

الصحة النفسية من منظور إسلامي - مفردات مختارة -

سامان علي محمد مامليسي^١، چتو حمد أمين سمايل^٢
^١قسم اللغة العربية، كلية التربية مخمور، جامعة صلاح الدين، مدينة أربيل، كردستان، عراق
 Corresponding author's e-mail: Saman.mohammad@su.edu.krd

الملخص:

الفكر الإسلامي عبر كتابات مفكره، أو الإشارات الواردة في الآراء والنظريات النفسية، بما فيه من تلميحات حول الصحة وعلاج أمراض النفس، سلط الضوء على معالم منهجه وأعطى الدارسين تصورات تتبعية للنفس وصحتها، دارجين فيها النصائح والإرشادات، كي يتمتع المرء بصحة وراحة نفسيتين.

لكن عدم الإهتمام باستخراج الكنوز المتعلقة بالصحة النفسية، من بطون ما دونوها وذهبوا إليها في أطروحاتهم، جعلتها تبقى في حيز الإهمال وغطاها غبار اللامبالاة، إلا النزر اليسير منها. مما احتاجت إلى رفع السدال عنها مجدداً، وإلباسها بحلة التتبع والتقصي، وجعلها تزهر بأحلى أبهة من الدراسة والشرح وتوضيحها للدارسين والمتبعين، ليستفيد منها الجميع. لذلك العناية بهذه الكنوز، وتقديمها إلى المشتغلين في هذا الميدان، كباقة من النصائح وتشخيص الدواء للمشاكل النفسية، تأخذ أهمية كبيرة، لما فيه من خدمة التراث والحفاظ على خادميها، عبر توجيههم وإعطائهم جرعات من الأمل وبعث الشوق في نفوسهم، كي يستفيدوا منها في حياتهم اليومية.

مستخدماً الباحث في كل ذلك منهجي التحليل والوصف، في استقراءه لما ورد في هذا المضمار، تحليلاً مؤداه الإفادة من تلك الكنوز، وتأكيداً لما حوتها من استراتيجيات يمكن الرجوع إليها إذا احتيج إليها.

هذا وإن الفكر الإسلامي، أشار إلى المشاكل النفسية وأمراضها، وبيّن تبعاتها على الإنسان، ووصف العلاج الناجع لاجتيازها، مبيناً خطرها على النفس والجسد، وحذر من عاقبتها التي يجعل الإنسان يلجأ إلى التشاؤم والكسل والتثبط، مما يعرقل حياته، ولا يمكنه القيام بأداء حقوق الله عليه، وتجعل أيامه ضنكاً نكداً، مليئة بالتثاقل واليأس والحيرة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، النظرة الإسلامية

گوڤاری زانکوی ههله بهجه: گوڤاریکی زانستی ئەکادیمیە زانکوی ههله بهجه دەری دەکات	
به‌رگ	٧ ژماره ٣ سالی (٢٠٢٢)
رێککه‌وتنه‌کان	رێککه‌وتی وه‌رگرتن: ٢٠٢٢/٥/١٥ رێککه‌وتی به‌سه‌ندکردن: ٢٠٢٢/٨/٢٢ رێککه‌وتی بلاوکردنه‌وه: ٢٠٢٢/٩/٣٠
ئیمه‌یلی توێژه‌ر	Saman.mohammad@su.edu.krd
ماڤی چاپ و بلاوکردنه‌وه	© ٢٠٢٢ م. سامان علي محمد مامليسي، أ.د. چتو حمد أمين سمايل، گه‌يشتن به‌م توێژينه‌وه‌يه کراوه‌يه له‌ژێر ره‌زامه‌ندی 4.0 CCBY-NC_ND

هزری ئیسلامی، له رێ نووسینی هزرانه کانییهوه، یان له رێ ئه ورا و بۆچوون و دیدگه دهروونیانهی که تێیدان، یاخود له رێ ئه و ئامازانهی که له ههناویدان و چارهسهرن بۆ نهخۆشییه کانی دهروونی، تیشکی خستوهته سهر چه ند مه شخه ئیک بۆ روونکردنه وهی رێبازه که ی له و بواره دا و، چه ندان و ئینای به دوا داگه رانی بۆ دهروون و درووستیه که ی به لیکۆ له ران داوه و، کۆمه لێ ئامۆژگاری و رێنموونی به مرۆ داوه، تاکو له رێبانه وه ئارامش و ئاسووده یی دهروونی وه ده ست به یێ.

وه لێ گرینگ ی پێ نه دان به ده ره ئانی ئه و گه نجینه دهروونیانه، که له دوو توێ نووسراو و تیزه کانیاندا خۆی هه شارداوه، وای لێ کردوون بچه خانه ی پشتگوێ خستنه وه و، تۆزی گوێپێ نه دان دایان بپۆشی. به شیوه یه ک پتووستیان به وه بێ سهر له نوێ په رده یان له سهر هه لبه ماری و، به تارای به دوا داچوون و کنه کردن دابپۆش رێ و، وایان لێ بکری به ناسکترین گه رانه ی لیکۆ له نه وه و رافه کردن و به راورد کردنیان له گه ل ریا و بۆچوونه کانی نوێ په ره رده ییدا، برا زێترینه وه.

هه ر بۆیه، گرینگیدان به م گه نجینه وه، پێشکه شکردنیان به سه رقالانی بواری دهروندرووستی، وه کوو ده سکه گوێکی ئامۆژگاری و ده ستنیشانکه ری ده و بۆ کیشه دهروونییه کان، زۆر له جی خۆدایه، چونکی هه م خزمه تی که له پوره که یه و هه میش پاراستنی خزمه تکاران و سوودمه ندانی ئه و که له پوره یه، که ئاراسته بکری و ترووسکا ی ئومیدیان بگه شترینه وه و، هه زی دهروونیان گری تبه ربدری، سا به لکوو له ژیان و پیشه ی فیکاری و فیربوونیاندا، سوودی لێ وه ربگرن.

لیکۆ له ر له م لیکۆ له نه وه یه دا پشی به هه ردک رێبازی شیکاری و وه سفی به ستوه، له به دوا داچوونی زانیاریه کانی تایبه ت به م بواره دا، سوودی لێ وه رگرتوون. شیکاری به مه رمی سوودبینین له و گه نجینه وه، جه ختکردنه وه یه کیش بێ له سهر ئه و ستراتییه تانه ی که له خۆیان گرتوه، به و ئومیده ی له کاتی پتووستبوونیاندا، په نایان بۆ به ری.

هه ر به و شیوه یه؛ هزری ئیسلامی، دانی به نه خۆشییه کانی دهروونییدا ناوه و، باسیشی کردوون و، چاره سه ریشی بۆ تووشبووان پێی، داناوه. مه ترسی ئه و نه خۆشیانه ییشی له سهر هه ردوو لایه نی جه سته و دهروون، روون کردووه ته وه و، مه ترسییه کانی تیه و گلان پێبانه وه، که بۆ ره شبینی، ته نه لی و خاووخلیچکی سه رده کیشن، خستوه ته به رباس. چونکی ئه و ده ردا نه ژیا نی مرۆ ده له وتین و، ناتوانی به ئه نجامدانی مافه کانی خودای هه لبه سی و، رۆژگاره کانی ژیا نی پر ده که ن له ده رده سه ری و تالو و، له پاشقورسی، بیهیوایی و دۆشداماندا، نقومی ده که ن. **کلیله وشه کان:** ته ندرووستی دهروونی، دیدگه ی ئیسلامی

Abstract:

Islamic thought, through the writings of its thinkers, or the references that have contained in psychological opinions and views, including hints about the treatment of psychological diseases. The study shed light on the features of its approach and gives students follow-up perceptions of the soul and its health, including advice and instructions, so that one enjoys health and psychological comfort.

But the lack of interest in extracting psychological treasures from the heart of those who wrote them down and made them remain in the space of neglect and covered by the dust of indifference, which needed to raise the foundation from them again, and dress them in the suit of tracking and investigation, their pain boasts the most beautiful pomp of study, explanation and comparison with other educational opinions and psychology in the present tense.

Therefore, taking care of these treasures, and presenting them to those who work in this field, as a package of advice and diagnosing medication for psychological problems, takes great importance, because it serves the heritage and preserves its servants, by guiding them and giving them doses of hope and longing in their souls, so that they can benefit from it in their life and learning.

In all this, the researcher used the methodological analysis and description, in his extrapolation of what was mentioned in this field, an analysis to benefit from those treasures, and to confirm the strategies contained within them that can be referred to if needed.

Nevertheless, Islamic thought has acknowledged psychological problems and their diseases, talked about them, and described the treatment for their afflicted, and indicating their danger to the soul and body, and warned against their consequences that lead to pessimism, laziness and discouragement, which hinders his life, and he cannot perform the God's rights over him, and make his days hard, melancholy, full of heaviness, despair and confusion.

Key words: Educational thought, mental health, trends, strategies.

المقدمة

مما لا مجال للشك فيه، أنَّ الفكر الإسلامي، له السبق فيما ذهب إليه من دراسته للنفس الإنسانية وعيوبها وخفاياها وكذلك تتبع ما تزينُ عليه من أوهام وأمراض وعوارض تصيبه. بغية الوصول إلى الحلول الملائمة لهذه الأمراض واتباع النصائح والإرشادات الواردة فيه من قبل الإنسان، كيما يخرجها من مستنقعات الضنك والملالة والإحباط. فالتورفة إنسانية متجذرة في كيان البشر جميعاً، والاتكاء جزاء المحنات والويلات، شيمة واردة على النفس، ويدفعه إلى الشعور باللامبالاة والضعف، و الدوران في حلقة مفرغة حول الخيالات، والإحساس بنوع من التفاهة والعبثية تجاه ما يعترض طريقه نحو السعادة والطمأنينة والاستمتاع بالحياة. واستدراكاً لعلاج عيوب النفس، والمشاكل التي تواجهها، جاء هذا الفكر مقترحاً ما عنده من الإرشادات والعناية بالصحة النفسية، مسترشداً العقول إلى التمسك بالهدي القرآني والاستنارة بسراج النبوة المضيئة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى استخراج الجواهر المكنونة من ينابيع الفكر الإسلامي، التي تختص بالتدريس الصفي وإضفاء روح المحبة واشتعال نار الرغبة في نفوس المتعلمين للانتباه والاستماع والمتابعة الجيدة نحو الدروس والنشاطات، وذلك عبر إرشادهم صوب ما يصونون به صحتهم النفسية، بغية تزيين قامة العملية التعليمية التعليمية، وتكليلها بباقيات من الإرشادات الموجهة والاستراتيجيات المقصودة الهادفة، حول الاهتمام بصحتهم والبقاء نشطين متلهفين تجاه الشرح والعرض، والإدلاء بدلو النصائح القيمة والتبصير المستمر مستوحاة من الفكر الإسلامي الثري، هذا والاستفادة مع المعالم التربوية والنفسية الواردة في البحوث الحديثة والدراسات المستجدة.

منهج الدراسة:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي والتحليلي حيث سيعرض بالوصف والتحليل لأهمية الصحة النفسية والنظرة الإيجابية لها، وانعكاسها على بقاء المرء نشطاً وقوياً عبر الاعتماد على الاستراتيجيات الموجودة، والتي رغب الباحثون الإنسان باتباعها، ليكون الإنسان على أهبة الاستعداد للانخراط في الحياة اليومية والنشاطات المتنوعة، والاستمرار عليها، دون الشعور بالملل وغرق التفكير في الخوف من المستقبل واللامجهول. والاعتماد على المنهج التحليلي لتتبع النصوص القرآنية والأحاديث النبوية المشتملة على الإحياءات التربوية والنفسية المتعلقة بالصحة النفسية، وبيان ما فيها من أساليب ومعالم وقائية، وصياغتها في قوالب عصرية، وتقريبها من أذهان الدارسين والمعنيين بحقول التربية والتعليم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تدور مشكلة الدراسة حول السؤال الرئيسي التالي:

ما هي الإرشادات والنصائح والأساليب والاستراتيجيات المتعلقة بالعناية بالصحة النفسية، في الفكر الإسلامي؟

ويتفرع عن ذلك ما يلي:

- ١- هل حقاً أهتم الفكر الإسلامي بالدعم الصحي النفسي للمتعلمين والمدرسين؟
- ٢- ما الأساليب المتبعة لتقوية الدعم الصحي النفسي في الفكر الإسلامي؟
- ٤- هل هناك سبق لمفكري المسلمين القدماء، تجاه الصحة النفسية والبحث عن خفاياها؟

خطة الدراسة:

أولاً: مفهوم الفكر التربوي الإسلامي و الصحة النفسية

أ- تعريف الفكر التربوي الإسلامي

ب- تعريف الصحة النفسية

ج- أهمية الصحة النفسية

د- مظاهر الصحة النفسية

هـ- اتجاهات الصحة النفسية

و- الصحة النفسية في الوسط الدراسي

ثانياً: نظرة الفكر التربوي الإسلامي إلى الصحة النفسية ودعمها

أ- مفهوم الصحة النفسية في الفكر التربوي الإسلامي

ب- القرآن الكريم مصدر للصحة النفسية

ج- السنة النبوية مؤسس للصحة النفسية

د- أثر العبادات على الصحة النفسية

هـ- مؤشرات الصحة لنفسية لدى علماء النفس المسلمين

و- محكات الصحة النفسية في الفكر التربوي الإسلامي

ثالثاً: استراتيجيات للحفاظ على الصحة النفسية

أولاً: مفهوم الفكر التربوي الإسلامي و الصحة النفسية

تعريف الفكر التربوي الإسلامي:

إن مصطلح الفكر التربوي الإسلامي؛ مصطلح حديث النشأة وعصري الولادة، ذلك أنه " لم يكن مستخدماً لدى العلماء المسلمين في العصور السابقة، إذ لم يكن هناك علم مستقل يهدف إلى تربية الطفل، أو تربية الإنسان، نظراً لأن جميع الكتابات التي تتعلق بالتربية والتعليم أو التأديب والتهذيب، كانت مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة". (الدعيلج، ٢٠٠٧، ص ٢٣). وكذلك " لم يُعرف استخدام لفظ (التربية) بالمعنى الحالي إلا في العصر الحديث، إذ كان العرب في القديم يستخدمون لفظ (التأديب)، وكانوا يطلقون على المعلم اسم (المؤدّب)". (فريد، ص ١٧). على الرغم من أن الإمام الغزالي ذكرها في (الإحياء) بمفهومها الخاص عنده، وكذلك البيضاوي في تفسيره عند تفسير (رب العالمين) الواردة في سورة الفاتحة. (الغزالي، ١٩٩٩، ص ٢٨) و (البيضاوي، ١٩٩٧، ص ٢٨).

و" التربية بمفهومها ومعناها الحديث، وردت في القرآن الكريم في موضعين اثنين، أحدهما: في سورة الإسراء، حيث يقول: (وَاحْفَظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) [الإسراء: ٢٤]. والثاني: قوله: قَالَ أَلَمْ نُنَبِّكَ فِيْنَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِيْنَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ [الشعراء: ١٨]". (فريد، ص ١٧).

من تعريفات الفكر التربوي الإسلامي:

- ١- " نشاط بشري يدخل ضمن الفعاليات المتقدمة في الإسلام وضمن إطار توجيهاته نحو تعزيز قدر الإنسان ومكانته التي اتسمت بخلافته على الأرض". (هود، ٢٠٠٥، ص ٣١).
 - ٢- هو فكر يعتني بـ " مجموعة من الممارسات النظرية والتطبيقية التي يؤديها المسلم وفقاً لفكر الإسلام وعقيدته تجاه الخالق والمخلوق والكون بأسره، مبتغياً بها وجه الله " (هود، ٢٠٠٥، ص ٣١).
 - ٣- " تلك المفاهيم التي يرتبط بعضها ببعض في إطار فكري واحد يستند إلى المبادئ والقيم التي أتى بها الإسلام، والتي ترسم عدداً من الإجراءات والطرائق العملية، يؤدي تنفيذها إلى أن يسلك سالكها سلوكاً يتفق وعقيدة الإسلام". (إسماعيل، ص ٦).
 - ٤- "هو فكر يهتم بدراسة قضايا التربية من منظور إسلامي". (الصاوي، ١٩٩٩، ص ٤٤).
- والباحث يرى أن الفكر التربوي الإسلامي هو حصيلة المحاولات الحثيثة والموروثة من المربين المسلمين وجهودهم المبذولة في تأديب وتربية الإنسان منذ طفولته مروراً بصباهه منتهاً بشيوخه.

ب- تعريف الصحة النفسية

ظهرت مفاهيم متعددة وتعريفات متنوعة في ميدان الصحة النفسية. خاصة إن علم الصحة النفسية يتعامل مع السلوك والسمات المميزة لحالات السوء وعدم السواء، والعوامل التي يتمتع بمظاهر الصحة النفسية أو الشعور بانحرافها أو اعتلالها، وما يتبع ذلك من أساليب التوافق والتكيف، سواء أكانت إيجاباً أو سلباً.

لذلك؛ يعد مفهوم الصحة النفسية مفهوماً واسعاً، لأنه يشمل الشفاء من المرض النفسي والمرض العقلي والمرض العصبي، والقدرة على التوافق والتكيف مع المجتمع، والالتزان الانفعالي والعاطفي والسلوكي، والشعور بالسعادة والطمأنينة، والرضا عن الذات، وتقبل الآخرين، والثقة في النفس، والمقدرة على مواجهة الصوبات والمشاكل. (الزنتاني، ١٩٩٣، ص ٦٢٤).

أول من استعمل مصطلح الصحة النفسية؛ العالم (أدولف ماير)، وقد استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية. (الداهري، ٢٠٠٥، ص ٢٥).

وقد لخص جميع ما ذهب إليه العلماء بشأن هذا المفهوم، في مفهومين، حيث " يذهب الأول إلى القول بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي والنفسي. أما الثاني، فيأخذ طريقاً إيجابياً واسعاً شاملاً، غير محدد، إذ يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه". (فهيم، ص ١٢١، ١٢٢).

وفيما يأتي تعريفات متنوعة ومتقاربة مع البعض في الوقت نفسه، للصحة النفسية، كمصطلح نفسي. ومن أهمها:

- ١- هي الشرط أو مجموع الشروط اللازم توافرها، حتى يتم التكيف بين المرء نفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد.

- ٢- حالة دائماً نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، شخصياً، انفعالياً واجتماعياً، أي مع نفسه أو مع بيئته. ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وامكاناته إلى أقصى حد ممكن. ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة. وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلام. (القوسي، ١٩٥٣، ص ٧).
 - ٣- خلو المرء من الأعراض النفسية المرضية. (غريب، ص ٩).
 - ٤- سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صوره المختلفة، وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته. (الختاتنة، ٢٠١٢، ص ١٢).
 - ٥- هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة؛ مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ومع الاحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٢).
- ويستنتج الباحث مما سبق؛ إن الصحة النفسية هي الراحة الذهنية التامة، والسلامة الجسمية الكاملة للإنسان، تجاه المشكلات الحياتية، والقدرة على تكوين العلاقات الفعالة مع بني جنسه.

ج- أهمية الصحة النفسية

محور الفلسفات التربوية بمختلف منظوراتها، هو الفرد من حيث هو الإنسان الذي تلقى وتعرض كل المعلومات والمعارف عليه، كي يفهمها ويحفظها، ومن ثمَّ يحولها إلى حيِّز التطبيق والممارسة الفعلية، في حياته اليومية.

مع اختلاف بارز من حيث الهدف المحدد بالضبط، من النظريات المنبثقة عن هذه الفلسفات في تربية الفرد، إلا أنَّ بإمكان الباحث القول: كل هذه الاتجاهات، تتفق فيما بينها في التركيز على تربية فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه معاً والكل تعير اهتماماً بالغاً بحفظ متلقّي هذه النظريات وبقائه في الحياة سالماً من كل الآفات، بعيداً عن المشاكل، متمتعاً بصحة جيّدة، متّسماً بالبعد عن كل العاهات الجسدية، والاضطرابات العقلية أو النفسية.

هذا؛ وتتعدّى أهمية الصحة النفسية الشخص المراد حمايته وحياته الفردية، بل هي كذلك " ذات أثر بالغ في توفير الأمن والاستقرار للمجتمع الذي يعيشون فيه " (الرفاعي، ١٩٨١، ص ٣).

من أبرز النقاط التي توصل إليها العلماء المعنيين بهذا المجال، ما يلي:

١- تساعد الفرد على حياة خالية من التوتر والصراعات، وبما يؤدّي إلى الشعور بالطمأنينة والراحة.

٢- تزيد من قدرته على مواجهة الشدائد والأزمات والإحباطات، والتعامل معها بكفاءة بدلاً من الهروب منها.

٣- المساعدة في زيادة نشاط الفرد وقدرته على الإنتاج.

٤- تساعده على اتخاذ القرارات المناسبة بسهولة.

٥- تبعده عن التناقضات في سلوكه.

٦- تساهم في قدرة الإنسان على السيطرة على انفعالاته ورغباته بما يحقق توازن وسلوك مقبول.

٧- عامل مهم في الوقاية من الأمراض النفسية والجسمية.

٨- عنصر مهم في تحقيق التكيف الاجتماعي.

٩- تساعد في قدرة الفرد على قبول الواقع، بعلاقاته مع محيطه.

١٠- المساهمة في بناء أَسْرَى مستقر، الذي هو أساس البناء الاجتماعي. (حسني، ٢٠٠١، ص ٤، ٥).

د- مظاهر الصحة النفسية

أتوصل الباحثون والمختصون في مجال علم الصحة النفسية، وصلوا إلى هذه المجموعة من المظاهر، واعتبروها من أهم النقاط المشتركة بينهم، في تحديد هذه المظاهر، تحديداً علمياً وشاملاً على الغالب الراجح:

١- المحافظة على شخصية متكاملة: ويشمل هذا الجانب التوافق والتناسق بين الاحتياجات الشخصية والسلوك المتّجه نحو هدف في تفاعله مع المحيط، ويشمل كذلك التوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة، ومواجهة أشكال الضغط والشدّة.

٢- التوافق مع المتطلبات الاجتماعية: تتجه الإشارة هنا إلى التناسق بين الفرد والمعايير التي قبلها التراث الثقافي للمجتمع الذي يعيش فيه، ويكون الإلحاح هنا على التكيف الاجتماعي، وذلك من غير أن يخسر الفرد عنصر البدهة والإبداع، الذي يعتبر جزءاً من مظاهر الشخصية المتكاملة.

٣- التكيف مع شروط الواقع: يشمل هذا الجانب قدرة الفرد على فهم الواقع كما هو، وعلى قبول صعوباته ومعرفة حدوده، وعدم الهرب منها باتجاه الأحلام والخيال، وتحملها في مسعاه نحو أهدافه التي يصعب أن تتحقق إلا في المدى البعيد.

٤- المحافظة على الثبات: تشمل هذه النقطة جانباً هاماً من جوانب الشخصية يتمثل في عدم التردّد المتكرّر، وفي الثبات المناسب بالنسبة للاتجاهات التي يتخذها الشخص في المواقف المختلفة، ثباتاً يسمح للملاحظ بأن يتنبأ بما يحتمل أن يفعله، وأن يقدر قيمة ما يمكن أن يفعله وحدوده.

٥- النمو مع العمر: يشمل هذا الجانب، النمو العام للفرد، من حيث ما يكتسبه من حياته في السنوات التي يقاس بها عمره، فزيادة سنة

على عمر الفرد، لا تعني زيادة في سنوات عمره فحسب؛ وإنما تعني كذلك مقداراً أو نوعاً من النمو يشمل في معارفه وخبرته وانفعالاته، وعلاقاته الاجتماعية وقدراته.

٦- المحافظة على قدر مناسب من الحساسية الانفعالية: يعني كذلك مستوى الاتزان في الحياة الانفعالية عند الإنسان، كما يبدو ذلك في استجاباته. تلخ هذه النقطة على الجانب العاطفي، وتعتبره مظهراً أساسياً من مظاهر الشخص الإنساني. والمظهر السليم في الانفعال، أن تكون حساسية الفرد الانفعالية، متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به، وأن تبقى ضمن حدود تحكمها بها تحكماً يتناسب مع مستوى نموه العام.

٧- المشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه: يشير هذا الجانب إلى المكانة الاجتماعية للفرد، والعمل الذي يجب أن يؤديه من أجل تقدم مجتمعه. والصحة النفسية من هذه الجهة؛ تظهر في تعاون الفرد مع غيره من أجل مجتمعه وضمن شروط طاقاته. (الرفاعي، ١٩٨١، ص ١٢-١٤).

هـ- اتجاهات الصحة النفسية

بسبب تعدد الاتجاهات الفكرية والفلسفية تجاه تفسيرها للصحة النفسية، فقد احتارت هذه النظريات الفلسفية والنفسية في تحليل هذه الصحة وإعطائها معنى محدداً، كي يُعتمد عليها عند النظر والتخمين، وعند إعطاء الحلول والاقتراحات، أو تقديم وصفة كاملة للإشار النفسي والشخصي، بغية الوصول إلى برّ الطمأنينة النفسية وارتياح البال.

انطلاقاً من هذه، يوضح الباحث كيف كان تصور هذه الاتجاهات للقيمة الوظيفية للسلوك الإنساني، أو " بالأحرى ما كان يسمّى في الاتجاهات الفلسفية بـ (الإطار الأخلاقي المنظم للسلوك الإنساني)، والذي في ضوئه يتفاعل الإنسان ويتعايش ويحقق التوافق النفسي، أو يقع نهياً للصراع النفسي، إذ ابتعد عن هذا الإطار وجانبه الصواب في التصرف". (صبيحي، ٢٠٠٣، ص ٢٨).

وأهم هذه الاتجاهات، ما يلي:

- ١- الاتجاه الطبيعي: يحدد هذا الاتجاه مفهوم التوافق النفسي، على أساس ما يستشعره الفرد من خبرات تأتيه باللذة والألم. فاللذة مرغوبة بالطبيعة، ويهدف الإنسان إشباعها. والألم مكروه مؤلم. وكل لذيق خير؛ وكل مؤلم شر. وعلى هذا الأساس، يرسى هذا الاتجاه قواعد الصحة النفسية، على أساس: إنها تتجلى في كل شيء ينزع الإنسان نحوه ويميل إليه ويرغب فيه بالطبيعة ويشتهيها. وهذا الميل يجعل الإنسان يحدد ما يوافقه وما لا يوافقه. يلاحظ أنّ هذا الاتجاه يهدم قيمة الإنسان الحقيقية، تلك التي تظهر في اختياره الواعي الحر، حيث صار الإنسان عبداً لشهوته، وخاضعاً لمطالبه الحسية المادية. (صبيحي، ٢٠٠٣، ص ٢٨).
- ٢- الاتجاه الذي يؤكد الطبيعة النفسية الفاعلة: يرى هذا الاتجاه إنّ الصحة النفسية ليست مجموعة من الصفات تخلع على الإنسان، بل هي نابعة من الفاعلية النفسية، سواء أكانت هذه الفاعلية اهتماماً أم رغبة أم ميلاً أم تعاطفاً أم تحسيناً أم تقبيحاً. وبذا، تصبح الصحة النفسية مسألة ذاتية فردية، تلعب فيها إرادة الإنسان الفرد، دوراً كبيراً وأساسياً. فكل ما يؤلم رغبات الإنسان النفسية الإرادية؛ يعتبر خيراً بالنسبة إلى صاحب هذه الإرادة أو تلك. وملخصه: إنّ الصحة النفسية لا ترجع في حقيقتها إلى المحسوسات والأجواء المحيطة، وإنما ترجع إلى ذات النفس الفاعلة. (صبيحي، ٢٠٠٣، ص ٣٠، ٣١).

- ٣- الاتجاه الذي يرتفع إلى الواقع: يحدد هذا الاتجاه الصحة النفسية على أنها مجموعة من الصفات المستقلة عن الطبيعة وعن الذات الفاعلة. فهي تقع خلف الحوادث الطبيعية ووراء الذوات الفاعلة. فاعتماداً على هذا الاتجاه؛ فإنّ الصحة النفسية لا يخلقها الإنسان بعقله أو بإرادته، وإنما يجدها موجودة بين الموجودات في عالم الواقع في شكل سلوكيات. وعليه أنّ يلتقط دلالاتها وأماراتها. وسواء كان هذا الواقع، الواقع الراهن أو الماضي، لا يوجد فرق، لأنّ الإنسان يشعر في قرارة نفسه، بأنّ الحياة هو ضرب من الاتصال والاستمرار والتعاقب والتفاعل والتأثير. (صبيحي، ٢٠٠٣، ص ٣١).

- ٤- الاتجاه الذي يشرك الذات الفاعلة مع الواقع الراهن، ويتطلع إلى المثل الأعلى: هذا الاتجاه يحدد الصحة النفسية على أساس أنها نظام للعمل، وأنّ هذا الإطار لا يتحقق إلا بوجود ذات فاعلة عاملة. لها موضوعها الذي تعمل فيه وفق مثل أعلى تلاحظه

وتتوخاه أثناء العمل، وعن طريق تفاعل واشتراك العوامل الثلاثة تتحدد الصحة النفسية للفرد، بحيث إذا فقدت العوامل أو بعضها؛ فقدت الصحة النفسية قيمتها، لأنها محصلة هذه العوامل مجتمعة، ذلك أن الإنسان مجذوب ومشدود إلى الواقع، يجذبه إليه العقل والفكر، ويحدد تصرفاته المثل الأعلى. (حجازي، ٢٠٠٤، ص ٢٣٠).

٥- الاتجاه الإسلامي: اتجاه يرى بأن الصحة النفسية تتبع من رضى الله سبحانه وتعالى عن العبد، والالتزام بما أمره والإبتعاد عما نهى عنه وحذر منه. فبدأء المعروف يبهج روحه ويفرح قلبه، وبترك المنكرات، يصل إلى طمأنينة ويبعث الشوق في داخله، والأمل إلى تفكيره وخياله. (ويسى، ٢٠٠٩، ص ٧٦).

و- الصحة النفسية في الوسط الدراسي

الوسط الدراسي بدءاً من الروضات، مروراً بالمدارس، وصولاً إلى الجامعات، تعتبر المحضن الثاني بعد الإيواء التقليدي في البيت أو المحضن الأسري، لما لها من دور لا يستهان بها في التربية السليمة، والتنشئة الصحيحة.

تعد الصحة النفسية والاهتمام بها في الأوساط التربوية والمراكز التعليمية، من المواضيع التي شغلت دوراً كبيراً في تصحيح مسار العملية التعليمية، والدفع ببوصلتها إلى مراقي تحقيق الأهداف التربوية المرسومة، وتأدية الواجبات الملقة على عاتقها.

يأتي المعلم أو المدرس في رفح راية الاهتمام بصحته، قبل الكل، إذ بيده المقود، وهو المعول في نجاح العملية برمتها. فيكيف يُقاد مجموعة من المتعلمين، ذووا أعداد بالغة، بشخص يعاني من الاضطرابات النفسية، ولا يعتني بصحته، ولا يبالي بالمحافظة على توازنه الانفعالي والنفسي!

يتضح من هذا؛ " مقدار أهمية تمتع المعلم بدرجة كافية من الصحة النفسية، التي توفر إمكانات تعزيز صحة تلاميذه " لذا في كل البرامج المنظمة، وضمن كل الاستراتيجيات المنشودة، وفي برامج تهيئة المعلمين كافة وتدريبهم مهنيًا، يطالبون بدراسة الصحة النفسية وتعلمها، واتباع التوجيهات المتعلقة بها، كي يبقوا سالمين مستمتعين بتعليمهم. (مغاريوس، ص ٨٤).

فالروضات والمدارس والجامعات، هي الوسط الذي ينمو فيه المتعلمون خارج الأسرة، ويمضون فيها أغلب يومهم. وهي بذلك لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة. وهي تكوين شخصية قوية متكاملة، وإعدادهم مواطنين صالحين. وترمي إلى رعاية نموهم البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آن واحد.

وظيفة هذه الأوساط، وظيفة وقائية وإنشائية بالدرجة الأولى، ثم هي وظيفة علاجية في بعض الحالات

الخاصة. (مغاريوس، ص ٨٥).

ومن الطبيعي أن يتضمن برنامج دراساتها الإلمام بالنظريات التربوية وأصولها الفلسفية والاجتماعية، متضمناً تاريخ التربية وتطور نظم التعليم، مُشيراً فيها إلى أحدث طرائق التدريس، فضلاً عن التطبيق أو التدريب العملي على التدريس. إضافة إلى دراسة علم النفس التربوي، والأسس النفسية التي يبنى عليها التعليم والتعلم.

علاوة على ما ذكر؛ تأتي علاقة الصحة النفسية بما يجري في هذه الأوساط، في تفاصيل حياة المتعلمين، التي حافلة بالخبرات التي تؤثر – سلباً أو إيجاباً – على صحتهم النفسية.

فمثلاً؛ المتعلم الذي يعاني من القلق لسبب تردّي الأوضاع في أسرته، أو الذي منشغلاً بمشكلاته الوجدانية أو بفشله في إقامة علاقات طيبة مع زملائه أو بعض مدرسيه، مثل هذا يصعب عليه التركيز كافيًا على شرح المعلم وما يدور في الفصل، لأنّ أموراً أخرى تلحّ عليه إلحاحاً شديداً، ولأنّ جانباً كبيراً من طاقته، مستنفد في اجترار مشكلاته وآلامه والنفعل بها. ومن الممكن أن يؤدي سوء التوافق النفسي لهذا المتعلم، إلى تعثره وتخلفه في الدراسة. (اللويس، ص ٢٦١-٢٦٣).

لذلك، على هذه الأوساط، أن يندرجوا ضمن استراتيجياتهم، وأساسيات عملهم، العناية بإدخال موضوع الصحة النفسية، من الواجبات المحتمة على كل من المعلمين والمتعلمين، أن يدرسوها ويفهموها ويبادروا بالاستفادة من الموروث التربوي والنفسي الثمين.

وتتبيّن أهميتها في هذا المضمار؛ من حيث أنها:

١- هدف أساسي لكل وسط أو مركز تعليمي.

٢- خطوة أساسية وضرورية على طريق تحقيق الأهداف التربوية للمؤسسة.

٣- هي المحك أو المعيار لسلامة الإجراءات والأنشطة التربوية. (اللوحي، ص ٢٦٦، ٢٦٧).

أخيراً؛ لقد حان وقت كتابة الأهداف التعليمية للأوساط التربوية، في تحقيق الصحة النفسية للمتعلمين، وذلك كالتالي:

١- يدركون ذواتهم إدراكاً حقيقياً وواقعياً.

٢- تكون لهم الرغبة والقدرة في تنمية شخصياتهم باضطراد.

٣- يدركون أهمية علاقاتهم بالآخرين، وضرورة تنميتها إيجابياً.

٤- يدركون واجباتهم نحو وطنهم وأمتهم كمسؤولية أساسية.

٥- قادرون على مواجهة مشكلات الحياة الطارئة وتجنب آثارها السلبية. (اللوحي، ص ٢٦٧).

ثانياً: نظرة الفكر التربوي الإسلامي إلى الصحة النفسية ودعمها

بما لا مجال للشك فيه، أنّ الفكر التربوي الإسلامي، له السبق فيما ذهب إليه من دراسته للنفس الإنسانية وعيوبه وخفاياه. وكذلك تتبع ما تزين عليه من أوهام وأمراض وعوارض تصيبه. وإدلاء دلوه في آبار الجواهر المكنونة واستخراج النصائح والإرشادات فيها، كيما يخرجها من مستنقعات الضنك والملاة والإحباط.

فالفطور صفة إنسانية متجذرة في كيان البشر جميعاً، والاتكاء جزاء المحنات والويلات، شيمة واردة على النفس، ويدفعه إلى الشعور باللامبالاة والضعف، و الدوران في حلقة مفرغة حول الخيالات، والإحساس بنوع من التفاهة والعبثية تجاه ما يعترض طريقه نحو السعادة والطمأنينة والاستمتاع بالحياة.

واستدراكاً لعلاج عيوب النفس، والمشاكل التي تواجهها، جاء هذا الفكر مقترحاً ما عنده من الإرشادات والعناية بالصحة النفسية، مسترشداً العقول إلى التمسك بالهدي القرآني والاستنارة بسراج النبوة المضيئة.

هذا؛ وقد تنبّه علماء النفس والاجتماع للتأكيد على الدور الذي تلعبه الأديان السماوية، في حل المشاكل النفسية والحفاظ على صحتها، إذا ما تمسك هذا الكائن العجيب بالتعليمات والتوجيهات الواردة فيها. " فالهموم والأحزان وانهيار الأعصاب من جهة، والأناية والانزعالية والجرائم الأخلاقية من جهة أخرى، كل هذه العلل يفيد في علاجها وفي الوقاية منها، ذلك الجو الروحي الذي يتوقّر في المسجد، فيبعث الراحة في الجسم، والإطمئنان في الفكر، ويطرد الأفكار الشاذة، والتخيّلات الفاسدة، ويقوّي المعنويات، فيسهل تحمّل الصدمات وتستقيم الأخلاق ويتقوّم الإنحراف " (العمرى، ص ٧٥).

بإمعان النظر في القرآن الكريم واهتمامه بالصحة النفسية، يتبيّن أنّه أكّد على إشباع الجانب الروحي في نفس الإنسان. فعند ذكره للنفس الإنسانية، أشار القرآن الكريم إلى أحوال النفس الإنسانية في عدة مواضع، ومنها، قال تعالى: (وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ) (يوسف: ٥٣). وقال تعالى: (زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ) (آل عمران: ١٤). فالنفس الأمارة بالسوء، هي تلك النفس التي تزين لصاحبها فعل المحرمات. والنفس اللوامة هي تلك النفس التي تعتف صاحبها وتهدهد عند قيامه بفعل المحرمات. وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠) (الفجر: ٢٧-٣٠). والنفس المطمئنة هي النفس التي تخاف ربها وتمثل لأوامره، وهي التي يسعى إليها المسلم لكونها النموذج الأمثل للصحة النفسية، فالمسلم لا بد له من أن يؤمن بالله، ويرضى بقدره، ويصبر على بلائه، ويثق في عونه ورحمته، ويقنع برزقه، وأن يحرص على أداء ما فرض عليه من عبادات وواجبات. (المطيري، ص ٥٥).

الآيات الثلاث السابقات، التي أشرّن إلى أنواع النفس الثلاث، ضمنت في طياتها معاني جميلة وتلميحات لطيفة. وذلك على الإنسان أن يجاهد مع نفسه الأمارة بالسوء، كي يطوعها لامتثال أوامر الله التي فيها سعادته ونجاحه وفلاحه في الدارين، وأن يحاول بأن يعلو مرتبتها الدنيئة، موصلة بمرتبة النفس اللوامة التي تذكّرها غفلاتها ولهواتها وخجلاتها، كي تعود إلى مسالك سبيل الرشده والهداية، ونيل الإحساس بالرضى نتيجة إبعادها عمّا يشينها من القبائح والمحرمات، التي مآلها الخيبة والندم الدائم، مما يجعلان النفس تعيش في الحسرات

والهلع المستمرّين، وتشوبان صفاءها ونقاءها الباطنيين، حتى يصل إلى عقباه المنشود، وهو التحلي بالنفس المطمئنة والاستراحة تحت ظلها الواسع الوارف.

أ- مفهوم الصحة النفسية في الفكر التربوي الإسلامي

معلوم عند الجميع، إنّ الفكر التربوي الإسلامي، فكر مستقل. له نظريته الخاصة تجاه الكون والحياة وظواهر العيش. كما أُشير إليه في الفصل التمهيدي الخاص بمفهومه ومميزاته. وهنا بلا أدنى موارد، قد بسط نظره، وأوقد شعلة إنارة طريقه، نحو الصحة النفسية، ورفع راية الأسبقية في سماء الإعتناء بها، وترسيم حدود نظريته حولها وماهيتها.

كيف لا؛ وهو الفكر المأخوذ من النبعين الثّنين، ألا وهما القرآن والسنة، اللذان أصبحا منهلاً عذباً لكل من يريد أن يزوي ضمأه المعرفي، بحيث يستطيع أن يغرف غرفة إنارة وإبصار لمسيرته من أولاهما، وغرفة إستيضاح وبيان وافيتين لكيفية الشرب والاستيذاق من ثانيهما، شربة مستساغة شافية، كالشخص المشتكي من أذية حلقه نتيجة اجتراح ماء شديد الحرارة، أصابه إلتهاب حنجري مسرف، لكنه اشتفى بتناول طيرم جبلي، فيعود إليه عافيته وراحته.

التربويون المسلمون القدامى، حثوا الناس على العناية بصحتهم، وبما أنها " من أجل نعم الله على عبده، وأجل عطاياه، وأوفر منحه، بل العافية أجلّ النعم على الإطلاق. فحقيق لمن رُزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضرها " (الأحمد، ١٩٩٩، ص ٧٧). دأب علماء الإسلام في بحثهم عن النفس الإنسانية وطرق تزكيتها، وعوامل حفظها من الأمراض الداخلية المستورة، باستخدام تعابير خاصة بهم، وسموا الصحة النفسية بمفهوم: (الحياة الطيبة أو السعادة القلبية)، فالحياة الطيبة: الوحي حياة الروح، كما أن الروح حياة البدن كما قال سبحانه: (وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) (الشورى: ٥٢). من أجمل ما ورد في تأويل: (رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا) ما نصه: " إنها ما أوحى الله به، لأن الناس إذا عملوا به، يحيون حياة دائمة خالية من الشقاء والكدر. إذن فقلوه: (إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُخَيِّكُمُ) (الأنفال: ٢٤)، هي دعوة إلى الحياة الخالدة، والحياة الأبدية السعيدة في الآخرة مرهونة بأن يلتزم الإنسان منهج الله في حياته، وإن كانت منتهية. والحياة الدنيا يرى الإنسان فيها الأغيار والأسقام والمهيجات، فإذا جاء له من يطمئنه ومن ينفي عنه القلق والخوف فكانه يحسن حياته. والقرآن روح، من لا يعمل به تكون حركة حياته بلا قيم. إذن كل ما يتصل بالمنهج فهو روح " (الشعراوي، ١٩٩٧، ص ٤٤٨)، ومن فقد هذه الروح؛ فَقَدْ فَقَدَ الحياة النافعة في الدنيا والآخرة. وقد جعل الله الحياة الطيبة لأهل معرفته ومحبه وعبادته. (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُخَوِّنَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل: ٩٧). وقد ورد عن ابن عباس في تأويله لهذه الآية، قوله: " في قوله: (حَيَاةً طَيِّبَةً) قَالَ: السَّعَادَةُ. (السيوطي، ٢٠٠٩، ص ١٦٤). والسعادة من أسمى مطالب الصحة النفسية، بل هي الطلّبة الأولى والأخير من مقاصدها. والآية فيها " وَعَدَ بِخَيْرَاتِ الدُّنْيَا، وَأَعْظَمَهَا الرِّضَى بِمَا قَسَمَ لَهُمْ وَحُسْنُ أَمْلِهِمْ بِالْعَاقِبَةِ وَالصَّحَّةِ وَالْعَافِيَةِ وَعَزَّةُ الْإِسْلَامِ فِي نَفْسِهِمْ " (ابن عاشور، ١٩٨٤، ص ٢٧٣). يجعله الله يعيش حياة طيبة " وذلك بطمأنينة قلبه وسكون نفسه وعدم التفاته لما يشوش عليه قلبه " (السعدي، ٢٠٠٠، ص ٤٤٨).

فالحياة الطيبة حياة القلب ونعيمه، وبهجته وسروره بالإيمان بالله ومعرفته ومحبه، والإنابة إليه والتوكل عليه. فلا حياة أطيّب من حياة صاحبها، ولا نعيم فوق نعيمه إلا نعيم الجنة. (ابن القيم، ٢٠١٩، ص ١٦١). ويقول عن السعادة القلبية، في نطاق حديثه عن السعادة الكلية: أنواع السعادات التي تؤثر النفس، ثلاثة:

- ١- سعادة خارجية عن ذات الإنسان، بل هي مستعارة لع من غيره. تزول باسترداد العارية، وهي سعادة المال والحياة.
- ٢- سعادة في جسمه وبدنه، كصحته واعتدال مزاجه، وتناسب أعضائه، وحسن تركيبه، وصفاء لونه، وقوة أعضائه. فهذه؛ ألصق به من الأولى، ولكن هي في الحقيقة خارجة عن ذاته.
- ٣- السعادة الحقيقية، وهي سعادة نفسانية روحية قلبية. وهي شهادة العلم النافع ثمرته، فإنها هي الباقية على تقلّب الأحوال والمصاحبة للعبد، في جميع أسفاره وفي دُوره الثلاث. (ابن القيم، ٢٠٠٨، ص ١٠٨).

بالعودة إلى معالم الهدي النبوي، يرشد الإنسان في مسيرته الحياتية، ويقودها إلى المواصلات والتأني بالصبر، ويحاول إبقاء نفسه راضية مرضية فرحة، لا يبالي بما يعترض طريقه من مشاكل وآلام ومصائب.

فالمشكلات بلايا، والإبتلاءات رزايا، ولكنهما من الله عطايا. فعليه أن يهتف بلسان الحال، ليس فقط بلسان المقال، ويردد قول السياب: لك الحمد مهما استطال البلاء، ومهما استبدّ الألم،

لك الحمد إن الرزايا عطاء، وأن المصيبات بعض الكرم. (السياب، ٢٠١٦، ص ٣٠١).

والرسول (صلى الله عليه وسلم) يقول: [اسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، فَإِنْ أَصَابَكَ أَمْرٌ فَقُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، وَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ لَكَانَ كَذَا، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ] (رواه مسلم، ٢٠٠٣: ٥٦/٨، وابن ماجه، ٢٠١٦: ٣١/١، وأحمد، ٢٠٠٣: ٢٠٧/٣). ورد في شرحه: "ففي هذا الحديث أمر للعباد بأن يستعينوا بالله في كل ما أصابهم من شيء" (الأفغاني، ١٩٩٦، ص ٣١٠٩) ومعناه: "أن يكون رجلاً هماماً، رجلاً صاحب قرار يستعين بالله سبحانه وتعالى، ولا يعجز ويدع الكسل" (الدويش، ٢٠١٠، ص ٤٦).

فبعد الإستعانة بالله وتسليم كل الأمور إليه، يجب على الإنسان ألا يفكر فيما مضى، سواء أكان هذا الماضي مما أعجبه، أو مما أحزنه، لأن التفكير في الشيء المنصرم، أمر لا طائل تحته، ولا ينبغي بالعقل الفاهم أن يشد ذهنه بشيء لن يعود. وكذلك "أن يظل البعض يندب الماضي، ويخاف من المستقبل ويضيع الحاضر فليس هذا من دين الله في شيء" (البريك، ٢٠١٠، ص ٢٢٢).

ويقول (صلى الله عليه وسلم): [وَيُعْجِبُنِي الْقَالَ: قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا الْقَالَ؟ قَالَ: الْكَلِمَةُ الْحَسَنَةُ]. (رواه البخاري ومسلم والترمذي وأبو داود وأحمد) يعني الفرح بقدوم الأشياء المستقبلية على الوجه الذي يرضيك، وانتظار الأيام القادمة الجميلة، دون الركون إلى تفكير سلبي تشاؤمي، والميل إلى خوف داهم من المآلات والنتائج. ولهذا فقد وضع الإمام المالك في (الموطأ) باباً خاصاً باسم: (فيما يُستحب من الفأل والاسم الحسن)، دليلاً على شرعية الفرح بالمبشرات، وكراهة الالتفات إلى الحوادث الغابرة المؤلمة، والتحسر لفواتها، وانشغال الذهن بما سيأتي مستقبلاً. (مالك، ص ٣١٣).

وهكذا؛ أكد ابن القيم على هذه النظرة بقوله: "في الفأل عاجل البُشْرَى وَإِنْ قَصَرَ عَنِ الْأَمَلِ" (ابن القيم، ص ٢٤٥).

بالإضافة إلى قوله (صلى الله عليه وسلم): [أَرْبَعٌ إِذَا كُنَّ فِيكَ فَلَا عَلَيْكَ مَا فَاتَكَ مِنَ الدُّنْيَا: حَفِظْتَ أَمَانَةً، وَصِدَقْتَ حَدِيثًا، وَحُسْنُ خَلِيقَةٍ، وَعِفَّةٌ فِي طُعْمَةٍ]. (رواه البخاري، ١٩٨٧: ٤/٢٩، ومسلم، ٢٠٠٣: ٣٣/٧). ومعناه إذا اجتمعت عند الإنسان هذه الصفات الأربع، عليه أن يشكر الله تعالى، ولا يعبأ بما فاتته من دنياه، لأن هذي بمثابة النعم التامة للمرء في حياته.

وقوام الصحة النفسية الحقيقية في الإسلام؛ هو الإمتثال لما ورد النهي بشأنه في هذه الآية الكريمة: (وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: ١٣٩). ومعناه: "ولا تضعفوا" (مجاهد، ١٩٨٩، ص ٢٦٠)، و"لا تهنوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ لِأَنَّ الْإِيمَانَ يَزِيدُ الْقُوَّةَ فَلَا يُورِثُ الْوَهْنَ" (السمعاني، ١٩٩٧، ص ٣٦١)، و"أن صحة الإيمان توجب قوة القلب والثقة بصنع الله" (الزمخشري، ١٩٨٧، ص ٤١٨). إذن؛ الصحة النفسية في الفكر الإسلامي، تأخذ منحى خاصاً بها، ألا وهي الإلتزام بالدين الحنيف، والإمتثال لأوامر الله، والإبتعاد لسيرة رسول الله، والإبتعاد عن المعاصي والمحرمات، والرضا بقضاء الله وحكمته. فنتيجته هو العيش بسعادة واطمئنان، والاستمتاع بالحلال والمباحات، والرضى بما قُسم له في عيشه، ونيل السعادة الأخروية والغفران.

ب- القرآن الكريم مصدر للصحة النفسية

علم الصحة النفسية واحدة من العلوم الإنسانية، التي لها أبعادها ونظرتها الخاصة في تفسيرها للإنسان وسلوكياته.

بما أن الشخصية الإنسانية من الأبعاد المهمة والمعقدة في الوقت نفسه، فهي قد حظيت باهتمام جم غفير من علماء النفس، وقديماً احتلت مكانة مرموقة في الدراسات الإسلامية النفسية، التي قُدمت من قبل منظري الفكر التربوي الإسلامي.

وتعتبر الشخصية المتوازنة، من أهم معالم الصحة النفسية. فالإنسان السوي، صاحب شخصية متميزة، مسيطراً على انفعالاته، ورغباته الآتية ونزواته الشهوانية. فهو لا يعطي زمام تصرفاته واختياراته للقرارات السريعة، والانطباعات الأولية.

وعلماء النفس "حينما يتناولون الشخصية الإنسانية بالدراسة، فإنهم غالباً ما يتظرون إلى الموجود البشري نظرة شمولية، بمعنى أن الفرد

الإنساني يعمل ويستجيب ويتفاعل بطريقة، تجعل كل أجهزته البدنية والنفسية تتأزر وتتناغم في تفاعلاتها معاً، بحيث تحدد سلوكه وتشكل استجاباته، بطريقة قد تجعل كل فرد يتميز بها عن سائر الأفراد من بني البشر" (صبيح، ٢٠٠٣، ص ١٤٩).

لقد تناول القرآن الكريم أبعاد الشخصية السوية وغير السوية، بل وتناول مجموعة من العوامل المكونة لكل من السواء وعدم السواء في الشخصية. وبين السبيل الواضح لكل منهما، بحيث الإلتزام بالسوية منها وتقويتها، ومحاولة إبقائها صافية نقية بعيدة عن كل ما يشينها، والعمل على إصلاح غير السوية منها، بتحويلها وتغيير وجهتها نحو تعاليم القرآن، والتحلي بما يزينها.

مصادر الصحة النفسية كما قررها القرآن الكريم:

١- يؤمن الإنسان المسلم بأن له فلسفة وحكمة في حياته ونظرة لظواهرها. فهو يعيش، يعمل، يكدح، يحاول، يسعى، إلا أنه إذا أراد لنفسه السلامة والبعد عن التوتر والصراع النفسي وعوامل القلق، عليه أن يدرك أنه لم يخلق للفناء، وإنما خلق للبقاء. وأن هذه الدنيا مرحلة في الطريق، وليست هي نهاية المطاف، ومن هنا لا يعتبر أن هذه الدنيا هي الهدف الأسمى، وكن هناك موعداً للقاء في حياة أخرى، أفضل بكثير من هذه الحياة الدنيا. كما يقول سبحانه: (رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ) (آل عمران: ٩).

٢- الإيمان بالقدر خيره وشره، هو الذي يجنب الإنسان القلق النفسي، ويعصمه من الصراع والحسرة والجزع. فلا بد أن يتقبل الإنسان الأحداث بنفس راضية. ويعدها يؤدي هذا الإيمان إلى الشعور بالأمن النفسي، فلا تتقلب مشاعره، ولا تلعب بها حوادث الحياة. وهذا الفهم مأخوذ من قوله سبحانه: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) (٢٢) لِيَكُنَّ لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (الحديد: ٢٢ - ٢٣). وقد ورد في تأويل: (مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا) يعني من قبل أن يخلق هذه النفس إن ذلك الذي أصابها في كتاب، يعني اللوح المحفوظ " (سليمان، ٢٠٠٠، ص ٢٤٤)، وورد في تأويل الآية الثانية ما نصه: "عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: لَيْسَ أَحَدٌ إِلَّا وَهُوَ يَحْزَنُ وَيَفْرَحُ، وَلَكِنْ مَنْ جَعَلَ الْمُصِيبَةَ صَبْرًا وَجَعَلَ الْخَيْرَ شُكْرًا" (ابن أبي شيبه، ١٩٩٧، ص ١٣٧). الاعتقاد التام بربوبية الله وخالقيته، ينبع منه عاطفة الحب المتدفق من الإنسان نحو بارئه. لأن الله هو واهب الحياة، وصاحب الفضل في هذه النعم التي يعيشها الإنسان. والعاطفة جزء لا يتجزأ من تركيبة الشخصية الإنسانية، ومن اتجهت عاطفته لحب الله، فإنه بها يوجهها لفعل الخير، وتكون عاطفة عاقلة موضوعية. وهذا ورد في قوله سبحانه: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (الأنفال: ٢). كأنه قال: "إنما المؤمنون الذين اعتقدوا في إيمانهم ما ذكر من وجل القلوب والخشية عند ارتكاب المعصية، والتقصير عن القيام بما عليه" (الماتريدي، ٢٠٠٥، ص ١٥٢)، وإذا كان في طبيعة الإنسان الصحيح نفسياً مقابلة الإحسان بمثله؛ فكيف لا تمتلئ قلوب المؤمنين بحب الله الذي لا تحصى نعمه، ولا تنفد عطايها! وهو سبحانه يقول: (وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ) (النحل: ٥٣). فمن الإحساس بتنوع نعمه، والشعور بإسباغها عليه، يستكين إيمانه، ويطمئن وجدانه، ويشتهي بدنه. أما في حالات الذعر والقلق والحيرة، ووقوعه أسيراً للملل والأحزان والهموم، فإنه يتضرع إلى ربه ويدعوه. وَتَجْأَرُونَ " يعني إياه تدعون عند الفقر والبلاء" (الطبري، ٢٠٠١، ص ٩٠).

٣- الإقرار بالوحدانية لله وعلى هذا اعتباره هو القوة الوحيدة الحاكمة ويؤدي هذا الإقرار إلى الإحساس بالتجانس في الكون واتساق القوانين المنظمة لهذا الكون لأن مصدرها واحد وبالتالي سيؤدي هذا الإحساس بعدم التناقض بين القوى الدنيا في تفاعلها مما يجعل الإنسان يحس بالاستقرار ثم الاطمئنان... وذلك من خلال الاطمئنان إلى حكم الله الواحد والرضى بقضائه "من لم يرض بقضائي فليخرج من تحت سماي".

٤- الإحساس بقدرة الله الواحد في خلق هذا الكون الأمر الذي يؤدي إلى الاطمئنان إلى هذه القدرة والرضى بقضاء الله خيره وشره. مما يؤكد على مزيد من الاطمئنان النفسي.

٥- الإحساس بحاكمية الله وما كان الله ليحكم من غير حكمه وعلى هذا نستقبل الإنسان وحياته وقدره مضمون ومحكوم بالحكمة الإلهية، مما يزيد الإنسان ثقة في نفسه وحاضره ومستقبله، مما يقلل من قلقه ويدفع إلى مزيد من الاطمئنان. (موقع العزائم، ٢٠٢٢).

وهكذا يكتسب راحة البال واستقرار الحال، ولا يشغل فكره بما ليس في مقدوره، من غابر أو آني أو في الآجال.

ج-السنة النبوية مؤسس للصحة النفسية

تعدّ السنة النبوية إحدى صنّوي المنهج الرباني، وهي الشارح المبين للقرآن الكريم، والنبراس المستنير لكل مسلم في ضروب حياته المختلفة، ودروب مسيرته الطويلة.

النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) ترك لنا آثاراً ضخماً من اللوائ والمرجان، أنار به طريق السالكين، وألجم به تيه الزائغين. ومما أهدها إلينا حول التمتع بالعيش الرغيد والعمر المديد، هو سننه المتعلقة للأخذ بنصيبنا الدنيوي، والتلذذ بما أباحه الله لنا في كتابه، ورسمه لنا هو في حياته.

فهو الهادي إلى كيفية الاستفادة من العمر الدنيوي، والعيش بكل حب وسرور، مبيّناً سبل السعادة، وموضحاً طريق راحة البال، والنأي بالنفس عن العيش في الأوهام، والوقوع في متاهات الخيال، والبعد عن القلق والحيرة تجاه الرزق والمآل.

و "إنّ المنتج الذي أنتجه (صلى الله عليه وسلم) والذي وصل ريعه إلى مشارق الأرض ومغاربها، كان عبر منهج متكامل يلبي حاجات الفرد في كل الجوانب، ومنها: جوانب الصحة النفسية، فلا خوف، ولا قلق، ولا ضعف، ولا وجود لعدم الاتزان النفسي" (عبدالرازق، ٢٠١٩، ص ٩٧).

وقد يرد سؤال في الذهن عن كيفية الاستفادة من المنهج النبوي، والوجهة التي منها يسير الفرد نحو الاستيقاء من نبعه الثر، ألا وهو: من أية جهة يمكن الأخذ بمعالص الصحة النفسية في حياة الرسول؟ والجواب حاضر، حينما يقرع إلى أبواب الآذان قوله سبحانه وتعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) (الأحزاب: ٢١). قال ابن كثير: "هَذِهِ الْآيَةُ الْكُرِيمَةُ أَصْلُ كَبِيرٍ فِي النَّاسِي رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي أَقْوَالِهِ وَأَفْعَالِهِ وَأَحْوَالِهِ" (ابن كثير، ٢٠١٨، ص ٣٥٠). أي: "هَلَّا افْتَدَيْتُمْ بِهِ وَتَأَسَّيْتُمْ بِشَمَائِلِهِ؟" (ابن كثير، ٢٠١٨، ص ٣٩١).

إنه في ميدان الصحة النفسية، يمثل التمسك بالمنهج النبوي، أعظم قصة نجاح بشرية، فهو ليس منهجاً نظرياً، ولا توجيهات مثالية، بل منهج واقعي عملي، أحدث أعظم تغيير عرفته البشرية، والذي أنتج أفضل شخصيات سوية نفسياً. (عبدالرازق، ٢٠١٩، ص ٩٩، ١٠٠).

مصادر الصحة النفسية كما قررها السنة النبوية

١- التفاؤل بالخير: من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة. فهو يزرع الأمل، ويعمق الثقة بالنفس، ويحفز على النشاط والعمل، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح.

فالفوس المتفائلة وحدها هي التي تمضي نحو مرادها بثباتٍ ويقينٍ وهدوءٍ وسكينة، فالتفائل ينتظر الفرج قبل النظر إلى المصيبة، ويعلم أن اليسر في طي العسر، وأن الفرج مع الكرب، وأن النصر مع الصبر، وأن مع العسر يسراً. فتراه دائماً يغلب الأمل على اليأس، والتفاؤل على التشاؤم، والرجاء على القنوط، ويرى قرب الفرج كقرب ضوء النهار آخر الليل.

إن أعظم صفات المتفائلين هو ثقته المطلقة في الله، وحسن ظنهم برب العالمين، فمن أحسن ظنه بربه نال أعلى درجات التفاؤل، ووقفه الله لكل خير، وألهمه الحكمة، يقول سبحانه وتعالى في الحديث القدسي: (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي). (رواه البخاري، ١٩٨٧: ٤/٣٣٥، ومسلم، ٢٠٠٣: ٨/٦٢) يقول ابن حجر: "وَقَالَ الْكُزْمَانِيُّ وَفِي السِّيَاقِ إِشَارَةٌ إِلَى تَرْجِيحِ جَانِبِ الرَّجَاءِ عَلَى الْخَوْفِ" (ابن حجر العسقلاني، ١٩٥٩، ص ٣٨٥).

ومن مفاد التفاؤل، ما يلي:

أولاً: يقوي جهاز المناعة: بحسب الدراسات التي أجريت؛ أن الإنسان المتفائل يتمتع بمناعة مضاعفة عن الآخرين، لأن الجسم يفرز هرمونات، تساعد على زيادة كفاءة الجهاز المناعي.

ثانياً: يمنح الإنسان السعادة: إن مشاعر التفاؤل تملأ قلب الإنسان وعقله، فتمنحه السعادة ويدفعه ذلك إلى النجاح.

ثالثاً: مواجهة المواقف الصعبة: يمد التفاؤل الإنسان بقوة كبيرة لمواجهة المواقف الصعبة والظروف القاسية،

لهذا، فالإنسان الذي يتمتع بالتفاؤل؛ لا يعرف الاستسلام.

رابعاً: الحفاظ على صحة الدماغ: أثبتت الدراسات العديدة، أن التفاؤل يساعد على استرخاء دماغ الإنسان، ويخلصه من الشحنات السلبية، فالإنسان المتفائل يتمتع بذاكرة قوية وقدرة عالية على تطوير مهاراته. (موقع أخبار الخليج، ٢٠٢٢).

٢- الرضا بأقدار الله: الرضا هو تقبُّل ما يقضي به الله من غير تردد ولا معارضة. وهو سكون القلب تحت مجاري الأحكام الإلهية. إن الذي يرضى بقضاء الله وقدره، فإن الله يملأ قلبه سعادة وسروراً ورضاً، أما الذي يتسخط ويعترض، وينظر إلى غيره، فإنه يعيش في شقاء لا يعلمه إلا الله. (سلطان، ١٩٩٩، ص ١٨).

لهذا يقول (صلى الله عليه وسلم): (إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، جَفَّتِ الصُّحُفُ، وَزُفِعَتِ الْأَقْلَامُ، فَلَوْ جَهَدَتِ الْأُمَّةُ عَلَى أَنْ يَنْقَعُوا بِشَيْءٍ لَمْ يُقَدَّرْهُ اللَّهُ لَكَ لَمْ يَقْدِرُوا عَلَى ذَلِكَ، وَلَوْ جَهَدَتِ الْأُمَّةُ عَلَى أَنْ يَضْرُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يُقَدَّرْهُ اللَّهُ عَلَيْكَ مَا قَدَرْتَ عَلَى ذَلِكَ). (رواه البخاري، ١٩٨٧: ٥٦/٣، ومسلم، ٢٠٣٣/٢/٥٨١).

من استقرت هذه المعاني في قلبه، امتلأ قلبه رضا عن الله ويقينه، فصاحب الإيمان بالقدر يعيش عيشة هنيئة، ويحيا حياة كريمة طيبة؛ لأنه يعلم علم اليقين أنه لن يصيبه إلا ما قدره الله له، ولن يخطئه إلا ما قدره الله له.

٣- عدم مقارنة النفس بالآخرين: المقارنة افكار تهطل على عقل الإنسان دون مسوغات وتخلله تخللاً وسواسياً، وهي جزء لا يتجزأ من الشخصية الضعيفة والمهزوزة، الفكرة الخاطئة عن النفس هي التي تولد فكرة المقارنة، عندما لا تستطيع فعل شيء يستطيع غيرك الحصول عليه بكل سهولة أو عندما تكون لديه أشياء أنت تريدها أو تتمنى أنك من يمتلكها، أو تغار منه لأنه مميز عنك وله حياته الخاصة به.

وهي " رادعاً قوياً وسبباً عميقاً في الشعور بالدونية الذاتية والإحباط والتثبيط عن فعل شيء ما، كما أنها ليست جيدة لصحتنا العقلية على المدى الطويل". (نيلي، ٢٠٠٩، ص ٦٥).

لذلك أمرنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) ألا نقارن أنفسنا بمن هم فوقنا، من حيث المستوى المعيشي، والرفاهية والترف، بقوله: (انظروا إلى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ) (رواه أحمد، ٢٠١٠: ٢/٢٥٤، والطبراني، ١٩٨٣: ٣/٢٢).

" قال ابن جرير وغيره: هذا حديث جامع لأنواع من الخير، لأن الإنسان إذا رأى من فضل عليه في الدنيا طلبت نفسه مثل ذلك، واستصغر ما عنده من نعمة الله تعالى وحرص على الازدياد ليلحق بذلك أو يقاربه. هذا هو الموجود في غالب الناس. وأما إذا ما نظر في أمور الدنيا إلى من هو دونه فيها، ظهرت له نعمة الله تعالى عليه، فشكرها وتواضع. وفعل فيه الخير" (مسلم، ٢٠٠٣: ٢، ص ٢٢٧٥).

هذا وقد أظهرت الدراسات المعاصرة على أن الشخص الذي يقارن نفسه بالآخرين، يضيع على نفسه فرصة الاستمتاع باللحظة الراهنة وما تُهديها له، وتؤدي إلى ضرر الذات، فالانشغال بالآخرين يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية. ويضع الشخص تحت ضغط عصبي، كأنه في حالة منافسة دائمة، وهو أمر يعني التوتر العصبي المستمر. (موقع جريدة الرأي، ٢٠٢٢).

٤- مساعدة الآخرين: لا يعيش الإنسان وحده في هذا العالم، ولهذا، مهما حاول أن يعتمد على نفسه، فإنه لن يستطيع الاستغناء عن طلب المساعدة من الآخرين في أمور حياته المختلفة.

فالإنسان منذ نعومة أظافره، يعتمد على الآخرين. ومع تقدم العمر عاماً بعد عام، تصبح هناك حاجة كبيرة للمساعدة والاعتماد على المحيطين بنا.

وفقاً لما جاء في السنة النبوية، أن هناك أجراً عظيماً يترتب على تقديم الإنسان المسلم العون والمساعدة للآخرين، إذ أن مساعدة الآخرين تعتبر من أوسع أبواب الحصول على الثواب والحسنات، ولها مكانة كبيرة في الإسلام.

يجد الإسلام أن المساعدة نوع من أنواع العبادات في الإسلام، بشرط أن تكون المساعدة خالصة لوجه الله تعالى، والهدف منها إرضاء سبحانه.

فقد حث الرسول (صلى الله عليه وسلم) على مساعدة الآخرين بقوله: (وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ) (رواه مسلم، ٢٠٠٣: ٢٥٣/٤، والترمذي، ١٩٩٥: ٨٦/٣، وأحمد، ٢٠١٠: ٢/٢٥٣).

ومعناه: "أي: مَنْ كَانَ سَاعِيًّا فِي قَضَاءِ حَاجَتِهِ، وَفِيهِ: تَنْبِيهُ عَلَى فَضِيلَةِ عَوْنِ الْأَخِ عَلَى أُمُورِهِ، وَإِشَارَةٌ إِلَى أَنَّ الْمَكَافَأَةَ عَلَيْهَا بِحُجُسِهَا مِنَ الْعِنَايَةِ الْإِلَهِيَّةِ سَوَاءٌ كَانَ بِقَلْبِهِ أَوْ بَدَنِهِ أَوْ بِهِمَا لِدَفْعِ الْمَضَارِّ أَوْ جَلْبِ الْمَسَارِ إِذْ الْكُلُّ عَوْنٌ" (الملا علي القاري، ٢٠٠٢، ص ٢٨٦).
بينت نتائج دراسة جديدة التي قامت بها الباحثة البروفيسورة إيميلي أنسيل Emily Ansell: "الرسالة التي يجب أن يفهمها الناس إنه عند شعورنا بالتوتر، بإمكاننا مساعدة أنفسنا في التخلص منه من خلال مساعدة الآخرين". (موقع طب ويب، ٢٠٢٢).

د- أثر العبادات على الصحة النفسية

سعى الإسلام من خلال تشريعاته إلى تهذيب النفس وتخليصها من أدران الشر ونوازع الباطل، وجعلها بذلك سليمة، معافاة، قوية، قادرة على الفعل الإيجابي والإصلاح المجتمعي، تمهيداً لأن يكون المسلم مواطناً صالحاً.
وعلى هذا الأساس، تعد الصحة النفسية من أسمى مقاصد الإسلام، لما لها من دور في إصلاح الفرد وتأهيله لخدمة المجتمع في ما يعود عليه بالنفع العميم، وهكذا قصدت التشريعات إلى تخليص الإنسان من كل ما يمكن أن يجعله فرداً سلبياً غير ذي نفع. (البكور، ٢٠١٦، ص ٢٣١).

وإذا أراد أن يخدم نفسه ومجتمعه، فعليه الالتزام التام بالعبودية لله سبحانه وتعالى، لأنَّ أمنه النفسي لا يتحقق إلا بهذا، وسعادته القلبية لا تتوفر إلا عن هذا الطريق. لذلك أكد ابن تيمية بأنَّ "القلب لا يصح، ولا يفلح، ولا ينعم، ولا يسر، ولا يلتذ، ولا يطيب، ولا يسكن، ولا يطمئن إلا بعبادة ربه، وحبه والإنابة إليه. ولو حصل له كل ما يلتذ به من المخلوقات؛ لم يطمئن، ولم يسكن، إذ فيه فقر ذاتي إلى ربه، مت حيث هو معبوده ومحبو به ومطلوبه، وبذلك يحصل له الفرح والسرور واللذة، والنعمة والسكون والطمأنينة" (نجاتي، ١٩٩٣، ص ٢٧٥).
وتتحقق الصحة النفسية بعدة أمور متواشجة لا تنفصل، يكمل بعضها بعضاً، يمكن إبرازها في ما يلي:

١- الصلاة: تعد الصلاة عمود الدين وأسه، بها يربط المسلم صلته بربه ويرتاح من تعب الحياة. وفي الصلاة ترسيخ لحاجة الإنسان إلى مدد من السماء يعينه على غربته الحياتية ويقويه على مواجهة أمواج الحياة العاتية، إنها ارتقاء إلى مدارج السمو، فيها يحس الإنسان بإنسانيته، كما يحس بقدره وقيمه وبأنه غير مستطيع أن يعيش دون فيض رباني، ونور إلهي، ومدد سماوي يبعث في نفسه الراحة. (ابن تيمية، ١٩٩٩، ص ١٠٤).

وبالصلاة يجتنب الإنسان الفواحش والمنكرات: (اِنَّهُ مَا أُوجِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (العنكبوت: ٤٥)، ويفضي ذلك إلى سلوك يومي يشمل الفعل والقول، ومعنى ذلك أن الصلاة تمتد مفعولها وتأثيرها إلى تهذيب اللسان والقلب وما يرتبط بهما. وتصبح على أساس هذا الفهم، إتقان الأعمال الظاهرة، وإتمام الأعمال الباطنة، التي تظهر في الخشوع وحضور القلب والتفهم والتعظيم والهيبة والرجاء والحياء وإبعاد الخواطر عن القلب أثنائها. ٢. وفيها مفارقتان غريبتان تجتمعان فيها وحدها: يتخلص المسلم من الطاقة السلبية، ويعبئ طاقة إيجابية تقويه، وكل ذلك في السجود والتلاوة والدعاء والركوع، وكلما انحنى المسلم عابداً سما في مدارج الرفعة وارتقى. (أبو العزائم، ١٩٩٤، ص ٦١-٦٣).

٢- الصيام: الصوم أحد أرقى العبادات، به تُروّض النفس وتُلتجم، ويتحقق الصفاء النفسي الناتج عن راحة المعدة والقلب، وما يتبعه من تخلص الجسم مما هو مضر، والصوم أكثر العبادات تحقيقاً للراحة النفسية وتكريساً لخلق الصبر والقناعة والإحساس بالآخرين لمن صام تعبدلاً لا عادة. إنه عيادة مجانية ورياضة نفسية. (العثمان، ١٩٨١، ص ٣٨٩).

فقد لاحظ طبيب نفسي باكستاني، انخفاض حالات الاكتئاب في شهر رمضان. وعندما عالج أربعة وستين مريضاً بالاكتئاب علاجاً طبياً، وقسمهم إلى مجموعتين، اثنان وثلاثون مريضاً أعطاهم العلاج الطبي فقط، واثنان وثلاثون مريضاً أعطاهم العلاج الطبي، وطلب منهم القيام بالليل من الساعة الثانية إلى الرابعة صباحاً لصلاة التهجد وذكر الله وقراءة القرآن والدعاء والاستغفار. وبعد أربعة أسابيع وجد أنَّ ٧٨٪ من المجموعة الثانية، و ١٥٪ من المجموعة الأولى قد تخلصوا من الاكتئاب. (توفيق، ١٩٩٨، ص ٣٣٨، ٣٣٩).

٣- الذكر: الذكر عادة يومية يمارسها المسلم، تشحنه بطاقة إيجابية مصدرها خفي، وتبعث في النفس حياة وقوة، وبهذه العبادة ترتاح القلوب: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: ٢٨)، وبالإعراض عنها تقسو القلوب، وتتجهم

الوجوه، وتغلظ الطباع: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا) (طه: ١٢٤). إن ذكر الله استشعار لمعية الخالق الدائمة، وطلب المدد منه في كل لحظة، فيه يدوم الاتصال الذي لا ينقطع بمجرد الانتهاء من الصلاة.

ومن الذكر قراءة القرآن، فهو بلسم شافٍ للنفوس والقلوب المرهقة من تعب الحياة، وهو بعد ذلك دواء إلهي، في قراءته يكلمك الله فيكون ذلك مدخلاً لطمأنينة قلبية تصير معها النفس جنة يانعة، والغفلة عنه تجعل النفس صحراء قاحلة يباباً. به تتجدد الصلة بخالق السماوات وتشفى الصدور، وفي زجره ونواهيته تحذير للنفس من مغبة التكبر والتسلط والإذابة، وهو بذلك يمارس فعلاً تربوياً تهذيبياً يدفن به نوازغ الشر في النفس الإنسانية، ويحقق بذلك الصحة النفسية.

٤- الصدقة: الصدقة تطفئ غضب الرب، وتحمل معاني الإحساس بالآخرين والتكافل، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتغرس في القلب الرحمة، وتحارب صفة البخل والمنع الفطرية في الإنسان، مما يفضي إلى نفس تنكر ذاتها من أجل الآخرين، وهو أسمى ما قصد إليه الدين الحنيف بتعاليمه السامية. تخلص الصدقة النفس من مرض الأنانية، وتقوي الإحساس بالغير، وهو ما يحقق عملية التطهير، يقول سبحانه: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) (التوبة: ١٠٣). وكلما تطهر المرء من أمراضه القلبية سما وزكا وصح. وفي الحرص على الصدقة يقين بأن المال مال الله أودعه عندك، فلا بد من إعطاء الفقير منه. (أبو العزائم، ١٩٩٤، ص ٥٦-٥٩).

٥- التقوى: التقوى حائط منيع يقي المؤمن من الوقوع في كل ما يبعده عن الصراط المستقيم. إنها وقاية ومناعة قلبية ضد ما هو محرم، وهي المخرج من كل مصيبة وضيق وتعب يلم بالمسلم، وجالبة كذلك للرزق: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) (الطلاق: ٣-٤)، أي يرزقه صحة وعافية وطمأنينة، ولاحظ كيف أطلق المخرج والرزق، فلم يقيد أو يحدد. (أبو العزائم، ١٩٩٤، ص ٧٠).

لقد سعى الإسلام بهديه النوراني إلى خلق نفس مطمئنة سوية تواجه الحياة والمشاكل بقوة ومناعة وتفاؤل، وتقوام المثبطات وأمواج الشر العاتية بكثير من الإيمان الراسخ الذي لا ترحزه الجبال ولا تزعزعه أعنى قوى الشر، وبذلك يكون المسلم نافعاً لمحيطه ومجتمعه قائماً على الإصلاح وأداء الرسالة.

هـ- مؤشرات الصحة النفسية لدى علماء النفس المسلمين

إن أهم المؤشرات الإيمانية التي تدل على صحة الفرد النفسية هي الآتي:

١- الرضا: وهو أشمل وأعلم من الرضا عن النفس، فهو رضا عن النفس بما تشمله من قدرات وإمكانات، ورضا عن الآخرين، ورضا عن الله متمثلاً في الرضا بقضاء الله وقدره ورضا عن الكون، فالمتدين نفسه مطمئنة راضية مرضية، والمؤمن وحده هو الذي يغمره الإحساس بالرضا في جميع أحواله وكل أوقاته. (أبو العزائم، ١٩٩٤، ص ٧٢).

٢- السمو والإلتزام: ويعني في الإسلام سمو بالنفس للوصول إلى كمالاتها عن طريق الإلتزام بمنهج الدين المتكامل بين الجسد والروح، فهو يطلب أن يلتزم الفرد بالصحة الجسدية المتمثلة في النظافة عن طريق الوضوء والإغتسال، واستخدام السواك، وإزالة النجاسة، وقص الشعر والأظافر، ولبس الجديد من الثياب والتطيب. وقد ربط الإسلام الإلتزام في نظافة الجسد بالعبادات، بل لا تقبل العبادة دون بعد الصحة الجسدية أو النظافة الجسدية، ولذلك اعتبرت النظافة من الإيمان. وإذا كان الإهتمام بنظافة الجسم وصحته نصف الإيمان، فإن النصف الآخر هو صحة النفس، وقد ربطت العبادات بين الجانبين، والمسلم يلتزم بمطالب الدين من أجل أن يسمو ومن أجل صحته النفسية، فعليه أن يرسخ معتقداته الدينية ويؤدي العبادات متمسكاً بالمعاملات الإسلامية والأخلاق الإيجابية. (ويشي، ٢٠٩٩، ص ٦٧).

٣- التضحية والإيثار: يبذل المسلم المال إبتغاء مرضاة الله، فقد قال الله تعالى في كتابه الكريم: (وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَخْخِ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (الحشر: ٩). ومن ثم فعلى الإنسان المسلم أن يضحي بأثمن ما يملك من النفس والمال، فالله اشترى من المؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن لهم الجنة. ولا تكون المحبة والتضحية والإيثار إلا من أجل الله تبارك وتعالى، وليس لأهداف وأغراض خاصة. (ويشي، ٢٠٩٩، ص ٧٠).

٤- الوسطية : أن الدين الإسلامي بحكم ما فيه من تكامل وتناسق، ويشمل جميع حاجات الإنسان الجسدية، والفكرية والعاطفية من غير تفريط أو إفراط من حيث أبعاد الدين؛ وهي تتمثل في المعتقدات، والعبادات، والمعاملات، والأخلاق. وتعني الوسطية الاعتدالية فمن حيث العقيدة، فهي عقيدة وسط بين العقائد المادية والعقائد الروحية، فقد قال تعالى: (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا) (البقرة: ١٤٣).

والتوسط في العبادات يقصد بها عدم إنشغال المسلم بالدنيا ويترك العبادة، أو العكس. ويطلب الدين الإسلامي التوسط والاعتدال من اتباعه في المعاملات، قال تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا) (الإسراء: ٢٢)، ويقول سبحانه: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ) (الأعراف: ٣١).

كما يطلب أيضا التوسط في الأخلاق، فأخلاقيات الإسلام وسطية، فالشجاعة وسط بين التهور والجبن، والكرم وسط بين الإسراف والشح، والصبر وسط بين السخط وبلادة الإحساس. ومن خلال ذلك يتوجه الفرد إلى الله طالباً منه العون والمساعدة، سوية معتدلاً في عقيدته وعبادته ومعاملاته وأخلاقه في معاشه وحياته ومماته. (ويسبي، ٢٠٩٩، ص ٧١).

٥- الإيجابية : يطلب الدين الإسلامي من الفرد المسلم أن يكون إيجابياً في علاقته بنفسه، فيهتم بنظافته الشخصية ومظهره الخارجي من أي تلوث، فيطالب دائماً بالطهارة والوضوء والغسل وغير ذلك، كما يهتم بنظافة الداخل بالبعد عن التلوث الداخلي بعدم احتراز الأفكار السيئة التي تؤدي إلى السلوك المنحرف. كما يطالب الإسلام الفرد أن يكون إيجابياً مع ربه في محاولة مستمرة لتحسين تلك العلاقة التي بين الفرد وخالقه عن طريق الصلاة وغيرها من العبادات. وإلى جانب هذا، يجب أن يكون المسلم إيجابياً تجاه الآخرين والحياة فلا يقف من أحداث الحياة اليومية موقف المتفرج، وإنما يتفاعل مع هذه الأحداث في محاولة لجعلها حسب مطلوب الدين، وأن تكون عملاً صالحاً وليس فاسداً. (ويسبي، ٢٠٩٩، ص ٧٥).

و- محكات الصحة النفسية في الفكر التربوي الإسلامي

وضع العلماء (ابن مسكويه، ص ١٥٣) مجموعة من المحكات، تميز الشخص الصحيح نفسياً، وهي على الوجه الآتي:

١- أن يكون سعيداً، وتعتبر لسعادة أولى رتب الفضائل، وهي محدودة بمدى توظيف الإنسان لإرادته، ومحاولته إلى مصالحه. والرتبة الأعلى من هذي؛ تتجلى في مدى توظيف إرادة الإنسان ومحاولته إلى الأمر الأفضل، فصالح النفس والبدن.

٢- أن يكون شريفاً مهما كانت حاجته إلى المال، لأنها حاجة ضرورية في العيش، إلا أن هذه الحاجة لا ينبغي أن تغير سلوك الإنسان، لأن ذلك الذي يشبعها في الحرام، يقع في الصراع النفسي مهما حصل منها، ومهما صار غنياً. والعقل الصحيح نفسياً هو الذي لم يتدنس بالقبیح من المكاسب، ولم يتطرق إليه بخيانة ولا سرقة ولا ظلم. وتجنب فيه وجوه العار والفضائح، كالخداع وترويج السلعة القبيحة واستخدام المكر والخداع.

٣- أن يكون عادلاً، فالعادل بالحقيقة هو الذي يعدل قواه وأفعاله وأحواله. إذا تكلم وأخذ على عاتقه عهداً؛ فلا بد وأن يلتزم بما تعهد، وأن يكون كلامه موافقاً لأفعاله وتصرفاته. والعادل هو المتمسك بالشريعة، لأن الشريعة تأمر بالأشياء المحمودة، وبكل ما يحقق للإنسان سعادته وتوازنه النفسي.

٤- أن يكون متعاوناً مع متفائلاً مع الجماعة، لأن الضرورة داعية إلى أن يستعين الإنسان بأخيه في الإنسانية.

٥- أن يكون صديقاً ودوداً، فالصداقة نوع من المحبة، وإذا أراد الإنسان أن يكون صديقاً مخلصاً؛ فينبغي أن يكون صداقته بعيداً عن المنفعة، لأن من كانت طباعهم في تكوين الصداقة من أجل اللذة، فهم يتصادقون سريعاً ويتقاطعون سريعاً.

٦- أن يكون قنوعاً راضياً، ولا يشغل بفضول العيش، فإنها بلا نهاية، ومن سعى إليها وطلبها؛ أوقعته في مهالك لا نهاية لها، لأن من مصادر انحراف الإنسان، اشتغاله بهوموم الدنيا وملذاته العاجلة، فيهمل الطاعات انشغالاً عنها بحظ من الدنيا. (الصنيع، ٢٠٠٠، ص ١٩٨).

٧- أن يعرف عيوب نفسه، وأن يتخذ من جميع معارفه من الناس مرآة له، ويرى هو نفسه من خلالهم. وآفة الإنسان تكمن

في حبه لنفسه. واعتماداً على ذلك؛ تخفى عليه معاييه ولم يرها، وإن كانت ظاهرة.

٨- أن يبتعد عن المواقف التي تجعله مذعوراً خائفاً، والخوف يعرض من توقع مكروه وانتظار محذور، والتوقع والانتظار، إنما يكونان للحوادث في الزمان المستقبل، وهذه الحوادث؛ ربما كانت عظيمة، وربما كانت يسيرة، وربما كانت ضرورية، وربما كانت ممكنة، والأمور الممكنة ربما كنا نحن أسبابها، وربما كان غيرنا سببها، وجميع هذه الأقسام، لا ينبغي للعاقل أن يخاف منها. (ابن مسكويه، ص ٢١٥، و صبحي، ص ١٧٣-١٧٩).

ثالثاً: استراتيجيات للحفاظ على الصحة النفسية

نعمة الصحة والعافية من أجل نعم الله على عباده، وأجزل عطاياه، وأوفر منحه، بل العافية من أعظم النعم على الإطلاق، بعد نعمة الإيمان. فحقيق لمن رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها. وهناك استراتيجيات، إذا اتبعها الشخص، فإنه سوف يتمتع بصحة نفسية جيدة، ومزاج صاف نقي، منها:

- ١- التعرف أولاً إلى نفسك، وتقدير ما بها من نواحي ضعف وقوة، وما فيها من إمكانيات خافية أو مهملة.
- ٢- تعلّم حل المشكلات بأسلوب علمي، وطرق وأساليب صحيحة، والحذر من أخذ الأمور بالهوان. والقناعة بأنّ الفشل والحرمان من طبع الحياة، فلا مفر من قبولهما.
- ٣- اتخاذ هدف للنفس من الحياة، فهو شرط من شروط تكامل الشخصية، ولا تقم بأي عمل خبط عشواء.
- ٤- الصراحة في المعاملات، فإذا كانت الصراحة مع النفس نوعاً من الأمانة؛ فالصراحة مع الغير، نوع من الشجاعة. والبعد عن التصنّع والتكلف واللف والمواربة في معاملة الناس، يعفي الإنسان من كثير من الحرج والتورط والصراع.
- ٥- تركيز الانتباه على الأمور الراهنة، وعدم التحسّر على ما فات، أو التوجّس مما هو آت. فالتركيز على اللحظة الراهنة، خير وسيلة للإتقان وسرعة البت والإعداد للمستقبل، لكن هذا لا يعني إغفال الخبرة الماضية وما يقتضيه المستقبل.
- ٦- القيام بالأعمال بإتقان، وعدم محاولة إنجاز عدة أشياء في آن واحد. ففي الإتقان أمانة وشعور بالنجاح والفوز، وهذا أفضل سبيل إلى زيادة الثقة بالنفس، ولابتعاد عن القلق.
- ٧- الاشتراك في نشاط جماعي، ففيه فوائد إنشائية ووقائية وعلاجية، فهو الدليل الواضح على سلامة عقل الإنسان ونضجه وبلوغه الصحة النفسية السليمة. (شريل، ص ١٧١، ١٧٢).
- ٨- النوم بالقدر الكافي، إذ أثبتت الدراسات أنّ هناك علاقة وثيقة بين جودة النوم والرفاهية النفسية، فالنوم يرتبط بانخفاض مستوى مشاكل الصحة النفسية، وعلى النقيض من ذلك؛ يرتبط النوم السيئ بمستوى عال من مشاكل الصحة النفسية. (كسوري، ٢٠٢١، ١٢٢).
- ٩- التخيل الابتكاري والتأمل، وهو التخيل بأنه يواجه الصعوبات، ومشاهدة نفسه في أحسن صورة. ويُعد التأمل من الطرق الفعالة لاسترخاء الجسم وتقليل التوتر، فهو يعتمد على التركيز بفكرة إيجابية أو شيء معين مع تنظيم التنفس واختيار وضعية الجلوس أو الاستلقاء المريحة.
- ١٠- التحسّن المستمر بالمطالعة والتعلم، فهما بمثابة الوقود اللازم والشحنة الدافعة لكل شخص. (زينب وآخرون، ص ١٣).
- ١١- الاهتمام بالصحة الجسدية: العناية بالصحة الجسدية ستقود الإنسان إلى تحسين صحته العقلية. والتأكد دائماً من تناول غذاء صحي. وتجنب السجائر. وشرب الكثير من الماء. جميعها تساعد على تقليل الاكتئاب والقلق وتحسين المزاج، بحسب ما نشره موقع جامعة ميشيغان الأميركية. (موقع الحكومة الألمانية، ٢٠٢٢).

الإستنتاجات والتوصيات:

أ- الإستنتاجات

١- يولي الفكر التربوي الإسلامي الصحة النفسية أهمية كبيرة وجديرة بالنفس الإنساني. فهو يحث الإنسان إلى التأمل والعمل والأمل، فبها

يصل إلى فكرة العبودية لله سبحانه وتعالى، إذ هو مخلوقه وطينته ونفخه من روحه. وبه يستهدي وإليه يرجع وعليه يتوكل، ومنه يستمد العون، وبه يبدأ وينتهي، وعنه أخذ منهاج الحياة.

٢- يعترف الفكر الإسلامي بالمشاكل النفسية ويحدد لها ما يعالجها وتوصيفها بالأدوية المناسبة والناجعة لإزالة طوقها عن عاتق الإنسان، ويشجعه إلى عدم الإكثار بالهم والقلق والتوترات الحياتية الموجودة، لأنه سبحانه هو مقدر المشاكل والعالم بها، وهو أيضاً أعطاه دليل مجابته ومدافعته عندما يقضيه ويحدثها في عالم الموجود المحسوس.

٣- هناك شبه توافق في بعض المسائل النفسية بين الفكر التربوي الإسلامي والغربي، إلا أنهم من حيث الآليات وأساليب العلاج وتوصيف المشاكل والأزمات والأمكنة، وفي بعضها يكتب قدم الساق للتربية الإسلامية.

ب- التوصيات:

١- إجراء دراسات مقارنة مشابهة، كي يستطيع الباحثون لوالى الإحياءات الإسلامية التربوية والنفسية، وتقديمها للجيل الجديد، الذي يعيش تحت وطأة النظريات التربوية الغربية.

٢- العمل على إيجاد بيئة مناسبة للاستفادة من نظريات التربية الإسلامية، مع ما وصل إليها الغرب من نظريات وآراء وتجارب ميدانية، للدفع ببوصلة التربية في البلاد الإسلامية نحو الإتقان أكثر فأكثر، والإبداعية يوماً بعد يوم. لأن الحكمة ضالة المؤمن، أينما وجدها، فهو أحق بها.

٣- رفع الستار عن علاقة المدرستين بعضهما ببعض، واستفادة كل منهما من الآخر. والاستفادة من النظريات التي موجودة عند الغربيين، والتي في غالب مضامينها مأخوذة من النظريات الإسلامية القديمة، التي تعود نشأتها إلى عصور الإزدهار في العصر العباسي للخلافة.

٤- إبراز دور العلماء المسلمين الأفاضل، كالغزالي وابن القيم في المجالات النفسية والتربوية ومشاكلها، على يسهم في إزالة ضباب عدم العناية بمآثرهم وتحفهم المصنفة، والتي غالبية نظراتهم وآرائهم واستنتاجاتهم، تفوق النظريات الغربية، والبعض منها موافقة تماماً للذي عندهم، دون علم وخبر للمسلمين وباحثيهم بهذه الحقائق.

المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

١. الكتب:

٢. ابن أبي شيبه، عبدالله محمد (١٩٩٧) المصنّف في الحديث والآثار. ط ١. الرياض: مكتبة الرشد.
٣. ابن القيم، محمد أبوبكر (٢٠٠٨) مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة. ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية.
٤. ابن القيم، محمد أبوبكر (٢٠١٩) مدارج السالكين في منازل إياك نعبد وإياك نستعين. ط ٢. بيروت: دار ابن حزم.
٥. ابن تيمية، أحمد عبدالحليم (١٩٩٩) مجموع الفتاوى. ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية.
٦. ابن حجر العسقلاني، أحمد علي (١٩٥٩) فتح الباري شرح صحيح البخاري. بيروت: دار المعرفة.
٧. ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد (١٩٨٤) تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد. تونس: الدار التونسية للنشر.
٨. ابن كثير، إسماعيل عمر (٢٠٠٠) تفسير القرآن العظيم. ط ٢. بيروت: دار الكتب العلمية.
٩. ابن مسكويه، أحمد بن محمد بن يعقوب تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق. ط ١. القاهرة: مكتبة الثقافة الدينية.
١٠. أبو العزائم، جمال ماضي (١٩٩٤) القرآن والصحة النفسية. ط ١.
١١. الأحمّد، عبدالعزيز عبدالله (١٩٩٩) الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن القيم الجوزية وعلم النفس. ط ١. الرياض: دار الفضيلة.
١٢. الأفغاني، شمس الدين محمد (١٩٩٦) جهود علماء الحنفية في إبطال عقائد القبورية. ط ١. الرياض: دار الصميعي.
١٣. الألوسي، جمال حسين الصحة النفسية. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية.
١٤. الألوسي، جمال حسين الصحة النفسية. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية.

١٥. البريك، سعد (٢٠١٠) دروس الشيخ سعد البريك. الرياض: منشورات موقع الشبكة الإسلامية.
١٦. البكور، سعيد (٢٠١٦) الصحة النفسية في الإسلام. ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية.
١٧. التُسْتُري، سهل بن عبد الله (٢٠٠١) تفسير التستري. ط ١. بيروت: دارالكتب العلمية.
١٨. توفيق، محمد عزالدين (١٩٩٨) التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية. ط ١. القاهرة: دار السلام.
١٩. حجازي، مصطفى (٢٠٠٤) الصحة النفسية. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
٢٠. حسني، عاهد (٢٠٠١) النفس والصحة والتربية والعلاج. ط ١. بغداد: مطبعة الأصدقاء.
٢١. الختاتنة، سامي محسن (٢٠١٢) مقدمة في الصحة النفسية. ط ١. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
٢٢. الداهري، صالح حسن أحمد (٢٠٠٥) مبادئ الصحة النفسية. ط ١. عمان: دار وائل للنشر.
٢٣. الداهري، صالح حسن أحمد (٢٠٠٥) مبادئ الصحة النفسية. ط ١. عمان: دار وائل للنشر.
٢٤. الدويش، محمد إبراهيم (٢٠١٠) دروس الشيخ محمد الدويش. الرياض: منشورات موقع الشبكة الإسلامية.
٢٥. الرفاعي، نعيم (١٩٨١) الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف. ط ٥. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
٢٦. الزمخشري، محمود عمرو أحمد (١٩٨٧) الكشف عن حقائق غوامض التأويل وعيون الأقاويل. ط ٣. بيروت: دار الكتاب العربي.
- ١- الزنتاني، عبد الحميد الصيد (١٩٩٣) أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية. ط ٢. ليبيا: الدار العربية للكتاب.
٢٧. الزنتاني، عبد الحميد الصيد (١٩٩٣) أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية. ط ٢. ليبيا: الدار العربية للكتاب.
٢٨. زينب عبدالرازق وآخرون الصحة النفسية. الأحساء: جامعة الملك فيصل، مركز التنمية الأسرية.
٢٩. السعدي، عبدالرحمن ناصر (٢٠٠٠) تيسير الكريم الرحمن في تفسير الكلام المنان. ط ١. بيروت: مؤسسة الرسالة ناشرون.
٣٠. سلطان، شريف فوزي (١٩٩٩) الرضا بقضاء الله وقدره. ط ٢. بيروت: دار ابن حزم.
٣١. سليمان، مقاتل (٢٠٠٠) تفسير مقاتل بن سليمان. ط ١. الرياض: دار إحياء التراث.
٣٢. السمعاني، منصور محمد عبد الجبار (١٩٩٧) تفسير القرآن. ط ١. الرياض: دار الوطن.
٣٣. السياب، بدر شاكر (٢٠١٦) ديوان بدر شاكر السياب. ط ٢. بيروت: دار العودة.
٣٤. السيوطي، عبدالرحمن أبو بكر جلال الدين (٢٠٠٩) الدر المنثور في التفسير بالمأثور. ط ١. بيروت: دار الفكر.
٣٥. شريل، موريس التربية الجنسية. بيروت: دار المناهل.
٣٦. الشعراوي، محمد متولي (١٩٩٧) تفسير الشعراوي. ط ١. القاهرة: مطابع أخبار اليوم.
٣٧. صبحي، سيد (٢٠٠٣) الإنسان وصحته النفسية. ط ١. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
٣٨. الصنيع، صالح إبراهيم (٢٠٠٠) التدين والصحة النفسية. ط ١. الرياض: منشورات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
٣٩. العثمان، عبدالكريم (١٩٨١) الدراسات النفسية النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص. ط ٢. القاهرة: مكتبة وهبة.
٤٠. العمري، خيرالدين شريف علم النفس والتمريض العقلي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٤١. غريب، زينب عبدالرازق وآخرون الصحة النفسية. الأحساء: جامعة الملك فيصل، مركز التنمية الأسرية.
٤٢. فهمي، مصطفى، الإنسان وصحته النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٤٣. القوصي، عبدالعزيز (١٩٥٣) أسس الصحة النفسية. ط ٤. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٤٤. الماتريدي، محمد محمد محمود (٢٠٠٥) تفسير الماتريدي. ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية.
٤٥. مالك، أنس الموطأ. ط ٢. القاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.
٤٦. مجاهد، جبر (١٩٨٩) تفسير مجاهد. ط ١. القاهرة: دار الفكر الإسلامي الحديثة.
٤٧. مسلم بن الحجاج (١٩٥٥) صحيح مسلم. ط ١. القاهرة: عيسى البابي الحلبي وشركاه.
٤٨. المطيري، معصومة سهيل الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها. الكويت: مكتبة الفلاح.

٤٩. مغاربوس، صموئيل الصحة النفسية والعمل المدرسي. ط٢. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٥٠. الملا علي القاري، نورالدين علي (٢٠٠٢) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح. ط١. بيروت: دار الفكر.
٥١. نجاتي، محمد عثمان (١٩٩٣) الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين. ط١. القاهرة: دار الشروق.
٥٢. نيللي، عادل (٢٠٠٩) المقارنة مع الآخرين سلاح ذو حدين. ط١. بيروت دار الفراشة.
٥٣. ويسبي، مختار (٢٠٠٩) الصحة النفسية من منظور إسلامي. ط١. طهران: نشر إحسان.

ب-المواقع الإلكترونية:

- ٥٤- نصائح ذهبية لتحسين الصحة النفسية. <https://www.dw.com/ar> . يوم الزيارة: 2022 / 4 / 11.
- ٥٥- منظمة الصحة العالمية. <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/mental-health/inde> . يوم الزيارة: 17/1/2022.
- ٥٦- مساعدة الآخرين بأبسط الأمور تقلل من التوتر. <https://news.webteb.com/%D9%> . يوم الزيارة: 10/4/2022 .
- ٥٧- المقارنة مع الآخرين وهم يقودك للضياع. <https://alrai.com/article/10544168> / يوم الزيارة: 2022 / 4 / 10.
- ٥٨- فوائد التفاؤل على الصحة النفسية والجسدية.. <http://www.akhbar-alkhaleej.com/n3> . يوم الزيارة: 2022 / 4 / 9.
- ٥٩- شاهين، عمر (٢٠٢٢) الإسلام والصحة النفسية. <https://www.elazayem.com/null> . يوم الزيارة: 2022 / 4 / 6.