

## الباب الأول

### أ. خلفية البحث

منذ أوائل القرن التاسع عشر، كان الخبراء في مجال الصحة يعتقدون بوجود علاقة وثيقة بين الصحة الجسدية للإنسان وحالته النفسية. وتُظهر هذه العلاقة التبادلية أن الاضطرابات النفسية قد تؤثر في الصحة الجسدية، وكذلك قد تظهر الأمراض الجسدية نتيجةً لمشكلات نفسية. ومن العوامل التي يمكن أن تؤثر في صحة الإنسان هو الإيمان الديني.<sup>1</sup> يرى هارولد جورج كوينغ، وهو خبير في مجال الصحة وطبيب، أن هذا الاعتقاد يُعد من الحقوق الأساسية التي يمتلكها كل فرد. وفي هذا العصر، تلعب الدين دورًا بالغ الأهمية في مواجهة التحديات المختلفة التي تواجهها المجتمعات الحديثة.<sup>2</sup> يمتلك الإنسان القدرة على تطبيق التعاليم في حياته اليومية دون أي إكراه أو تأثير من الآخرين. ويحتل الدين مكانة محترمة، لا سيما فيما يتعلق بالصحة، حيث

---

<sup>1</sup> Vania Yus Veda, Eunike Euangelina Trifena Laalah, dkk, *Desa Siaga Sehat Jiwa: Psikoedukasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Masyarakat Desa Banyubiru*, (Magistrorum Ett Scholarium, Vol.3, No.3, 2023) p. 452.

<sup>2</sup> Rosmarin, D. H, Harold G, *Handbook of spirituality, religion, and Mental health*. (London: Academic Press, 2020) p. 51.

يمكن أن يُسهم في حياة أطول وأكثر سعادة، كما يساعد الفرد على اكتشاف

المعنى والخلود في ذاته.<sup>٣</sup>

يؤمن الإنسان المؤمن بأن الدعاء له قوة في تغيير كل شيء، مما يعني أن الله قادر على تغيير الأمور عندما يدعوه عباده. تركز هذه الدراسة على تأثير الدين في شفاء الذات، سواء من الناحية الجسدية أو النفسية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في فهم مدى تأثير الدين على الصحة النفسية، ليس باعتباره مجرد خرافة أو قصة شعبية، بل كقيمة أساسية في مسيرة الحياة.<sup>٤</sup>

وفي الإسلام، تُميز الصحة النفسية بالتوازن بين الروح والجسد، بالإضافة إلى قدرة الإنسان على مواجهة مختلف التحديات في حياته بهدوء وسعادة. كما أن استقرار النفس يعد مؤشرًا رئيسيًا للصحة النفسية في الإسلام.<sup>٥</sup>

أما في البوذية، فإن الصحة النفسية تركز على تحقيق التوازن العقلي والرفاهية. ويُعدُّ تحقيق السلام الداخلي أمرًا أساسيًا في التعاليم البوذية، ويشمل

<sup>3</sup> Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental dalam perspektif psikologi agama*. (Healthy Tadulako Jurnal, 2017) p.1-14.

<sup>4</sup> Sudirman, *Hubungan Agama dan Kesehatan Mental*, (Scholastica, Vol.1, No.1, 2019) hal. 7.

<sup>5</sup> Isnaini Mar'ah Azizah, Aris Fauzan, *Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi dalam Buku Masalihu Al-Abdan Wa Al-Anfus*, (Al-Murabbi, Vol.7, No.2, 2021) p. 116.

التحرر من التوتر، والاستقرار العاطفي، والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والتكيف مع مختلف الظروف.<sup>٦</sup>

يرى هارولد كوينغ أن للدين تأثيرًا كبيرًا على الصحة النفسية بطرق متعددة. فالدين يمكن أن يكون مصدرًا للراحة والتعزية، ويُقرب الإنسان من الله، ويساعد في التحكم في الألم. بالإضافة إلى ذلك، يُشجع الدين على نمو مشاعر المحبة ويُعزز مشاركة الفرد الاجتماعية داخل المجتمع الديني. وقد تناول كوينغ وجهات النظر المختلفة للأديان العالمية مثل الإسلام والمسيحية والبوذية والهندوسية واليهودية فيما يتعلق بالصحة النفسية. وفي هذا البحث، سيركز الكاتب على الاختلاف في وجهات النظر بين الدين الإسلامي والبوذية بشأن الصحة النفسية.<sup>٧</sup>

## ب. تحديد المسألة

١. كيف تنظر الديانتان الإسلام والبوذية إلى الصحة النفسية؟
٢. ما هو الهدف من الصحة النفسية في منظور الإسلام والبوذية؟
٣. كيف يمكن تحسين الصحة النفسية للفرد في الإسلام والبوذية؟

<sup>٦</sup> Pedi Kurniawati, Julia Surya, *Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic literature Review (SLR)*, (Jerumi: jurnal of education humanities and multidisciplinary, Vol.2, No1, 2024) hal.625.

<sup>٧</sup> Harold G. Koenig, *Is Religion good for your health?: The Effects of religion on physical and mental health*, (London: Routledge, 1997) p. 27.

### ج. أهداف البحث

١. الكشف عن وجهة نظر الإسلام والبوذية تجاه الصحة النفسية.
٢. الكشف عن أهداف الصحة النفسية من منظور الإسلام والبوذية.
٣. الكشف عن كيفية تحسين الصحة النفسية للفرد في الإسلام والبوذية.

### د. أهمية البحث

فوائد هذا البحث تتمثل فيما يلي:

#### ١. أهمية النظرية

أ). أن يكون هذا البحث وصيلة لمعرفة أمة المسلم في مفهوم صحة النفسية وخصائصه.

ب). أن يكون هذا البحث وصيلة لمعرفة أمة البوذية في مفهوم صحة النفسية وخصائصه.

ج). أن يكون هذا البحث العلمي نافع على جميع الطلاب والباحثون المتعمقون بدروس البوذية والإسلامية.

من المتوقع أن يزيد هذا البحث من المعرفة حول الصحة.

## ٢. أهمية العملية

أ). أن يكون هذا البحث مصدرا ومرجعا للمعلومات والمبادئ التوجيهية لمعرفة آراء وأفكار العلماء فيما يتعلق بالصحة النفسية.

ب). غرس فلسفة الحياة وأخذ الدروس والنتائج المهمات بعد معرفة الصحة النفسية.

### ٥. البحوث السابقة

يُعتبر الاطلاع على الأبحاث السابقة خطوة مهمة لفهم مدى تناول الموضوع من قبل الباحثين السابقين قبل بدء البحث الحالي.

١. بحث علمي بعنوان "Kontribusi Agama Islam terhadap

"Kesehatan Mental"، للكاتبة هيني يوليانتى (Heni Yulianti)، نُشر في

جامعة إسلام نيجري (Universitas Islam Negeri) سنة ٢٠١٩، كلية

التربية والتدريس. يتناول البحث مساهمة الإسلام في الصحة النفسية،

ويركز أكثر على دور الإسلام في تحقيق الصحة النفسية. يختلف هذا

البحث عن البحث السابق حيث أنه يقارن بين الصحة النفسية

ومساهمتها في الإسلام والبوذية.<sup>٨</sup>

---

<sup>8</sup> Heni Yulianti, Skripsi: *Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*, (Lampung: UIN, 2019) p.6.

٢. بحث علمي بعنوان **"Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (studi kasus vihara STIAB Jinarakkita Bandar Lampung)"** للكاتبة وولانداري (Wulandari)، نُشر في جامعة إسلام

نيجري (Universitas Islam Negeri) سنة ٢٠١٩، كلية أصول الدين والدراسات الدينية. يدرس البحث العلاقة بين تأمل ساماثا بهافانا والطمأنينة النفسية في معبد ستيا ب جيناراكيتيه، ويركز على تنفيذ التأمل وعلاقته بالطمأنينة النفسية. يختلف هذا البحث عن البحث السابق حيث أنه يناقش تعريف الصحة النفسية وأهدافها ومساهماتها من منظور الإسلام والبوذية.<sup>٩</sup>

٣. بحث علمي بعنوان **"Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Buddha"** للباحثين يوناليا يوليستياني (Yonalia Yulistiani)، بارتونو

نياناسورياناندي (Partono Nyanasurnyanandi)، وسوهرمان (Suherman)، نشر هذا البحث في *Jurnal Ilmiah psikologi Insani*، يناقش البحث مفهوم الصحة النفسية في منظور البوذية فقط، ويوضح تعريف الصحة النفسية في البوذية بالإضافة إلى الخطوات التي تتبعها البوذية للحفاظ على الصحة النفسية. يختلف هذا البحث عن البحث

---

<sup>9</sup> Wulandari, Skripsi: *Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara STIAB Jinarakkita Bandar Lampung)*, (Lampung: UIN, 2019) p.9.

السابق حيث أنه يناقش الصحة النفسية من منظور الإسلام والبوذية،

ويبحث عن أوجه التشابه والاختلاف بينهما.<sup>١٠</sup>

٤. بحث علمي بعنوان "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an"

"Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an"، للكاتبة

سري تانتي، نُشر في معهد PTIQ جاكرتا (Jakarta) سنة ٢٠١٧، برنامج

الماجستير في دراسات القرآن والتفسير. يركز البحث على علاج الأمراض

النفسية بالاعتماد على آيات القرآن الكريم، ويتناول الأمراض النفسية

في القرآن وعلاجها من منظور العلماء المسلمين والغربيين. يختلف هذا

البحث عن البحث السابق حيث أنه يناقش الصحة النفسية من منظور

الإسلام والبوذية، مع البحث عن أوجه التشابه والاختلاف بينهما.<sup>١١</sup>

٥. بحث علمي بعنوان "Peran Agama dalam Memelihara kesehatan Mental"

"Mental"، ألفه Ali Mursyi، هذا البحث في (Al-Jurnal Psikologi Islam)

(Qalb). يناقش البحث دور الدين في توجيه الإنسان نحو حياة أفضل، كما

يتناول دور الدين في الحفاظ على الصحة النفسية والرقابة الاجتماعية.

<sup>10</sup> Yonalia Yulistiani, Partono Nyanasuryanandi, dkk, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Buddha*, (Jurnal Ilmiah Psikologi Insani, Vol.9, No.1, 2024) p.29.

<sup>11</sup> Sri Tanti, Thesis: *Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an)*, (Jakarta: PTIQ, 2017) p.19.

يختلف هذا البحث عن البحث الحالي حيث إنه يركز أكثر على الإسلام والبوذية، ويبحث عن أوجه الاختلاف بينهما.<sup>١٢</sup>

## و. الإطار النظري

هو الأساس النظري للبحث، والذي يُعدّ مرجعاً لتحديد عملية البحث في تحليل أسئلة البحث. بمعنى أن الإطار النظري يساعد الباحثة في بداية بحثها، ويوضح من أي نظرية ستبدأ الباحثة في تحليل أسئلة البحث. الإطار النظري هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحثة لعرض الخلفية النظرية بطريقة عملية حول الموضوع الذي يبحث فيه، مما يمكنها من إعداد بحث علمي يحتوي على أهداف وأسس، والتي عند تحقيقها وإثباتها سيكون لها تأثير كبير في تطوير المعرفة العلمية.

الصحة النفسية في الدين هي أمر لا يمكن فصله عنه. فإذا وصل الإنسان إلى مستوى الصحة الحقيقية، أي حالة الرفاهية (Well-being) في ذاته، فإن الصحة لم تعد تقتصر فقط على الجانب الجسدي، بل تشمل أيضاً الجانب الروحي أو الديني.<sup>١٣</sup>

<sup>12</sup> Ali Mursyid, *Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat*, (Al-Qalb, Vol.11, No.2, 2020) p.57.

<sup>13</sup> Rifqi Rosyad, *Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental*, (Syifa al-Qulub, Vol.1, No.1, 2016) p.17.



ومن منظور علم النفس، تُعرّف الصحة النفسية بأنها رفاهية شاملة تشمل الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو الضعف. فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة سيظهر سلوكًا جيدًا ومقبولًا في المجتمع عمومًا، كما يمتلك موقفًا يتماشى مع المعايير الاجتماعية، مما يؤدي إلى تحقيق علاقات شخصية واجتماعية إيجابية.<sup>١٤</sup>

يُعتبر الإسلام والبوذية ديانتين تحملان تعاليم مختلفة، ولكنهما تتفقان في مفهوم تحقيق الطمأنينة النفسية في تعاليمهما. ونظرًا لاختلاف التعاليم بينهما، فإن دراسة مفهوم الصحة النفسية في الإسلام والبوذية من حيث أوجه التشابه والاختلاف تشكل مجالًا جديرًا بالبحث والدراسة.<sup>١٥</sup>

وفي الإسلام، تُصوّر الصحة النفسية على أنها مظهر من مظاهر الانسجام والتوازن بين الوظائف الجسدية والروحية. يُشار إلى هذه الوظائف من خلال قدرة الفرد على التكيف مع الآخرين، ومع نفسه، ومع بيئته. ويتم تحقيق الصحة النفسية في الإسلام من خلال تعزيز الإيمان والتقوى، بهدف الوصول إلى حياة ذات معنى مليئة بالسعادة في الدنيا والآخرة.<sup>١٦</sup>

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

<sup>14</sup> Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012) p. 10.

<sup>15</sup> Ratnawiyah, "Agama Sebagai Psikoterapi Religius dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama", (lampung, 2016) p. 2.

<sup>16</sup> Naufil Istokhari, *Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam*, (PSIKOLOGIKA, Vol.26, No.2, 2021) p. 32.

ناقش العديد من العلماء موضوع الصحة النفسية وقدموا آراء مختلفة حولها، ومن بينهم أبو زيد البلخي، وأبو حامد الغزالي، وذكاء دراجات. يرى أبو زيد البلخي أن الصحة النفسية هي حالة من التوازن العاطفي والفكري التي تقود الإنسان إلى السعادة والرفاهية.<sup>١٧</sup> بينما يعتقد الغزالي أن الصحة النفسية تتحقق من خلال الالتزام بالمعتقدات الدينية، والتحرر من الأمراض النفسية، والقدرة على رؤية الأمور من منظور واسع، بالإضافة إلى بناء علاقات اجتماعية إيجابية وتحقيق النجاح المادي والروحي.<sup>١٨</sup>

أما الصحة النفسية في البوذية، فهي تركز على صحة الجسد والروح. ويمكن تحقيق التوازن الجسدي والروحي من خلال الابتعاد عن المعاناة، مثل الفقر والجهل. ويتم التغلب على هذه المعاناة باتباع الطريق النبيل ذي العناصر الثمانية، وممارسة التأمل.<sup>١٩</sup> فالتأمل هو نوع من التمارين التي تركز على الوعي

<sup>17</sup> Malik Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul*, (London: The International Institute of Islamic Thought, 2013) p. 21.

<sup>18</sup> M. Yoga Pratama Harahap, Hendra, *Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konselling Islam*, (JAKA, Vol.3, No.2, 2022) p 271.

<sup>19</sup> Sanjay Kalra, Gagan Priya, dkk, "Lesson for the Health-care Practitioner from Buddhism", (india, 2018) p. 812.

والتوازن الذهني،<sup>٢٠</sup> ومن خلاله يمكن للإنسان أن يشعر بالطمأنينة والسعادة والوعي الداخلي.<sup>٢١</sup>

ونظرًا لاختلاف التعريفات والمفاهيم والممارسات في تحقيق الصحة النفسية، فقد تم تصميم هذا الإطار النظري لتوفير فهم شامل للقارئ حول الصحة النفسية في الإسلام والبوذية. ومن خلال هذا الإطار، تسعى الباحثة إلى دراسة التعريفات والمفاهيم والأهداف والممارسات التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية للفرد.

#### ز. منهج البحث

لتحقيق النتائج العلمية المتوقعة وجمع الحقائق المطلوبة، اعتمدت الباحثة على الأساليب التالية:

#### ١. نوع البحث

بالنظر إلى طبيعة البحث، فإنه يُعتبر دراسة مكتبية، ولتأدية هذا المنهج انقسمت الباحثة مصادر بحثها إلى قسمين:

<sup>20</sup> Dewi Astuti, Julia Surya, *Meta-Analysis Praktik Meditasi Untuk Kesehatan Mental*, (JERUMI: vol.2, No.1, 2024) p. 423.

<sup>21</sup> Brendan D. Kelly, *Beyond Mindfulness: Buddhist Psychology and the Abhidharma*, (Journal of Spirituality in Mental Health, Vol.25, No.1, 2023) p. 74.

الأول، المصادر الأساسية. وهي الكتب والبحوث التي ألفها أبي زيد الباخي بعنوان "مصالح الأبدان والأنفس"، (١٤٢٤)، الثاني، الكتب والبحوث التي ألفها أحمد الغزلي بعنوان "إحياء علوم الدين"، (١١١١)، الثالث، الكتب والبحوث التي ألفها Walpola Rahula بعنوان "What the buddha taught" (١٩٧٤)، الرابع، الكتب والبحوث التي ألفها Thich Nhat Hanh بعنوان "The Heart of the Buddha's Teaching"، (١٩٩٨).

الثاني، المصادر الثانوية، بالنظر إلى نوع هذا البحث، فإنه يُعد دراسة مكتبية، لأن المواد التي سيتم استخدامها في هذا البحث مأخوذة من الكتب، والمجلات، والوثائق، أو من مصادر موجودة في المكتبة. وسيُركز هذا البحث على دراسة البيانات والمواد المتعلقة بالصحة النفسية من منظور الإسلام والبوذية.

## ٢. أساليب جمع المعلومات

لجمع المعلومات اللازمة لهذا البحث، استخدمت الباحثة الأساليب التالية:

- أولاً، المنهج الوصفي

وهو طريقة تهدف إلى وصف الموضوع قيد الدراسة وتحليله باستخدام منهجية علمية صحيحة، ومن ثم تقديم النتائج بطريقة رقمية وتعبيرية قابلة للتفسير. وقد استخدمت الباحثة هذا النهج لوصف مفهوم الصحة النفسية في الإسلام والبوذية.<sup>٢٢</sup>

#### • ثانيًا، المنهج المقارن

وهو أسلوب يُستخدم لدراسة الفروق والتشابهات بين موضوعين دون تغيير معانيهما. يساعد هذا النهج في مقارنة التعريفات والأهداف والمفاهيم والممارسات المتعلقة بالصحة النفسية في الإسلام والبوذية.<sup>٢٣</sup>

### ٣. الأسلوب لتحليل المعلومات

ولتحليل هذا البحث استخدمت الباحثة الدراسة التيولوجية. الدراسة التيولوجية مستخدم لنظر أو التحليل عن المسألة الدينية باستخدام الدليل الموجودة في الدين.

<sup>22</sup> Andy Alfatih, *Buku Pedoman Mudah Melaksanakan Penelitian Deskriptif Kualitatif*, (Palembang: E-book, 2017) p.1

<sup>23</sup> M. Adib Fuadi Nuriz, *Ilmu Perbandingan Agama*, (Mojokerto: Damai Bawana Semesta, 2020) p. 100

## ح. تنظيم كتابة البحث

يتم تقسيم هذا البحث إلى أربعة فصول على النحو التالي:

### ١. الفصل الأول: المقدمة

يتناول هذا الفصل مقدمة البحث، والتي تشمل خلفية المشكلة وصياغة المشكلة وأهداف البحث وفوائد البحث والدراسات السابقة ومنهجية الكتابة.

### ٢. الفصل الثاني: الإطار النظري

يناقش هذا الفصل الإطار النظري المتعلق بالبحث، حيث يتضمن تعريف الصحة النفسية من منظور علم النفس، ثم يقدم شرحًا عن الإسلام، بما في ذلك تاريخه وأصوله وتعاليمه، ثم يناقش البوذية، من حيث تاريخها وأصولها وتعاليمها.

### ٣. الفصل الثالث: الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

يستعرض هذا الفصل موضوع الصحة النفسية في الإسلام والبوذية ويشمل التفسير وطرق العلاج والمفاهيم المستخدمة. تقوم الباحثة بتوضيح تعريف الصحة النفسية من منظور الإسلام والبوذية، وأهداف الصحة النفسية في كلتي الديانتين. كما يتم مناقشة بعض

المفاهيم المستخدمة في الإسلام والبوذية للحفاظ على الصحة النفسية، بالإضافة إلى تحليل الممارسات التي تستخدمها كلتا الديانتين في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية، مع دراسة أوجه التشابه والاختلاف بينهما.

#### ٤. الفصل الرابع: المقارنة والاستنتاجات

يتضمن هذا الفصل نتائج المقارنة بين الإسلام والبوذية فيما يخص الصحة النفسية، من حيث التعريف والمفاهيم والأهداف والممارسات المستخدمة. يُختتم البحث باستنتاجات الباحث، بحيث يتم تلخيص النقاط الرئيسية التي ترغب الباحثة في توضيحها. يلي ذلك التوصيات التي تقترحها الباحثة بهدف تحسين الدراسات المستقبلية في هذا المجال.