تعزيز الصّحّة النّفسيّة في ضوء مقاصد الشّريعة الإسلاميّة: دراسة تأصيليّة وقائيّة

ENHANCING PSYCHOLOGICAL HEALTH IN LIGHT OF THE OBJECTIVES OF ISLAMIC LAW (MAQĀṢID AL-SHARĪʿAH): A FOUNDATIONAL AND PREVENTIVE STUDY

[i*] Muneer Ali Abdul Rab, [i]Setiyawan bin Gunardi, [i]Baidar Mohammed Mohammed Hassan, [ii]Hakim Ebrahim Abdul Jabbar Al-Shamiri

[i]Facultyof Shariah and Law, Universiti Sains Islam, Bandar Baru Nilai,71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia
[ii]Universiti Sultan Azlan Shah, Darul Ridzuan, Bukit Chandan, 33000 Kuala Kangsar, Perak

*(Corresponding author) email: muneerali@usim.edu.my

ملخّص البحث

في ظلّ التّحدّيات النّفسيّة المتزايدة في المجتمعات المعاصرة، وغياب معالجة شرعيّة مقاصديّة متكاملة تُعنى بتعزيز الصّحّة النّفسيّة من منظور وقائي، يهدف هذا البحث إلى بيان دور مقاصد الشّريعة الإسلاميّة في تعزيز الصّحّة النّفسيّة للفرد والمجتمع، من خلال التأصيل الشّرعي لمفهوم التّعزيز، وتحليل أبعاده الوقائيّة في النّصوص والقواعد الشّرعيّة. وقد اعتمد البحث على المنهج الاستقرائي في تتبّع الأدلّة الشّرعيّة والمقاصديّة، والمنهج التّحليلي في بيان دلالاتها وانعكاساتها النّفسيّة. وتوصّل البحث إلى أنّ مقاصد الشّريعة الإسلاميّة تمثّل إطارًا وقائيًا فاعلًا لتعزيز الصّحّة النّفسيّة، بما تحمله من توجيهات ترسّخ الطّمأنينة الدّاخليّة، والاستقرار الانفعالي، والتّوازن النّفسي، من خلال تعميق الإيمان بالله، وترسيخ معاني الرّضا والتّفاؤل والصّبر، وتعزيز التّكافل الاجتماعي، والمسؤوليّة الجماعيّة، والوقاية من الاضطرابات النّفسيّة النّاشئة عن القلق واليأس والتّوتّر والاكتئاب. كما أبرزت الدّراسة أنّ حفظ الضّروريّات الخمس في مقاصد الشّريعة يشكّل أساسًا وقائيًّا شاملًا لتعزيز الصّحّة النّفسيّة، من خلال صيانة النّفس والعقل والدّين والنّسل والمال، بما يدعم الشّعور بالأمان النّفسي، ويقوّي القدرة على التّكيّف مع ضغوط الحياة وتحدّياتها، ويُسهم في الوقاية من الاضطرابات السّلوكيّة والاجتماعيّة. وخلص البحث إلى أنّ تعزيز الصّحّة النّفسيّة في ضوء مقاصد الشّريعة يتحقّق عبر منظومة وقائيّة متكاملة، من أبرز مظاهرها: العبادات الرّوحيّة، والالتزام بالقيم والأخلاق الإسلاميّة، وبناء الوعي الشّرعي، وتحقيق التّوازن الأسري والاجتماعي. ويسهم هذا البحث في تقديم إطار شرعيّ وقائيّ يمكن الإفادة منه في تصميم برامج تربويّة ومجتمعيّة داعمة للصّحّة النّفسيّة، منسجمة مع مقاصد الشّريعة الإسلاميّة.

الكلمات المفتاحية: *الصّحّة النّفسيّة، مقاصد الشّريعة، تعزيز، الوقاية.*

ABSTRACT

In contemporary societies, where psychological challenges are increasing and comprehensive Sharia-based preventive approaches to mental health are often lacking, this study examines the role of the objectives of Islamic Sharia (Maqasid al-Sharia) in promoting individual and societal mental well-being. The research grounds the concept of psychological enhancement in Sharia principles and analyzes its preventive dimensions through relevant texts and legal maxims. Using an inductive approach to trace Sharia evidence and an analytical method to interpret its psychological implications, the study finds that the objectives of Islamic Sharia provide an effective preventive framework for mental health. They foster inner peace, emotional stability, and psychological balance through strengthening faith in God, cultivating contentment, optimism, and patience, and promoting social solidarity and collective responsibility. Such guidance protects individuals from psychological disorders arising from anxiety, stress, despair, and depression. The study further emphasizes that safeguarding the five essential necessities-soul, intellect, religion, progeny, and wealth-constitutes a comprehensive preventive foundation for mental well-being. This preservation enhances psychological security, improves adaptability to life's challenges, and mitigates behavioral and social disturbances. In conclusion, enhancing mental health according to Sharia objectives is achievable through an integrated preventive system, including spiritual practices, adherence to Islamic ethics, development of Sharia awareness, and the promotion of familial and social balance. This research offers a Sharia-based preventive framework that can guide the design of educational and community programs supporting mental health in alignment with the objectives of Islamic Sharia.

***Keywords**: Psychological Health, Maqasid al-Sharia (Objectives of Islamic Sharia), Enhancement, Prevention.*

مقدّمة

تهدف مقاصد الشّريعة الإسلاميّة إلى حفظ مقوّمات الحياة الإنسانيّة المتمثّلة في حفظ الدّين والنّفس والعقل والنّسل والمال، ولا يقتصر حفظ النّفس على سلامة البدن فحسب، بل يشمل سلامة الرّوح والوجدان، لذا يعدّ تعزيز الصّحّة النّفسيّة جزءًا أصيلاً من مقصد حفظ النّفس، بل يمكن اعتباره مقصدًا مستقلًّا من الضّروريّات؛ إذ يؤدّي اختلال الصّحّة النّفسيّة إلى مخاطر جسيمة تهدّد حياة الإنسان وسلامته النّفسيّة والاجتماعيّة. ورغم وضوح الأساس المقاصدي الّذي يضع الصّحّة النّفسيّة في دائرة الضّروريّات، إلّا أنّ الواقع يكشف عن محدوديّة إدماج هذا البُعد في السّياسات الشّرعيّة والصّحّيّة والاجتماعيّة، إذ يظلّ الاهتمام منصبًّا غالبًا على الجوانب البدنيّة، دون إطار مقاصديّ شامل يربط بين المبادئ الشّرعيّة ووسائل تعزيز الصّحّة النّفسيّة، ويُفعّل الضّروريّات الخمس في مواجهة الاضطرابات النّفسيّة، ممّا يترك الفرد عرضة للتّوتّر والقلق والاكتئاب وسوء التّكيّف النّفسي والاجتماعي (Faizul, 2018; Mohd Zulkifli, 2020).

انطلاقًا من هذا الواقع، يهدف هذا البحث إلى تأصيل موقع الصّحّة النّفسيّة ضمن مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، وتوضيح المقاصد المرتبطة بها، وتحليل الوسائل والأساليب الشّرعيّة في تعزيزها على المستويين الوقائي والعلاجي. ولتحقيق هذه الأهداف، اعتمد الباحث على المنهج الاستقرائي لاستقراء نصوص الشّريعة من القرآن الكريم والسّنّة

النّبويّة، وما تفرّع عنهما في كتب الفقه والأصول والمقاصد، إضافة إلى آراء الفقهاء والمقاصديّين، بهدف تأصيل موقع الصّحّة النّفسيّة ضمن مقاصد الشّريعة، وتحديد مقوّماتها المرتبطة بالضّروريّات الخمس. كما استعان الباحث بالمنهج التّحليلي لربط المقاصد الشّرعيّة بالصّحّة النّفسيّة، ممّا أتاح تحليل الوسائل والأساليب الشّرعيّة في تعزيز الصّحّة النّفسيّة، وتأسيس نموذج متكامل يحقّق التّوازن النّفسي، ويعزّز كرامة الإنسان، ويصون صحّته النّفسيّة، ويخدم استقرار المجتمع.

الدّراسات السّابقة

ولم يجد الباحث، حسب اطّلاعه، دراسات تناولت هذا الموضوع من زاوية مقاصديّة شموليّة تجمع بين التّأصيل الشّرعي لمقوّماتها ووسائل التّعزيز الوقائيّة والعلاجيّة، وما وجده لا يتجاوز دراسات متفرّقة أو مقالات عامّة، تتناول الموضوع من بعض جوانبه الجزئيّة. ومن أهمّ الدّراسات الّتي تناولت بعض الجوانب ذات الصّلة، ما يلي: دراسة لمنير علي بعنوان "البدائل العلاجيّة والوقائيّة للأمراض النّفسيّة في ماليزيا من منظور الشّريعة الإسلاميّة"، نشرت في مجلّة الشّريعة والقانون الماليزيّة عام 2024، وهدفت إلى توضيح أسباب انتشار الأمراض النّفسيّة، وتحليل أساليب الوقاية والعلاج منها وفقًا لآراء علماء الشّريعة، ثمّ بيان المنهج العلاجي الوقائي من منظور الشّريعة الإسلاميّة. استخدم الباحث المنهج الاستقرائي والتحليلي لتحقيق أهدافه، وتوصّلت الدّراسة إلى أنّ الأطبّاء النّفسيّين لم يحدّدوا الأسباب الدّقيقة للأمراض النّفسيّة، إلّا أنّهم أشاروا إلى عوامل وراثيّة وبيولوجيّة وبيئيّة ونفسيّة، بينما ذكر علماء الشّريعة أسبابًا أخرى تتمثّل في حبّ الدّنيا، والبعد عن الله، وارتكاب المعاصي، والجهل بالدّين، والعزلة. كما شمل منهج الوقاية والعلاج عناصر رئيسيّة، أبرزها طلب العلم الشّرعي، والإيمان بالله واليوم الآخر، والصّبر، والعمل الصّالح، والعلاج بالرّقية وبالطّبّ النّفسي. وقد أكّدت شهادات وأدلّة الأطبّاء النفسيّين فعاليّة هذه الطّرق في التّخفيف من هذه الاضطرابات. وتختلف الدّراسة الحاليّة عن السّابقة في تركيزها على تأصيل موقع الصّحّة النّفسيّة ضمن مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، وتحديد مقوّماتها المرتبطة بالضّروريّات الخمس، وتحليل الوسائل والأساليب الشّرعيّة لتعزيزها على المستويين الوقائي والعلاجي، وسوف يستفيد الباحث من دراسته هذه –فهي دراسة سابقة له– في الجانب الوقائي.

وهناك دراسة أخرى لألفى منصورة ونور زهيدا وآخرون، بعنوان "تحليل موضوعي للدّراسات البحثيّة حول مقاصد الشّريعة المتعلّقة بالصّحّة النّفسيّة"، نشرت في مجلّة إدارة وبحوث الفتوى عام 2023، وهدفت إلى تحليل الدّراسات السّابقة ذات الصّلة بين عامي 2017–2021، من خلال تحديد عدد المقالات المنشورة، وسنة النّشر، وعدد المؤلّفين، ومنهج البحث. سلكت الدّراسة المنهج الوصفي لوصف وتحليل الدّراسات السّابقة، سواء كانت مقالات، أو مجلّات، أو كتبًا، أو أوراق مؤتمرات. وأظهرت النّتائج أنّ غالبيّة الدّراسات اعتمدت على المنهج النّوعي، وكانت في الغالب نظريّة ومكتبيّة، تركّز على تحليل الإنتاج العلمي. وتختلف الدّراسة الحاليّة عن هذه الدّراسة في الانتقال من الطّابع الوصفي إلى التّحليل المقاصدي المتكامل للصّحّة النّفسيّة ضمن مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، مع التركيز

على تحديد المقوّمات المرتبطة بالضّروريّات الخمس، واستجلاء الوسائل والأساليب الشّرعيّة لتعزيز الصّحّة النّفسيّة على المستويين الوقائي والعلاجي.

وتحدّثت الباحثة سعاد آدم في دراستها بعنوان "المقاصد الشّرعيّة في الصّحّة النّفسيّة"، الّتي نشرت في مجلّة البنات الإسلاميّة بأسيوط سنة 2020، عن العوامل المؤثّرة على الصّحّة النّفسيّة، ودور المقاصد الشّرعيّة في الحدّ من انتشار الاضطرابات النّفسيّة، وتقويم الجوانب النّفسيّة لتفادي آثارها. وأظهرت نتائج الدّراسة أنّ من أهمّ مرتكزات تحقيق الصّحّة النّفسيّة من منظور الشّرع الإسلامي: العلم والإرادة، وحسن الخلق، والتّفكّر، وعلوّ الهمّة، والجدّ، والصّبر، والاهتمام بغذاء الرّوح والبدن، والمحافظة على الوقت، والمحاسبة، والتّوبة، والاستغفار. كما أظهرت أنّ من أهمّ عناصر المنهج الإسلامي لتحقيق الصّحّة النفسيّة: التّوازن الانفعاليّ، والثّبات، والتّفاؤل، والصّبر. وتتميّز الدراسة الحالية عن هذه الدراسة السابقة بأنّها تضيف بعدًا أوسع وأعمق، من خلال ربط الصّحّة النفسيّة مباشرةً بمقاصد الشّريعة الإسلاميّة، مع تحديد مقوّماتها المرتبطة بالضّروريّات الخمس، وتحليل الوسائل والأساليب الشّرعيّة في تعزيزها على المستويين الوقائي والعلاجي. ويقدّم هذا التّناول رؤية مقاصديّة متكاملة، تجمع بين التأصيل الشّرعي والوسائل العمليّة، لتعزيز التّوازن النفسي، وكرامة الإنسان، واستقرار المجتمع.

ممّا تقدّم؛ تظهر الفجوة البحثيّة الّتي تهدف الدّراسة الحاليّة لسدّها، عبر تقديم إطار مقاصدي شامل للصّحّة النّفسيّة، يربط بين التّأصيل الشّرعي، والمقوّمات المرتبطة بالضّروريّات الخمس، والوسائل والأساليب الشّرعيّة على المستويين الوقائي والعلاجي. وتنقسم الدّراسة إلى ثلاثة مباحث رئيسيّة، وهي: تأصيل الصّحّة النّفسيّة ضمن مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، وبيان المقوّمات المرتبطة بالضّروريّات الخمس، وتحليل الوسائل والأساليب الشّرعيّة لتعزيز الصّحّة النّفسيّة على المستويين الوقائي والعلاجي.

المناقشة

تأصيل الصّحّة النّفسيّة ضمن مقاصد الشّريعة الإسلاميّة

تُعدّ الصِّحّة النّفسيّةُ من الرّكائز الأساسيّة لاستقرار الإنسان وسلامته الاجتماعيّة، إذ تؤثّر تأثيرًا مباشرًا في أدائه الفردي والجماعي، وقدرته على التّفاعل الإيجابي مع محيطه. وقد قدّم الإسلام منهجًا متكاملًا لبناء شخصيّة الإنسان المتوازنة، حيث تتكامل المقوّمات النّفسيّة السّلوكيّة مع المقوّمات القلبيّة الرّوحيّة لتشكّل منظومة متكاملة تعزّز التّوازن الدّاخليّ والطّمأنينة والدّافعية الإيمانيّة. وتشمل هذه المقوّمات الإيمان واليقين بالله، والمرونة في مواجهة الشّدائد، والصّبر عند الابتلاء، بما يوفّر حماية للنّفس من القلق والخوف والاضطرابات النّفسيّة (Ibn al-Qayyim, 2019). ويتكامل ذلك مع الانتماء إلى جماعة المسلمين والتّعاون معهم، ما يعزّز الدّعم الاجتماعي ويخفّف الشّعور بالوحدة، ويهيّئ بيئة إيجابيّة تُعزّز الصِّحّة النَّفسيّة والاستقرار، مع غرس قيم القناعة والرّضا والتّفاؤل التي تدعم الاستقرار

الانفعالي. كما ترتبط المقوّمات الرّوحيّة بحماية الباطن من الشّرك والبدع والشّهوات المضلّة والغفلة والهوى، بما يضمن صفاء النّفس واستقامة التّوجّه الإيماني، ويضبط الرّغبات ويعمّق الوعي والإخلاص، لتنشأ شخصيّة متماسكة داخليًا ومستقرّة نفسيًّا وروحيًّا (Ibn al-Qayyim, 1997).

ومن خلال هذا التّكامل بين السّلوك الإيجابي، والالتزام الاجتماعي، والقيم الإيمانيّة والرّوحيّة، يتمكّن المسلم من مواجهة تحدّيات الحياة اليوميّة بثبات وعقل رصين وروح مطمئنّة، ويعيش في انسجام مع ذاته ومع مجتمعه، مستندًا إلى القيم الأخلاقيّة والدّينيّة الّتي ترسّخ التّوازن النّفسي وتدعم كرامته واستقرار المجتمع، كما جاء في الحديث النّبويّ الشّريف: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ... إِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» (Muslim, 1955). لذا؛ فالصِّحّة النّفسيّة ليست عنصرًا معزولًا في حياة الإنسان، بل هي جزء لا يتجزّأ من مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، حيث تلتقي القيم الرّوحيّة والسّلوكيّة والاجتماعيّة في نسق واحد يحقق التّوازن الدّاخلي والاستقرار النّفسي للفرد، ويضمن انسجامه مع محيطه الاجتماعي والحياتي. فالمقاصد الشرعيّة تهدف إلى صيانة الإنسان في جميع أبعاده، روحيًّا ونفسيًّا واجتماعيًّا وجسديًّا، وتضع له أسسًا واضحة لحماية نفسه من القلق والاكتئاب والتّوتّر والاضطراب، بما يجعل للصّحّة النّفسيّة موقعًا مركزيًّا في الهيكل الكلّي لمقاصد الشّريعة، ويؤكّد دورها الحيوي في تحقيق الاستقرار الفردي والجماعي، وضمان حياة متوازنة يسودها الأمن الرّوحي والانسجام النّفسي والاجتماعي.

مقاصد الشّريعة الإسلاميّة المرتبطة بالصّحّة النّفسيّة

تُعَدّ مقاصد الشّريعة الإسلاميّة إطارًا تشريعيًّا وفكريًّا متكاملًا لتنظيم حياة الإنسان والمجتمع، إذ تهدف إلى صيانة الإنسان في أبعاده الرّوحيّة والنّفسيّة والاجتماعيّة، وضمان الأمن الرّوحي، والاستقرار النّفسي، والعيش الكريم. وهي الأسس العمرانيّة الّتي يقوم عليها استقامة المجتمع، ومن دونها تعثّر تسيير مصالح الدّنيا، وتغفل سُبل النّجاة في الآخرة، إذ تتركّز مقاصد الشّريعة في الضروريات الخمس: حفظ الدّين والنّفس والعقل والنّسل والمال (al-Shatibi, 1997).

تشكّل هذه المقاصد حجر الأساس لتعزيز الصِّحّة النّفسيّة وحماية الفرد من اضطراباته الدّاخليّة. فحفظ الدّين، يكون من خلال تثبيت أركانه وأحكامه في حياة الإنسان، وتجنّب البدع والرّذائل، كما أنّه يغرس في النّفس اليقين والإيمان، ويمنحها الطّمأنينة والسّكينة، كما جاء في قوله تعالى: (ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ) (Ar-Ra’d, 28). ويؤدّي هذا الغرس الرّوحي إلى توازن داخليّ يخفّف القلق والاكتئاب، ويقوّي الشّعور بالقيمة الذّاتيّة، ليصبح الدّين ركيزة للصِّحّة النّفسيّة واستقرار الشّخصية.

كما يرتبط حفظ النّفس بصون حقّ الحياة وضمان السّلامة الجسديّة والكرامة الإنسانيّة، ويشمل ذلك توفير ضرورات الحياة من طعام وشراب ومسكن (al-Shatibi, 1997)، وحماية الفرد من الأخطار والتّهديدات، بالإضافة إلى التّوجيه نحو الزّواج لتكوين أسرة مستقرّة توفّر بيئة عاطفيّة وآمنة، قال تعالى: (وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً) (Ar-Room, 21)، وتنسجم هذه الرّعاية مع حفظ العقل، الّذي يضمن سلامة التّفكير واتّخاذ القرار السّليم، ويحمي من مسبّبات اضطرابات القلق والتّشتّت وسوء التّكيّف النّفسي، كما يحرّم الإسلام كلّ ما يضرّ بالعقل من مسكّرات ومخدّرات (Ibn ʻAshoor, 2004).

ويترتّب على حفظ النّسل والنّسب والعرض صيانة التّناسل المشروع، وتعزيز الكرامة والعفّة والشّرف، ممّا يرسّخ شعور الفرد بالاستقرار الأسري والاجتماعي، ويقلّل من الاضطرابات السّلوكيّة والعاطفيّة (al-Khadimi, 2001). وفي المقابل، يسهم حفظ المال في تحقيق الأمن المادّي والطمأنينة النّفسيّة، من خلال تشريع وسائل الكسب الحلال، والتحذير من الباطل، وإقامة نظم الزّكاة والتّكافل، بما يعزّز شعور الأمان ويحدّ من القلق النّاتج عن الفقر أو الحاجة (Ibn ʻAshoor, 2004).

وبذلك، تتكامل مقاصد الشّريعة الخمس لتشكّل منظومة شاملة لتعزيز الصِّحّة النّفسيّة، من خلال توجيه الفرد نحو الالتزام الدّيني، والحفاظ على النّفس والعقل، وصيانة الأسرة والنّسب، وضمان الأمن المالي، ما يؤدّي إلى تحقيق الطّمأنينة الدّاخليّة والتّوازن النّفسي، وتمكين الفرد من التّفاعل الإيجابي مع مجتمعه ومواجهة تحدّيات الحياة بثبات وعقل رصين وروح مطمئنّة، ليصبح المسلم متوازنًا في ذاته ومجتمعه، مستفيدًا من ضوابط الشّريعة الّتي تحفظ صحّته النّفسيّة وتدعم استقرار مجتمعه.

الوسائل والأساليب الشّرعيّة في تعزيز الصّحّة النّفسيّة

تُعَدّ الوسائل والأساليب الشّرعيّة من الرّكائز الأساسيّة في صيانة الصِّحّة النّفسيّة للفرد والمجتمع في المنظور الإسلامي، إذ تمثل جسرًا متينًا بين حفظ النّفس، وتقوية الرّوح، وضبط الانفعالات، وتنمية القدرة على التّكيّف مع ضغوط الحياة اليوميّة والتّحدّيات النّفسيّة والاجتماعيّة، بما ينسجم مع مقاصد الشّريعة الإسلاميّة الّتي أرست أسس صيانة الإنسان في أبعاده الرّوحيّة والنّفسيّة والجسديّة والاجتماعيّة، ووضعت إطارًا تكامليًّا يضمن له الطّمأنينة والسّكينة والاستقرار الدّاخلي والعيش الرّغيد. وقد برزت هذه الوسائل بصفة مزدوجة، وقائيّة وعلاجيّة، حيث لا تقتصر على تفادي الاضطرابات النّفسيّة فحسب، بل تشمل معالجتها عند وقوعها، ما يعكس حكمة الإسلام في صيانة الإنسان وحفظه من جميع أنواع الاضطرابات، وتمكينه من إدارة حياته بروح متّزنة وعقل صافٍ، مع القدرة على التّعامل بمرونة وحكمة مع الظّروف الطّارئة.

تتصدّر هذه الوسائل والأساليب: العبادات الرّوحيّة، وهي الرّكيزة الأولى الّتي تشكّل جوهر الوقاية النّفسيّة والعلاج الرّوحي، إذ توفّر الصّلاة المنتظمة للفرد فرصة للانقطاع عن الضّغوط اليوميّة، والاتّصال المباشر بالخالق –سبحانه وتعالى–، ما يخفّف من توتّر النّفس ويهدّئ الانفعالات، ويؤسّس لسكينة دائمة في القلب، قال تعالى: (يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ) (Al-Baqarah, 153). كما يعمل الصّيام على ضبط الإرادة وتحكيم العقل في مواجهة الشّهوات والرّغبات، وزيادة الصّبر والتّحمّل النّفسي والجسدي، وهو وسيلة فعّالة لإحكام الانضباط الذّاتي، كما جاء في الحديث: «... وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ» (Al-Bukhari, 2002; Muslim, 1955). ويكمّل الذّكر والدّعاء هذه العمليّة، إذ يشكّلان غذاءً روحيًّا للنّفوس، ينقّيها من الشّكّ والاضطراب، ويزرع في القلب الطّمأنينة والثّقة بأنّ كلّ شيء بيد الله، كما أنّ الذّكر يعمّق الاستقرار النّفسي ويقي من القلق النّفسي (Abdul Rab et al., 2024). أمّا قراءة القرآن وتدبّره، فهو أعظم شفاء للقلب والرّوح، ودواء للنّفس من كلّ داء، كما جاء في قوله تعالى: (يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ) (Yunus, 57)، وهو ما أكّده ابن القيّم (2019)، فبه يُستجلب الخير ويُصدّ الشّرّ، ويستقرّ القلب وتتوازن النّفوس، ويصبح المرء قادرًا على مواجهة التّحدّيات بثقة وهدوء.

ويأتي الالتزام بالقيم والأخلاق الفاضلة ليكون الدّعامة الثّانية، إذ يشمل البناء الأخلاقي الّذي ينظّم العلاقات الإنسانيّة، ويقوّي الانسجام الدّاخلي، ويخفّف التّوتّر والانفعال النّفسي، ويعزّز التّكيّف الاجتماعي والنّفسي، قال تعالى: (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) (Al-A'raf, 199)، وهي آية جامعة لمكارم الأخلاق (As-Sa'di, 2000)، وقال النّبيّ –صلّى الله عليه وسلّم–: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ صَالِحَ الأَخْلَاقِ» (Ahmad, 2001). ومن هنا؛ كانت العناية بضبط القلوب وتهذيب النّفوس من أعظم الواجبات، إذ لا يخلو قلب من علل إذا تُرك بلا معالجة، ولا نفس من طباع إذا أُطلقت بلا ضبط، ممّا يؤدّي إلى اضطرابات داخليّة وسلوكيّات ضارّة (Al-Munajjid, 2009). فالأخلاق الفاضلة كالصّدق والحلم والتّواضع والعدل، تولّد التّوازن الدّاخلي، وتمنح الفرد القدرة على إدارة انفعالاته، وتحميه من الوقوع في الضّغوط النّفسيّة والانفعاليّة، وتخلق مجتمعًا متكاملًا متعاونًا متماسكًا.

ويعدّ طلب العلم الشّرعي والعمل به كأحد أهمّ ركائز الصّحّة النّفسيّة، إذ يقوّي القلب، ويحصّنه من التشتّت والاضطراب، ويزرع الطّمأنينة الدّاخليّة، ويقود الفرد إلى إدراك الحقائق والتّمييز بين الصّواب والخطأ، قال تعالى: (فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ) (Muhammad, 19)، قال ابن القيّم (2019): «لا حياة للقلب إلّا بالعلم»، فالعلم المقرون بالعمل هو الّذي ينير البصيرة ويشرح الصّدور، ويبعد القلق والتّشتّت، ويزيد قدرة الفرد على التّعامل مع ضغوط الحياة بثبات وروح مطمئنّة (Abdul Rab et al., 2024).

ولا يقلّ التّوازن في الحياة الاجتماعيّة والأسريّة أهميّة عن الرّكائز السّابقة؛ إذ إنّ الأسرة والمجتمع المتماسكين يوفّران بيئة آمنة للفرد، تحميه من الانعزال والوحدة، وتقوّي قدراته على مواجهة التّحدّيات، كما بيّن الشّرع خطورة صحبة الأشرار وتأثير البيئة على النّفس (Al-Sa'di, 2002)، وبيّن النّبيّ –صلّى الله عليه وسلّم– أثر الجليس السّيّئ فشبّهه بنافخ الكير (Al-Bukhari, 2002; Muslim, 1955). ومن هنا كان الزّواج الشّرعي، ورعاية النّسل، وحسن التّعامل مع الآخرين، كركائز أساسيّة لضمان تعزيز الطّمأنينة النّفسيّة، والاستقرار الدّاخلي للفرد والأسرة، بما ينسجم مع مقاصد الشّريعة في حفظ النّفس والعقل والنّسل والعرض.

ويكتمل هذا النظام بالرّقية الشّرعيّة المشروعة الّتي نصّ عليها الشّرع، والّتي تُستخدم في الوقاية والعلاج النّفسي والجسدي، مع مراعاة شروطها؛ من خلوّها من الشّرك، والاعتماد على كلمات الله وأسمائه وصفاته، والتّوكّل على الله وحده، كما أكّد ذلك ابن حجر (Ibn Hajar, 1960). أمّا الاستعانة بالطّبّ النّفسي وفق الضّوابط الشّرعيّة، فهو مسلك مشروع وضروريّ عند الحاجة، شرط أن يكون العلاج على أيدي أهل خبرة وأمانة، بعيدًا عن الخرافة أو ما يخالف العقيدة، إذ إنّه يتكامل مع التّوجيهات الشّرعيّة لتحقيق حفظ النّفس، أحد الضّروريّات الخمس (Al-Qarafi, 1998; International Islamic Fiqh Academy, 2025).

وبهذا التّكامل بين العبادات الرّوحيّة، والقيم والأخلاق، وطلب العلم والعمل به، والتّوازن الأسري والاجتماعي، والرّقية، والطّبّ النّفسي الشّرعي، يُتاح للفرد إطار شامل للصّحّة النّفسيّة والرّوحيّة والاجتماعيّة، يُمكّنه من مواجهة ضغوط الحياة بثبات ووعي، ويحقّق التّوازن الدّاخلي والانسجام مع المجتمع، بما يعكس حكمة الشّريعة ورؤيتها المقاصديّة في رعاية الإنسان وحفظه في جميع أبعاد حياته.

خاتمة

بعد أن تناولت الدّراسة مكانة الصّحّة النّفسيّة في إطار مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، وتبيّن أهميّة ترسيخ الأسس الرّوحيّة والنّفسيّة للفرد، خلصت إلى أنّ الإسلام أولى اهتمامًا بالغًا بالمقوّمات النّفسيّة السّلوكيّة والقلبيّة الرّوحيّة، الّتي تتجلّى في الإيمان واليقين بالله، والمرونة في مواجهة الشّدائد، والصّبر عند الابتلاء، والتّعاون مع جماعة المسلمين، وغرس قيم القناعة والرّضا والتّفاؤل، بما يعزّز الاستقرار الانفعالي ويحفظ الفرد من الانحراف عن السّلوك الصّحيح، ويقيه من آثار الشّرك والبدع والشّهوات والغفلة والهوى، وهي عوامل أساسيّة في تحقيق الاتّزان الرّوحي والنّفسي للإنسان.

وتتجسّد مقاصد الشّريعة الإسلاميّة في منهج متكامل لصيانة الإنسان نفسيًّا وروحيًّا واجتماعيًّا، من خلال الضّروريّات الخمس الّتي تُرسّخ التّوازن الدّاخلي، وتحقّق الاستقرار الفردي والمجتمعي، فكلّ جانب من جوانب حفظ

الدّين والنّفس والعقل والنّسل والمال يسهم في ترسيخ الطّمأنينة والسّكينة، ويعزّز انسجام الذّات مع محيطها الاجتماعي والحياتي العام، ويقوّي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدّياتها بعقل رصين وروح مطمئنّة. ومن أبرز الوسائل الوقائيّة والعلاجيّة لتعزيز الصّحّة النّفسيّة: العبادات الرّوحيّة بأنواعها، والالتزام بالقيم والأخلاق، وطلب العلم الشّرعي والعمل به، والتّوازن في الحياة الاجتماعيّة والأسريّة، والرّقية الشّرعيّة، والاستعانة بالطّبّ النّفسي وفق الضّوابط الشّرعيّة، فتعمل هذه الوسائل مجتمعة على صيانة النّفس والرّوح، وتعزيز الاستقرار النّفسي والاجتماعي، وتمكين الفرد من مواجهة ضغوط الحياة بثبات ووعي، محقّقًا التّوازن الدّاخلي والانسجام مع محيطه الاجتماعي، بما يتوافق مع مقاصد الشّريعة الإسلاميّة، ويعكس حكمة الشّريعة ورؤيتها المقاصديّة في رعاية الإنسان وحفظه في جميع جوانب حياته.

ختامًا؛ يوصي الباحث الجامعات والكلّيّات الدّينيّة بإدراج برامج تعليميّة وتدريبيّة متخصّصة في مجال الصّحّة النّفسيّة وفق الشّريعة الإسلاميّة، مع التركيز على دمج التّوجيه الشّرعيّ المستنير بأساليب المعالجة النّفسيّة الحديثة، بما يوفّر للطّلبة إطارًا معرفيًّا وعمليًّا متكاملًا. كما يدعو العلماء والخطباء والأكاديميّين إلى تنظيم حملات توعويّة موسّعة لأفراد المجتمع، تبرز أهمّيّة الممارسات الشّرعيّة الوقائيّة، سيّما العبادات، والأخلاق، وطلب العلم، إضافة إلى رفع وعي الأسر بدور البيئة الأسريّة والاجتماعيّة في تعزيز الصّحّة النّفسيّة للأبناء، وصون توازنهم النّفسيّ والعاطفي.

كما يوصي الباحث المؤسّسات الصّحّيّة والتّعليميّة، والجهات المسؤولة عن صياغة السياسات الاجتماعيّة، بتبنّي برامج دعم نفسيّ متكاملة، قائمة على المقاصد الشّرعيّة، تُوفّر رعاية روحيّة ونفسيّة متوازنة، مصحوبة بالإرشاد والتّوجيه الاجتماعيّ، بما يسهم في بناء سياسات وقائيّة وعلاجيّة مستدامة، تراعي الخصوصيّة الدّينيّة والثقافيّة للمجتمع، وتضمن تعزيز التّماسك الاجتماعيّ، وصيانة صحّة الأفراد النّفسيّة على المدى الطّويل.

REFERENCES

Abdul Rab, M. A., Ismail, A. M., Awang, H., Hoque, M., Aljabri, N. A., & AlShibli, A. S. (2024). Alternatives for psychological illness treatment and prevention in Malaysia from the perspective of *Shariah*. *Malaysian Journal of Syariah and Law*, 12(3), 633-651. DOI: https://doi.org/10.33102/mjsl.vol12no3.927

Abdul Rab, M. A., Mahmoud Edris, M. M. A., Mohammed Hasan, B. M., Gunardi, S., Muhammad Zain, L., & Hoque, M. (2024). The Islamic Sharia Approach In The Prevention Of Contemporary Mental Illness: An Analytical Study, *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*, *33*(2), 168–187. Retrieved from https://al-qanatir.com/aq/article/view/647

Abdullah, M. Z., Othman, A., Solat, N., Saidon, S & Anuar, A. (2020). Psychosocial Factors and Mental Illness Among Employees in Private Development Companies in Malaysia, *Journal of Contemporary Social Science Research,* 4(2), 29–39.

Adam, S. N. D. H. (2020). Al-Maqasid al-Shar'iyah fi al-Sihhah al-Nafsiyah. *Majallat Kulliyat al-Islamiyah bi-Asyut*, 17 June 2020. https://2u.pw/341sbi al-Bayan

Ahmad, A. M. H. (2001). *Al-Musnad*. Muassasat Al-Risalah.

Al- Bukhari, M. E. (2002). *Saheeh Al Bukhari*. Beirut: Dar Tawq Annajat.

Al-Khadimi, N. M. (2001). *'Ilm al-Maqasid al-Shar'iyah*. Al-Riyadh: Maktabat al-'Ubaikan.

Al-Qarafi, S, A, E. (1998). *Al-Frooq*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmeyyah.

Al-Qura'n Al-Kareem.

Al-Sa'di, 'A. N. A. (1423H). *Bahjat Qloob Al-Abrar*. Al-Su'udiyah: Wizarat Al-Shuoon Al-Islamiyah wa Al-Awqaf wa Al-Da'wah wa Al-Irshad.

Al-Sa'di, A. N. A. (2000). *Taiseer Al-Kareem Al-Rahman fi Tafseer Kalam Al-Mannan*. Beirut: Muassasat Al-Risalah.

Al-Shatibi, I. M. M. (1997). *Al-Muafaqat*. Al-Qahirah: Dar ibn 'Affan.

Faizul, H., Naffisah, M. H., Suzila, K., & Iskandar, H. (2018). Issues and Challenges of Mental Health in Malaysia, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(12), 1685–1696.

Ibn 'Ashoor, M. M. M. (2004). *Maqasid al-Shariyah al-Islamiyah*. Qatar: Wizarat al-Awqaf wa al-Shuoon al-Islamiyah.

Ibn al-Qayyim, M. A. (1997). *Al-Dda' wa Al-Ddawa*. Al-Maghrib: Dar Al-Ma'rifah.

Ibn al-Qayyim, M. A. (2019). *Meftah dar As-Sa'adah wa Manshoor Welayat Al-'Ilem wa Al-Iradah*. Al-Riyadh: Dar ibn Hazm.

Ibn al-Qayyim, M. A. (2019). *Tuhfat al-Mawdood bi Ahkam al-Mawlood*. Al-Riyadh: Dar ibn Hazm.

Ibn Al-Qayyim, M, A. (2019). *Zad Al-Ma'ad*. Beirut: Muassasat Al-Risalah.

Ibn Hajar, A, A, H. (1960). *Fath Al-Bari*. Beirut: Dar Al-Ma'rifah.

International Islamic Fiqh Academy. (2025, May 6). Electronic games, mental health, and Shariah governance in financial institutions. https://iifa-aifi.org/ar/53023.html

Islam Question & Answer. (2007, July 30). *اكتساب الأخلاق الفاضلة*. https://islamqa.info/ar/answers/101023/%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%B6%D9%84%D8%A9

Mansurah, U. Z., Nurzahidah, J., Adibah, F. I & Hasnah, H. (2023), Thematic Analysis of Research Studies on Maqasid Shariah and Mental Health, *Journal of Fatwa Management and Research*, January 2023 |Vol. 28 No.1, DOI: https://doi.org.10.33102/jfatwa.vol28no1.505

Muslem, M. A. (1955). *Saheeh Muslim*. Beirut: Dar Ehya al-Turath al-'Arabi.