

خير ما نتأسى به من الهدى القرآنى الكريم

من قوله تعالى :

﴿وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ﴾ (البقرة: ١٠٢)

﴿يَدْعُوا لِمَنْ ضَرُّهُ أَقْرَبُ مِنْ نَفْعِهِ﴾ (الحج : ١٣)

﴿لِيَهْلِكَ مَنْ هَلَكَ عَنْ بَيِّنَةٍ وَيَحْيَىٰ مَنْ حَيَّ عَنْ بَيِّنَةٍ﴾ (الأنفال: ٤٢)

﴿بَلَاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (الأحقاف : ٣٥)

﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥)

إهداء

إلى الأخ الكريم الأستاذ **واتب أحمد قبيعة** والشقيق العزيز
الأستاذ **خالد أحمد قبيعة** تقديرًا لجهودهما في طبع ونشر أمهات الكتب
والمراجع والقواميس العربية في مختلف العلوم وشتى الفنون. لهما مني خالص
الشكر ومن الله أطيب الجزاء.

المؤلف

أ.د/ عبد الرحمن محمد العيسوي

٢٠٢٠ / ٢٠٠٩

تقديم

يسرني أن أقدم للقارئ العربي الكريم كتابي "الدراسة العلمية للصحة النفسية".

وموضوع الصحة النفسية والعقلية من أهم موضوعات العصر وأكثرها حاجة إلى الاهتمام والرعاية والبحث والدراسة وذلك بقصد التعرف على الأسباب والعوامل والمؤثرات التي تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات العقلية والنفسية والسيكوسوماتية والجسمية وكذلك رسم البرامج الكفيلة بتحقيق الوقاية منها مستقبلاً وتحسين الحالة الصحية للمواطن العربي وذلك في وجه ما يتعرض له من الصعوبات والتحديات والصراعات والتوترات والضغوط التي تسقط عليه يومياً.

والصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية، والإنفاق فيهما إنما هو ضرب من الاستثمار الجيد والدعم القوي للثروة البشرية التي هي وبحق أغلى الثروات جميعاً فعلى قدر ما يقدم المجتمع من المال والرعاية في مجال الصحة على قدر ما يرتد إليه ذلك في شكل خبرات ومؤهلات وكفاءات بشرية تعمل على دفع عجلة العمل والإنتاج والإبداع وزيادة خيرات البلاد وتحقيق الاكتفاء الذاتي وخاصة في المجالات التي ظهرت الحاجة الشديدة إليها مثل الحبوب والمواد الغذائية عامة. ولا شك أن العقل السليم في الجسم السليم مما يدعو إلى ضرورة توفير الرعاية الشاملة والمتكاملة للمواطن منذ ميلاده وحتى نهاية حياته.

والبحث العلمي أو الدراسات العلمية لهما أهمية كبيرة في مجال الصحة النفسية حيث يستهدف العلم من بين ما يستهدف تحقيق ما يلي :

- ١- وصف الظواهر النفسية المرضية منها والسوية.
- ٢- تصنيف الظواهر أو الحالات النفسية.
- ٣- تفسير حدوث الظواهر النفسية أى معرفة أسبابها أو النظريات التي وضعت لتفسير نشأتها وعما إذا كانت ترجع إلى الوراثة أو البيئة أو العوامل الميلادية أو الولاية أو إلى كل ذلك مجتمعاً أو متفاعلاً.

نتائجه ويبقى فقط على عامل واحد هو العامل الذى يريد معرفة أثره بتركه حرًا
فى التغير.

ويلزم بعد جميع المعطيات أو المعلومات أن يقوم الباحث بتحليلها إحصائيًا
ونفسيًا وتربويًا وطبيًا وذلك فى ضوء ما سبق أن وضعه من الفروض.

ويعتمد المنهج العلمى على الملاحظة والتجريب وعلى توخى الدقة
والموضوعية والبعد عن الذاتية والاعتماد على الحقائق والحقائق وحدها إلى جانب
الصدق والأمانة فى النقل والعرض والتفسير والإسناد.

ويستعرض هذا الكتاب كثيرًا من الموضوعات المتصلة بالصحة النفسية
وطرائق دراستها وإجراء التجارب والقياس فى حقل الصحة النفسية ومن ذلك
الموضوعات الآتية :

١- مشروع قومى لإعادة بناء الإنسان العربى.

٢- ترشيد الطاقة البشرية وحسن استثمارها.

٣- أهمية اتباع المنهج العلمى.

٤- أنماط التفكير المختلفة.

٥- المفهوم الشامل للصحة العقلية.

٦- التفسير الحديث للأمراض العقلية.

٧- السلوكيات الضارة بالصحة.

٨- هل الجسم مرآة النفس ؟

٩- سلوك الإنسان فى مواجهة الضغوط.

١٠- الأساليب الإيجابية فى التكيف.

١١- تعريف ظاهرة الإدمان.

١٢- طبيعة اضطراب الاكتئاب.

- ١٣- هل فى الإمكان تقوية الذكاء ؟
- ١٤- العوامل والمؤثرات التى تحدد الذكاء.
- ١٥- الجهود الذاتية والمهنية للإقلاع عن التدخين.
- ١٦- العلاج بالتحليل النفسى.
- ١٧- الآثار النفسية الطيبة للإيمان.