



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محند أولحاج - البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: الشريعة

مشروع مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس تخصص أصول الفقه المقارن

موسومة بـ:

دور التربية الإسلامية في عناية الصحة النفسية

إعداد الطلبة

محمد خراشي

رضوان براهيمى

محمد ملاح

تحت إشراف الأستاذ:

د. صابر راشدى

السنة الجامعية: 2021/2020م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر واهداء

{ رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ وأن
اعمل صلحا ترضيه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين } سورة
النمل الآية 19

بادئاً ببداء نحمدالله تعالى ونشكره على منه وفضله وتوفيقه لاجراج العمل إلى النور
كما نسأله سبحانه وتعالى أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم .

نهدي هذا إلى من قرنت طاعتها بطاعة علام الغيوب القائل : { واخفض لهما جناح
الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربيني صغيراً } ، وإلى كل مشايخنا وأساتذتنا
وإخواننا ، وإلى كل من أحبنا وأحبيناه في الله رب العالمين.
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

مقدمة

المقدمة

الحمد لله رب العالمين ، وأشهد أن لا إله إلا الله ولي الصالحين ، وأشهد أن سيدنا محمدا عبده ورسوله خاتم الأنبياء والمرسلين ، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد :

فقد اقتضت السنة الكونية أن يكون الإنسان ناقصا يتأثر في صحته الجسمية والنفسية، فيمرض ويعاني ويل الأمراض وعذابها ولا شك ولا اختلاف في ضرورة أهمية كل من الصحتين فهذه تصيب البدن وتلك تصيب النفس والعقل، إلا أن تأثير الصحة النفسية يذيق المريض منها ويلا وإيلاما وعذابا أشد وأعتى، فيذهب هذا الإنسان للبحث عن دواء وعلاج ووقاية لصحته، فيظهر أمامه نوعين بارزين من العلاج والوقاية، مم أفرزته بحوث العلماء في النفس الإنسانية والشريعة الإسلامية ولكل إسهامه في ذلك، فنقف أمام حقيقة ظاهرة واضحة أن لا بد للإنسان أن يرافق جميع أطوار حياته تربية نفسية طبية وتربية إسلامية ترعيان صحته النفسية وتحققانها، لاسيما التربية الإسلامية التي تعني النفس بحظ وافر من الاهتمام والرعاية، لأن الله تعالى وهو أعلم بخلقه يدرك إدراكا تاما بلا نقصان أن النفس الإنسانية تحتاج إلى تزكية ورعاية وعناية دائمة ومستمرة، فأورد في كتابه العزيز نصوصا وأحكاما تضمن للإنسان صحته النفسية وتحققها وتعنتي بها، ثم هاهو نبينا صلوات الله وسلامه عليه وهو الذي علمه ربه نجده في هديه يرعى صحة الإنسان النفسية، فما من نفع لها إلا وحث عليه وما من ضر لها إلا وحذر منه، ثم يسير على نهجه العالمون والمصلحون والمربون في هذا الطريق، تربية إسلامية ترعى صحة نفس هذا المخلوق المكرم وتحضها، فالتربية الإسلامية لها دور هام وكبير في تحقيق الصحة النفسية، ولأننا في زمن زهد الكثير من الناس في هذا النوع من التربية عفلة وجهلا كان واجبا محتما أن نبرز دور التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية ونعنيه بالبحث، فالكثير يعانون من اضطرابات نفسية كان لها الأثر البالغ في مآسي حياتهم ويا لفداحة وفضاعة الأمر، فكان لبعض المصاعب والعقبات أثر في أن ينال هذا البحث حظه من النقصان والتقصير في إدراك كل الحقائق المتوصل إليها من أهل العلم والإختصاص، فكانت ندرة المصادر الجامعة بين علم النفس والشرع وكذلك نقص الخبرة في البحث في هذا النوع من المواضيع المركبة ...

مجتهدين في إدراك هدف البحث ومبتغاه وغايته والإجابة عن إشكالية دور التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية، وفق خط، البحث الآتية :

خطة البحث

- المبحث الأول: في التربية الاسلامية
- المطلب الأول: مفهوم التربية الاسلامية
- الفرع الاول: تعريف التربية الاسلامية لغة
- الفرع الثاني: تعريف التربية الاسلامية اصطلاحا
- المطلب الثاني: أهمية التربية الاسلامية وغايتها
- الفرع الاول: أهمية التربية الاسلامية
- الفرع الثاني: غاية التربية الاسلامية
- المبحث الثاني: في الصحة النفسية
- المطلب الاول تعريف الصحة النفسية ومعاييرها
- الفرع الاول: تعريف الصحة النفسية
- الفرع الثاني: معايير الصحة النفسية
- المطلب الثاني: مظاهر الصحة النفسية وأسباب أمراضها واعراضها
- الفرع الاول: مظاهر الصحة النفسية
- الفرع الثاني: أسباب أمراض الصحة النفسية وأعراضها
- المبحث الثالث: الصحة النفسية في التربية الاسلامية
- المطلب الاول: الصحة النفسية من منظور اسلامي وعناية التربية الاسلامية بها
- الفرع الاول: الصحة النفسية من منظور اسلامي
- الفرع الثاني: عناية التربية الاسلامية بالصحة النفسية
- المطلب الثاني: العلاج و الوقاية للصحة النفسية في التربية الاسلامية
- الفرع الاول: علاج الصحة النفسية في التربية الاسلامية
- الفرع الثاني: وقاية الصحة النفسية في التربية الاسلامية
- خاتمة

المبحث الأول: في التربية الإسلامية

المطلب الأول: مفهوم التربية الإسلامية

الفرع الأول: تعريف التربية: لغة

هو إنشاء الشيء حالاً فحالا إلى حد إتمامه وجاء في لسان العرب: ربا الشيء أي زاد ونما، وجاء في المعجم الوسيط: تربي بمعنى نشأ وتغذى وتثقف ورد تعريف التربية في اللغة في معجم لسان العرب على أنها ربا يربو أي نما وزاد، كما ذكرت في القرآن الكريم في قوله تعالى: (فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ) [الحج: 5]، بمعنى نمت وازدادت، أما التربية بمعناها الواسع فهي: العملية التي تساهم في تشكيل عقل وجسم وخلق الفرد باستثناء ما يتدخل فيه الوراثة والعمليات التكوينية للجسم، أما التربية بمعناها الضيق فهي غرس المهارات والمعلومات والمعارف من خلال مؤسسات تم إنشاؤها لذلك، مثل المدارس والجامعات وغيرها¹.

الفرع الثاني: اصطلاحاً

اختلفت الآراء حول تفسير مفهوم التربية اصطلاحاً لان ذلك يعتمد على طبيعة الدراسات النفسية والاجتماعية ونظرة القائمين على هذه الدراسات، ومن التعريفات للتربية: انها عبارة عن مجموعة من العمليات التي من خلالها نقل المعلومات والمعارف والخبرات المكتسبة من شخص لآخر ومن جيل الى جيل للحفاظ على بقائه وتخضع هذه العملية الى التطور والنمو والتغير تبعا للظروف وتنقسم التربية الى التربية الجسدية والدينية والنفسية والاجتماعية.

وضع علماء ومفكروا وكتاب التربية الاسلامية للتربية الاسلامية عدة تعاريف منها :

1. عرفها الشيخ عبد الرحمن النحلاوي بقوله: هي التنظيم النفسي والاجتماعي الذي يؤدي الى اعتناق الاسلام وتطبيقه كلياً في حياة الفرد والمجتمع فهي تنمي فكر الانسان وتنظم سلوكه وعواطفه على اساس الدين الاسلامي بقصد تحقيق اهداف الاسلام في كل مجالات الحياة .

2. التربية الاسلامية هي تربية القيم التي بها وحدها صلاح الحياة البشرية ويتحقق بها التوازن الكامل للشخصية لانها التربية التي تجمع بين الايمان والخلق والعلم والعمل والامعنى للتربية اذا انكرت هذه العناصر .

3. عرفها القاسمي بانها منهج كامل للحياة ونظام متكامل للتربية ورعاية النشئ فهي تشمل على فلسفة واهداف ومناهج التعليم وطرائق التدريس وتحرص على القيم المادية والروحية للاخلاق وتوازن بين الحياة الدنيا والاخرة.

4. وعرفها الغلامي (بانها الاعداد الدقيقة لتوجيه السلوك توجيهها صالحاً لنمو شخصية الفرد لتزكو مواهبه وليدرك موازن الخير والفضيلة)

5. في حين حددها جاسم وفنن بانها (مجموعة متناسقة مترابطة من المفهومات والقيم الفاعلة في نفس المؤمن).

وفي ضوء التعريفات الانفة الذكر نخلص الى ان التربية الاسلامية : نظام متكامل للحياة يهدف الى تعزيز الايمان بالله وايجاد السلوك المنسجم وعقيدة الاسلام التي تتضمنها مادة التربية الاسلامية².

المطلب الثاني: أهمية التربية الإسلامية وغايتها

¹ لسان العرب لابن منظور

² التربية الاسلامية مذكرة باعداد الطالبتين هديل ابو ضلفة ونور سعد

الفرع الاول :أهمية التربية الاسلامية

تعد التربية الاسلامية ضرورة اجتماعية ونفسية اذ الدين الاسلامي جاء في حقيقته لينقل الانسان من عبادة الاصنام الى عبادة الله وحده لا شريك له وهذه العبادة الحققة تحرر عقله وتنور قلبه وتقوم سلوكه وتنقذه من الخرافة وتحقق مصلحته الفردية والاجتماعية

وللتربية الاسلامية اهمية كبيرة في غرس الاخلاق لدى الانسان اذ ان للاخلاق اهميتها القصوى في الحياة لكونها روح كل نظام من انظمتها

ومن هنا كان للتربية الاسلامية اثر كبير في تربية الناشئة واعداد المواطن الصالح زيادة على تكوين المعتقدات الايمانية عنده وتعلم واجباته نحو ربه ثم الاخرين المحيطين به وهي الى جانب هذا الاساس تساهم في تكوين معايير سلوك الفرد المناسبة وغرس القيم الاخلاقية النبيلة والمثل العليا في نفسه وجدانا راقيا وارادة قوية متجهة نحو الخير تساعد على تهذيب نفسه تشيع في نفوس الافراد الخشوع لله والرغبة في ثوابه والخوف من عقابه تسمو بعقل الفرد وتوجهه الى التفكير والتدبر السليم تكشف للفرد الخير والرشاد وتبين له طريق الشر والضلال¹

الفرع الثاني : غاية التربية الاسلامية

إن المتأمل في آيات الله البيّنات ، يتبين انفراد المنهج الاسلامي الرباني بمفاهيم تربوية لا نجد لها مثيلا في المناهج والنظم والفلسفات التربوية البشرية ، لأن هذه المفاهيم الربانية تستهدف خير الانسان ، لا في الدنيا فحسب، وإنما في الدنيا والآخرة ، ويتبين للمتأمل في الآيات القرآنية أن أساس التربية يكمن في عدم الشرك بالله ، ويمكن أن يندرج تحت الشرك بالله القيم والمفاهيم التربوية الأخرى ، وذلك من واقع الآيات القرآنية ، وتمثل لها ببعض الفضائل الأخلاقية والسلوكية كما وردت في كلام الله كأسلوب تربوي صالح في الحياة الدنيا والآخرة من جيل إلى جيل ، وتعطى الأمانة إلى الشباب الصاعد في رحلة العمر المتجددة ، والدين النصيحة ومن لم يتعظ من والديه يلقي من امره شظطا .. وأن أول ما يتوجب على الآباء تلقين أبنائهم به ، هو التركيز على رسالتهم في الحياة الدنيا انها لا تساوي عند الله جناح بعوضة ، وانها رحلة قصيرة مرجعها إلى الله، وأعظم ما تقدمه العظة الصريحة الواضحة قول لقمان كما حكاه القرآن : (يا بني لا تشرك بالله إن الشرك لظلم) سورة لقمان

فلو وعي الأبناء هذه النصيحة لعاشوا مع الله في أمن نفسي وطمأنينة قلبية..

-إن قضية هذا العصر وكل عصر، هو وجود الظلم ، وافدح أنواع الظلم الذي يبدأ بالشرك أو ينتهي إليه ، لأن النفس الظالمة غرور مغرورة .. قانطة بائسة .. تعبت بها شياطين الإنس والجن أما النفس المتمسكة بلا إله إلا الله .. مطمئنة في طريقها ، صادق في عدها ، أمينة في أخلاقها ، حيث يذكر الله لا يقترب الرجيم من صاحبها ، ويخاف الشيطان من نار الحريق عندما يجاورها ، وهكذا ينشأ الأبناء أقوياء مع الله ، شرفاء مع الحق ، لا تغرهم زينات الدنيا ، ولا تبهرهم حضارتها المادية ، وبذلك يحملون الأمانة إلى الجيل الصاعد نقية طاهرة . وهكذا يتفوق المنهج الاسلامي في التربية ، على المناهج البشرية والسياسات التربوية ، وأساس هذا التفوق يقوم على الوسط العدل . وليس الوسط وسط حسابية أو تجريبية ، وإنما هو وسط رباني فهو صراط مستقيم وهو

¹ تأثير تدريس التربية الاسلامية باستخدام التقنيات التعليمية على تنمية المفاهيم الدينية لدى التلاميذ د. عادل الحراشه مقال

الاستقامة والقوامة والقصد والقسط والاقتصاد .. هو الوسط الذي ظهرت من خلاله شخصية المسلم المؤمن عبر التاريخ وكأنها لا تقهر ، فالمؤمن يخافه الأعداء ويأمنه الأصدقاء وهذه الشخصية المزدوجة المظهر ، متوحدة الباطن و متوازنة ومعتدلة ومستقيمة فمن أين إذن جاءت هذه القوة التي يمتاز بها المسلم المؤمن ؟...

لم تتكون شخصية المسلم عفو أو صدفة وإنما تكونت بعد محاكاة للقدوة الحسنة ، وهي شخصية رسول الله عنه بسلوكها وأخلاقها وأقوالها وأفعالها .. والاسلام بربي الانسان على اخلاص العبودية لله وحده . فلا يخاف إلا الله ولا يتوسل ولا يشكو إلا الله . مبدأ التربية الاسلامية إذن من نزع الشرك الظاهر والخفي من النفوس ثم تستعد النفس بعد سلب كل شرك من النفس يملأ القلب بدين التوحيد الخالص .. والتوحيد سلب وايجاب ، سلب كل ما عدا الله وايجاب للألوهية المنتزعة عن كل شرك ، وتظهر هذه القمة

التوحيدية فلا إله إلا الله فانه لا يتقاس عن تأدية حقوق الله من صلاة وزكاة وصيام .. ومادام يعرف حقوق العبودية ، فانه سيأمر بالمعروف كما أمره الله، وسينهى عن المنكر كما أوصاه تعالى:..

اقامة الصلاة:

يؤكد القرآن الكريم على المحافظة على الصلاة وتأديتها في مواعيدها ، ويتوعد الله المقصرين والمهملين والساهين عنها وذلك في آيات معجزات منها قوله (قل لعبادي الذين آمنوا يقيموا الصلاة) سورة ابراهيم ، وقوله تعالى: (فويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون)سورة الماعون

وترجع الأهمية في الصلاة كفريضة اسلامية ، أنها تعطي الانسان الأمل في الحياة الدنيا والآخرة ، وانها عملية تذكره للمسلم دائما بربه ، وانها تنهى عن الفحشاء والمنكر ، وأن الشاب الذي يحافظ على صلاته ، إنما يحافظ على نفسه ، ويرببها في طريق الاستقامة والحق ويبعدها عن الريب والشك والغفلة ، وبذلك يصلح أمره في الدنيا والآخرة....

وقد يجد بعض المبتدئين صعوبة في تأدية الصلاة ، وفي مغالبة أنفسهم التي تهوى الراحة والتبطل ، وحيانا يترك بعضها كسلا أو بدعوى الانشغال بأمر المعيشية والحياة والتمارض .. وربما يؤديها وهو غافل عنها .. وأحيانا يمر يوم أو يومان دون أن يركع ركعة واحدة فاذا تعود الانسان على الصلاة في مواعيدها ، وربى نفسه

على أن صلاته الله الواحد القهار لا شريك له ، لتعودت عليها التنفس وأصبحت في كيانها .. وهكذا فان العادات الطيبة والمحمودة تدفع بعيدة أو تطرد العادات السيئة والمذمومة **الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر**

لقد أفسدت الفطريات الحديثة والمذاهب الغربية المعاصرة أخلاقيات الشباب ، بما يدعو إليه من الفسوق ، وما تأمر به من الانفكاك عن عرى الدين والتحلل من الأخلاق ، وتستهدف من ذلك خلق الشباب المستهتر الملحد الكافر المتمرد على كل فضيلة والذي لا يبالي بالقيم والأخلاق . ولقد وجدت هذه المذاهب الباطلة والنظريات المنحرفة هوى في نفوس ضعاف الايمان ومن في قلوبهم مرض فيروجون لأفكارها لفاصلة لتنفث ..كيف يتسنى لهؤلاء المرابين أن يخرجوا للحياة شبابا ؟ كيف يتكون مجتمع نظيف متألف متعاون ، مادام الشرك بالله عادة لأفراده والأنانية والأثره غايتهم ، والاغرار والتكبر والتحير سلوكهم في الحياة أين ذلك كله من تربية القرآن الكريم قوله تعالى:(ولا تعتدوا إن الله لا يحب المعتدين)

وقوله تعالى: (فاصفح الصفح الجميل)
بل إن المعروف قولاً وفعلاً هو الطريق الحق لتربية النفس ، لأنه يعطي الثمار الطيبة للتأخي والتعارف والتعاون بين الناس فإذا ذهب المعروف بينهم ، ذهبت معه القيم والأخلاق والفضائل جميعاً و قول معروف ومغفرة خير من صدقة يتبعها أذى و إنها التربية المثلى . تربية القرآن الكريم حيث أنها مواكبة الطبيعة الإنسان لأن الله سبحانه وتعالى واطع أصولها .. حيث ترتبط العلاقات الأسرية والاجتماعية بوشائج من الخير والمعروف . فتقوى بذلك الأخوة في الله و يترعرع الشباب في ظل مجتمع وأسرة متماسكة متحاببة في الله ، تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر.¹

المبحث الثاني : الصحة النفسية

المطلب الأول :تعريف الصحة النفسية ومعاييرها

الفرع الأول : تعريف الصحة النفسية

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً شخصياً وفعالياً و اجتماعياً اي مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام..

والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامه السلوك وليست مجرد غياب أو الخروج أو البرء من أعراض المرض النفسي.
وانظر الى تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض.
وللصحة النفسية شقان : اولهما شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وهي للدفاع النفسي والتوافق ، تعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية.
والشق الثاني تطبيق عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية.²

الفرع الثاني :معايير الصحة النفسية

تتخذ معايير الصحة النفسية بين نمط ما يدور في واقع الافراد ويواجههم من ضغوطات ، وتتحد بمدى غياب عناصر الشعور بالامن المادي والاقتصادي والاجتماعي ، فالصحة النفسية نمط انساني اجتماعي يرتبط بوجود الانسان وواقعه.
ومن معايير قياس الصحة النفسية ما يلي:
المعيار الاحصائي:

اي ظاهرة نفسية عند قياسها احصائياً تتوزع وفقاً للتوزيع الاعتدالي بمعنى أن الغالبية من العينة الاحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) و درجات منخفضة (أقل من المتوسط) . و

¹ التربية النفسية في المنهج الاسلامي حسن الشرفاوي من ص19 الى 23

² الصحة النفسية والعلاج النفسي حامد عبد السلام زهران ص9

هذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرف المنحى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الإعتدالي.

و من المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول و الوزن ،

بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي ، لان القياس النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللا و لا معنى له ، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر ، فمثلا عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء و لكنه بشكل واقعي غير ملموس ، ولكن نستبدل عليه من صفات الفرد.

ب - المعيار الذاتي (الظاهري)

السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها ، فهي كل ما يشعر به الفرد و يراها من خلال نفسه ، فالسوية هنا إحساس داخلي و خبرة ذاتية ، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق و عدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي ، فمن الأصعب

الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق و القلق .

ت - المعيار الاجتماعي

تتحدد السوية في ضوء العادات و التقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا ، و يعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد ، و يخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة ، أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية ، فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية ، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي ..

ج - المعيار الباطني

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة و يعمل على تجاوز مثالها (فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية ، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي ، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية و اللاشعورية أيضا.¹

المطلب الثاني: مظاهر الصحة النفسية وأسباب أمراضها واعراضها

الفرع الاول: مظاهر الصحة النفسية

مظاهر الصحة النفسية يمكن اجمالها في شكلين :

1/الصحة النفسية كما تبدو في :

- المرونة العقلية، والقدرة على التكيف مع متغيرات البيئة.
- التكيف الاجتماعي والمشاركة المناسبة في الفعاليات الاجتماعية
- الاتزان الانفعالي ويتطلب القدرة على الضبط الذاتي وخلق الفرد من التوتر النفسي
- فهم الذات وتقييم السلوك التنفسي.
- الحساسية الانفعالية المناسبة

¹ الصحة النفسية وعلاقتها بالاداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للاذاعة والتلفزيون بن الشيخ نصيرة وبالزين صافية ص 21

- وجود فلسفة للحياة ووجود أهداف مستقبلية.
2/ الصحة النفسية كما تظهر في علاقات الفرد مع نفسه من خلال فهمه لمفاتيحه الداخلية (كالرغبات، والحاجات،) و علاقته بمحيطه المادي والاجتماعي وشعوره بالأمان والطمأنينة.¹

* وهناك من أبرز للصحة النفسية مظاهر اخرى تدل عليها منها :
أ- الاتزان الانفعالي: و هو حالة من الاستقرار النفسي ، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة.
ب - الدافعية: و هي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين ، و هي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.
ت- الشعور بالسعادة : المتمثل في اعتدال المزاج ، و التعبير بالرضا عن الحياة.
ث - التفوق العقلي. حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية
ج- غياب الصراع النفسي الحاد (الداخلي و الخارجي).
د- النضج الانفعالي :بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية.
هـ - التوافق النفسي المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مرآة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات²

الفرع الثاني : أسباب الامراض النفسية وأعراضها

تتعرض الصحة النفسية للمرض الذي يعرف بانه اضطراب وظيفي في الشخصية ،نفسى المنشأ يبدي في صورته أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه تنشأ الاضطرابات النفسية من أمور عدة، كارتكاب المعاصي وتشويه المفاهيم الدينية وضعف الضمير والقيم والمعايير والضعف الأخلاقي والشعور بالذنب.³

إن البعد عن الدين وعدم ممارسة العبادات والإذعان للشيطان واتباع الهوى يؤدي إلى الانحراف والشقاء والضيق، ويدخل الإنسان في صراع داخلي بين تأنيب الضمير والشعور بالكره وحزن والهم. ومع الإصرار على العصيان واتباع الهوى يضعف الضمير ويحدث نوع من عدم التوازن لدى الفرد :

قال تعالى: (وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۗ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) [الأنعام: 153] كما قال تعالى: (قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۖ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا ۚ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) [الأعراف: 33]

(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) [طه: 124]⁴

¹ (محاضرة بعنوان تعريف الصحة النفسية للدكتور منى حامد ابو وردة

² (الصحة النفسية وعلاقتها بالاداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للاذاعة والتلفزيون بن الشيخ نصيرة وبالزين صافية ص23).

³ (الصحة النفسية والعلاج النفسي ص09)

⁴ كيف عالج الاسلام الاضطرابات النفسية لطلعت شعبان مجلة تبيان كيف نضع الوعي

ويمكن ابراز أهم الأعراض التي هي تعبير عن الاضطراب وعلامة من علامات المرض النفسي ،كل الأمراض النفسية تلاحظ وتوصف على اساس الأعراض ، وعند دراسة الأمراض النفسية ونيز مرض نفسي من مرض يجب ملاحظة الأعراض ودراستها بدقة وربطها بتاريخ حياة المريض والعوامل التي لعبت أدوارا رئيسية في تشكيل شخصيته وقد تكون الأعراف شديدة واضحة حين يدركها العامة ، وقد تكون مخفية لا يميزها إلا الخبراء المختصون . وقد يحتاج إظهار و تمييز الأعراض في بعض الأحيان إلى استعمال بعض الطرق الفنية الخامسة واستعمال بعض العقاقير ، وكلما أمكن التعرف على الأعراض في وقت مبكر كان ذلك أفضل من الناحية العلاجية حيث يفيد ذلك في نجاح العلاج ويمنع تطور الأعراض ، ويلاحظ أن لكل من أعراض الأمراض النفسية سيا ومعنى ووظيفة ، ولفهم الأعراض يجب فهم الأسباب التي أدت إليها ولا يخلو إنسان من الأعراض . وفي نفس الوقت يندر أن تجتمع كل الأعراض الميزة للمرض النفسي في مريض واحد ، والفرق بين الشخصية السوية والشخصية المريضة من حيث الأعراض فرق في الدرجة ولي فرقا في النوع . والواقع أن كل فرد لديه استعداد للمرض ، إلا أن الأفراد يختلفون في درجة مقاومتهم . فمنهم من يكون لديه مقاومة عالية ، ومنهم من قد يتعرض في حياته سباب تحطم هذه المقاومة، ويجب الا ينتاب القاريء الخوف لأنه قد يجد بعض الأعراض لديه ، إلا أن درجتها ليست مرضية ، ومن ثم فهي لا ترتبط بمرض معين، وهو ليس مريض وقد تقلب بعض الأمراض وتصبح هي نفسها اضطرابا اساسيا او مرضا قائما بذاته . ومن أمثلة ذلك القلق والخوف والوسواس وتوهم المرض والتفكك

أصل الأعراض

يعتبر العرض مظهرا وعلامة تختلف عن الحياة الخاصة للمريض ،والأعراض ترتبط بحياة المريض وليس لها معنى بعيدا عن حياته والمواقف التي نشأت وتظهر فيها ، والأعراض عادة تكون تعبيرات عن رغبات الفرد الدنيئة وذكرياته الكبوتة ومخاوفه ويمكن أن يكمن أصل العرض في المواد اللاشعورية ذات الصفات الدينامية الدافعة والتي يمكنها أن تسيطر بدرجات مختلفة على الشخصية على المستوى الشعوري . ومعظم المواد العقلية التي لا يمكن التعبير عنها شعوريا وصراحة تظهر في شكل أعراض ،وقد يكمن أصل العرض في القلق والشعور بالذنب . وهنا يكون العرض حيلة للتعبير عن ذلك وتمثل الأعراض غالبا طرنا خاطئة للتوافق ، وحلولا عصابية الصراع ، وخططة فاشلة للدفاع الذاتي¹

¹ لصحة والعلاج النفسي حامد عبد السلام زهرة ص129

المبحث الثالث: الصحة النفسية في التربية الإسلامية

المطلب الأول: الصحة النفسية من منظور إسلامي وعناية التربية الإسلامية بها

الفرع الأول: الصحة النفسية من منظور إسلامي

لا شك أن النفس دائماً ما تبحث عن راحتها وسعادتها وتحقيق توافقها من حين لآخر، وقد جاء الإسلام بمنهج سليم يُلبّي احتياجات النفس البشرية، والسمو بها نحو نفس متوافقة مطمئنة، متمثلة في الكتاب والسنة الحافلين بالموضوعات التي تقوم بمداواة النفوس بعبارات بسيطة تعطي معانٍ كثيرة تُستشَف منها العبر والعظة والإجابات الشافية.

لم يخلُ أي دين على وجه الأرض منذ آدم عليه السلام إلى محمد صلى الله عليه وسلم إلا وقد تكلم عن النفس، وأبدى اهتمامه لها ومحاولة تهذيبها والارتقاء بها نحو الأفضل، وتحقيق السعادة نحو نفس مطمئنة يرضى عنها الله عز وجل.

إن الإنسان -ثنت أم أبيت- يتكون من جسد وروح، فالجسد الظاهر يمكنك تعديل السلوكيات الصادرة منه وعلاجها بسهولة، ولكن ماذا عن الروح إذا حدث لها اضطراب، كيف يتم علاجها؟ يظل المرض النفسي أعظم من الأمراض العضوية، بل إن المرض النفسي قد يأتي بأمراض عضوية، فالأمراض العضوية يمكنك علاجها بالعقاقير وتشفى، أما الأمراض النفسية إذا لم تُعالج قد يفضي بها إلى الانتحار.

وقد جاء الإسلام برسالة خالدة ومنهج سليم يداوي النفوس ويعلي الهمم ويُزكي النفوس ويقودها نحو نفس تليق بعبوديتها لربها عز وجل، ومرتزة انفعاليًا في بيئتها الاجتماعية

.....

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. وتتحقق الصحة النفسية بعدة أمور متواشجة لا تنفصل، يكمل بعضها بعضاً، نبرزها في ما يلي:

الإيمان: يبعث الإيمان في قلب المسلم يقيناً مطلقاً بالأمان والراحة والطمأنينة، فبه يقتنع أن الله هو المدبر المسير والخالق الرازق الهادي إلى سواء الصراط. فما على المسلم، والحال هذه، إلا أن يوجه اهتمامه وتركيزه إلى ما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع العميم بعيداً عن فلسفة التشاؤم والشك، فكل ما كان وما يكون مقدر من الواحد الفرد الصمد. إن الإيمان بالله وعبادته أصل الطمأنينة التي هي نور غيبي يُقذف في القلب محققاً الشعور بالتوازن، والإيمان في عمقه شعور بمعية الله، لذلك كان أكثر الأسباب تحقيقاً للصحة النفسية التي تقوم على الطمأنينة.

الصلاة: تعد الصلاة عمود الدين وأسه، بها يربط المسلم صلته بربه ويرتاح من تعب الحياة (أرحنا بها يا بلال)، 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. وبالصلاة يجتنب الإنسان الفواحش والمنكرات، {إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ} [العنكبوت: 45]، ويفضي ذلك إلى سلوك يومي يشمل الفعل والقول، ومعنى

ذلك أن الصلاة يمتد مفعولها وتأثيرها

في الصلاة 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.

الذكر: الذكر عادة يومية يمارسها المسلم، تشحنه بطاقة إيجابية مصدرها خفي، وتبعث في النفس حياة وقوة، وبهذه العبادة ترتاح القلوب: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد: 28]، وبالإعراض عنها تقسو القلوب، وتتجهم الوجوه، وتغلظ الطباع: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا} [طه: 124].

إن ذكر الله استشعار لمعية الخالق الدائمة، وطلب المدد منه في كل لحظة، فيه يدوم الاتصال الذي لا ينقطع بمجرد الانتهاء من الصلاة.

القرآن 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 نوازع الشر في النفس الإنسانية، ويحقق بذلك الصحة النفسية.

الصيام: الصوم أحد أرقى العبادات، به تُروّض النفس الحرون وتُلمج، 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 تعبداً لا عادة. إنه عيادة مجانية ورياضة نفسية، وقد قال المصطفى: «صوموا تصحوا»، وقال: «الصوم جنة» على الإطلاق، فلم يحدد الوقاية أو الحماية جاعلاً إياها محتملة لكل ما من شأنه أن يؤذي الجسم والنفس.

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: {خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ} [التوبة: 103]، 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. وتشيع في بعض بلدان المسلمين عبارة «اعطني حق الله»، وهي عبارة عميقة لمن تدبر.

التقوى: التقوى حائط منيع يقي المؤمن من الوقوع في كل ما يبغده عن الصراط المستقيم. إنها وقاية ومناعة قلبية ضد ما هو محرم، وهي المخرج من كل مصيبة وضيق وتعب يلزم المسلم، وجالبة كذلك للرزق: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا 2 وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ} [الطلاق: ٢، ٣]، أي يرزقه صحة وعافية وطمأنينة، ولاحظ كيف أطلق المخرج والرزق، فلم يفيد أو يحدد.

لقد سعى الإسلام بهديه النوراني إلى خلق نفس مطمئنة سوية تواجه الحياة والمشاكل بقوة ومناعة وتفائل، وتقوّم المثبطات وأمواج الشر العاتية بكثير من الإيمان الراسخ الذي لا تزحزحه الجبال ولا

تزعزعه أعتى قوى الشر، وبذلك يكون المسلم نافعاً لمحيطه ومجتمعه قائماً على الإصلاح وأداء الرسالة¹.

الفرع الثاني :عناية التربية الإسلامية بالصحة النفسية

تعنى التربية الإسلامية بالجانب النفسي من شخصية المسلم بداية من تلبية حاجاته الفسيولوجية، وإشباع حاجاته الوجدانية ثم تأكيداً على ضبط انفعالاته، ووصولاً إلى تحقيق صحته النفسية بما يحقق له العيش في تكيف وانسجام. وفيما يلي نوجز دور التربية الإسلامية في تنمية هذا الجانب :

تخير البداية لتجنب الأزمات والمشاكل النفسية فيما بعد: وذلك

بتخير الأم حسنة السمعة والأب حسن السمعة ليكونا تربة مناسبة للإنبات والنمو النفسي السليم بخلوهما من الأمراض النفسية والعصبية التي يمكن أن تؤثر على الأبناء مستقبلاً، وكذلك حماية الأجنة من التشوهات التي يمكن أن تؤدي إلى أزمات نفسية فيما بعد. واختيار الاسم الحسن الذي لا يكون مثاراً للسخرية أو التشاؤم أو نحو ذلك.

2-تلبية الحاجات الفسيولوجية: يجب الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية للفرد كالأكل والشرب والنوم وغيرها لأن حدوث نقص في هذه الحاجات يحدث لدى الفرد توتر وقلق و خوف على الحياة. فإشباع تلك الحاجات يتضمن إشباعاً وراحة نفسية لصاحبها.

3-إشباع الحاجات الوجدانية: لم تغفل التربية الإسلامية حاجة الإنسان إلى إشباع حاجاته الوجدانية كحاجته إلى الأمن والطمأنينة، وحاجته إلى السعادة وترويح النفس وحاجته إلى الأمل ونبذ اليأس والقنوط إلى غير من حاجات نفسية تعطي الحياة الإنسان معناها الحقيقي وتحببه في تكيف وانسجام.

4-ضبط الغرائز والانفعالات: لم يقل الإسلام بكبت الغرائز والانفعالات وقمعها، كما لم يقل بترك الحبل على الغارب، إنما قال بتربيتها وضبطها وتهذيبها، لما لها من فوائد لا يستطيع أحد الاستغناء عنها. فشهوة الطعام تؤدي إلى المحافظة على الحياة، والغريزة الجنسية لو زالت لحكم على الإنسان بالفناء.

5-الترويح عن النفس: ويكون ذلك بإعطاء الطفل حقه في اللعب لما له من فوائد وفي ذلك يقول الإمام الغزالي "وينبغي أن يؤذن له بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعباً جميلاً، يستريح إليه من تعب المكتب". كما يكون الترويح عن النفس بتخصيص وقت للدعابة والسمر مع الأهل والأصدقاء وتحقيق الراحة النفسية والترويح عنها بالراحة والاستجمام والترويح لبعض الوقت يومياً.

6-الوقاية والعلاج من الأزمات والأمراض النفسية: وذلك بالبعد عن أسبابها كالكسوة والغلظة في المعاملة، وفرض الظلم والقهر، وتجاوز الحد في العقاب وفي اللوم والتوبيخ إلى غير ذلك من أنواع المعاملات السيئة التي تترك أثارها السلبية في النفس. وقد أمر الله سبحانه وتعالى بالرفق في المعاملة والبعد عن القسوة والجفاء في قوله تعالى "(فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب

¹ ارشيف المجلة العدد 382 قضايا تربوية الصحة النفسية في الإسلام د. سعيد البكور

لانفضوا من حولك) ...¹

إن التربية هي الوسيلة التي يملكها الانسان لتحقيق التطور الاجتماعي وتثبيت المثل والقيم الأخلاقية .. ولكي يتحقق ذلك فلا بد من تحويل ما هو ظاهر إلى ما هو باطن .. أو بمعنى آخر من تحويل المظاهر الخارجية الصحيحة إلى عقيدة إيمانية .. وذلك بتحلية النفس بالأوصاف المحمودة ، وتخليتها من الأوصاف المذمومة . ولا شك أنه بدون التحلي بالإيمان وما يستتبعه من قيم عليا يؤدي إلى التفكك والانحلال في وحدة الأمة وفرادها . وفي تصورنا أن تلقين مبادئ الأخلاق ، وغرس القيم ، إنما يتطلب تجنب الشر والاقبال على الخير، وذلك لا تأتي إلا بمخالفة النفس بالرياضيات ، والبعد عن الشهوات وذلك عن طريق التأديب والترويض . وتحقيق الخير بالتمثيل بالقُدوة الحسنة والممارسة الواقعية تدل على أن الخير أفضل من الشر لأن العلم فضيلة والجهل رذيلة.

ولا شك أن التربية النفسية تعمل على تكوين الرجال والتحلي بمكارم الأخلاق والفضائل العليا .. كحب الخير .. والايثار .. والاحسان .. والقوة .. والمحبة .. إنما هي ثمار للبيئة الحسنة .. ونتاج مكارم الأخلاق عند الجماعة والأفراد علينا إذن لكي ندرس الأخلاق دراسة سليمة .. صالحة للحياة العملية ، أن نربطها بالعلاقات الانسانية ، كما علينا أن نربطها بعلاقة الانسان بربه ، فليست الأخلاق مجرد برنامج دراسي يعتمد

فيه على التلقين والمواعظ الجامدة والموضوعات المكررة دون أن يكون لها أي نفع في الحياة العملية والعامية .. وإنما التربية تقوم على الارتباط بالواقع . علينا أن نغرس حب التأمل في طالب المعرفة ليستخلصوا الحقائق المجردة ويتجنبونها في حياتهم وواقعهم ، بل وعقيدتهم الدينية .. فالأساس في إيجاد تربية ليس بأصلاح البرامج أو تغييرها

أو تعقيدها .. وإنما باختيار المنهج السليم الذي يجب أن يكون نقطة ينطلق منها البناء التربوي محققا غاية .. يسعى لتحقيقها في عملية تربية الأفراد والجماعات والمنهج المقترح يستقي مصادره من القرآن الكريم .. وهو السراج الأعظم متوخين في تطبيقه ما انتهجه الرسول الكريم . ع سائرين على هدى الأئمة الذين اتبعوا تعاليمه ، وهم القدوة الحسنة التي تعاوننا على تربية أمتنا تربية صالحة في زمان ومكان .. وتعتبر تربية الانسان في الاسلام غاية من الغابات العظمى تستهدف العلم ومكارم الأخلاق .. فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول: (أدبني ربي فأحسن تأديبي) ، وقوله صلى الله عليه وسلم (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق). وخروج الانسان متكاملا ، واعية .. عارفة بربه .. سليما في خوانه ، غاية للتربية الاسلامية ، ولكي تتحقق هذه معاملته التربوية ، يتوجب أن ننطلق من محركين أساسيين .. محرك ترغيب ومحرك ترهيب فالنفس تنزع إلى الهوى والشهوة بما جلبت عليه من صفات مذمومة..

لذلك وجب تحريك محرك الترهيب .. للقضاء على هذه الآفات أولا بأول .. كما تقوم التربية الاسلامية على محرك الترغيب فيما يتعلق بالأفعال المحمودة .. حتي يتجلى بها باطن الانسان .. فتصبح هذه الأفعال هدفا .. وغاية .. وسلوكا..

والمنطق الذي تنطلق منه مناهج التربية .. يقوم على ركيزة مستقاة من القرآن الكريم أن الانسان فطر على نسيان الحق .. فاذا لم يذكر به بصفة مستمرة انحرف عن جادة الصواب .. وركن إلى الخمول والبلادة .. فيتلقفه الشيطان .. ويوسوس له .. ويحسن له باطل عمله .. وبذلك تميل النفس إلى طبيعتها .. فتتحرف إلى الأهواء والأمانى الكاذبة .. وتندفع إلى الغفلة والضياع) 1(ومن هنا

¹ دور التربية الاسلامية في تنمية جوانب شخصية المنتدى العالمي

كانت أهمية الرياضة النفسية لتقوية العزيمة .. والعزيمة باب الصحة النفسية إذ أن أبا البشر آدم - عليه السلام - نسي ولم يستطع الصمود أمام غواية الشيطان تصديقا لقوله تعالى: (ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسي ولم نجد له عزما) طه : ١١٥

فالنسيان إذن أفة مفطور عليها الانسان .. وعليه مغائبه بالعلم والرياضة النفسية . ومن الناحية العملية .. يجب أن تبدأ التربية النفسية بالافتداء بالفدوة الحسنة ممثلة في الأنبياء والصالحين لقوله تعالى: (فاصبر كما صبر أولوا العزم من الرسل) الأحقاف ٣٠ فالعزم يحتاج إلى صبر وكظم الغيظ .. كما أنه لتحقيق التربية السليمة .. يجب استخدام وسائل الترغيب .. والترهيب .. كما يجب التذكير حتي لا يتسنى العبد .. لأن النسيان غفلة .. وليد عن العلم والحق والصدق .. وذلك وارد في قوله تعالى: (سنقرئك فلا تنسى) الأعلى كما أن النسيان فطرة في الانسان فهو ينسى ما يذكر به .. فكيف لا ينسى ما لا يذكر به لقوله تعالى(قال كذلك أتتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسيه))طه :١٢٩.....¹

المطلب الثاني: العلاج و الوقاية للصحة النفسية في التربية الاسلامية الفرع الاول :علاج الصحة النفسية في التربية الاسلامية

العلاج النفسي بين الروحانية والمادية

يقوم العلاج الديني على أساليب ومفاهيم ومبادئ دينية وروحية، بينما يقوم العلاج المادي على أساليب ومفاهيم ومبادئ وطرق للعلاج من صنع البشر. ويمكن تلخيص العلاج الديني والمادي في النقاط التالية:يعتمد العلاج النفسي الديني على التوجيه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية. يقرر العلاج الديني أن الصراع يقوم على أساس روحي وأخلاقي، بينما العلاج النفسي المادي يقوم على أساس بيولوجي غرائزي.

العلاج النفسي الديني هو عملية توجيه وتربية وتعليم وإعادة سمة الفطرة للإنسان وتقوية ثقتها بنفسها وبخالقها.

إن العلاج الديني أفضل وأعظم للعلاج للنفس البشرية، لأن النفس كما أننا لا نعلم حقيقتها، إلا أننا نتأثر بما يصيبها، وأن من يعلم حقيقتها هو الله عز وجل لأنه خالقها ويعلم مكنونها وما يصيبها، ولذلك أنزل المنهج الذي فيه صلاح الناس، وأرسل الرسل لتوضيح هذا المنهج وتهذيب نفوس البشر. يوفر الدين الأمن الذي قد لا يستطيع علم النفس أن يوفره، وقد أكد بعض علماء النفس على ذلك مثل "كارل يونج"، حيث أكد على أهمية الدين وضرورة إعادة غرس الإيمان والرجاء لدى المريض، كما أكد "سيكل" "على أهمية تدعيم الذات الأخلاقية لدى المريض.للعلاج النفسي في الإسلام طرق عديدة ولها فاعلية وتأثير كبير في النفوس، وما أحوجنا في هذا العصر للاهتمام والأخذ بهذه الطرق والمساهمة في معالجة النفوس المريضة، والتي تسعى للخلاص والسعي نحو الأفضل ولا تجد من يأخذ بيدها ليحررها من أغلال الانحرافات التي نراها. ولكي يتم العلاج الصحيح والحصول على نتيجة فعالة، يجب أولاً تهيئة البيئة النفسية الداخلية للفرد قبل البدء في تطبيق طرق العلاج².

¹ كتاب التربية النفسية في المنهج الاسلامي حسن شرقاوي من ص 27 الى 33
² كيف عالج الاسلام الاضطرابات النفسية لطلعت شعبان مجلة تبيان كيف نضع الوعي

أولاً: تهيئة البيئة الداخلية للفرد

الاعتراف: وهو أن يُقرّ لربه بذنوبه وخطاياهم وتفرغ ما بنفسه من انفعالات ومشاعر الإثم المهددة حتى يخفف من مشاعر الخطيئة وعذاب الضمير، وقد تمثل ذلك الاعتراف فيما ورد على لسان آدم وحواء عليهما السلام عند مخالفتها أمر الله تعالى، كما جاء في قوله تعالى: (قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ) [الأعراف: 23]

الاستبصار: ويعني الوصول بالمريض إلى فهم أسباب شقائه ومشكلاته النفسية والدوافع التي أدت إلى ارتكاب الذنوب، وفي ذلك يقول الله عز وجل: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) [طه: 124]

التعلم واكتساب اتجاهات وقيم جديدة: فمن خلال ذلك، يتم محو أو تعديل سلوكيات قديمة واكتساب سلوكيات جديدة، ومن ثم يحدث تقبل الذات وتقبل الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية صادقة مع الآخرين. قال تعالى:

(إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ) [هود: 114]

التوبة: تعتبر التوبة أمل المخطئ الذي تحطمه ذنوبه، والطريق إلى المغفرة إذا تحرره من آثامه وخطاياهم، ومن ثم يشعر الفرد بالتفاؤل والراحة النفسية، وبخاصة حينما يعتقد اعتقاداً تاماً أن الله يقبل التوبة من عباده، ويتمثل ذلك في قوله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [الزمر: 53]

التضرع والدعاء: ويقصد بهما سؤال الله واللجوء إليه وحده في كشف الضر والبلاء إذ يقول تعالى: (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَن عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ) [غافر: 60]

الإكثار من الطاعة وذكر الله: وهو غذاء روحي مطمئن ومهدئ، وعلاج ناجح يبعد الوسواس القهري. قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28].....¹

ثانياً: طرق العلاج النفسي في الإسلام

الطريقة الاقتدائية: قد يكون القدوة الطيبة، والاقتداء بالمربي الفاضل الأثر الطيب في تحقيق هدف العلاج. وهو ما يدعو إليه قوله تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا)

الطريقة الوعظية: وتعتمد على أساليب النصح والترغيب والترهيب، وذلك لتعلم وتعديل المفاهيم إمتثالاً لقوله تعالى ” (يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [لقمان: 17]

طريقة المناظرة والحوار الإقناعي الفكري المنطقي التدريجي: ويقصد بها استخدام المنطق والعقل والحوار للتعرف على الأفكار غير العقلانية بطريقة مباشرة للإقناع، ويتمثل ذلك في قوله تعالى: (أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِي حَاجَّ إِبْرَاهِيمَ فِي رَبِّهِ أَنْ آتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحِبُّ وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أَحِبُّي وَآمِيتُ ۖ قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ) [البقرة: 258]

¹ نفس المرجع السابق

الإسلام ليس مجرد دين إنما هو منهج حياة

إن الذين لا يريدون تدخل الدين في العلوم –العلمانيين –ويظنون أن هذا لا يؤدي إلى التقدم والتطور ويرون بأن الدين إذا تدخل في العلوم فإنه لا يخرج من إطاره الديني وسيظل في تأخر ولن يتقدم، هم في الحقيقة مخطئون؛ لأن غاية الدين هي توحيد الله عز وجل والإيمان به والعبودية له، ومن ثم فإن الإيمان بالله يحث ويدعو للاكتشاف والبحث، فلم يكن الدين -الإسلام- معادياً للعلوم، بل إن الله عز وجل ذكر آيات عديدة تدعو للبحث والتفكير والنظر (أفلا يتفكرون، أفلا يعقلون، أفلا يتدبرون، فلينظر الإنسان مما خلق... إلخ)

إن علم النفس خير مثال على ذلك، حيث أن علم النفس تحديداً يحتاج إلى الجانب الديني مع المادي –الجسد الظاهر-. فلا يمكن فصلهما عن بعض، لأنك إذا اهتمت بدراسة السلوك الظاهر دون الاهتمام بالجانب الروحي –الديني –فإنك أشبه بمن يدرس سلوكيات الأنعام أو حركات آلة عاملة فقط، همها إشباع حاجاتها البيولوجية فقط.

إن الإسلام لا يمنع الأخذ باكتشافات الغرب، ولكن يجب أولاً تنفيذ هذه الاكتشافات وتنقيتها وأخذ الصحيح منها وترك ما ليس بصحيح.

فإن النفس المطمئنة التي امتثلت لأوامر الله واجتنب نواهيه لا يؤثر فيها أي اضطراب نفسي مهما كان، لأنها تحيا حياتها على يقين تام بالله، فهي متوافقة مع نفسها والمجتمع الذي تحيا فيه. هذا وإن تركية النفس ومحاولة علاجها وتوجيهها نحو النهج السليم يؤدي إلى تحقيق الراحة النفسية والطمأنينة القلبية، وبالتالي تكون سلوكياتها التي تصدر عنها سليمة صحيحة وليس بها شذوذ أو خلل. ويرحم الله ابن القيم إذ قال:

إن العلاج الديني هو أجود العلاج وأنفعه وأفضله وأنجحه، وأكمله، وأجمعه¹

الفرع الثاني: وقاية التربية الإسلامية للصحة النفسية :

إن وقاية الصحة النفسية في التربية الإسلامية مستقاة من نصوص الكتاب والسنة، مما يمنحها ميزة دعم الوحي المنزل من رب العالمين، الذي خلق الإنسان ويعلم ما توسوس به نفسه، وما يضره وما ينفعه أنها تجمع بين بعدي الدنيا والآخرة في تعاملها مع مشكلات الإنسان، وتوظف هذين البعدين معاً لمصلحة المسلم أنها في معظمها تجمع بين الوقاية والعلاج، فهي قبل إصابة المسلم بالمشكلة أسلوب وقاية، وبعد إصابته بالمشكلة أسلوب علاج أنها صالحة للأفراد في كل المجتمعات

وفي عجلة سريعة نرى أن كل فريضة من فرائض الإسلام جان التمتع بالصحة الجسدية والنفسية والوقاية والعلاج من الاضطراب النفسي الذي لازم البشرية منذ نشأتها وانزل الله الرسل صلوات الله عليهم حكماً يبلغون من الله ويضعون حداً للصراع النفوس

فالعقيدة الحقة في التوحيد ؛وفي تمام العقيدة وضع القرآن احترام أولى الأمر من العلماء والآباء موضع التقدير والإجلال قال تعالى (وقضى تعبدوا لإياه وبالوالدين إحساناً)سورة الإسراء : ٢٢

¹ كيف عالج الإسلام الاضطرابات النفسية لطلعت شعبان مجلة تبيان كيف صنع الوعي

وعندما يبدأ الاضطراب النفسي نلاحظ توتر احترام الأبناء لأبائهم ثم يعقبه عدم احترام المثل والقيم ، فكانت الوحية باحترام الوالدين وحبهما وقاية من الوقوع في مهاوي الشرك والمرض ، ولا يكون ذلك إلا باتباع التربية الإسلامية في الأيام الأولى من الحياة حتى يصل الأبناء إلى الرشيد الديني مبكرا وتكون حقيقة العقيدة ظاهرة أمام بصيرتهم ويتمادات المحبة مع والديهم ويحبون الغالق العظيم لما أولاهم من نعم¹.

التأثير النفسي

1- يأتي ميقات الوضوء والصلاة في مواعيد حددها الحق عز وجل لتنشيط الجهاز العصبي والعضلي ونرى أن المواقيت كالاتي:

أولا : عند الفجر وقد استيقظ الإنسان من نومه وما زالت صعوته غير كاملة فيأتي الوضوء ويقوم بهذه المهمة ، ويزداد نشاط الإنسان من التيارات الكهربائية التي ترى من أعضائه في العابه إلى مراكز مخه فينشطها وتكتمل الصحوه ويقوم بصلاة الصبح وبدء النشاط اليومي بطاقة كبيرة بعد نوم هادى، وضوء، منشط.

ثانيا : وثبت أن استمرار ذلك النشاط في تأدية العمل يتناقص تدريجيا وتائي ثروة التناقص عند الظهيرة وهنا يهتم الإسلام بإعادة هذا النشاط واكتمال السحر مرة ثانية ، وتري السيد الرسول عه يامر بلالا بالإعلان عن الصلاة ويقول : أرحنا بها يا بلال، وهو بذلك يشير إلى ما وصلت إليه طاقات المسلمين بعد قضاء ما يقرب من سبع ساعات في العمل المستمر ويأمره وقد انحنى خط البيان الإنتاجي إلى التناقص بيؤذن بلال الصلاة وتقام الصلاة بعد الرفوه ، وقد ثبت من البحث العلمي أن هذا التوقف وأن الوضوء الذي أسبغه المسلم على نفسه مع الصلاة كل ذلك يؤثر على كيمياء الجهاز العصبي وعلى كهربائية العضلات التي تسترخي بعد التوتر الذي تزايد طوال فترات العمل بأن هذه العملية من وضوء وصلاة قد أعادا إلى الإنسان طاقاته وحيوية التي تناقصت.

ثالثا : وباستمرار العمل والنشاط بعد صلاة الظهر نجد أن الإنسان يصل إلى قرية التعب والإجهاد مرة أخرى ليس بعد سبع ساعات ولكن بعد نصف ذلك الوقت وهنا يحين ميقات صلاة العصر وتتجدد الحيوية تارة أخرى بالوضوء والصلاة ، وهذا التناقص إلى نصف الوقت السابق وهو سبع ساعات إنما يدل على أن الرصيد الذي اكتسبه الإنسان من النوم أثناء الليل رصيدة أعانه على العمل لفترة سبع ساعات أما الوضوء والصلاة عند الظهيرة فإنها تصل بالإنسان بالراحة والإنتاج نصف الوقت السابق².

الصلاة والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل: (قد أفلح المؤمن الذين هم في صلاتهم خاشعون) سورة المؤمنون أية وقد اقترنت الصلاة بالوضوء وجاء الوضوء منبها ومنشطا لأداء هذه الفريضة المهمة التي يأتيها المؤمن وقد اكتمل نشاطه وجه وعندما يقف بين يدي ربه خاشعا وقد أسلم قدراته جميعا للحضور بقلبه أمام ربه فإنه سوف يكافأ مكافأة عظمية وجمعية ونفسية وهذا هو قيمة الفلاح الذي تشير إليه الآية ، فالصلاة حركات في مظهرها ولكن الباحث حول هذه الحركات بجدها قد أستوعبت جميع عضلات الإنسان في حياة الإنسان اليومية ما أكثر ما يقوم به من حركات ، وفي حياة الإنسان المرضية خاصة

¹ القرآن والصحة النفسية جمال ماضي أبو العزائم

من ص 56 إلى 72

² نفس المرجع السابق

أمراض العضلات والمفاصل تقوم الصلاة بحركاتها المنتظمة تبلور علاجي مهم في تنشيط العضلات والمفاصل وحمايتها من توقف الحركة ، إن خمس مرات من هذه الحركات الكفيلة بإبقاء الجهاز العضلي في نشاط وحيوية فإن حركات الصلاة علاج طبيعي ذاتي لا يحتاج إلى طبيب وهذه الحركات الجسمية تؤثر بدورها على الجهاز الهضمي والدوري وتساعد على تنشيط الهضم وتنشيط الدورة الدموية ولهذه الحركات أثر كذلك على الجيوب الأنفية إذ إنها تساعد على تنشيط حركة الدورة الدموية في اغلقتها , ونلاحظ أن ركعات الصلاة قد قتلت بحيث تفي بهذا الغرض من الإجهاد أو الملل فهي جرعة متكاملة ومن يريد زيادة في التنشيط فعليه بالنوافل ، وهذه الحركات التي تتكرر عدة مرات يوميا من ركوع وسجود وقيام في أوضاع مختلفة تارة تزيد من سعد الدم إلى الجهاز العصبي إبان السجود وتارة تقلل من الدفاع الدم إليه لكفيلة بتدريب هذه الأجهزة على جميع الأوضاع المختلفة التي قد تتعرض لها طول حياتنا تون انني إجهاد أو تعب وكما ألمحنا سابقا فان فترة البقاء في هذه الأوضاع بجرعة وبزمن محدد تفي بالغرض الذي فرضت من أجله هذا على قدر فهمنا لحركات الصلاة والله في الخبير العليم.¹

الزكاة والصحة النفسية

خلق الإنسان أنانيا يحب نفسه أولا ومع معاشيته للواقع بيذا بإحساسه بالآخرين ونوره نحوهم ، فعملية العطاء وإخراج المال تعد عملية تقسية من الدرجة الأولى ، فدافع العطاء يقوي مع شخصية الإنسان يوما بعد يوم ويتوقف هذا الدافع على ما يكتسبه الإنسان إبان حياته من الآباء والأمهات والبيئة المحيطة به، ولذا نجد أن بعض البيئات يكثر فيها البخل والبعض الآخر يشيع فيه الكرم كل ذلك نتيجة التربية من آباء إما بخلاء وإما كرماء ، وثبت أن البخيل أناتى توقف رشد، المالي في أيام حياته الأولى عند مراحل ضحلة وثبت كذلك أن البخلاء يعيشون مع الخوف والقلق وأنهم مكروهون من المجتمع لانفصالهم عنه وعدم تعاونهم معه أما هؤلاء الكرماء الذين وصلوا إلى رشدهم المالي وعاشوا مع الآخرين في تكافل ومحبة فهم السعداء الذين بعد عنهم الفلق والاكنتاب

فالعطاء تفوح وسعادة ، ولذا فيستفيد الطبيب النفسي من طاقة الإعطاء في علاج مرضى الاكنتاب الذين يصف لهم الإعطاء الآخرين كعلاج لقلتهم واكنتابهم وإذا حللنا هذا العلاج نجد أن العطاء مقرون بفرحه الذي يتقبل العطية وهذه الفرحة تنعكس على المعطى فيشعر بالرضا والسعادة ولذا ففرى الحق يقول:

(فأما من أعطى واتقى وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى) سورة الليل هـ . ١٠:٠٧

ويقول كذلك على الجانب الآخر الذي تفوق وانطوي على ماله:

(وأما من بخل واستغنى وكذب بالحسنى فسنيسره للعسرى) سورة الليل أية . ٨ - ١٠ .

فالعطاء راحة نفسية ونضوج إلى مراحل ومراتب السعادة ولذا فكانت الزكاة علاجاً لمعطيها ، والتكافل الاجتماعي الذي يصل لمجتمع الزكاة هو في الحقيقة وقاية من المرض الجسمي والنفسي . فهذه الأموال سوف تعرف إسعاد الآخرين وعلاجهم جسميا ونفسيا مما بقي مثل هذه المجتمعات من الأمراض الجسدية والنفسية وينعكس كذلك

¹ القرآن والصحة النفسية جمال ماضي أبو العزائم

على معطي الزكاة. والعطاء يشمل الزكاة والصدقة والقرض الحسن والزكاة واجبة والصدقة مستحبة. لها ثوابها والقرض الحسن تعامل مهم في حياة الناس ولكنه بعد أعظم من الصدقة. إن الذي يعطي السرقة يجعل من يتقبلها شاعرا بالصغار، أما الذي يعين بالفرض الحسن فهو يساعد المقترض على تنمية القدرات، وسرعان ما يتغلب على خيط ويصبح إنسانا ومواطننا صالحا بعد القرض، وعندئذ يشعر بالسعادة والرضا وقد عاد إلى حظيرة المواطنين الأقوياء فتواب من أعاله أكبر بكثير من ثواب من اعطى صدقة لان الأول عمل واجتهد وأعاد القرض إلى صاحبه أما . الآخر لم يقو على هذه العملية والإسلام يقول المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيفه من هذا نرى أن الزكاة صحة ووقاية جسمية وصحة وعلاج نفسي لامراض القلق.¹

-الصوم والصحة النفسية

كلما اقترب شهر الصوم يشعر افراد العالم الإسلامي بسعادة دافقة نعم هذا الوطن الواسع وتعبير عن الفرحة لدى أعضائه من الصغار والشباب والكادمين العاملين والمعسرين، الكل فرح براء ب هذه الفريضة العظيمة، فريضة الصيام وفرح برمضان أيامه ولياليه وأعياده.

وإذا أردنا أن نحلل هذه الظاهرة نعلينا أن نركز الأضواء على التغيير في الحياة الاجتماعية مع اقتراب شهر الصوم ودلالات ذلك التغيير وهناك نقاط يمكننا أن نركز عليها:
أولا: يترقب الناس هذا الشهر بالاستعداد له. الاستعداد لإحياء لياليه في الأسرة. والاستعداد للتجمع معا وقت الإفطار وعند السحر ومع الأحباب والاستعداد للتزايد وقضاء الليالي مع الأقارب والاخوان والجيران والاستعداد لتعير المساجد وقضاء أوقات الصلاة بين جوانبها وصلاة التراويح بعد صلاة العشاء وقرارة القرآن وتدارسه - والإنسان خلق مبالا ومجا للجماعة والقاهرة الرئيسية في شهر الصوم في تنبيهه دافع حب الجماعة والتنبيه للتجمع مع شهر الصوم تنبيهها شاملا للمجتمع والأسرة في وقت واحد والعمل واحد والقيام لرب واحد والامتناع عن عمل واحل والاتيان بهذا العمل في مبداد واحد، وان شهر الصوم اكبر مؤثر على تنبيه حب الجماعة وحب الوطن والوطن هنا في الاسلام وحب الوطن من الإيمان، والجماعة هنا هم المسلمون (إما المؤمنون إخوة) سورة الحجرات اية 10،

فكان الصبر والصوم وتنبيهه دافع وغريزة التجمع إنما يوصل إلى أعلى مقامات الأخوة وإلى اعلى مقامات السلوك والوطنية الحقبة. والجماعة والتجمع في ميدان الصحة النفسية في قمة الشعور بالسعادة والرضا والهدوء والبعد عن الخوف والقلق خاصة إذا كانت الجماعة تقوم كلها بعمل و ويهدف واحد رائعة وجهها لرب واحد مدارس الكتاب واحد باطنا في الكتب
ثانيا: ينال أولادنا منا وبالاخص مع شهر العسم اهتماما كبيرا لأنهم يجتمعون معنا عند الإفطار وعند السحور وتتجمع الأسر وهي تستعد الصلاة في المنزل أو في المساجد وتستعد الأسر بالتزاود وتستعد للاحتفال بالعيد وايس الجديد وكان لهذا التغيير في نظام الأسرة واجتماع افرادها مع الأباء والأمهات وقيام مؤلاء بواجبهم تجاه الأسرة والاهتمام باقرانها اثره على الصحة النفسية فالأسرة المتوافقة المتحابية والتي يقوم فيها الأب والأم بأنوارهما الرغلفية من الرحمة والعطف والحنان

¹القران والصحة النفسية جمال ماضي أبو العزائم

والتربية والمصاحبة أسرة سعيدة مطمئنة ولذا فشهر الميرم له اثره على ربط افراد الأسرة بعضهم ببعض ، وما أجمل أن ترى بعض الأسر وقد تجمعوا يقرون القرآن ويتدارسون معانيه في حلقات جمعية تزيد من تعلقهم بعضهم ببعض مع الملل والقيم والأخلاق.

ثالثا : إن عملية الصوم نفسها والامتناع عن الطعام والشراب والتغير الذي يظهر مع بدء الصوم على مواقع الأكل والشرب والصمود والصبر طي ترويض هذه الدوافع إبان شهر الصوم ما هو إلا مزيد من تحكم الإنسان في دوافعه والاعتدال بها إلى التوسط والبعد بها عن الإسراف ...

وانطلاق الإنسان المسلم حتى يصل الفرد المقاتل إلى عشرة أمثال طاقته وأكثر إن يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين، وأصبح المسلم الصابر يعادل طاقة عشرة وإذا ازداد صبره يعادل الفرد أمة بأسرها وكلنا نعلم مدى الصبر الذي تحلى به سيدنا إبراهيم فالصوم يعني حقيقة الصبر . والعبر الفيتامين الأول الذي يطرد طاقة الإنسان ويضاعفها سادسا : والحوم بمعناه الواسع عند فريق من المؤمنين القانتين ليس فقط الامتناع عن شهوتي البطن والفرج بل ترويض لكل مواقع الإنسان ولكل أعشانه العمائم الحق يصوم لسانه ونعم معيناه ويصوم سمعه وتصوم قدماء وتصوم سائر أعشانه - فلا يرى إلا الحل ولا يسمع كذلك إلا الكمال ولا يخطو إلا إلى الخير ولا يجاهد إلا مع الحق . الصائم عبد رباني ويعيش بطاقات كلها وجميعها مع الحق وفي سبيل الحق وعندنا يتفق المعنى لقوله تعالى (وأن تصوموا خير لكم)سورة البقرة آية : ١٨٩ وهذا الترويض للدوافع حتى تصل إلى هذه الدرجات لا يكون إلا بسلوك طريق الصوم طريق المعبر طريق الجهاد.

وإذا فعلينا أن نعرف على طريق العوم ونرتقي مع أيامه ولياليه حتى تقوى أجسامنا وتقوي نفوسنا وتشهد أبحاثا معانيه ويزداد إنتاجنا وتعلو هممتنا والله المستعان....¹

خاتمة :

¹ القرآن والصحة النفسية جمال ماضي أبو العزائم من ص 56 إلى 72.

ختاماً، لا يسعنا إلا أن نذكر بقوله تعالى « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » وبقوله تعالى «ومن اعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا » فيا ليت كل واحد منا يدرك حقيقة الآتين فيعمل بهما، إذا لا حياة طيبة هنية والعصيان والغفلة يعمران هذه الحياة، وياليت كل مربي وكل راع في نفسه وفي أولاده أو رعيته يدرك حقيقة التربية الإسلامية وكيف تحقق سلامة الصحة النفسية ف، يتخذها سبيلاً، لأنه حقيقة من خلال هذا العمل ندرك حقا أن هذه التربية عصمة للنفس وعلاج لسقمها، وأما من صد عنها فقد قال ربنا: « بل كذبوا بما لم يحيطوا بعلمه ولما ياتهم تأويله.. » فمن جهل الشيء عاداه، اللهم ردنا إليك ردا جميلاً.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- لسان العرب لابن منظور
- 2- تأثير تدريس التربية الاسلامية على تنمية المفاهيم د. عادل الحر مقال
- 3- مذكرة تخرج بعنوان: التربية الإسلامية للطالبتين هذيل ابو صفة ونور سعد
- 4- القرآن والصحة النفسية جمال ماضي أبو العزائم
- 5- كيف عالج الاسلام الاضطرابات النفسية لطلعت شعبان مجلة تبيان كيف نصنع الوعي
- 6- كتاب التربية النفسية في المنهج الاسلامي حسن شرقاوي
- 7- دور التربية الاسلامية في تنمية جوانب الشخصية للمنتدى العالمي
- 8- الصحة النفسية والعلاج الديني حامد عبد السلام زهرة
- 9- ارشيف المجلة العدد 382 قضايا تربوية الصحة النفسية في الإسلام د. سعيد البكور
- 10- مذكرة تخرج الصحة النفسية وعلاقتها بالاداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية والتلفزيون للطالبتين بن الشيخ نصيرة وبالزوين صافية
- 11- محاضرة بعنوان تعريف الصحة النفسية للدكتور ه منى حامد ابو وردة
- 12- التدين والصحة النفسية