

عنوان الورقة

الصحة النفسية من المنظور الإسلامي

مقدمة لورشة عمل للجامعة الإسلامية  
بالمشاركة مع جامعة الأقصى

إعداد

د. عايدة شعبان صالح

**Aida Shaban Saleh**

الأستاذة الصحة النفسية المشارك بكلية التربية  
جامعة الأقصى قسم علم النفس

٢٠١٠

## الصحة النفسية من المنظور الإسلامي

### مقدمة:

يعيش الفرد من اليوم في عصر سريع التطور، يتميز بزيادة التقدم الحضاري، وتعد أسباب الحياة وأساليبها، مما أدى إلى زيادة العبء الملقى على كواهل الأفراد، وارتفاع مستوى آمالهم وطموحاتهم، حتى أن الفرد قد يضع لنفسه مستوى من لطموح قد لا يتناسب مع قدراته وأماله، بالإضافة إلى الظروف الصعبة التي يمر بها الفرد نتيجة الكوارث الطبيعية، أو تعرضهم للحروب مما أثر على صحة الأفراد النفسية.

حيث تشير هانم ياركندي ( ٢٠٠ : ١٧ ) أن الفرد نتيجة تزايد التغيير الاجتماعي والاقتصادي قد يشعر بالضيق والتوتر وعدم الراحة النفسية

وتحتاج الصحة النفسية إلى فهم جيد للطبيعة الإنسانية، وعن طريق هذا الفهم يستطيع الإنسان أن يحقق لنفسه حياة نفسية سوية، فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان مفطوراً على الخير وأن جميع متطلبات الجسد والروح إنما خلقت في أساسها لخير الإنسان وبقائه ودوام الحياة الإنسانية من غير أصراف ولا انفراط، بل بالوسط والعدل الذي شرعه الله سبحانه وتعالى هو أساس قوي للصحة النفسية السوية يقول تعالى: " واتبع فيما آتاك الدار الآخرة، ولا تنسى نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك ولا تبغ الفساد في الأرض " ( القصص : ٧٧ ) . (إسحاق، ١٩٩٥ : ٢١ - ٢٧ )

ويقوم الإرشاد الديني على أن الله سبحانه وتعالى هو خالق الإنسان وبيده كل شيء والإنسان مخلوق ضعيف أمام القدرة الإلهية، كما يقوم أيضاً على أن الإنسان يستجيب للنداء الديني باعتبار أنه ضعيف أمام ذلك، وقد أكدت كثير من الآيات والأحاديث على الإنسان مخلوق ضعيف أمام التعاليم الدينية وأن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان، وبين له طرق الرشاد والضلال، ووضح له طرق استخدامه للكون وسخر له الكون لخدمته بالطرق المشروعة التي أجاز بها الإنسان إشباع حاجاته. فوضع بذلك القوانين التي تقود الإنسان إلى السعادة، وبين أسباب فساد الإنسان، وطرق وقايته وعلاجه باستخدام العقل وحواسه المختلفة من السمع والبصر. قال تعالى: " إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم، ويبشر المؤمنين ". وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم انه قال " تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا من بعدي، كتاب الله وسنتي ".

فالقران الكريم كتاب دين وهداية انزله الله سبحانه وتعالى على النبي محمد صلوات الله عليه وسلم للناس كافة، يخاطب فيه عقل الإنسان ووجدانه، ويعلمه عقيدة التوحد ويزكيه بالعبادات وهديه إلى ما فيه الخير والصالح في حياته الفردية والاجتماعية ويرشده إلى الطريق الأمثل لتحقيق ذاته ونمو شخصيته

وترقي نفسه في مدارك الكمال الإنساني حتى يستطيع أن يحقق لنفسه السعادة في الدنيا والآخرة ، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية. (نجاتي، ١٩٨٢ : ١٥)

ومن الملاحظ أن معظم مفكري المسلمين قد صدروا أساسا عن القرآن الكريم والسنة النبوية فيما كتبوه من كتب ومقالات عن السلوك والدوافع والكره والحب والخوف والقلق.. وغيرها من الموضوعات الوثيقة بالصحة النفسية (إسحاق، ٢٠٠١ : ٢٨).

### مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة في الإجابة علي الأسئلة الآتية:

١. ما مظاهر الصحة النفسية من المنظور الإسلامي؟
٢. ما أسباب الاضطراب النفسي في الإسلامي؟
٣. ما طرق العلاج النفسي في الإسلام؟

### أهداف الدراسة:

ترمي الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

٤. التعرف على مظاهر الصحة النفسية من المنظور الإسلامي، كما تهدف إلى الكشف عن أسباب الاضطراب النفسي في الإسلامي و طرق العلاج النفسي في الإسلام.

### مصطلحات الدراسة:

### تعريف الصحة النفسية:

تعددت تعريفات الصحة النفسية لدى الباحثين والعلماء في مجال الصحة النفسية

ومنها ما يلي:

- . هي حالة إيجابية توجد لدى الفرد وتظهر في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهامها بشكل حسن ومتناسق ومتكامل في وحدة الشخصي ( إسحاق، ٢٠٠١:٢٦).

. وتعرف على أنها التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية (الخطيب، الزبيدي، ٢٠٠١ : ١٠).

- كما تعرف الصحة النفسية أيضاً على أنها حالة عقلية أو انفعالية مركبة دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة العقلية والإقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة مما يتحقق بذلك أعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي ( عبد الله، ٢٠٠١: ٢١).

- وتعرف الباحثة الصحة النفسية من منظور إسلامي على أنها حالة من التوافق النفسي والاجتماعي، و القدرة على مواجهة الأزمات والصعاب التي يواجهها الشخص في البيئة التي يعيش فيها، والذي ينبع من قوة الإيمان بالله والقبول بقضائه وقدره وأداء العبادات مع الإحساس الدائم بالقرب من الله عز وجل، مما ينتج عنه شعور الفرد بالراحة والسعادة والشعور بالرضا والطمأنينة.

### المنظور الإسلامي:

تعرف الباحثة المنظور الإسلامي بأنه هو النشاط الفكري أو العملي الذي يشتق أساساً من الكتاب والسنة والمفكرين المسلمين لفهم الطبيعة الإنسانية، وتكوينه النفسي، والغاية من خلقه. ( ياركندي، ٢٠٠٠ : ٢٠ ).

### الإطار النظري:

#### أولاً: مظاهر الصحة النفسية من المنظور الإسلامي:

وتشير هانم ياركندي ( ٢٠٠٠ : ٣٧ . ٤٩ ) إلى أن مظاهر الصحة النفسية في الإسلام تتميز بشمولية وتكامل مكونات النفس الإنسانية ومنها ما يلي:

#### ١- التكوين الروحي:

والمقصود بالجانب الروحي هو صلة العبد بربه والتي يحفظ بها كماله وسموه واستقامته وتتضمن الإيمان بالله والقبول بقضائه وقدره وأداء العبادات مع الإحساس الدائم بالقرب من الله عز وجل.

## ١ . الإيمان بالله:

إن الإيمان بالله عقيدة راسخة واتجاه نفسي يشد من أزر صاحبه، فبه تهون الصعاب وتتحطم العقبات، ويستقيم السلوك البشري لأن الإيمان بالله مفتاح كنوز النفس لبلوغ جنة الصفاء الروحي وفردوس الطمأنينة النفسية والقلبية  
وكلما زاد إيمان الفرد زاد شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة التي ينشدها وبالتالي تتحقق للفرد الصحة النفسية وتمنحه الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية يقول تعالى: " فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى، ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا " ( طه: ١٣٢ . ١٢٤ ) .

## ٢ . الإيمان بالقضاء والقدر:

يعتبر الإيمان بالقضاء والقدر أحد أركان العقيدة الإسلامية، فمن كفر بقدر الله عز وجل خرج من دينه، أما الإنسان المؤمن بقضاء الله وقدره فإن ذلك يبعده عن القلق والخوف، لأن الإيمان بالله يمنحه القوة والقدرة على مواصلة سيره في الحياة والبعد عن القلق وغيرها من الأزمات النفسية قال تعالى ( ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ) ( سورة البقرة : ١١٢ )

## ٣ . أداء العبادات:

### وتنقسم إلى:

- عبادات مفروضة: كالصلاة والصيام والحج والذكاة.
- وعبادا تطوعية: كذكر الله، والدعاء، وقراءة القرآن وغيرها.

## ٢ . التكوين الجسمي:

إن تحقيق الغاية من الوجود بطاعة الله وعبادته والدعوة إليه تحتاج إلى جهد و طاقة جسمية، لذا يحث الإسلام على الاعتناء بالبدن وصحته وقوته، ولا بد لضمان صحة الفرد النفسية سلامة الجسم من الأمراض بالإضافة إلى اشبع الحاجات الجسمية كالطعام والشراب قال تعالى ( وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ) . ( سورة الأعراف : ٣١ ) .

## ٣ . التكوين العقلي:

ويشمل الوظائف العقلية كالذكاء العام والقدرات الخاصة والعمليات كالإدراك والحفظ والتذكر والتخيل وغيرها ويوجهها القرآن الكريم إلى إعلاء قيمة العقل ، ويدعوا إلى أن ينمي عقله بالعلم والتأمل والتفكير بقوله تعالى " سنريكم آياتنا في الأفاق وفي أنفسهم " . ( سورة فصلت : ٥٣ ) وقوله تعالى "

إنما يتذكر أولوا الألباب " ( سورة الرعد: ١٩ ) ، ولتحقيق الصحة النفسية لا بد من الإتمام بصحته العقلية، لأن المفاصد التي تؤثر على العقل والذاكرة وتشل عملية التفكير تحدث إضرار في الصحة النفسية كالخمر والإدمان وتناول الخور وتعاطي المسكرات والتي جميعها تؤدي إلى ضعف الذاكرة وتشل التفكير والذهن.

#### ٤ . التوین الانفعالي

ويتضمن أساليب النشاط المتعلقة بالانفعالات المختلفة كالحب والكره والخوف والغضب وغيرها ، وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي أو عدمه، وجاء القرآن بوصف دقيق لكثير من الانفعالات التي يشعر بها الإنسان مثل قوله تعالى إثمًا المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانًا وعلى ربهم يتوكلون" . ( سورة الأنفال : ٢ )، وقد نادى الإسلام بضبط الانفعالات وتعديله فيكون حبه وفرحه وحزنه وغضبه في حدود حتى يشعر بالأمن والطمأنينة يقول تعالى " لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم " ( سورة الحديد : ٢٣ ) فالانفعالات المعتلة لها تأثير كبير على التمتع بالصحة النفسية حيث يصاحبها عادة حالة من القلق والمخاوف والوساوس .

#### ٥ . التكوين الاجتماعي:

يتمثل هذا الجانب بالتنشئة الاجتماعية للفرد والمعايير الاجتماعية والاتجاهات والعلاقات الاجتماعية بالآخرين يقول تعالى " وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا " ( سورة الحجرات : ١٣ ) وبالتالي يجب على الفرد أن يتحلى بخصائص كالصدق وغيرها والبعد عن الحسد والغيبة والنميمة وغيرها لتكوين علاقات جيدة مع الآخرين وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية. يتضح مما سبق انه لا بد من تكامل الجانب الروحي والانفعالي والجسمي والعقلي لكي ينعم الإنسان بالصحة النفسية وجميعها مستمدة من القرآن الكريم ومن التعاليم الإسلامية السمحة.

#### ثانياً : أسباب الاضطراب النفسي في الإسلام:

ويرجع أحمد الزبدي ، وهشام الخطيب (٢٠٠٠) الاضطرابات النفسية إلى عدة أسباب من وجهة نظر الدين من أهمها:

الذنوب وارتكاب الآثام والمعاصي ، والتي تؤدي إلى شعور الفرد بالذنب سواء هذا الذنب نتيجة الوقوع في مخالفات دينية، أو نتيجة القيام بأعمال تخالف الدين، أو نتيجة الجهل في بعض الأحكام ، والتي توقع الإنسان فيما بعد بآثام ومحرمات تجعله يشعر بالإثم وعذاب الضمير وبالتالي تجعله في صراع مستمر أمام قوى الخير والشر وبين إشباع رغباته وحاجاته من جهة وبين ارتكاب الحرام من جهة

أخرى . وهذا الصراع يقوده عادة إلى المخالفات الدينية، ومن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطراب أيضاً ضعف الضمير ومقاومة الرغبات المحرمة .

وهناك أسباب أخرى كثيرة ، كالحقد وحسد الناس على ما منحهم الله من نعمة ، وإيثار الحياة الدنيا والتكالب عليها ، والبخل الشديد ، والارتباك والشك وغيرها من المخالفات الدينية والتي تشعر الفرد بالإحساس بالذنب .

### أعراض الاضطراب النفسي :

ويتحدث ابن مسكويه ( ١٩٥٩ ) عن مصدر اضطراب النفس هو إقبال الفرد على اللذات الجسمية ويشجعه على ذلك رفقاء السوء، ويرى أيضاً أن الإنسان قد لا يقبل على اللذات بالفعل وإنما يأتيها في نفسه بتذكرها من جديد، فتغمر النفس ويسودها الإضراب، لأن هذه الذكريات تتعلق بالقوة الغضبية والقوة الشهوانية، كما تحدث عن مصدر ثانٍ لاضطراب النفس وهو غايات الإنسان عندما تتعلق بالذات المادية أو اللذات الاجتماعية الخارجية كالغناء والثورة وغيرها، ولكي يحقق الفرد الصحة النفسية وينعم بهدوء البال عليه تهذيب النفس واستبدال الذات الجسمية العقلية بذات أخرى وهي حب العلم والفضيلة وتهذيب الملكات النفسية وذلك من خلال المسك بالشرعية وتهذيب الأخلاق. ( أبو إسحاق، ١٩٩٥: ٣٠ . ٣١ )

ويشير الزبادي ، والخطيب ( ٢٠٠٠ ) إلى أعراض الاضطراب النفسي في نظر الدين: هو الانحراف والذي تظهر أمثاله في الانحرافات الاجتماعية كالسرقة ، وتعاطي المخدرات والانحرافات الجنسية والكذب والعدوانية وسوء تفسير بعض الآيات والأحكام ومن أعراضه أيضاً الشعور بالإثم . ويكون نتيجة لارتكاب بعض المخالفات أو الأخطاء التي ندم عليها والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي قال تعالى : "ياأيها الناس اتقوا ربكم واخشوا يوماً لا يجزي والد عن ولده ، ولا مولود هو جاز عن والده شيئاً " (سورة لقمان ) . وأيضاً القلق وهذا ناشئ عن ضعف الشعور لديني الذي يؤدي إلى ارتكاب بعض المخالفات والذنوب . والقلق هو عدم الاستقرار الذي يجعل سلوك الإنسان مضطرباً متوتراً . وأيضاً الاكتئاب وهو شعور الفرد بالحزن الشديد والتشاؤم والكآبة لسبب تافه ، فيفكر الحياة ويهمل عمله ، وتهبط عزيمته .

### ثالثاً : طرق العلاج النفسي في الإسلام:

ويذكر أحمد الزبادي ، وهشام الخطيب (٢٠٠٠) أن الإرشاد الديني الوقائي يقوم على أهمية الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر خيره وشره وحب الله، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواها " ، كما

يقوم على تقوى الله وخشيته فيقول سبحانه وتعالى : " ومن يطع الله ورسوله ويخشى الله ويتقاه فأولئك هم الفائزون " وقال تعالى " رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشي ربه " . كما يقوم الإرشاد الديني أيضاً على شكر الله وعبادته والبعد عن الحرام والاستقامة وإصلاح النفس والتواضع واحترام الآخرين وحب الآخرين .

**ومن معالم وأسس للإرشاد الديني ما يلي :**

١- الاعتراف بالذنب والإقرار فيه وإعادة الحق لأصحابه ، وقد بين لنا الله سبحانه وتعالى اعتراف آدم وحواء بخطأهما ، فقال تعالى : "ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين "

٢- **ومن ثم التوبة إلى الله :** لأن التوبة تعيد للفرد الراحة النفسية ، وتشعره بالتفاؤل ، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " التائب حبيب الرحمن والتائب من الذنب كمن لا ذنب له " وقال تعالى : "إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين " .

٣- **والاستبصار :** بحيث يفهم الفرد نفسه والآخرين ، من خير وشر ، وتقبل المثل والقيم الأخلاقية ، قال تعال : " بل الإنسان على نفسه بصيره " .

٤- **والتعلم من الأخطاء :** وعدم العودة إليها وتكوين الضمير الحي كقريب على السلوك لتعزيز السوي منه ، وإبعاد غير السوي ، وبهذا يطمئن الفرد ، قال تعالى : " يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي " .

٥- **والدعاء إلى الله والطلب منه المغفرة والرحمة والتضرع إليه :** لأن ذلك تخلص من العذاب والآلام ، وإعطاء الأمل الذي يريح الضمير والنفس ، قال تعالى : "وإذا سالك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاه فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون " .

٦- **والاستغفار إلى الله :** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب " . وقال تعالى " وقال ربكم ادعوني استجب لكم " . وقال تعالى : "استغفروا ربكم إنه كان غفارا " .

٧- **ومن ثم الصبر :** لأن الصبر مفتاح الفرج ، وعون نفسي يقوي الإنسان من المصائب ، قال تعالى " يأيها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين " .



٨- **ومن ثم التوكل على الله** : لأن به طمأنينة للإنسان خاصة إذا فوض أمره إلى الله ، وأمن بقضائه لقوله تعالى : "ومن يتوكل على الله فهو حسبه " . (حامد زهران، ١٩٧٧ : ٣٧٩ )

يتضح مما سبق أن الإرشاد الديني يعيد الإنسان إلى رشده ، ويزيل عنه الاضطراب النفسي ، ويعيد إليه الثقة بالنفس والطمأنينة ، وذلك من خلال التسلح بقوة الإيمان، حيث توجد علاقة طردية بين قوة الإيمان والصحة النفسية فكلما زاد إيمان الفرد كلما زادت قوة شخصيته وبالتالي تمتعه بالصحة النفسية، وتتمثل قوة الإيمان في الإيمان بالله وملائكته والإيمان بالقدر خيره وشره، بالإضافة إلى القيام بالعبادات المطلوبة والتمسك بالأخلاق الكريم.

### توصيات الدراسة:

- تنشئة الطفل منذ الصغر في الأسرة على حب الله والتمسك بالقيم الأخلاقية الفضيلة.
- تنمية الوازع الديني في المؤسسات التعليمية من خلال المناهج التربوية.
- تفعيل دور الجامعات في تأسيس الكادر الأكاديمي المؤهل لتعليم الأطفال والذي يعمل على تنمية جوانب الشخصية عند الطفل لكي يصل إلى الصحة النفسية النابعة من قوة الإيمان.
- حث الباحثين والدارسين على القيام بمثل هذه الأبحاث التي تربط علم النفس بالسلام بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة.

## مراجع الدراسة:

١. محمد قاسم عبد الله ( ٢٠٠١): **مدخل إلى الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
٢. هشام إبراهيم الخطيب، أحمد محمد الزيادي (٢٠٠١): **الصحة النفسية للطفل**، الطبعة الأولى، الناشر الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
٣. هانم بنت حامد ياركندي (٢٠٠٠): **الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي ودراسات نفسية آخري**، الطبعة الأولى، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
٤. سامي أبو إسحاق (١٩٩٥): **الصحة النفسية في ضوء الإسلام وعلم النفس**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
٥. محمد نجاتي(١٩٨٢): **القرآن وعلم النفس**، الطبعة الأولى، دار الشروق، بيروت.
٦. حامد زهران (١٩٧٧): **مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي ، الشباب بين الواقع والمثالية** ، مجلة كلية التربية، العدد الثالث ص ص ١٥٥ . ١٩٤
٧. أحمد الزيادي ، وهشام الخطيب (٢٠٠٠): **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي** ، ط ٢ ، عمان ، الأردن.