
التساؤلات الفرعية:

- ١- هل الرؤية الإسلامية ذات خصائص متميزة للإنسان.
- ٢- ما معالم الرؤية الإسلامية للإنسان.
- ٣- ما مفهوم الصحة النفسية في الإسلام.
- ٤- ما خصائص الشخصية السوية من منظور إسلامي.
- ٥- ما أسباب الاضطراب من منظور إسلامي.

خصائص الرؤية الإسلامية للإنسان:

يرى الباحث أن الإسلام يتفرد بتصوره للطبيعة البشرية عن أي تصور آخر وأهم ما يميز الرؤية الإسلامية للإنسان أنها:

١. تعتمد على مصدر ثابت (القرآن والسنة) تستمد منه الأساس النظري ويمثل إطاراً مرجعياً يكون بمثابة القاسم المشترك الذي يمنع الشطط في الاجتهاد وتناقض الآراء حيث يمكن الجمع بين كثير من الآراء في إطار الرؤية الإسلامية.

٢. أنها رؤية تتميز بالنظرة الشاملة والمتوازنة والواقعية والعميقة للنفس البشرية {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} (الملك ١٤)، حيث وصف الإسلام أحوال الإنسان وأدواره معترفاً له بطبيعته دون إغفال لجوانب القوة أو الضعف فيها مؤكداً على حاجاته الروحية والغرائزية وغيرها دون مواربة أو كبت.

٣. المرونة: فالحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق بها، وعليه فإن التصور الإسلامي قادر على استيعاب الإسهامات المعاصرة، والاجتهادات الصائبة، ولكنها مرونة في إطار حدود وإطار الرؤية الإسلامية وليس خروجاً عن أسسها.

هذه الرؤية يمكن أن تكون الأساس الأنسب والأكثر ملائمة لتحقيق القدر الأعلى من فهم الطبيعة الإنسانية، ومن ثم يمكن الاستناد إلى هذا الفهم لتحقيق الحد الأقصى الممكن من الصحة النفسية.

الإنسان (الشخصية) من منظور إسلامي:

الرؤية الإسلامية للإنسان بخصائصها المتميزة، تضع أساساً مناسباً لفهم الإنسان في سوائه واضطرابه، إنها رؤية تملك الإجابة على الأسئلة الفلسفية الرئيسية في الوجود الإنساني، ومنها تتطلق التصورات الفرعية والثانوية، وفق منظومة متسقة بين مبادئ ومفاهيم ومرتكزات، وتفسيرات لظواهر جزئية وفرعية، تخص مسألة أو مشكلة ما.

أشار عدد من الباحثين المعاصرين منهم مرسى (١) (١٩٨٨)، قطب (١٩٩٣)، العبد الرحيم (١٩٩٨)

إلى عدد من المرتكزات الأساسية لفهم الإسلام للطبيعة البشرية يمكن تلخيصها في الآتي:

أولاً : تقابل المسارات في النفس الإنسانية: خلق الله عز وجل الإنسان من قبضة طيب ونفخة من روح فأما قبضة الطيب فتمثل الجسد بنوازه الفطرية وهي الرغبة الملحة المطالبة بحفظ الحياة على الأرض بشتى الوسائل، أما نفخة الروح فهي الطاقة الكبرى المبدعة الرافعة نحو السمو والارتقاء والارتقاء، هذان هما المساران الرئيسان في النفس الإنسانية وقد أضاف قطب (١٩٩٣) مساراً ثالثاً هو العقل ودوره السعي الدائم نحو المعرفة الدينية والدنيوية، والارتقاء بالحياة على الدوام ومساعدة الإنسان في الوصول بأفضل الطرق إلى إشباع نزعاته الفطرية، في ضوء موجهاً ومتطلبات الروح، كما يرى قطب (١٩٩٥) أن التكوين البشري يمجس بالمسارات المتقابلة لا يقف الأمر عند المكونات الثلاثة الرئيسة وذلك يجعل من الإنسان ذو استعدادات واسعة نحو السمو فيبلغ مستوى سامياً من الطهر كالملائكة أو نحو الارتكاس إلى الحيوانية والشهوانية الجامحة، ومن هذه المسارات الخير والشر، الرحمة والغلظة، الخوف والرجاء، الحب والكراهية، الحسية والمعنوية، النزعة الفردية والجماعية، ولكن هذه المسارات لا تعني التناقض أو الانفصال بل إنها مترابطة وتعمل معاً (قط ب ١٩٩٥).

ويرى الباحث أن تعدد المسارات في النفس الإنسانية هي المزية التي يتفرد بها الإنسان والجن عما سواهما من المخلوقات (الملائكة - الحيوانات)، وقد جاء الإسلام بنصوصه وتعليماته ومنهاجه ليراعي هذه الطبيعة المتفردة فعمل على إشباع نزعاته المختلفة الحسية والروحية فقال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا مَرَرْتُمْ بِهِ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ } (البقرة ١٧٢) كما يقول تعالى: { نِسَاءُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلاقوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ } (البقرة ٢٢٣) وأنكر على من ينكرون إشباع تلك الحاجات بقوله: { قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَطَيِّبَاتٍ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ } (الأعراف ٣٢) ولكن الإسلام عمل على تقنين وتنظيم إشباع هذه الرغبات والشهوات بما يكفل مصلحة الفرد والمجتمع في الدنيا والآخرة.

وقد بدأ بعض علماء النفس في أماكن مختلفة من العالم ينتبهوا إلى هذه الحقيقة في تكوين الإنسان حيث أورد عبد المجيد (١٩٩٧) تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية بأنها "التمتع بحالة جيدة جسمانياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً" حيث تضمن التعريف لأول مرة الجوانب الروحية إلى جانب الجوانب الأخرى وفي ذات السياق يورد طه (١٩٩٥) أن نتائج بحوث إكلز (E J - Eccles) عن الدماغ البشري في السنوات (١٩٧٧)، (١٩٨٥ - ١٩٩٢) أوصلته إلى قناعة بوجود مستقل وأبدى للنفس البشرية يفسرها طه بأنها الروح وأن هذا الوجود المستقل يستوجب بالضرورة أن قوانين بقائه وفنائه لا تخضع لذات قوانين فناء وبقاء الدماغ. كما يورد طه (١٩٩٥) قول كيركارين بأن مشكلات علم النفس المعاصر ترجع في المقام الأول إلى الفترة التي تم فيها فرض مفهوم الإنسان على أنه مادي وخالي من الروح. ويعتبر أن خطوط التطورات الفكرية الجديدة في علم النفس تتقاطع جميعاً في قضايا الوعي الإنساني وارتباط هذا الوعي بالتصورات اللامادية لجوهر الإنسان والرؤية الإسلامية لطبيعة الإنسان تملك ما يؤهلها للقيام بدور فاعل في هذا المجال.

أما على صعيد المسار الرئيس الثاني الجانب الحسي المادي، فيرى الباحث أن الإسلام قد عالج

حاجات الإنسان من خلال المحددات التالية:

١- الاعتراف بالطبيعة البشرية: بغرائزها، شهواتها، ضعفها { نزين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير

المقطرة من الذهب والفضة . . الآية } { آل عمران: ١٤ }

٢- كرم بني آدم بالرغم من تلك الطبيعة، ولم يعتبرها أمراً مستهجناً مستقذراً { وقد كرمنا بني آدم

وحملناهم في البر والبحر ومرزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير من خلقنا تفضيلاً } {الإسراء: ٧٠}

٣- جعل العقل الملتزم بضوابط الشرع، المحكوم بمنظومة القيم، الضابط الرئيس لطريقة ومقدار الإشباع.

٤- فتح المجال للإشباع الشرعي النظيف وفق الضوابط.

٥- الحث على التوازن في الإشباع فلا إفراط ولا تفريط.

٦- الوقاية وسد الذرائع (على الصعيد الفردي والاجتماعي) للحيلولة دون انحراف الغرائز عن وجهتها وتوازنها.

٧- التسامي والإعلاء في حال عدم القدرة على الإشباع" من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء"

٨- الترغيب والترهيب، في الدنيا والآخرة.

٩- تشريع نظام للعقوبات في الانحرافات التي تستوجب الحدود، وذلك حينما لا تفلح المبادئ والمعالجات السابقة في ضبط وتوجيه الغريزة.

أما المسار الثالث المتمثل بالعقل مناط التكليف والتكريم فيمكن الجزم بأن القرآن هو الكتاب السماوي الوحيد الذي أولى العمليات العقلية كل الاهتمام والرعاية والتكريم، ويكفيها الإشارة إلى بعض الحقائق الإحصائية من آيات القرآن التي أكدت على أهمية استخدام العقل وإعمال دوره، فقد وردت مادة (ع ق ل) في القرآن بمختلف صيغها تسعاً وأربعين مرة، جميعها جاءت بصيغة الفعل المضارع (يعقلون، تعقلون) سوى مرة واحدة (عقلوه) (القضاوي ٢٠٠١) وعليه لم يرد لفظ (العقل) وإنما وردت صيغة الفعل تأكيداً على أهمية العمليات العقلية وتفعيل هذه القدرة الكامنة الافتراضية التي لا نراها ولكن نلمس تأثيرات وجودها وفعاليتها وعواقب غيابها أو ضعف فعاليتها.

كما وردت العديد من الآيات التي تناولت مرادفات للعقل من قبيل (الألباب، النهى، الحجر، الأبصار، الأفتدة، القلوب، الأحلام وغيرها) وذلك في مضمار الحث على تفعيل وإعمال العقل بغرض الوصول للحقيقة والتمييز بين الصواب والخطأ، الحقيقة والوهم، الحق والباطل.

أوردت إسماعيل (١٩٩٣م) أن الآيات القرآنية تناولت العقل من وجوده خمسة وهي:

١. آيات تحث على إعمال العقل كملكة فطرية: ومن ذلك قوله تعالى: {وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمْ الْبَرْقَ خَوْفاً وَطَمَعاً

وَيُنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ }، والأمثلة من القرآن كثيرة في هذا السياق.

٢. آيات تشير إلى وظائف العقل وتوجيهها لأداء دورها في النظر العقلي، والآيات لتحقيق هذا الغرض أكدت على ضرورة النظر والتأمل في مائة وتسع وعشرين آية، ومن ذلك قوله تعالى: {فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ} كما أكدت على ضرورة التبصير في مائة وثمان وأربعين آية من مثل قوله تعالى {وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ}، وهي دعوة للتبصر في الواقع المحسوس للوصول إلى البصيرة المأمولة.

والآيات في الحث على التدبر والفكير قاربت عشرين آية، وذلك تشجيعاً على الاستقراء والاستدلال والنفاد مما هو ظاهري إلى ما خلف الظواهر من حقائق كونية ومفاهيم دينية ودنيوية {قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَفِرَادَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا} (سبأ: ٤٦).

٣. مخاطبة أولى العقول والألباب: يقول تعالى {الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ} (الزمر: ١٨)، ويقول {إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} (الرعد: ١٩)، {وَمَا يَتَذَكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ} (آل عمران: ٧)

٤. ذم الذين عطلوا عقولهم عن أداء دورها: وآيات القرآن زاخرة في ذم والإنكار على من عطل عقله، {وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهُوَ وَلَدَا مَرُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} (الأنعام: ٣٢)، {وَمَا أَوْتِيْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَمِيْنَهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} (القصص: ٦)، {قَالَ اقْتَبِدُونِ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكُمْ شَيْئًا وَلَا يَضُرُّكُمْ، أَفَلَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} (الأنبياء: ٦٦ - ٦٧) {إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ} (الأنفال: ٢٢).

٥. آيات تشير إلى مرادفات العقل: ومن ذلك اللب في ستة عشر مرة {وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} (البقرة: ١٧٩)، والحلم والأحلام في آية {أَمْ تَأْمُرُهُمْ أَخْلَامُهُمْ بِهَذَا أَمْ هُمْ قَوْمٌ طَاغُونَ} (الطور: ٣٢)، كما ورد مرادف العقل بمعنى النهي مرتين {أَفَلَمْ يَهْدِ لَهُمْ كَمَا أَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِنَ الْقُرُونِ يَمْشُونَ فِي مَسَاكِينِهِمْ إِنْ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ} (طه: ١٢٨) ومن ذلك أيضاً ورود لفظ القلب بمعنى العقل الواعي في مائة واثنين وثلاثين آية ومن ذلك قوله تعالى {أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا} (الحج: ٤٦).

ومن الجدير ذكره أن الإيمان والاعتقاد إنما هي عملية نفسية وجدانية سلوكية، للعقل فيها الدور الأساس وعليه فقد ركز الإسلام على إصلاح عقيدة المجتمع ومعتقداته الخاطئة، ليتبع ذلك السلوك يقول "الإيمان ما وفر في القلب وصدقه العمل" وهنا تأكيد على ثبات المفاهيم والمعتقدات في العقل وانعكاس ذلك على المشاعر والسلوك.

ويؤكد عبد العزيز (١٩٩١) هذا المعنى بقوله "لقد عرفوا الإيمان بأنه عمل نفسي يبلغ أغوار النفس ويحيط بمكوناتها كلها من إدراك وإرادة ووجدان، فلا بد من إدراك ذهني تتكشف به حقائق الوجود على ما هي عليه في الواقع وبحسب ما جاء به الوحي، ولا بد أن يصحب المعرفة الجازمة، انفعال قلبي وانقياد إرادي يتمثل في الخضوع والطاعة والرضا والتسليم"، يقول تعالى { إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا } (الحجرات: ١٥) ويقول تعالى { فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا } (النساء: ١٣)، وعليه فإن الإدراك والاعتقاد الجازم، لا يكون بارداً نظرياً جامداً، بل عقيدة تحرك الوجدان وتوجه الإرادة، فستجيب لها الجوارح بما يوافقها، فقد نذر في القرآن أن يرد الإيمان إلا واقترن بالعمل { وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ } (العصر: ١ - ٣).

ثانياً: الإنسان خلق لغاية سامية: لقد أكد الله عز وجل في غير موضع من القرآن أن الإنسان خلق لغاية في هذا الكون وقد استنكر الله عز وجل على العبيثين بقوله: { أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ } (المؤمنون ١١٥) ويقرر عز وجل تلك الحكمة والغاية بقوله: { وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ } (الذاريات ٥٦) وقد ذكر قط ب (١٩٨٥) في معرض تفسيره لهذه الآية أنها تحتوي على حقيقة هائلة من أضخم الحقائق الكونية التي لا تستقيم حياة البشر بدون إدراكها واستيفانها سواء كانت حياة فرد أو جماعة وفي كل الأوقات والعصور ومن مدلولات هذه الحقيقة ما يلي:

١. أن هناك غاية لوجود الإنسان من أداها فقد حقق غاية وجوده ومن قصّر عنها فقد أبطل غاية وجوده

وأصبحت حياته فارغة من القصد خاوية من المعنى، ولعل هذا ما قصده فرانكل (Viktor E. Frankel) المذكور لد د المهدي (١٩٩٠) حينما وصف ما سماه "الفراغ الوجودي" ضمن طريقته العلاجية المعروفة بالعلاج بإحياء المعنى أو العلاج بإحياء الروح، إذن هذه الغاية والوظيفة حسب الآية هي العبودية للهي أن تستقيم الحياة على أن هناك عبد يتعبد وإله معبود.

٢. أنه لا بد أن تكون معنى العبادة أوسع وأشمل من مجرد أداء المشاعر التعبديّة فليس مطلوباً أن يقضي

الإنس والجن حياتهم في محارِب صلواتهم، ولكن الله كلفهم ألواناً من النشاط تستغرق حياتهم ومن ثم

تصبح الحياة والكون محراب صلاة حينما يؤدي كل إنسان ما عليه من واجب ابتغاء مرضاة الله، ومن

ذلك قوله تعالى: { وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَيَحْنُ

نُسِجٌ بِحِمْدِكَ وَقَدَسَ لَكَ قَالَ إِنِّي أَغْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ } (البقرة ٣٠) فخلافة الله في الأرض عمل هذا الكائن

الإنساني وهي تقتضي ألواناً من النشاط الحيوي في عمارة الأرض لتحقيق إرادة الله في استخدامها

وتتميتها { وَإِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ

وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ } (هود ٦١) أي كلفكم بتعميرها كما تقتضي

الخلافة القيام على شريعة الله في الأرض لتحقيق المنهج الإلهي الذي يتناسق مع الناموس الكوني العام.

وبهذا فإن مفهوم العبودية لله يشتمل في حقيقته على أمرين:

أ. استقرار معنى العبودية لله في النفس أي ليس في الوجود إلا إله واحد يستحق العبادة والكل دونه عبيد وهذا الأمر يؤدي بالمؤمن إلى توحيد مشاعره نحو مصدر واحد للتلقي فلا يخاف ولا يرجو ولا يتقي إلا رباً واحداً حيث يؤدي هذا التوحيد إلى أثر تركيبى في بناء الشخصية، فلا تتوزع مشاعره ولا تنقسم نفسه ولا تنتشتت همته.

ب. إن جوهر العبودية هو التوجه إلى الله بكل حركة في الضمير أو خلجة في الفكر أو حركة في الجوارح توجهها خالصاً مجرداً من كل مأرب ومن كل معنى سوى الرغبة في مرضاته تعالى والتقرب إليه بالعبادة (قط ب ١٩٨٥) يقول تعالى على لسان إبراهيم عليه السلام {إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ} (الأنعام ٧٩) {قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ} (الأنعام ١٦٢، ١٦٣)

هذا المفهوم هام ومحوري في فهم الإسلام لطبيعة الإنسان، وبالتالي يمثل مرتكزاً محورياً في توجيه السلوك وضبطه وإعلانه، ورفع مستوى الصحة النفسية لدى الفرد والجماعات، حيث يؤدي إلى تغيير عميق في معنى الحياة، يصبغ مظاهرها كافة بصبغة موجبة، فتؤدي إلي صياغة الشخصية صياغة متوافقة مع إرادة الله ومرضاته، انفعاليا واجتماعياً وروحياً وعقلياً، بما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية.

٣. الإرادة الواعية والمسؤولية الضابطة: لقد شاعت إرادة الله عز وجل أن يميز الإنس والجن بإرادة الاختيار بين الخير والشر والهداية والضلال {وَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَرَّمْنَا هُمَ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا} (الإسراء ٧٠) فالإنسان خلق لغاية سامية لا يمكن أن تقوم على الأرض بدون أن يكون له القدرة على الاختيار {إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا} (الإنسان ٣)، {وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ} (البلد ١٠) ومن كمال عدالة الله فينا ورحمته بنا أن وهب لنا العقل لنقرر به ونختار، وأرسل لنا الأنبياء والمرسلين بالكتب والرسالات ثم الدعاة المهتدين ليذكروا الناس كلما خبا فيهم نور الحق إذاراً إلى الله {يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ عَلَى قَتْرَةٍ مِنَ الرُّسُلِ أَنْ تَقُولُوا مَا جَاءَنَا مِنْ بَشِيرٍ وَلَا نَذِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ بِشِيرٌ وَنَذِيرٌ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ} (المائدة ١٩) ثم بعد ذلك يترك الأمر للإنسان ليقرر ويحدد مساره {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا} (الشمس ٧، ٨).

وبناءً على ما تقدم يمكن استنتاج بعض المفاهيم الهامة المتعلقة بمفهوم الإرادة:

أ. التأكيد على ثنائية الاستعداد لدى الإنسان نحو الخير والشر، الإيمان والكفر، وما إلى ذلك من ثنائيات متقابلة فالإنسان ليس مدفوعاً ومجبوراً على أي عمل دون قرار وإرادة منه.

ب. المسؤولية: فما دام الإنسان قد وهب العقل وحرية الإرادة والقابلية للخير والشر فإنه مسؤول عن اختياره ومحاسب عليه أمام الناس في الدنيا وأمام الله في الآخرة فهو مسؤول عن ذاته {وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ} (الشورى ٣٠) وكذلك فالجماعات مسؤولة عن خياراتها ومحاسبة عليها {وَأَكْمَأَصَابَتْكُمْ مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلِهَا قُلْتُمْ أَنِ هَذَا قُلٌ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ} {آل عمران ١٦٥} كما أكد على ذلك النبي عليه الصلاة والسلام بقوله: {لكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته الرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته}.

واستشعار هذه المسؤولية بما يترتب عليها من عقاب وثواب دنيوي وأخروي يؤدي دوراً فاعلاً في ضبط السلوك رجاء في رحمة الله وثوابه وخوفاً من عقابه وحسابه.

ج. ومع هذه الإرادة ينشأ ضمير خلقي واع كما يرى قطب (١٩٩٣) يعمل كرقيب ذاتي غايته السعي نحو تفهم حاجات النفس وتذكيرها بأهداف الحياة العليا والغاية من الوجود والارتقاء بمستوى وطريقة تفكير الإنسان وانفعالاته لتتسجم مع ما يرضي الله تعالى، وتنمية هذا الضابط الداخلي هو هدف التربية في الإسلام حيث أنه كلما ازداد قوة ووعياً كلما أسهم بصورة أكبر في تحقيق الصحة النفسية السليمة {بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ. وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِرَهُ} (القيامة ١٤، ١٥).

وهو أيضاً مصدر التغيير الذي يعتمد عليه الإسلام في معالجة النفوس {لَهُ مَعْبُوتَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّن أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ} (الرعد ١١) فإرادة التغيير إلى الأفضل أو الارتكاس إلى الأسوأ إنما تتبع في الأساس من داخل الإنسان فهو مادة التغيير وهدفه.

مفهوم الصحة النفسية ومظاهرها من منظور إسلامي:

أورد مرسي (١٩٨٨) أن الإمامين الغزالي وابن القيم اعتبرا أن الصحة النفسية تتحقق من خلال التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح حيث قسم الغزالي دوافع النفس إلى نوعين: دوافع الهوى (بواعث الدنيا) ودوافع الهدى (بواعث الدين)، وقد حدد دوافع الهوى بالآية الكريمة: {زُرِينِ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَآئِ} {آل عمران ١٤} أما دوافع الهدى فتهدف إلى ربط العبد بربه وإشباع حاجات روحه وتحسين حياته في الدنيا والآخرة ومن هذه الدوافع: التوكل على الله، وحب الله ورسوله، الخوف والرجاء، الذكر والشكر، والصبر والحمد.

ويرى أن دوافع الهدى بحاجة إلى مجاهدة وتربية لتنميتها حتى يحدث الاعتدال بين دوافع الهوى

والهدى د.

ويقرر أن القلب السليم (المتمتع بالصحة النفسية) قلب نمت فيه بواعث الإيمان، وعمر بالتقوى، وزكي بالرياضة، وطهر من الخبائث، أما القلب المخدول: أي (النفس الشقية المهمومة) فمشحون بالهوى، خاضع لشهوات تزله وتشقيه.

يورد عبد المجيد (١٩٩٧) رأي الغزالي بأن ضبط الانفعالات وخاصة الغضب والخوف واعتدالها شرط أساس للصحة النفسية، وأن وسيلة تحقيق هذا الاعتدال هو المجاهدة وتعويد النفس على الاحتمال وتصحيح طرق التفكير وإدراك المثيرات المختلفة.

ويعتبر طه (١٩٩٥) وعبد المجيد (١٩٩٧) أن مفهوم الإمام البلخي لمؤشرات الصحة النفسية يتضمن مستويين هما: الخلو من الاضطرابات والتوافق النفسي مع النفس والبيئة، وهي رؤية قريبة وقد تكون متطابقة مع التصور الحديث للصحة النفسية لدى الكثير من المشتغلين في هذا المجال.

وقد اتفق البلخي مع الغزالي في أثر الانفعالات على الصحة النفسية ويعتبر أنها أربعة انفعالات رئيسة هي: الغضب، الفزع، الجزع، الوسواس، ويرى أن هناك أمران يتم بمقتضاهما الوصول بالنفس لحالة التوازن والاعتدال ومن ثم الصحة النفسية وهما:

١. الموارد الذاتية.

٢. الإرشاد النفسي الذي يطلبه من الآخرين.

بينما أورد مرسي (١٩٨٨)، سعد (١٩٩٤) أن ابن مسكويه اشترط لتحقيق الصحة النفسية أمرين هما:

١. استبدال الملذات الحسية والمادية بأخرى تتناسب مع الإنسان باعتباره كائناً عاقلاً مثل حب العلم والإقبال على الفضيلة.

٢. تهذيب الملكات النفسية، ومن ذلك تهذيب ومقاومة العناصر البهيمية، فسعادة الإنسان

تكمن في أن يبلغ كماله من حيث هو إنسان يتمتع بالخلق الكريم.

حيث يقوم الإنسان بالسمو والارتفاع بغرائزه وشهواته المادية الجسمية إلى ما هو روعي

ومعنوي وعقلي، فيرتفع بمستوى اهتماماته ورغباته بما ينعكس على طريقته في إدراك الأشياء

بما ينعكس على السلوك، والإعلاء والإبدال هنا عملية واعية وإرادية ذات هدف يسعى نحو

تحقيق خيري الدنيا والآخرة.

وقد حاول بعض علماء المسلمين المعاصرين وضع تصور إسلامي للصحة النفسية منهم الشريف

(١٩٩٢) حيث اعتبر أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هي الشخصية المؤمنة حقاً قولاً وفعلاً، واعتبر أن

مؤشرات الصحة النفسية تتمثل في صفات عباد الرحمن الواردة في ختام سور الفرقان (٦٣ - ٧٧) وكذلك

نجاتي (١٩٩٣) الذي اتفق مع الغزالي في أن الصحة النفسية هي القدرة على التوازن بين مطالب الجسد والروح

ورأى أن مؤشرات الصحة النفسية تتمثل في المحاور الآتية:

١. علاقة الفرد بربه.

٢. علاقة الفرد بنفسه.

٣. علاقة الفرد بالناس.

٤. علاقة الفرد بالكون.

وقد وضع لكل محور محددات وسلوكيات دالة عليه، وقد اعتبر أن الشخصية المثالية المتكاملة هي شخصية الرسول عليه الصلاة والسلام.

في حين اعتبر محمد ومرسي (١٩٩٤) أن مؤشرات الصحة النفسية من الوجهة الإسلامية تتمثل في محاور أربعة أخرى هي:

١. الجانب الروحي.

٢. الجانب النفسي.

٣. الجانب الاجتماعي.

٤. الجانب البيولوجي.

حيث عملا على تحديد مجموعة من المفاهيم والمعاني التي رأيا ضرورة توفرها في السلوك والشخصية لتسهم إيجاباً في تحقيق الصحة النفسية.

ويرى الباحث أن محتوى ومضامين ما ارتآه محمد ومرسي لا يختلف كثيراً عما اقترحه نجاتي ولكن طريقة التعبير عن هذه المضامين في خطوطها العريضة قد اختلف، كما أن نجاتي انفرد بالحديث عن علاقة الإنسان بالكون في حين أن محمد ومرسي ضمنا الجانب البيولوجي ضمن تصورهما وإن كان قد يدخل في إطار علاقة الفرد مع نفسه واهتمامه بصحته ومحافظته عليها باعتبار أن للجسد حق على الإنسان. وحفظ النفس من واجبات المسلم وإحدى مقاصد الشريعة الإسلامية.

كما اتفق المهدي (١٩٩٠) مع الغزالي ونجاتي في أن أساس الصحة النفسية هو التوازن واعتبر أن أهم مؤشرات الصحة النفسية مؤشران رئيسان هما:

١. التوازن بين الطبيعة المادية والروحية، وسعياً إلى تحقيق مرضاة الله تعالى.

٢. الحب يوازن الصراع: حيث اعتبر أن مؤشر الصحة النفسية في الإسلام هو الحب ويقوم بديلاً لفكرة الصراع ورأى أن الحب يتمثل في: حب الله ورسوله، حب الطبيعة، حب الحياة، حب الموت، حب الناس، وغلبة المشاعر الإيجابية عموماً.

كما اعتبر أن هذا التوازن وبالتالي الصحة النفسية السوية يتحقق من خلال عدد من الإجراءات السلوكية في إطار ما أطلق عليه العلاج بالتربية وتتمثل هذه السلوكيات في:

١. القيام بالعبادات المفروضة (الصلاة - الصوم - الزكاة - الحج) والمندوبية (الذكر - الدعاء - قراءة القرآن - الرقية الشرعية - العمل الصالح).

٢. الإيمان بأركانه الستة.

٣. التوبة.

٤. تصحيح المفاهيم والتصورات.

٥. الصبر.

كما حاول مرسي (١٩٨٨) أن يختزل مفهوم الصحة النفسية في الإسلام باعتباره حالة من الرضا والارتياح يشعر بها الفرد حينما يكون حسن الخلق مع ربه ومع نفسه ومع الناس.

ثم قام بتحديد جملة من السلوكيات التي تعبر عن حسن الخلق مع الله عز وجل، ثم مع النفس، وأخيراً مع الناس، وبالرغم من أن عدداً من النصوص الشرعية قد دلت على أهمية ومنزلة حسن الخلق إلا أن الباحث يرى أن حسن الخلق في مظاهره المختلفة إنما هو مظهر لأساس قوي هو الإيمان ودون هذا الأساس لن يقوم ببناء الأخلاق قوياً متيناً، فاستشعار الإيمان والعبودية لله هو المرتكز الذي ينبغي أن تصدر عنه الأفعال والأخلاق في مستوياتها المختلفة.

خصائص الشخصية السوية من منظور إسلامي :

يرى الباحث أن أهم ما تتميز به الشخصية السوية يتمثل في الخصائص التالية:

التوازن : التوازن هو العمود الفقري لفهم خصائص الشخصية السوية من منظور إسلامي، حيث أن النفس الإنسانية بها العديد من المسارات المتقابلة والإنسان المؤمن السوي هو القادر علي تحقيق التوازن بين متطلبات الجسد ومتطلبات الروح والعقل، فلا تطغي متطلبات على أخرى، ومن هنا جاء الإسلام معترفاً ومؤكداً علي ثنائية التكوين وضرورة التوازن بين كل المكونات، يقول الله تعالى: "واتبع فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك في الدنيا" وحديث الثلاثة رهط الذين سألوا عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم فكأنهم تقالوها، فقال أحدهم إني أصوم ولا أفطر، وقال الثاني إني أقوم ولا أرقد، وقال الثالث إني لا أتزوج النساء، إن ظاهر أفعالهم إعلاء وتسامي، غير أنه لا إفراط ولا تفريط، فجاء رد النبي عليه السلام محدداً ومؤكداً لمنهج التوازن والاعتدال فقال صلى الله عليه وسلم: "والله إني أتقاكم لله وأخشاكم له ولكني أقوم وأرقد وأصوم وأفطر وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني" لقد رفض النبي عليه السلام قمع الحاجات الجسدية لمصلحة الروح وقرر ألا رهبانية في الإسلام، نشبع حاجات الجسد بضوابط الروح، وتحكم العقل المؤمن.

وهكذا فإن التوازن ناموس من نواميس الكون قررها الله عز وجل في مخلوقاته كلها وأي اختلال فيه سيؤدي إلى نتائج لا تحمد عقباها، وكذا الأمر لدى الإنسان فهو ليس بدعا من الخلق.

ويرى الباحث أن التوازن حالة ذاتية شخصية ديناميكية، الإنسان هو الذي يحددها مداها وطبيعة التعبيرات التي تتجسد بها وذلك، بناء علي حاجاته، والضابط الوحيد بحسب الرؤية الإسلامية أن يكون الإشباع في إطار الشرع، وحتى يحقق التوازن لابد من وعي وإدراك وحساسية روحية، كما أنها دينامية متحركة لا تعرف الثبات الاستاتيكي، إلا بمقدار غلبة واقع الحال، وتتصف بالثبات النسبي على أفضل الأحوال، وعليه حينما يختل التوازن في لحظة من اللحظات، يتدخل العقل المؤمن بآلياته من مراقبة ومجاهدة ومحاسبة واستغفار ليعيده إلى حالة التوازن المنشود.

ويندرج تحت مفهوم التوازن عدد من المفاهيم أهمها:

١- الاعتدال والوسطية: قال تعالى: "ولا تجعل يدك مغلولة إلي عنقك ولا تبسطها كل البسط "

٢-التكامل والشمول : فيجب أن يكون هناك شمول للاهتمامات وأن نوازن بين اهتماماتنا بحيث تكون شاملة تشمل الدنيا والآخرة. فتوازي بين حاجات الدنيا والآخرة، ومختلف متطلبات الحياة المعرفية والاجتماعية والاقتصادية...

٣- الاتزان: أن تكون الاستجابة والانفعال بما يتناسب مع مقتضيات الموقف درجة ونوعاً والتزاماً بمقتضيات الشرع، قال الله تعالى: " كي لا تأسو على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم" ومن أمثلة ذلك: أنه عندما توفي إبراهيم ابن النبي عليه السلام خاطبه قائلاً: " قل القلب ليحزن وإن العين لتدمع وإننا علي فراقك يا إبراهيم لمحزونون ولكن لا نقول إلا ما يرضي ربنا" لقد أكد النبي عليه الصلاة والسلام بأننا بشر لدينا انفعالاتنا الطبيعية، نحزن ونفرح ونحب ونكره، ولكننا في كل أحوالنا ننفع ونسلك في إطار الشرع، وهو إطار إنساني يتسع لكل ما يتفق والفرطة الإنسانية السوية، فلا يتعارض معها ولا يتجاوزها إلى افتراض الملائكية فيمن ينبغي أن يكون إنساناً بعوامل ضعفه وقوته.

٢-المسئولية: يمتلك الإنسان العقل وحرية الاختيار ويترتب على ذلك المسئولية عن خياراتنا وسلوكياتنا في الحياة، وإن استشعار المسئولية، والعمل بمقتضياتها، والبعد عن عزو المشكلات نفسية واجتماعية إلى عوامل ومتغيرات خارجية، لهو ركيزة أساسية في الشخصية والصحة النفسية " كل نفس بما كسبت رهينة" " ولا تزر وازرة وزر أخرى" وكل آتية يوم القيامة فرداً "

وتتعدد مستويات المسئولية فهناك واجبات نحو النفس ونحو الأهل ونحو المجتمع :-

اتجاه النفس : " يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة" " بل الإنسان على نفسه بصيرة "

اتجاه الأهل : الرجل راع في أهله ومسئول عن رعيته " قوا أنفسكم وأهليكم" " خيركم خيركم لأهله "

اتجاه المجتمع : " وتعاونوا على البر والتقوى " واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا" "إن الله يحب الذين يقاتلون في سبيله صفا " من رأى منكم منكراً فليغيره بيده " الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم "

ولذلك فإن تنمية المسئولية عن الذات ضبطاً وتوجيهاً وتقويماً، يعتبر أمراً أساسياً في أي برنامج علاجي إرشادي، ودون تحقيق ذلك من الصعب أن ينجح المعالج في تحقيق أهداف العملية الإرشادية، ولا يخفى أهمية استشعار المسئولية اتجاه الآخرين(اهلا ومجتعما) والعمل بمقتضياتها، باعتبار ذلك مؤشراً على سواء الشخصية والتكيف الاجتماعي.

ويترتب على المسئولية خاصية الإيجابية والمبادرة وتشير إلى الفعالية والمبادأة ، فالإنسان السوي هو الإنسان الفعال في مجتمعه المنتج فيه وفلا يعيش حالة على غيره، غير مبال بهم، ولا يستشعر واجباته اتجاههم، يقول صلى الله عليه وسلم " إذا قامت القيامة على أحدكم وفي يده فسيلة فليزرعها " إنها الإيجابية المطلقة وإن تصور في لحظة ما عدم جدواها، كما حث صلى الله عليه وسلم على المبادرة فقال " من سن سنة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها "

٣- الاستبصار: وهي بمعنى معرفة الإنسان لنفسه ولقدراته وإدراكه لعوامل قوته وتطويرها وعوامل ضعفه وتقويتها، يقول عليه السلام "رحم الله امرئ عرف قدر نفسه" يقول تعالى "بل الإنسان على نفسه بصيرة" يقول عليه الصلاة والسلام "الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها فتمني علي الله الأمانى"

ليس هناك من شخص أعرف للإنسان من نفسه إذا كان مستبصراً بذاته، غير أن هناك من الناس من يخدع نفسه "إن الذين كفروا يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون إلا أنفسهم وما يشعرون" "ليس الدين بالتمنى ولا بالتحلى ولكن ما وقر في القلب وصدقه العمل"

٤- الضبط: القدرة على التحكم في السلوك وتوجيهه، وبصورة عامة هناك مصدران للضبط :-

١- ضبط داخلي .

٢- ضبط خارجي .

الضبط الداخلي: نتاج الضمير وفعله وهناك العديد من المفاهيم المتعلقة بالضبط (التقوى - المراقبة - المحاسبة - الورع) وهي مفاهيم وآليات ضبط تحتاج لمزيد من التمحيص والدراسة والتوضيح، من حيث الجوهر وآلية العمل لتوجيه السلوك، يقول تعالى "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" ولقد اهتمت نظرية العلاج بالواقع أو نظرية التحكم بقدرة الإنسان على التحكم في سلوكه وتنمية القدرة على الضبط والتحكم، واعتبرت أنه لا أضرار تبرر الاعتقاد بغير ذلك أو التصرف بخلاف مقتضيات هذه المفهوم.

الضبط الخارجي : فالإنسان لا يمكن أن يراقب نفسه طول الوقت فهو بحاجة إلي ضبط خارجي يتمثل في :

• قوانين وحدود وعقوبات .

• النصيحة

• الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر .

" فذكر إن الذكري تنفع المؤمنين "

" وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر "

"رحم الله امرءاً أهدى إلي عيوبه "

" ولتكن منكم أمة يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر "

٥- المرونة: قابلية التغير وتصحيح المسار والتكيف بما لا يتعارض مع الشرع، " الحكمة ضالة المؤمن أني وجدها فهو أحق بها " يقول تعالى "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" والتوبة والاستغفار آلية من آليات التعبير عن مرونة السلوك وقابلية تغييره.

٦- الربانية: " ولكن كونوا ربانيين "

و تتمثل هذه الخاصية بالتلقي للتنفيذ، فتلقي الأوامر والنواهي من الله لتنفيذها، وهذا ما يشتمله معنى الإسلام الذي يعني التسليم والخضوع وكمال الطاعة لله " إني وجهت وجهي للذي فطر السموات والأرض حنيفاً وما أنا من المشركين" " قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين وبذلك أمرت وأنا أول

المسلمين" وهذه الخاصية هي جماع ما تقدم وأرقى الصور والمقامات التي يمكن للإنسان أن يصل إليها ويتمثلها، بها يرقى ويسمو، وبها يتخلص من كل مصادر قلقه، وبذا تتمثل فيه معايير السواء بأبهى صورها، ولما كان الوصول إلى الصورة المطلقة للعبودية أمر متعذر فإنه كما اقتربنا من الربانية والعبودية اقتربنا من مثال الصحة النفسية، والرضا عن الذات وعن الله "رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشي ربه" ومن ثم الأمن النفسي والطمأنينة إلى جنب الله.

أسباب الاضطرابات من منظور إسلامي:

تعددت الآراء حول تفسير أسباب الاضطرابات من وجهة نظر إسلامية بتعدد العلماء الذين ناقشوا هذه المسألة تقريباً حيث نجد أن زهران (١٩٧٨) قد رأى أن الإثم والشعور بالذنب وضعف الضمير، والضلال وكذلك الصراع الذي يؤدي إلى عدم الاستقرار هي العوامل المسببة للاضطراب، أما فهمي (١٩٨٧) فقد حصرها في الوقوع في الإثم والشعور بالذنب أما الشريف (١٩٩٢) فيرى أن السبب الوحيد هو ضعف الإيمان، أما مرسي (١) (١٩٨٨)، نجاتي (١٩٩٣) فقد اتفقا على أن سبب الاضطراب هو عدم التوازن بين مطالب الروح والجسد، وإن الباحث إذ يتفق مع ما ورد من آراء خاصة (مرسي ونجاتي) إلا أنه يرى ضرورة الإشارة إلى بعض العوامل ذات العلاقة بالموضوع وهي:

١. فقدان معني وغاية الوجود: إن فقدان الإنسان للغاية العليا في الحياة - سبق الإشارة إليها - يفقد الإنسان معني وجوده الحقيقي ويصبح متعلقاً بالعرض الزائل يصيبه الإحباط كما فاتته فرصة أو أصابه مكروه ويتسبب ذلك في اضطرابه، في حين أنه لو تمثل غاية سامية سامقة فإنه سيستعين في سبيلها بكثير من الظروف ومصادر الإحباط، أما من كانت غايته الدنيا وعرضها ومظاهرها ومتعتها فإن اهتماماته المحدودة القاصرة ستؤدي به إلى الحزن والجزع والإحباط كلما تعرض لمحنة أو ابتلاء أو فقدان لفرصة.

٢. ضعف البنية المفاهيمية المعرفية التي تشكل أساس الإدراك والنظر العقلي لما يحيط بالفرد من متغيرات وما يواجهه من تحديات وضغوطات وابتلاءات.

٣. ضعف بناء القيم الإسلامية: حيث أن مفاهيم ومعاني الإسلام تتسق في نظام ونسق قيمي يحكم سلوك الفرد المسلم، ويعمل على ضبطه وتوجيهه وفقاً لهذا النسق، ومن أبرز القيم التي يقع فيها الخلل لدى الشخص المضطرب نفسياً:

أ. المراقبة والمحاسبة: وينتج عن ذلك ضعف الضمير الحي الضابط للسلوك، ومن ثم الوقوع في الإثم والخطيئة، وما ينتج عنه من شعور بالإثم وكذلك تداعي واضطراب مفهوم الذات.

ب. الصدق مع الذات: حيث يحاول المضطرب عادة أن يلقي بأسباب اضطرابه على الآخرين بدلاً من تقييم ذاته تقييماً موضوعياً يجري من خلاله إعادة النظر في سلوكه وطريقة حياته وهذا مما لفت إليه القرآن الأنظار، حيث طالب المسلمين بأن يرجعوا إلى أنفسهم وما اقترفت بقوله تعالى: {وَمَا

أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ} (الشورى ٣٠)، ويؤكد النبي ﷺ هذا

المعنى بقوله: (الكَيْس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من اتبع هواها وتمنى على الله الأمانى) رواه الترمذي.

ج. **ضعف الثقة بالله:** فالمؤمن مطمئن إلى رحمة الله تعالى وغفرانه، في حين المضطرب نفسياً، فاقد للأمل من التوبة والغفران، سيئ الظن بالله تعالى، قد اختل لديه التوازن بين الخوف والرجاء، حيث يغلب الخوف الذي يؤدي إلى القنوط واليأس والإحباط، والمزيد من الصراع وتعذيب الذات، وإلى هذا يشير الله عز وجل ناصحاً المؤمنين: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} (الزمر ٥٣).

٤. **ضعف الالتزام السلوكي بالدين:** حيث أن الدين نظام متكامل من القيم الروحية والسلوك المنضبط بتلك القيم، فالسلوك انعكاس لمدى عمق قيمة التدين لدى الشخص، ويتمثل ضعف الالتزام بعدة صور منها:

أ. ضعف الالتزام بالعبادات والشعائر المفروضة (الصلاة - الصوم - الزكاة) يقول الله تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} (طه ١٢٤) ويقول أيضاً {وَمَنْ يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِبْضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ} (الزخرف ٣٦).

ب. اقتراح المحارم والنواهي وخاصة الكبائر منها أو الإصرار على إتيان الصغائر مما يعتبر مناقضاً للقيم الروحية التي يحملها الشخص، ويؤدي إلى شعور بالذنب وصراع داخلي يؤدي إلى عدم الاستقرار النفسي.

ج. عدم الانسجام بين سلوك الفرد في المعاملات العامة مع الآخرين مع معايير الدين، هذا الأمر يؤدي إلى نوع من الازدواج وعدم الاتساق بما يعزز حالة عدم الاستقرار، وخاصة في ظل علم الشخص بعدم شرعية سلوكه.

٥- العوامل البيولوجية: يعترف الإسلام بدور الأسباب البيولوجية العضوية في إحداث الاضطراب النفسي، فقد حث عليه السلام على التداوي " تداواوا عباد الله، فإن الله لم يخلق داء إلا جعل له دواء" والدواء موجه في الأساس لمعالجة العوارض والأسباب العضوية البيولوجية.

المصادر والمراجع

المصادر

القرآن الكريم

المراجع

- ١- إسماعيل، فاطمة إسماعيل (١٩٩٣) "القرآن والنظر العقلي" المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة، الطبعة الأولى.
- ٢- الشريف، عدنان (١٩٩١) "من علم النفس القرآني" دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الثانية.
- ٣- العبد الرحيم، سناء (١٩٩٨) "الطب النفسي في الإسلام" مكتبة الفارابي، دمشق، الطبعة الأولى.
- ٤- القرضاوي، يوسف (٢٠٠١) "العقل والعلم في القرآن الكريم" مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى.
- ٥- المهدي، محمد عبد الفتاح (١٩٩٠) "العلاج النفسي في ضوء الإسلام" دار الوفاء للطباعة والنشر للتوزيع، المنصورة، الطبعة الأولى.
- ٦- زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٨) "الصحة النفسية والعلاج النفسي" عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- سعد، على (١٩٩٤) "علم الشذوذ النفسي" منشورات جامعة دمشق.
- ٨- طه، الزبير بشير (١٩٩٥) "علم النفس في التراث العربي والإسلامي" دار جامعة الخرطوم للنشر، الطبعة الأولى.
- ٩- عبد العزيز، جمعة أمين (١٩٩١) "منهج القرآن الكريم في عرض عقيدة الإسلام" دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية، الطبعة الثانية.
- ١٠- فهمي، مصطفى (١٩٨٧) "الصحة النفسية - دراسات سيكولوجية التكيف" مكتبة الخانجي، القاهرة، الطبعة الثانية.
- ١١- قطب، سيد (١٩٨٥) "في ظلال القرآن" الجزء السادس، دار الشروق، القاهرة، الطبعة الحادية عشر.
- ١٢- قطب، محمد (١٩٩٣) "الإنسان بين المادية والإسلام" دار الشروق، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- ١٣- قطب، محمد (١٩٩٥) "دراسات في النفس الإنسانية" دار الشروق، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- ١٤- محمد، محمد عودة/دسوقي، كمال إبراهيم (١٩٩٤) "الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام" دار القمة، الكويت.
- ١٥- وسى، كمال إبراهيم (١٩٨٨) "مدخل إلى علم الصحة النفسية" دار القلم الكويت، ١٩٨٨.
- ١٦- نجاتي، محمد عثمان (١٩٩٣) "الحديث النبوي وعلم النفس" دار الشروق، الطبعة الثانية.