

الوسائل

الأثار

العلاقة

المفاهيم

المقدمة

الموضوع

الروحانية والصحة النفسية

دراسة تحليلية في ضوء القرآن والسنة

تقديم الدكتور أ. عمر فطان



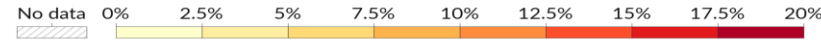
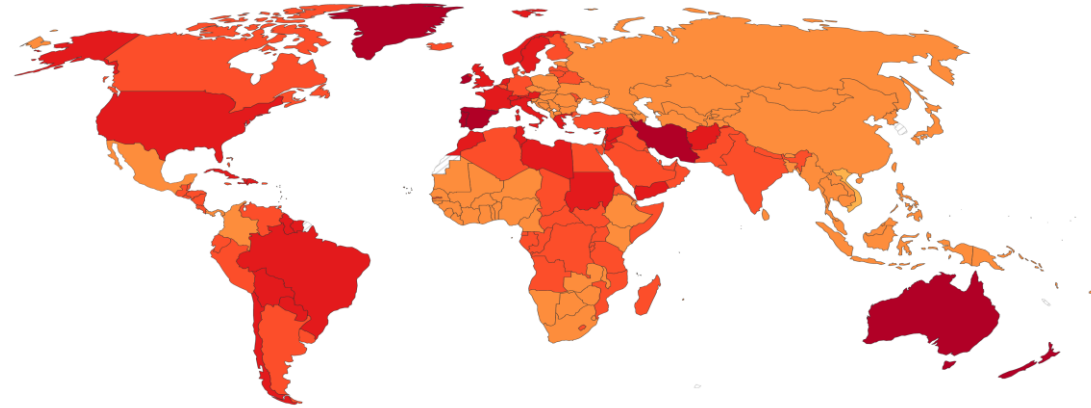


في السنوات الأخيرة، كان هناك وعي متزايد بتأثير الحياة الحديثة على الصحة النفسية والعقلية مع المتطلبات المستمرة للعمل والأسرة وسيطرة التقنية على حياة البشر، مما يشعر الكثير من الناس بالإرهاق والتوتر. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مجموعة من مشكلات الصحة العقلية والنفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب والإرهاق. ومما زاد من تعقيد هذه المشكلة اضمحلال المساحة المخصصة للروحانيات في حياة البشر واستسلامهم لمظاهر ومتطلبات الحياة العصرية المادية.

Share of population with mental health disorders, 2019

Share of population with any mental health; this includes depression, anxiety, bipolar, eating disorders and schizophrenia. Due to the widespread under-diagnosis, these estimates use a combination of sources, including medical and national records, epidemiological data, survey data, and meta-regression models.

Our World
in Data



Source: IHME, Global Burden of Disease (2019)

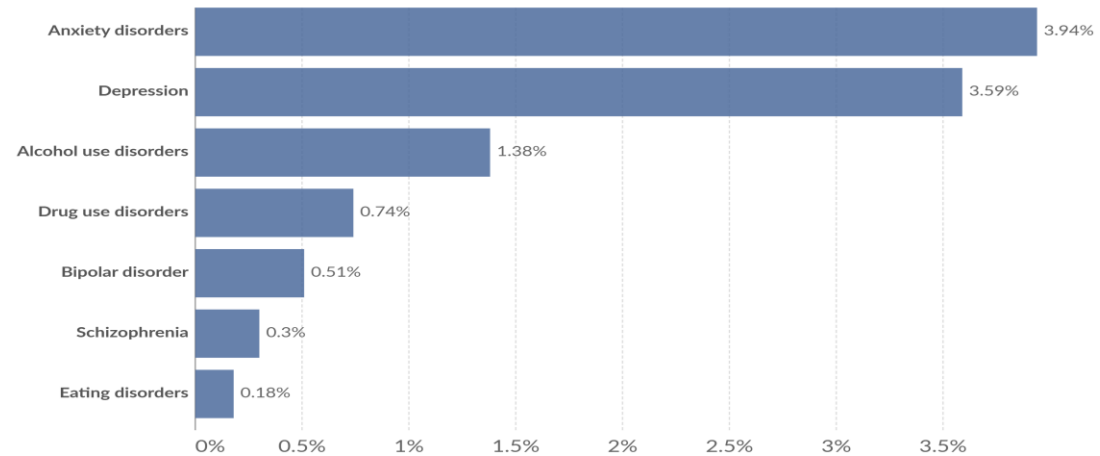
OurWorldInData.org/mental-health • CC BY

إحصاءات وأرقام

Prevalence by mental and substance use disorder, World, 2019

Share of the total population with a given mental health or substance use disorder. Figures attempt to provide a true estimate (going beyond reported diagnosis) of disorder prevalence based on medical, epidemiological data, surveys and meta-regression modelling.

Our World
in Data



Source: IHME, Global Burden of Disease (2019)

OurWorldInData.org/mental-health • CC BY

- 970 مليون مصاب عالميا.
- 1 من 4 كل أفراد.
- 14.3 من نسبة الوفيات.
- ارتفاع بنسبة 50%.
- حوالي 2 مليون حالة في ماليزيا.



مفهوم الصحة النفسية

- الصحة النفسية مفهوم واسع يشمل الرفاهية العاطفية والنفسية والاجتماعية للشخص، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة.
- كما أنها تتضمن أبعادًا مختلفة، بما في ذلك الأداء الإدراكي والعاطفي والاجتماعي،
- وتتأثر بمجموعة من العوامل من ذلك الوراثة وخبرات الحياة والعوامل البيئية.
- تتميز الصحة النفسية الجيدة بقدرة الشخص على التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بشكل منتج ومثمر، والمساهمة في مجتمعه.

مفهوم الروحانية

تتعلق بمفاهيم إسلامية متعددة:

- العبادة والطاعة: الامتثال لله تعالى بفعل المأمورات والانتها عن المنهيات طلباً لرضاه.
- التزكية: ترقية الجانب الروحي للإنسان لتقوية العلاقة بالخالق والوصول إلى مرتبة النفس مطمئنة.

- آية 28 من سورة الرعد " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. "
 - آية 4 من سورة الفتح " هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ. "
 - آية 177 من سورة البقرة " وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ. "
 - آية 19 من سورة الحشر " وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ. "
 - آية 123 و آية 124 من سورة طه " فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى. "
 - آية 153 من سورة البقرة " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. "
 - آية 107 من سورة يونس " وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ. "
 - آية 87 من سورة يوسف " وَلَا تَيَاسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ. "
- قال صلى الله عليه وسلم: «عجبا لأمر المؤمن، فإن أمره كله خير، وليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له» [رواه مسلم].
 - كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزنه أمرٌ صلّى» [أخرجه أبو داود].
 - يقول صلى الله عليه وسلم لابن عباس رضي الله عنهما: «احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيءٍ قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيءٍ قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلام وجفت الصحف» [رواه الترمذي].

من آثار الروحانية على الصحة النفسية:

1. الشعور بالمعنى والهدف في الحياة، والذي يمكن أن يوفر إحساسًا بالاتجاه والدافع.
2. الشعور بالارتباط بشيء أكبر من الذات، والذي يمكن أن يوفر إحساسًا بالراحة والدعم.
3. الشعور بالأمل والتفاؤل، والذي يمكن أن يساعد في تقليل مشاعر اليأس والإحباط.
4. الشعور بالسلام والهدوء الداخلي، مما يساعد في تقليل التوتر والقلق.
5. زيادة القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات التي يمكن أن تساعد في تحسين الصحة العقلية والرفاهية.



الآثار

العلاقة

المفاهيم

المقدمة

الموضوع



تقوية مناعة الفرد النفسية في الإسلام يعتمد الأسلوب التربوي في

الإسلام على ثلاثة مناحٍ:

المنحى الأول: هو تقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتقواه.

المنحى الثاني: أداء العبادات المختلفة لتعزيز الجانب الروحي والصفاء النفسي.

المنحى الثالث: هو السيطرة على الدوافع الغريزية في الإنسان والتحكم بأهواء النفس التي تؤدي إلى المعاصي.