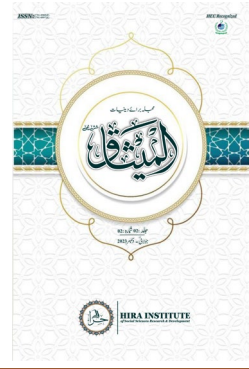




Article QR



الإنسان بين السواء والاضطراب الداخلي في ضوء الدراسات الإسلامية وعلم النفس  
الحديث: دراسة مقارنة

## Normality and Mental Disorder of Man in Islam and Contemporary Psychology: A Comparative Study

1. Dr Wajahat Khan

[wajahat\\_iiui@yahoo.com](mailto:wajahat_iiui@yahoo.com)

Lecturer / HOD,

Department of Islamic Studies,

University of Kotli, AJK, Pakistan.

2. Dr Muhammad Ashfaq

[hod.isl@miu.edu.pk](mailto:hod.isl@miu.edu.pk)

Assistant Professor / HOD,

Department of Islamic Studies,

Mohi ud Din Islamic University, Nerian Shareef, AJK,  
Pakistan.

### How to Cite:

Dr Wajahat Khan and Dr Muhammad Ashfaq. 2023: "Normality and Mental Disorder of Man in Islam and Contemporary Psychology: A Comparative Study". *Al-Mithāq (Research Journal of Islamic Theology)* 2 (02): 11-21.

### Article History:

Received:  
28-10-2023

Accepted:  
20-11-2023

Published:  
29-11-2023

### Copyright:

©The Authors

### Licensing:



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

### Conflict of Interest:

Author(s) declared no conflict of interest

## Abstract & Indexing



## Publisher



**HIRA INSTITUTE**  
of Social Sciences Research & Development

الإنسان بين السواء والاضطراب الداخلي في ضوء الدراسات الإسلامية وعلم النفس  
الحديث: دراسة مقارنة

***Normality and Mental Disorder of Man in Islam and Contemporary  
Psychology: A Comparative Study***

**1. Dr Wajahat Khan**

Lecturer / HOD, Department of Islamic Studies, University of Kotli, AJK, Pakistan.

[wajahat\\_iitui@yahoo.com](mailto:wajahat_iitui@yahoo.com)

**2. Dr Muhammad Ashfaq**

Assistant Professor / HOD,

Department of Islamic Studies, Mohi ud Din Islamic University, Nerian Shareef, AJK, Pakistan.

[hod.isl@miu.edu.pk](mailto:hod.isl@miu.edu.pk)

**Abstract:**

This paper aims to present teachings concerning normality and mental disorder of man reviewing contemporary psychological concepts with special reference to Islamic teaching. Physical and spirit aspects of human beings are significant in this regard. Those people who fulfil the spiritual and bodily requirements, Islam considers them balanced persons. On the other hand, shortfall of balance leads to various avenues of disorder. Employing analytical and comparative methods, we examined normality and mental disorder of man in Islam and contemporary psychology. This study finds that a normal personality, according to the teachings of Islam, is one that reconciles the two sides (material and spiritual) of a person while abnormal personality disturbs the balance with reference to social abilities and responsibilities. Psychologists have set standards to determine normal behaviour from abnormal behaviour. Islamic psychological discovery and guidance includes multiple aspects to protect humanity from psychological disorders guiding towards importance of *Dhikr*, prayer, repentance, charity, and other acts of worship and good deeds in promoting psychological and spiritual health in addition to forgiveness, tolerance, and achieving internal and external reconciliation are of great importance in enhancing psychological health. The study highlights contemporary psychology tools and techniques used to treat psychological disorders and promote mental health while Islam encourages psychological counselling and guidance, and encourages seeking specialized psychological treatment when needed.

**Keywords:** Mental Health, Mental Disorder, Human, Spiritual, Treatment, Psychology.

المقدمة

شخصية الإنسان يتكون من شيئين: مادة وروح، ويبقى دائما في تنازع داخلي، وإضافة إلى ذلك التنازع الداخلي هناك ضغوط الحياة المختلفة فيه، فبسبب هذه الأشياء تزداد اضطراباته النفسية الداخلية، حتى تطفو أثر على السطح متمثلة في سلوكه ومعاملاته، ويوجد هنالك تباين بين تعامل الإسلام وتعامل العلوم الغربية الحديثة مع هذه الاضطرابات النفسية، ففي هذا البحث سنعرض هذه القضية بالتفصيل إن شاء الله تعالى.

## الإنسان بين السوء والاضطراب

أن الإسلام يجمع بين الدين والدنيا، والمادة والروح معا، ولا يميل إلى جانب واحد ويُهمل الجانب الآخر، وكذلك يؤكد على تلبية الحاجات البدنية والروحية. قال الدكتور أحمد شليبي: "إن هناك بعض المجتمعات اتجهت إلى عبادة المادة وأنكرت الحياة الروحية، كما حال الدول الرأسمالية والشيوعية وعلى العكس من هذه الاتجاهات هناك اتجاهات مثل المسيحية أهملت الدنيا وقتلت رغبات الجسم وهجرت الحياة بما فهمها من خير أو شر ووقفت نفسها للتهذيب الروحي. إن الإسلام دين الفطرة، ويلتزم العناية بمتطلبات الروح والجسد في الشخصية".<sup>1</sup>

### حفظ النفس في الشريعة الإسلامية

الإسلام اهتم بالجسد، ولم ينس مطالبه كما نسي النصارى وهم عذبوا أجسادهم باسم العبادات، والإسلام أباح للمسلمين الطعام والشراب، وحرم الخبائث، وأحل لهم الطيبات صيانة للجسد، قال ابن كثير: "كل ما أحل الله تعالى فهو طيب نافع في البدن والدين، وكل ما حرمه، فهو خبيث ضار في البدن والدين".<sup>2</sup> وقد حث الإسلام المسلمين على الزواج، ونهى عن التبتل والرهبانية لأجل بقاء الإنسانية على وجه الأرض و للتناسل و للتكاثر، وأوجب الإنفاق على الفرع والأصل. قال الشيخ محمد أبو زهرة: "إن حفظ الإنسان يعتمد على الزواج، والزواج راحة حقيقة للمرأة والرجل على السواء، وإن كان فيه المشقة ظاهراً أحياناً، لو لا الزواج لما ملك الإنسان سكناً ولا مستقراً، وهي مقومة للأسرة، والأسرة هي البناء الأولى للمجتمع تتكون فيها مشاعر الألفة والأخوة الإنسانية".<sup>3</sup> كذلك الإسلام ألزم مداواة المرضى للحفاظ على النفس. فقال النبي ﷺ: "إنَّ الله أنزل الدَّاءَ والدَّوَاءَ وجعل لكلِّ داءٍ دواءً، فتداووا ولا تتداووا بحرامٍ".<sup>4</sup> ونرى من جانب آخر أن الإسلام قد حرم قتل النفس بغير الحق وأعد قتل النفس من كبار الذنوب، حيث قال سبحانه و تعالى:

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ -<sup>5</sup>

وكذلك أوجب الإسلام القصاص، وهذا حفاظاً على النفس و بقاء الإنسانية، وكذلك حرم الإسلام الانتحار و تعذيب النفس لأن النفس أمانة، والإنسان لا يملك نفسه ملكاً شخصياً فلذا لا يجوز للإنسان أن يضر نفسه، كما نهى رسول الله ﷺ عن إضرار نفسه فقال: "من قتل نفسه بحديدة جاء يوم القيامة وحديدته في يده يتوجأُ بها في بطنه في نار جهنم خالدًا أبدًا، ومن قتل نفسه بسهمٍ فسمه في يده يتحسأه في نار جهنم خالدًا مخلدًا".<sup>6</sup> وقد أحلَّ الله تعالى للإنسان بعض المحرمات في حالة الضيق و العسر، وهذا تيسيراً له و دفعاً للحرج و المشقة كما أباح الإسلام أكل الميتة و الدم و لحم الخنزير في باب الضروريات، قوله تعالى:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ -<sup>7</sup>

وكذلك رخص الإسلام التداوي ببعض النجاسات، وكذلك أجاز الإسلام النظر إلى المحرمات للعلاج عند الضرورة وكذلك أجاز الإسلام التلفظ بكلمة الكفر أو الشتم مع طمأنينة القلب عند الضرورة.<sup>8</sup>

### الدوافع في الإسلام

الإسلام خفف بعض الأحكام عند الضرورة فقط منعاً للضرر، وفي هذا الباب أمثلة كثيرة ومنها سقوط الوضوء والغسل إذا خاف الإنسان على جسمه من المرض، ومنها لا يجب الصوم والصلاة على الحائض، ومنها تخفيف الصوم للمسافر، وجواز القصر للمسافر في الصلاة.<sup>9</sup> والدوافع هي القوة المحركة وهي التي تدفع الإنسان لإشباع حاجاته الأصلية والأساسية، من أهم أنواع الدوافع هي: التملك، حاجة الجوع والعطش وشهوة الجنس وحب البقاء، غيرها كثير -<sup>10</sup> ويولد كل شخص مع الدوافع الفطرية، فهي مشتركة بين جميع الناس و الكائنات الحية وهي تساعد على التوازن الداخلي للإنسان وكذلك هي ضرورية جد البقاء حياة الإنسان واستمراره، و قد قام الإسلام بتلبية

هذه الحاجات الإنسانية، وقرر لإشباع هذه الحاجات حدوداً، والإسلام لم يسمح بكبت هذه الدوافع الفطرية، ولا تركها مفتوحة للإنسان بلا حدود أن يشبعها كما يشاء، وإن كُبتت هذه الدوافع للإنسان أو تُركت لإشباعها بلا ضوابط ولا حدود، أثرت في صحة الإنسان نفسياً وجسدياً. ومع ذلك هذه الدوافع لم تكن غايات حياة الفرد في الإسلام، إنما جعلها وسائل إلى غايات أكبر منها وأوسع في حياة الفرد، ففي عبادة الله وعمارة الأرض على سبيل المثال قصة شهوة الجنس في هذا الصدد شهوة الجنس هي شهوة فطرية، ولكن ليس معنى هذا أن يجعل الإنسان هذه الشهوة غاية حياته، إن استعبد الإنسان لهذه الشهوة وصرف جهده في تحقيقها وفضل في غايات الحياة أخرى الضرورية فالحياة الإنسانية ليست جنساً خالصاً بل هي جزء من حياته، إذا شعر الفرد بحاجته إلى الجنس فأجاز له الإسلام أن يعف نفسه بالزواج، فإذا تزوج الإنسان فعليه أن يقوم بتحقيق هذه الحاجة الفطرية ليريح نفسه.<sup>11</sup>

#### آثار العبادات على الجسد الإنساني

العبادات في الإسلام هي ليست وظيفة الروح فقط، بل لها دور كبير في تنمية الجسد، الجسد يشارك من خلال ممارسة العبادات، ويستكمل وظائفه التعبديّة على سبيل المثال عبادة الصلوة، وهي عبادة موقوتة يحتاج الإنسان إلى تنظيف جسده قبل أداء هذه الفريضة الدينية، ثم يذهب إلى المسجد ماشياً لأداء الصلوة مع الجماعة. هذه الأمور تؤثر الإنسان في تقوية جسده، وهذا مثل الامتناع عن الشرب والأكل في الصيام لأن له أثر بالغ في قوة الجسد وتزايد طاقاته، وإضافة إلى هذه الأشياء المذكورة تتطلب العبادة اجتناب المحرمات كالمخدرات والزنا وأكل الحرام وتنبه عن إتيان غير ذلك من الأمور التي لها وفاقية للجسم من الأمراض النفسية والجسدية.<sup>12</sup>

#### الجانب الروحي في الإسلام

الإنسان لم يملك في كيان نفسه الدوافع المادية والجسدية فقط بل هو يملك دوافع دينية كذلك، كل شخص يشعر في أعماق نفسه بوجود الخالق، ويلتجئ إليه ويجد في حمايته الأمن والطمأنينة. قال محمد قطب رحمه الله: "إن العبادة لا تتجزء عن كيان الفرد لأنها جزء من مكونات نفسه، الإنسان عابد بفطرته رضي أم كره عرف أو لم يعرف، وتختلف مظاهر العبادة بين الخلق، وقد تكون العبادة صحيحة وقد تكون العبادة محرفة، على كل حال لا يخلو الإنسان من العبادة".<sup>13</sup> وقال محمد الشعراوي رحمه الله في هذا الصدد: "إن الإنسان يتصل بالعالم الخارجي، ويرى ألواناً مختلفة، ويسمع أصواتاً عجيبة، ويلمس أشياء عديدة، كذلك يملك الإنسان ملكات وغرائز وشعور وإلهامات تدفعه إلى أن يشعر بوجود الخالق ويحس بوجود قوة كبرى في الكون وراء العالم المادي".<sup>14</sup> ويقول الله تبارك وتعالى:

وَأَذِّنْ خَدْرَتِكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مَنْ ظَهَرَهُمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ-<sup>15</sup>

قال دكتور محمد زمان: "إن العبادة عهد قديم أخذ الله على بني الإنسان قبل مولدهم، يوجد تصور العبادة في فطرة الإنسان، وهو يشعر بوجود ذات علياً أقوى منه ويلتجئ إليها في حالات الضيق والقلق والاضطراب، تشارك البشرية في العبادة تختلف مظاهرها بين المخلوق".<sup>16</sup> وقال القرطبي: "إن القلب الإنساني يشعر دائماً بالحاجة إلى الله لأن الإنسان أكرم بالروح، وتوفر العبادة غذاء الروح، جعل الله هذا الدار ابتلاء للإنسان ومنحه الله العقل والإرادة وحمله بالتكليف، ومن الممكن أن يصعد إلى السماء بعبادته أو يهبط إلى الأرض بمعصية الله".<sup>17</sup>

العبادات ليست طقوس مهمة بل هي تمارين متكررة فهي تعي الأخلاق الحسنة في نفوس الإنسانية؛ مثلاً الصلوة تبعد عن الفحشاء والمنكر، والصوم يهذب النفوس البشرية وتثمر التقوى بين قلوب الناس، والزكاة ليست ضريبة التي تؤخذ من أموال الناس، بل هي تطهر نفس الإنسان من البخل والشح، وكذلك تزيد الألفة بين القلوب، والحج يؤدي إلى الكمال الإيماني والسمو الأخلاقي في نفوس البشر.<sup>18</sup> والعبادات لا تقتصر في جانب معين في الشخصية بل هي تشمل كل الجوانب، وكذلك العبادات لا تقتصر على تربية الإنسان في علاقته بالله عز

وجل، وتقوية صلته به، وإنما تربي العبادات في الإنسان مشاعره وعواطفه وانفعالاته النفسية، كما تربي الإنسان في سلوكه الظاهر ونشاطه الحركي، أو تربي خلق الإنسان الذي يتعامل به مع الناس الذين في حوله.<sup>19</sup> هناك حاجة ماسة للإنسان للتجاء إلى الله عزّ وجلّ وعبادته، لولا هذه الحاجة في الإنسان لما قام بعبادة الله تبارك وتعالى وفضل و غوى في الأرض. الدكتور سعيد رمضان البوطي أشار إلى خطورة هذا الجانب الهام، فقال: "إن الإنسان وهب العلم والاختيار ثم بُنيت فيه مجموعة من العواطف كالحب والغضب وهذه الصفات هي أسلحة ذات حدين إن استعملت بالخير فخير وإن استخدمت للشر فشر. لا بد هناك قوة أخرى توجه هذه الصفات إلى الوجهة الصالحة وتلك حاجة إنسانية كلها إلى الدين."<sup>20</sup>

### الشخصية السوية في الإسلام

يظن بعض الناس أن كمال الإنساني في التكامل الروحي وارتقوا مجال الكمال عن طريقة الرياضة الروحية، و مجاهدات النفس والميول النفسية. وهذه الطائفة من الناس ابتعدوا عن الدنيا كالزواج والانزواء الاجتماعي و مسؤوليات الحياة. فغفلوا عن منهج الفطرة السليمة بأن الله تبارك وتعالى خلق الإنسان مع احتياجات الجسد مصداقاً لقوله تعالى: "قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ" <sup>21</sup> وتظن الطائفة الثانية عكس ذلك، وهم يقولون إن التمسك بالجانب المادي هو طريق مناسب للسعادة وكمال الإنساني، وهذه النظرية تسلب من الإنسان إنسانيته بانشغال الإنسان في الشهوات المادية وإبعاده عن القيم الروحية.

شاءت إرادة الله أن يكون هذا الدين خاتماً للأديان الأخرى وكذلك ناسخاً للأديان السابقة، ومن تكريم الله تبارك وتعالى لعباده أنه جعل تشريعات الإسلام تأخذ جميع جوانب الحياة المادية والروحية الجسدية، الإسلام يسعى في تحقيق متطلبات الجسد كذلك يسعى في الوقت نفسه إلى تحقيق مطالبات الروح. والإسلام عرف أن الإنسان يتكون من الروح والجسد، وأمر بالاهتمام بالأمرين في الوقت نفسه. قال عباس محمود العقاد: "فليس السعي في سبيل الدنيا ضلالاً عن سبيل الآخرة. وليس في القرآن فصام بين روح وجسد أو انشقاق بين عقل ومادة أو انقطاع بين سماء وأرض، أو نشأت في العقيدة يوزع الذات الإنسانية بين ظاهر وباطن وبين غيب وشهادة، بل هي العقيدة على هداية واحدة تحسن بالروح كما تحسن بالجسد، في غير إسراف ولا جور على سبيل."<sup>22</sup> والدكتور عثمان نجاتي أشار إلى هذا الجانب، فقال: "فليس في الإسلام رهبانية تقاوم إشباع الدوافع البدنية وتعمل على كبتها، كما ليس في الإسلام إباحتها المطلقة تعمل على الإشباع التام للدوافع البدنية، وإنما ينادي الإسلام بالتوفيق بين دوافع كل من البدن والروح، واتباع طريق وسط يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان."<sup>23</sup> وهذا التوازن يمثل بين الروح والجسد في شخصية رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أخذ جانب القوة الروحية والجسمية، أشبع النبي ﷺ حاجات روحه بعبادة الله تبارك وتعالى، وكذلك عاش حياة الدنيا كسائر البشرية، وكذلك اهتم بحاجاته البدنية في الحدود التي أباحها الشرع الإسلامي ولذلك يمثل الرسول الشخصية الكاملة والنموذجية التي تحققت فيها التوازن بين كلتي القوة الإنسانية والروحية، والجسدية، والمادية والمعنوية.<sup>24</sup>

### الصراع النفسي

الإنسان يتضمن في شخصيته بعض صفات الحيوانات المتمثلة في الحاجات البدنية. فهذه الحاجات ضرورية لإشباعها من أجل حفظ النفس وبقائها وكذلك يتضمن بعض صفات الملائكة التي تربط الإنسان بربه سبحانه وتعالى وبعض الأحيان يحدث الفصام بين هاتين، الإنسان تجذب أحياناً حاجاته البدنية وتارة أخرى تجذبه حاجاته الروحية مصداقاً لقوله سبحانه وتعالى:

فَأَمَّا مَنْ طَغَى - وَأَثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا - فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى - وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَتَتَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى - فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى.<sup>25</sup>

والذي تغلب هواه على نفسه وأثر الحياة الدنيا وملذاتها ونسي الآخرة فإن مصيره جهنم والذي خالف أهوائه وأطاع الله بامتثال أوامره واجتناب نواهيه فإن مصيره الجنة فهذا الصراع هو الاختبار الحقيقي للإنسان في هذه الدنيا بناء على ذلك الصراع سيحاسب البشر عند الله تعالى يوم القيامة.<sup>26</sup> وبعض الناس من أشبع شهواته النفسية فقط، ويكون في حالة تأثير النفس الأمارة بالسوء، والذي ارتقى من هذه الدرجة واستيقظ ضميره وندم على ما فرط فيه فهو في تأثير النفس اللوامة-وأما الذي أخلص لله تبارك وتعالى واستقام على السبيل الحق، وتحكّم في أهوائه، فيكون في تأثير النفس المطمئنة، والذي استطاع أن يوفّق بين هذين الجانبين في شخصيته أصبحت شخصية سوية، وهي شخصية ناجحة في الدنيا والآخرة.<sup>27</sup>

والشخصية غير السوية في الإسلام فهو تختل بهذا التوازن، ويتركز على الجانب البدني على حساب الروحي، أو يراعي متطلبات الروح على حساب البدن، ومثل هذه الشخصية تواجه الشقاوة والتعاسة في الدنيا والآخرة، وقد تحدث العلامة محمد قطب عن هذه الحقيقة الهامة فقال: "كلما أكد الإنسان على تلبّيات الحاجات البدنية وأهمّل الجانب الإيماني شقى بوجوده على الرغم من تمتعها بأسباب الراحة والنعيم، وثبت من التجربة كلما ابتعد الإنسان عن الهداية الإلهية ذاق العذاب الروحي والتعاسة والاضطراب النفسي مصداقاً لقوله تعالى: "فَأَمَّا يَا تَبِئَنَّاكُمْ مِثِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"<sup>28</sup> كذلك من لم يدرك فهم الوحي الرباني فهما صحيحاً وبالغ في الزهد، تطرف في أداء الشعائر التعبدية، وأهمّل حركة العمران في الأرض وتمرد على منهج الله بحجة ترقية الروح، وتوقف عن العمل، وفصل الدين عن الدنيا ذاق كذلك الخلل النفسي والفوضى والاضطراب"<sup>29</sup>. وكذلك قال عثمان النجاني: "ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت أيضاً أن يكون أسلوب الإنسان في هذا الصراع وهو الاختبار الحقيقي والأساسي الذي وضعه الله تعالى للإنسان في هذه الحياة. فمن استطاع أن يوفّق بين الجانبين المادي والروحي في شخصيته، وأن يحقق بينهما أكبر قدر مستطاع من التوازن والتناسق، فقد نجح في هذا الاختبار، واستحق أن يثاب على ذلك بالسعادة في الدنيا والآخرة. وأما من انساق وراء شهواته البدنية وأغفل المطالب الروحية فقد فشل في هذا الاختبار، واستحق أن يجازي على ذلك بالشقاء في الدنيا والآخرة."<sup>30</sup>

#### التعليمات النفسية الإسلامية للصحة النفسية:

من أهم التعليمات و التوجيهات الإسلامية للصحة النفسية فيما يلي:

- التَوَكُّل و الاعتماد على الله والثقة بقضائه وقدره.
- الاحتساب وتذكر الأجر والثواب في كل الأعمال.
- الاستغفار والتوبة لتطهير القلوب والحفاظ على الروحانية.
- الصلاة والتأمل في آيات القرآن الكريم للسكينة والسلام الداخلي.
- التفكير والتأمل في خلق الله وعظمته للتوازن النفسي والروحي.
- تقدير النعم والشكر لله في كل الأحوال.
- الصدقة والعطاء لنشر الخير وتحقيق السعادة النفسية.
- العفو والتسامح للتخلص من الغضب والحقد وتحسين العلاقات الإنسانية.
- الاجتماع بالأخيار والمشاركة في الأعمال الخيرية للتواصل الاجتماعي الإيجابي.
- القراءة والاستماع للتلاوة القرآنية والمحاضرات الدينية لتغذية الروح والعقل.
- الابتعاد عن الشر والمعاصي للحفاظ على النقاء الروحي والسلام النفسي.
- الاهتمام بالصحة الجسدية وممارسة الرياضة والتغذية السليمة للتوازن الشامل.

- الاستماع والتواصل الجيد مع الآخرين والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية.
- العمل على تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية والشعور بالإنجاز.
- التحلي بالصبر والثبات في الواجهة لتجاوز التحديات والصعوبات.

التَّوَكُّلُ والذِّكْرُ وتلاوة القرآن والدعاء والاستغفار من شأنها أنها تجلب الطمأنينة للعقل والقلب والصلاة: يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالسلام واليقظة والصبر: يمكن أن يساعد الصبر في الأوقات الصعبة والإيمان بحكمة الله في إدارة التوتر والشدائد- والشكر (الامتنان): التعبير عن الامتنان للنعم في الحياة ينمي عقلية إيجابية ويقلل من مشاعر السخط أو اليأس بصورة مماثلة- والغفران: يمكن أن يؤدي احتضان المغفرة سواء بالنسبة للذات أو للآخرين إلى تخفيف عبء الاستياء وتعزيز السلام الداخلي والتأمل الذاتي والوعي الذاتي: يساعد الانخراط في التأمل الذاتي ومعالجة الأفكار والسلوكيات السلبية والحفاظ على الصحة الجسدية وتغذية العلاقات ومتابعة المصالح الشخصية يساهم في الرفاهية العقلية بشكل عام-

تسلط هذه النقاط الضوء على بعض التعليمات النفسية الأساسية من منظور إسلامي التي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والروحية وإنشاء التوازن الشامل في حياة المسلمين-

### السواء والاضطراب للإنسان في علم النفس المعاصر

علم النفس تطوّر في الغرب عندما ضعفت علاقة الناس بدينهم وعمت فكرة الإلحاد فيه وكذلك ترقى العلم المادي وفي ذلك الوقت تطورت مجالات علم النفس وتنوعت فيه النظريات المختلفة- وقد انقسم علم النفس الإكلينيكي على أساس صحة الناس إلى قسمين:

1. الشخصية السوية

2. الشخصية اللاسوية

### الشخصية السوية

القسم الأول الشخص السوي هو الذي يتمتع بالصحة النفسية وهو يستطيع أن يعيش حياة سعيدة- هو يوفق بين قدراته الانفعالية والعقلية والنفسية والاجتماعية- وأما القسم الثاني الشخص اللاسوي هو يكون على العكس من ذلك وأشار منظمة الصحة العالمية إلى أن الصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلوم المرض-<sup>31</sup> الشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً و انفعالياً و اجتماعياً-<sup>32</sup> تحدث حامد عبدالسلام عن الشخصية السوية و اللاسوية فقال: القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة ولتحديد أهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها- اللاسوي هو الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً و انفعالياً و اجتماعياً-<sup>33</sup>

الناس يختلف في درجات صحتهم كذلك يختلفون في أجسامهم- فلا يمكن لأحد أن يكون سوياً في كل شيء مائة في المائة، وكذلك لا يوجد الكمال في الصحة الجسمية- فمن الممكن أن يكون الشخص سوي في بعض جوانب حياته وقد يكون الرجل السوي أكثر الناس اضطراباً في بعض جوانب حياته- كما تختلف نسبة الصحة النفسية من وقت إلى آخر لا يشعر الإنسان بالسعادة طول حياته كما لا يمكن له أن يمر بمواقف غير سعيدة طول حياته- ومفهوم السلوك السوي يرتبط بمراحل عمرية، رضاعة الصبي في الطفولة يعد السلوك السوي إذا حدث هذا في سن الخامسة يعتبر السلوك اللاسوي. وكذلك السلوك السوي تبع لتغيير الزمان وتغيير الثقافات- ربما تربي الفرد على سلوك الاعتداء والعنف وفي حين تربي شخص على كظم الانفعال وإظهار التسام-<sup>34</sup> قال حامد زهران: "إن السوية واللاسوية مفهومان نسبيان في مراحل العمر المختلفة وفي الأزمنة وفي الثقافات المختلفة-"<sup>35</sup>

### صفات الشخصية السوية

تتوفر في الشخصية السوية الصفات الآتية:

الشخصية السوية تشعر بالراحة النفسية وهذا لا يعني أن الشخص السوي لا تواجهه المشاكل في حياته نبل أن حياة الإنسان مليئة بالمشاكل والألام ولكنها لا تسيطر على حياته ولا توقفه من إنتاجه والشخصية السوية تعرف هذه المشاكل ويمكنه أن تحلها بعدة وسائل<sup>36</sup>.

تقدر الشخصية السوية على قدرة العمل والإنتاج وهذه قدرة العمل تؤدي الشخص إلى سعادته النفسية وأما عدم إنتاج الشخص في العمل وفشله تؤدي إلى الاضطراب النفسي وكذلك الشخص السوي يقدر على تحمل المسؤولية في شؤون حياته<sup>37</sup>.

إذا كان الشخص صاحب الشخصية السوية فهو يعرف نفسه وقدراته وموهباته وهو لا ينظر إلى نفسه بأنها ذات قيمة عالية وكذلك لا ينظر إلى نفسه بأنها عديم القيمة ويعرف سلبياته وإيجابياته ومواطن قوته في حياته وكذلك مواطن ضعفه<sup>38</sup>.

يكون الشخص السوي قادرًا على التكيف والتعديل في حياته حينما واجهته المشاكل الصعبة في حياته، فمثلا مهنته لا تدر عليه ما يكفي من رزق وهو يقدر على تغيير بيئته أو تحمل مهنة أخرى لحل مشاكله الاقتصادية. كذلك قد يلجأ إلى بلد آخر أكثر رخاءا إذا ساءت الحالة الاقتصادية في الأماكن التي يعيش فيها<sup>39</sup>.

يتوافر في الشخصية السوية التوافق التام بين الوظائف النفسية والوظائف العقلية والاجتماعية. هي تميل غالباً إلى جانب النفسي والعقل والمجتمع وهي لا تميل إلى جانب واحد على حساب الجوانب الأخرى. إذا اقتصر اهتمامها على جانب واحد من الجوانب فسيؤدي ذلك إلى اختلال في توازن النفس ثم اضطراب الشخصية. فمثلاً إذا زاد الخوف عن الحد الطبيعي أو قل عنه زاد الاضطراب النفسي. وكذلك يوازن الشخص السوي بين حياته الفردية وتفاعله الاجتماعي. هذه الشخصية تعيش حياة فردية واجتماعية في الوقت نفسه، تشارك الناس وتكون في مساعدتهم في حل مشاكلهم مع ذلك تكون قادرة دائماً على الاستقلال في شؤونها.

#### معايير لتحديد السلوك

وضع علماء علم النفس معايير معين لتفريق السلوك السوي من السلوك الشاذ. وهي:

- أولاً: المعيار المثالي
- ثانياً: المعيار الإحصائي
- ثالثاً: المعيار الاجتماعي
- رابعاً: المعيار الطبي

وتفصيلها كالآتي-

#### المعيار المثالي

عرّف العلماء الشذوذ بأنه الانحراف عن المثل الأعلى وهذا يعني أن الشخص السوي الكامل في كل شيء. و الشخص نادر يكون كاملاً من كل شيء وإن لم يكن من المستحيل<sup>40</sup>.

#### المعيار الإحصائي

علماء النفس حدوا هذه المعايير بشكل إحصائي. والانحراف عن هذا المعيار المتوسط زيادة ونقصاً شذوذاً من الوجه الإحصائي الذين ينحرفون عن المتوسط في ذكائهم بالزيادة تطلق عليهم المتفوقون أو الموهوبون فهم شواذ بالمعنى الإحصائي<sup>41</sup>. قال الدكتور صالح حسن: "ليس كل انحراف سمة من السمات عن المتوسط يعتبر سلوكاً شاذاً أو غير سوي وإلا لو اعتبرنا أن الشخص الذي يحصل في اختبار الذكاء على نسبة 130 شخصاً متخلفاً أو شاذاً في حين أنه يعتبر شخصاً موهوباً"<sup>42</sup>.

## المعيار الاجتماعي والثقافي

أصحاب هذا المعيار يرون أن الشخص السوي هو الذي يكون متوافقاً مع المجتمع ولكن في الحقيقة لا يوجد في العالم معيار واحد للمجتمع بل تختلف المجتمعات بعضها عن بعض علاوة على ما ذكرت أن هذا المعيار يلتزم التزاماً شاقاً بقوانين المجتمع وقيمه حتى إن كانت هذه القوانين فاسدة كذلك قوانين المجتمع تختلف بعضها عن بعض ولكل مجتمع ثقافة خاصة لها. قد يعتبر العمل سويًا في مجتمع ما وفي الوقت نفسه هذا العمل قد يعتبر شاذًا في مجتمع أخرى. وعلى سبيل المثال إن الانتحار في الغرب دليل على اضطراب نفسي في حين أن هجالة سوية في اليابان في بعض الظروف.<sup>43</sup>

## المعيار الطبي

السلوك الشاذ من وجهة النظر الطبية هو نتيجة حالة مرضية أو اضطراب. تفترض هذه النظرة أن الشخص الذي صاحب الشخصية السوية هو شخص الخالي من الأعراض ونادراً يكون الشخص خالياً في الاضطرابات النفسية كلياً. أجريت الدراسة في هذا المجال وثبتت علمياً أن 15% من الناس يعانون من اختلال نفسي. اتضح لنا أن هذا المعيار وحده لا يستطيع أن يميز بين الطبيعي واللاطبيعي بشكل كاف.<sup>44</sup>

وقد ذكرنا أربعة معايير لتحديد الشخصية السوية، ويتعرض كل معيار من هذه المعايير للنقد كما يتضمن بعض المشكلات، لأجل هذا يمكننا أن نعتمد على جميع هذه المعايير المذكورة لتحديد أشكال السلوك. "على أية حال، فقد رأينا أن كل معيار أو منهج مقترح لتحديد الشذوذ يتضمن بعض المشكلات، ولذلك لا يصح معيار واحد للحكم على كل أشكال السلوك، ومن هنا يصبح الأقرب إلى الصواب الاعتماد على أكثر من معيار للحكم على مدى سواء السلوك أو الشذوذ من منظور تكاملي".<sup>45</sup>

## نتائج البحث

توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن الشخصية السوية حسب تعاليم الإسلام هي التي توفق بين الجانبين (المادي والروحي) في الإنسان. الشخصية غير السوية في الإسلام تختل بهذا التوازن. هي قد تركزت على الجانب البدني على حساب الروحي أو تراعى متطلبات الروح على حساب البدن.
- الشخصية السوية في علم النفس هي التي توفق بين القدرات العقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.
- أنّ علماء النفس وضعوا معايير لتحديد السلوك السوي من السلوك الشاذ ولكن الاكتشاف والتوجيه النفسي الإسلامي يتضمن جوانب متعددة لحماية البشرية من الاضطرابات النفسية.
- تسلط الضوء على أهمية الذكر والصلاة والتوبة والصدقة وغيرها من العبادات والأعمال الصالحة في تعزيز الصحة النفسية والروحية. وكذلك تبرز الدراسة أن العفو والتسامح وتحقيق الصلح الداخلي والخارجي لها أهمية كبيرة في تعزيز الصحة النفسية.
- تُبرز الدراسة أدوات وتقنيات علم النفس المعاصر المستخدمة لمعالجة الاضطرابات النفسية وتعزيز الصحة النفسية مثل التدريب العقلي والعلاج المعرفي السلوكي.
- يوضح الدراسة أن الإسلام يحث على الاستشارة والتوجيه النفسي، ويشجع على البحث عن العلاج النفسي المتخصص عند الحاجة. فلذا فهمنا من هذه الدراسة أن تعاليم الإسلام هو الحل الأمثل.

## الهوامش

<sup>1</sup> احمد شلبي، الدكتور، مقارنة الأديان، (مصر: المكتبة النهضة المصرية، 1983م)، ص 128.

- 2 ابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، (رياض: دارطبعة للنشر والتوزيع، 1420هـ-1999م)، 388/3.
- 3 ابوزهرة، محمد، محاضرات في عقد الزواج و آثاره، (قاهرة: دار الفكر العربي، 1971م)، ص 45-47.
- 4 ابوداؤد، سليمان بن الأشعث السجستاني، السنن، (رياض: دارالحضارة للنشر والتوزيع، 2015م)، كتاب الطب، باب في الاودية المكروهة، رقم الحديث: 3874، ص 484.
- 5 سورة الأنعام: 151:6.
- 6 البخارى، محمد بن اسماعيل، الجامع الصحيح، (رياض: دارالحضارة للنشر والتوزيع، 2015م)، كتاب الطب، باب شرب السم والدواء به وبما يخاف منه والخبيث، رقم الحديث: 5778، ص 943.
- 7 سورة البقرة: 173:2.
- 8 سورة النحل: 106:16.
- 9 احمد المبيض، الدكتور، مصالحة حفظ النفس في الشريعة الإسلامية، (قاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 1425هـ 2005م)، ص 135-137.
- 10 عثمان نجاتي، الدكتور، القرآن وعلم النفس، (قاهرة: دار الشروق، 2001م)، ص 27-39.
- 11 محمد قطب، الاستاذ، الإنسان بين المادية والإسلام، (قاهرة: دار الشروق، 2003م)، ص 104-123، 124-143.
- 12 المحميد، عبدالعزيز بن عبدالرحمن، العبادة وأثرها في تربية النفس الإنسانية، (السعودية: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، 1424هـ)، ص 127-139.
- 13 محمد قطب، الاستاذ، ماذا يعطي الإسلام للبشرية، (مصر: دار الرعاية الإسلامية، 1977م)، ص 5-6.
- 14 الشعراوي، محمد متوالي، الله والنفس البشرية، (قاهرة: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1999م)، ص 6.
- 15 سورة الأعراف: 172:7.
- 16 محمد زمان، الدكتور، وظيفة الاستخلاف في القرآن، (الجزائر: معهد للغة العربية وآدابها جامعة باتنة، س ن)، ص 10-11.
- 17 القرضاوى، يوسف الدكتور، العبادة في الإسلام، (قاهرة: مكتبة وهبة، 1960م)، ص 96-105.
- 18 محمد الغزالي، الدكتور، خلق المسلم، (قاهرة: دار الريان للتراث، 1987م)، ص 7-10.
- 19 المحميد، العبادة وأثرها في تربية النفس الإنسانية، ص 66.
- 20 البوطى، سعيد رمضان، كبرى اليقينيات الكونية، (بيروت: دار الفكر المعاصر، 2007م)، ص 65-66.
- 21 سورة الأعراف: 32:7.
- 22 العقاد، عباس محمود، الإنسان في القرآن، (قاهرة: دار الإسلام، 2007م)، ص 34.
- 23 عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 235.
- 24 محمد قطب، الاستاذ، النفس والمجتمع، (قاهرة: المكتبة وهبة، 1962م)، ص 62-63.
- 25 سورة النازعات: 79:37-40.
- 26 عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 227-229.
- 27 أيضاً، ص 22.
- 28 سورة البقرة: 38:2.
- 29 سيد قطب، الاستاذ، الإسلام ومشكلات الحضارة، (قاهرة: دار الشروق، س ن)، ص 7-8.
- 30 عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 228-229.
- 31 الدايرى، صالح حسن احمد، مبادئ الصحة النفسية، (قاهرة: دار وائل للنشر، 2010م)، ص 26.
- 32 أيضاً، ص 11.
- 33 زهران، عبدالسلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، (بيروت: دار عالم الكتب، 2004م)، ص 10.
- 34 القوصى، عبدالعزيز، أسس الصحة النفسية، (مصر: مكتبة النهضة المصرية، 1948م)، ص 36-37.
- 35 زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص 11.
- 36 جمعه سيد يوسف، الدكتور، علم النفس الجنائي، (قاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1994م)، ص 379.
- 37 الدايرى، مبادئ الصحة النفسية، ص 44-45.
- 38 جمعه سيد يوسف، علم النفس الجنائي، ص 380.

أيضاً، ص 381-	39
أيضاً، ص 383-	40
أيضاً، ص 384-	41
الداهري، مبادئ الصحة النفسية، ص 47-	42
أحمد عزت راجع، الدكتور، أصول علم النفس، (قاهرة: دار الكاتب العربي، 2006م)، ص 487-488-	43
عبدالرحمن ابراهيم، فكرة وجيزة عن اضطرابات الشخصية، (مطبع نداد: الطبعة الأولى، 2001م)، ص 32-	44
جمعه سيديوسف، علم النفس الجنائي، ص 388-	45