

## Youth Mental Health In Light Of The Story Of Ashab Al-Kahfi: A Thematic And Analytical Study Of Surah Al-Kahf, Verse 13

الصحة النفسية عند الشباب من خلال قصة أصحاب الكهف

(دراسة موضوعية وتحليلية للآية ١٣ من سورة الكهف)

Ali Muhtadin<sup>1</sup>, Dea Aulia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Internasional Indonesia (UIII), Depok, Indonesia

<sup>2</sup> Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi (FSMVÜ), Istanbul, Turkey

E-mail: [ali.muhtadin@uiii.ac.id](mailto:ali.muhtadin@uiii.ac.id)<sup>1</sup>; [dea.aulia@stu.fsm.edu.tr](mailto:dea.aulia@stu.fsm.edu.tr)<sup>2</sup>

Submitted: 28-11-2024

Revised: 18-04-2025

Accepted: 18-06-2025

Published: 30-06-2025

### Abstract

The rapid development of technology has made social issues increasingly complex. Mental disorder, commonly referred to as "mental health," has become one of the growing issues today. Therefore, the author examines the causes of mental illnesses and their solutions among teenagers, referring to the story of Aşhāb al-Kahf in Surah Al-Kahf. This study employs a thematic analysis approach to explore issues surrounding adolescents and mental health. The research methodology includes a literature review, collecting and examining various studies relevant to the topic. Subsequently, the collected data is analysed and integrated with diverse interpretive perspectives, drawing from both traditional and modern interpretive sources. This research focuses on verse 13 and emphasises the words "fityatun" (youth), "āmanū" (they believed), and "hudan" (guidance). The author concludes that the components and instruments found in the story of Aşhāb al-Kahf can be drawn upon to unravel the issues and solutions to mental health among teenagers. This is based on the age segmentation and background of the story. The purification of faith becomes a central point in resolving these issues.

**Keywords:** Al-Kahf; Aşhāb al-Kahf; Mental Health; Purification of Faith; Youth

### Abstrak

Semakin pesatnya perkembangan teknologi, permasalahan dan isu-isu sosial menjadi semakin kompleks. Kesehatan mental atau biasa disebut dengan "Mental Health" menjadi salah satu isu yang berkembang dewasa ini. Oleh sebab itu, penulis mengkaji tentang sebab-sebab penyakit mental dan solusinya di kalangan remaja mengacu pada kisah Aşhāb al-Kahf dalam surat Al-Kahfi. Studi ini menerapkan pendekatan analisis tematik untuk mengeksplorasi isu-isu seputar remaja dan kesehatan mental. Metode penelitian meliputi studi pustaka, dengan mengumpulkan dan meninjau berbagai penelitian yang relevan dengan topik tersebut. Data yang terkumpul dianalisis dan diintegrasikan dengan berbagai perspektif penafsiran, baik dari sumber-sumber tafsir tradisional maupun modern. Penelitian ini fokus pada ayat ke-13 dan menggaris bawahi kata fityatun (pemuda), āmanū (mereka beriman), dan hudān (petunjuk). Penulis menyimpulkan bahwa komponen dan instrumen yang terdapat dalam kisah Aşhāb al-Kahf dapat ditarik untuk mengurai permasalahan dan solusi kesehatan mental di kalangan remaja. Hal tersebut berdasarkan segmentasi usia dan latar belakang kisah tersebut. Purifikasi keimanan menjadi poin sentral dalam menyelesaikan masalah ini.

**Kata Kunci:** Al-Kahfi, Aşhāb al-Kahf, Mental Health, Purifikasi Keimanan, Remaja

## ملخص البحث

اتسعت التكنولوجيا اتساعاً واسعاً، بحيث أصبحت المشكلات والقضايا الاجتماعية أكثر تعقيداً. فالصحة العقلية، أو ما يُعرف عادة بـ "الصحة النفسية"، أصبحت واحدة من القضايا المتنامية في هذا العصر. وتنوعت المصطلحات المتعلقة بها مثل الاضطراب الثنائي القطب (bipolar)، القلق، الاضطراب النفسي، ومصطلحات أخرى تتداول كثيراً على وسائل التواصل الاجتماعي. إن هذه الحالات المتعلقة بالصحة النفسية غالباً ما تُوجد بكثرة عند الشباب في الوقت الحالي. فوفقاً للبيانات التي تم جمعها من قبل وزارة الصحة في جمهورية إندونيسيا لعام ٢٠٢٣، يظهر أن ٦,١٪ من سكان إندونيسيا البالغين من ١٥ عاماً فأكثر يعانون من اضطرابات الصحة النفسية. وأما تقارير مسح الصحة النفسية للشباب الوطني في إندونيسيا (I-NAMHS) لعام ٢٠٢٢ تشير إلى أن واحداً من كل ثلاثة شبان في الفترة العمرية من ١٠ إلى ١٧ عاماً يعاني من مشاكل في الصحة النفسية. تشير هذه الأرقام إلى أن الشباب هم الفئة الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية أو الصحة النفسية. ويقوم الباحث بدراسة أسباب الأمراض النفسية وحلها بين الشباب من خلال قصة "أصحاب الكهف" الواردة في سورة الكهف. يتبنى هذا البحث منهج التحليلي والموضوعي للتعلم في قضايا الشباب والصحة النفسية. وتشمل منهجية البحث الدراسة المكتبية، من خلال جمع ومراجعة الدراسات ذات الصلة بالموضوع. ويتم تحليل البيانات المجمعة ودمجها مع مختلف وجهات النظر التفسيرية، سواء من المصادر التراثية أو الحديثة. تركز هذه الدراسة على الآية ١٣ وتؤكد على كلمات "فتية"، "آمنوا"، و"هدى". ويعتمد منهج هذه الدراسة على الدراسة الموضوعية والتحليلية، ويستنتج الباحث أن المكونات والأدوات الموجودة في قصة أصحاب الكهف يمكن استخدامها لتحليل مشاكل وحلول الصحة النفسية بين الشباب، على حسب تقسيمات الفئة العمرية وإن السبب الرئيسي في هذه القصة بيان أن تنقية الإيمان تؤدي إلى المعالجة الصحيحة في حل هذه المشكلة.

**الكلمة المفتاحية:** الشباب، الكهف، أصحاب الكهف، تنقية الإيمان، صحة النفسية.

## المقدمة

قد يواجه المسلمون في الوقت الراهن تحديات اجتماعية متنوعة. وتُعدّ التكنولوجيا التي تتطور بسرعة وبأبعاد متعددة من أبرز التحديات التي يواجهها المسلمون. وسائل التواصل الاجتماعي، التي تُسهّل التفاعل بين الأفراد، تفرز أنماطاً جديدة في العلاقات الاجتماعية. وبخاصة، فإن الشباب الذين يشكلون الجزء الأكبر والأكثر نشاطاً في استخدام واستهلاك وسائل التواصل الاجتماعي يكونون عرضة لظواهر اجتماعية سلبية، مثل العزلة الرقمية، أو الانجراف وراء المؤثرين دون وعي. ازدادت في الآونة الأخيرة مظاهر الاهتمام بقضايا الصحة النفسية، وأصبح تناولها أمراً شائعاً بين فئة الشباب.

تزايد الاهتمام بقضية الصحة النفسية نتيجة الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، والتي تُعد من أبرز المؤثرات على الصحة النفسية لدى الشباب. وتُظهر العديد من الدراسات أن هذه المشكلة تنتشر بشكل واضح في أوساط المراهقين.

على سبيل المثال، سُجلت مؤخراً حالة قتل في إندونيسيا نفذها مراهق يبلغ من العمر ١٤ عاماً، ويُعتقد أن الضغوط النفسية التي كان يعاني منها ساهمت في ارتكابه للجريمة.<sup>١</sup>

ولا تقتصر الآثار السلبية على الجرائم، بل تشمل أيضاً ارتفاعاً في معدلات الانتحار، وتعاطي المخدرات، والانخراط في سلوكيات جنسية خطيرة، وهي مشكلات غالباً ما ترتبط باضطرابات نفسية. كما أظهرت تقارير بحثية ارتفاعاً كبيراً في معدلات التفكير الانتحاري بين المراهقين،<sup>٢</sup> سواء في إندونيسيا أو في دول أخرى مثل بريطانيا، لا سيما ضمن الفئة العمرية من ١٥ إلى ٢٤ عاماً.<sup>٣</sup>

<sup>1</sup> Alinda Hardiantoro, Resa Eka Ayu Sartika, (2024), *Kasus Remaja Bunuh Ayah dan Nenek di Lebak Bulus, KPAI Soroti Pola Asuh Keluarga*, Kompas.com, (01/12/2024), <https://www.kompas.com/tren/read/2024/12/01/150000465/kasus-remaja-bunuh-ayah-dan-nenek-di-lebak-bulus-kpai-soroti-pola-asuh?page=all>, accessed on December 3, 2024.

<sup>2</sup> Azmul Fuady Idham, M. Arief Sumantri, Puji Rahayu, *Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa, Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 11, No. 03, 2019, 181.

<sup>3</sup> Keith Hawton, Anthony James, *Abc of Adolescence: Suicide and Deliberate Self Harm In Young People*, *BMJ: British Medical Journal*, Vol. 330, No. 7496, 2005, 891.

ولذلك، أصبحت قضية الصحة النفسية مهمة للغاية في العصر الحالي. فالصحة النفسية أصبحت الأساس الذي يجب تعزيزه في الحياة الاجتماعية، وخاصة للمراهقين.<sup>4</sup> والمشاكل المتطورة في مجتمع الشباب نابعة من هشاشة الحالة النفسية في حياتهم اليومية.

توجد دراسات عديدة تناولت قضية الصحة النفسية بين المراهقين، من أبرزها دراسة خواجه سعد نجم (٢٠١٩) بعنوان *Impact of Islamic Practices on the Mental Health of Muslims*، التي ناقشت تأثير الممارسات الإسلامية على الصحة النفسية، خاصة بين فئة المراهقين.<sup>5</sup>

وأيضاً، ما أجرى أحمد عبد الخالق (٢٠٠٧) دراسة بعنوان *Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents*، استكشفت العلاقة بين التدين، ومشاعر السعادة، والصحة النفسية لدى المراهقين المسلمين.<sup>6</sup>

وقدّم جورجوس أ. وأثناسيوس أي. (٢٠١٧) دراسة بعنوان *Islam, Mental Health and Law: A General Overview*، تناولت كيف تُعالج قضايا الصحة النفسية في ضوء المبادئ الدينية الإسلامية والإطار القانوني المتعلق بها.<sup>7</sup>

رغم أن الدراسات السابقة ركزت على العلاقة العامة بين الصحة النفسية والمبادئ الإسلامية من منظور اجتماعي، فإن هذا البحث سيتبنى منهج التفسير القرآني، مع التركيز على سورة الكهف – الآية ١٣ – لفهم أبعاد الصحة النفسية لدى الشباب في ضوء النص القرآني.

في العصر الحديث، أصبحت الصحة النفسية عنصراً محورياً في توازن الأفراد الاجتماعي، لا سيما لدى فئة الشباب، الذين يواجهون تحديات متزايدة بسبب تعقيدات الحياة الرقمية وسرعة التغيرات. وتُعد هشاشة الصحة النفسية لدى كثير من المراهقين أحد الجذور الرئيسية لمشكلات

<sup>4</sup>Wahyi Sholihah Erdah Suswati, M. Elyas Arif Budiman, Zidni Nuris Yuhbaba, *Kesehatan Mental Pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah atas Wiyah Urban dan Rural Kabupaten Jember*, *Jurnal Keperawatan Jiva (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol. 11, No. 03, 2023, 542.

<sup>5</sup>Khawaja Saad Najam, Rabia Sannam Khan, Anam Waheed, Rashid Hassan, *Impact of Islamic Practices on the Mental Health of Muslims*, *International Dental and Medical Journal of Advanced Research*, Vol. 05, 2019, 1.

<sup>6</sup>Abdel-Khalek, A. M, *Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents*, *Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 10, No. 6, 2007, 571.

<sup>7</sup>G.A. Tzeferakos, A.I. Douzenis, *Islam, Mental Health and Law: A General Overview*, *Ann Gen Psychiatry*, Vol. 16, No. 28, 2017, 2.

اجتماعية كالعزلة، والانتحار، وتعاطي المخدرات، مما يستدعي مقاربات شاملة من المجتمع والأسرة والمؤسسات الدينية.

تتضمن سورة الكهف أربع قصص قرآنية رئيسية: قصة أصحاب الكهف، وقصة صاحب الجنتين، وقصة موسى والخضر، وقصة ذي القرنين.<sup>8</sup> ويركز هذا البحث على قصة أصحاب الكهف، لارتباطها المباشر بفئة الشباب، كما ورد في قوله تعالى: *لنحْنُ نَقْصُ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى (الكهف: ١٣)*. وتشير كلمة "فتية" إلى فئة عمرية محددة هي فئة الشباب، ما يفتح المجال لتأمل دلالات الآية في ضوء قضايا الصحة النفسية التي تواجه هذه الفئة في العصر الحديث.

أقوم في هذه الدراسة هي موضوع الصحة النفسية بين الشباب، وستركز هذه الدراسة على قصة واحدة، وهي قصة أصحاب الكهف. لأن هذه القصة مرتبطة بشكل وثيق بفئة الشباب وجميع مشكلاتهم. كما جاء في قول الله تعالى في سورة الكهف، الآية ١٣: *لنحْنُ نَقْصُ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى (سورة الكهف: ١٣)*.

فقد تم سرد في سورة الكهف من الآية ٩ حتى الآية ٢٦. ومع ذلك، فإن كلمة فتية في الآية ١٣ التي تعني "الشباب" تصبح الكلمة الرئيسية. تكون هذه الكلمة مؤشراً على أن هذه الآية لها صلة قوية جداً بالشباب وكل ما يتعلق بهم. وبالتالي، يمكن دراسة مشكلات الصحة النفسية للشباب في الوقت الحالي من خلال هذه الآية.

### منهج البحث

يتبنى هذا البحث المنهج التحليلي الموضوعي في دراسة ثلاث مفردات محورية في سورة الكهف، الآية ١٣، وهي: فتية، آمنوا، وهدى. ولا تقتصر هذه الدراسة على كتب التفسير التراثية، بل توسع نطاق التحليل ليشمل أيضاً كتب التفسير المعاصر، بهدف تحقيق فهم شمولي للمفاهيم الواردة في الآية.

<sup>8</sup> Mohammad Bashri Asyari, *Fiqh Dakwah dalam Kisah-Kisah Surat Al-Kahfi, el-Umdah* 2, No. 02 (December 16, 2019): 188–202.

ويأتي ذلك في سياق تحليل الظواهر النفسية والاجتماعية المعاصرة، بالرجوع إلى مصادر تراثية ومعاصرة في علوم القرآن والتفسير.

تعتمد هذه الدراسة على منهج متعدد التخصصات، يجمع بين معطيات علم التفسير وعلم النفس، بهدف استكشاف الروابط بين النص القرآني ومفاهيم الصحة النفسية لدى الشباب المعاصر.. جمع البيانات من علم التفسير وعلم النفس والبحث عن الروابط بينهما. يهدف الباحث إلى تحليل البيانات الحديثة حول الصحة النفسية للجيل الشاب، ثم ربطها بالسرد التاريخي لأصحاب الكهف. ومن خلال تبني المنهج الاجتماعي-الثقافي، تسعى الدراسة إلى وضع قصة أصحاب الكهف ضمن سياقها الاجتماعي والتاريخي، ومقارنتها بالتحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الشباب المعاصر، بهدف اكتساب منظور جديد لفهم طبيعة الإيمان والهوية في فترات التحول.

ويُسهّم هذا البحث في إبراز الأبعاد غير التقليدية للخطاب القرآني من خلال تدبّر النص وتفعيله لفهم القضايا النفسية والاجتماعية المعاصرة. ومن خلال قراءة تأملية معمّقة، يمكن الكشف عن معانٍ قرآنية تُسهّم في تقديم حلول لقضايا الشباب النفسية.<sup>9</sup>

## نتائج البحث

### أسباب النزول وشرح المفردات.

رد في كتب التفسير والحديث أن نزول الآيات المتعلقة بأصحاب الكهف، ومنها الآية ١٣، كان استجابةً لسؤال طرحه المشركون على النبي ﷺ بتحريض من أحبار اليهود. فقد روى ابن عباس رضي الله عنهما أن قريشاً أرسلوا النضر بن الحارث وعقبة بن أبي معيط إلى أحبار اليهود في المدينة يسألونهم عن النبي ﷺ، باعتبارهم أهل كتاب. فأوصى الأحبار أن يُسأل النبي عن ثلاث مسائل: قصة فتية ذهبوا في الدهر الأول، ورجل طاف الأرض (ذي القرنين)، وحقيقة الروح. فلما رجع مبعوثو قريش وطرحوا الأسئلة على النبي ﷺ، قال: «أخبركم غداً» ولم يستثن، فمكث الوحي

<sup>9</sup>Cecep Supriadi, *Mengenal Ilmu Tadabbur Al-Qur'an (Teori dan Praktek)*, ZAD Al-Mufasssirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 04, No. 01, 2022, 36.

عنه خمسة عشر يوماً، حتى نزلت سورة الكهف تتضمن الإجابات، مع عتاب خفيف للنبي على ترك الاستثناء، كما في قوله تعالى " ولا تقولنّ لشيء إني فاعل ذلك غداً إلا أن يشاء الله " الكهف: ٢٣-٢٤.

ويُستفاد من هذا السبب أن قصة أصحاب الكهف كانت معروفة عند أهل الكتاب، وتُمثل تراثاً مشتركاً يوظف لتمييز صدق النبوة، كما أشار المراغي.<sup>١٠</sup>

في هذا البحث، يركّز الباحث في كلمات:

### ١. كلمة "فتية":

قال ابن كثير في تفسيره: "الفتية: جمع فتى، وهم الشباب"، وقد أشار إلى أن اختيار هذه الكلمة يعكس طبيعة الفئة العمرية المستجيبة للحق، إذ أن "الشباب أقبل للحق وأهدى للسبيل من الشيوخ الذين قد عتوا وانغمسوا في دين الباطل"، ولهذا كان معظم الذين استجابوا لرسول الله ﷺ من الشباب، بينما بقي غالب شيوخ قريش على كفرهم<sup>11</sup>.

فلفظة "فتية" تُعبّر عن مرحلة حيوية وحاسمة من العمر، ترتبط بالاندفاع والإيمان والشجاعة في اتخاذ القرار، وهي السمات التي يظهرها أصحاب الكهف حينما اعتزلوا قومهم.

### ٢. كلمة "آمنوا":

الضمير في "آمنوا" يعود إلى "الفتية"، ما يدل على أن هؤلاء الشباب هم الذين حملوا الإيمان بالله وحده. يقول الإمام السعدي: "كان هؤلاء الشباب يؤمنون بالله ولا يشركون به شيئاً".<sup>١٢</sup> ويضيف المراغي: "فشكر الله لهم إيمانهم، فزادهم هدى"، وهو ما يؤكد العلاقة السببية بين الإيمان والزيادة في التوفيق والاستقامة.

<sup>10</sup>Ahmad Musthafā Al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, ed. 1, Vol. 15, (Cairo: Maktabah wa Mathba'ah Mustafā al-Bābī al-Halbī wa Anlādub, 1946), 125.

<sup>11</sup> Ibnu Katsīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-Adzīm*, ed. 1, Vol. 5, (Riyādh: Dār Thoyyibah lil an-Nasr wa al-Tauzī', 1997), 140.

<sup>12</sup> As-Sya'dī, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm al-Rahmān*, ed. 1, (Beirut: Mu'asasah al-Risalah, 2002), 471.

## ٣. كلمة "هدى":

تأتي هذه الكلمة في سياق جزائي "وَزِدْنَاَهُمْ هُدًى". و"الهدى" في اللغة مشتق من الجذر (ه - د - ي)، وله دلالتان أساسيتان:

الإرشاد والتوجيه: كما في "هديته الطريق".

البعث بلطف: وهو ما يرتبط بالهداية القلبية.

وقد شرح ابن كثير أن معنى الهداية هنا يتجاوز مجرد الإيمان، ليشمل "العلم النافع والعمل الصالح"، استنادًا لقوله تعالى "ويزيد الله الذين اهتدوا هدى" (مريم: ٧٦). كما أشار المراغي إلى أن الزيادة في الهدى تعني: "التثبيت على الإيمان، والتوفيق للعمل الصالح، والزهد في الدنيا".<sup>13</sup>

## قصة أصحاب الكهف والصحة النفسية عند الشباب.

أصحاب الكهف هم مجموعة من الشباب الذين آمنوا بالله تعالى في عهد الملك داقيانوس (٢٤٩ م - ٢٥١ م) في الإمبراطورية الرومانية. وقعت هذه القصة قبل أطول السنين من بعثة النبي عيسى عليه السلام.<sup>14</sup> الملك الذي كان مشهورًا بوحشيته وتهديده لشعبه إذا وجد أن قومه يعتقدون في عبادة الله تعالى، وعلى ذلك، فدفن هذا الشباب لترك مدينتهم وعاشوا في عزلة في داخل الكهف.<sup>15</sup>

اختلاف بين العلماء في زمنهم، ذكر بعضهم كانوا على دين المسيح عيسى ابن مريم، ورجح ابن كثير أنهم كانوا قبل النصرانية كما كتب في السابقة، بدليل أن أحبار اليهود كانوا يحفظون أخبارهم، ويعنون كما تقدم في سبب النزول، كانوا في مملكة ملك الجبارة يدعو الناس إلى عبادة الأوثان فلما رأوا ذلك خرجوا من تلك المدينة، فجمعهم الله على غير معاد.<sup>16</sup>

<sup>13</sup> Ahmad Musthafā Al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, 124.

<sup>14</sup> Immanuddin al-Dimasqi, *Mukhtaṣar al-Bidayah wa al-Nihāyah*, (Jakarta: Pustaka Azham, 2013), 117.

<sup>15</sup> Imran N. Hosein, *Surat al-Kahfī dan Zaman Modern*, (Kuala Lumpur: Tajam Production, 2007), 152.

<sup>16</sup> Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Vol. 8, ed. 8, (Damaskus: Dār al-Fikr, 2009), 277.

وأما الزمان الذي ظهوروا فيه، فيرى كثير من المفسرين أنه كان في أيام ملوك الطوائف بين عيسى عليه السلام ومحمد صلى الله عليه وسلم،<sup>١٧</sup> وهو في القرن الثالث الميلادي في عهد الامبراطور الروماني (دقيانس) الذي كان يحمل الناس حملا على عبادة الأصنام، ويعذب من يخالف ذلك.<sup>١٨</sup>

كما اختلف العلماء في زمانهم، اختلفوا أيضا في عددهم وأسماء هؤلاء الشباب. ففي كتاب بعنوان "Situs-Situs Islam dalam Al-Qur'an: Dari Peperangan Daud Melawan Jalut Hingga Gua Ashāb al-Kahfi"، ذكر شريف الدين الفقري أن عددهم ٧ أشخاص.<sup>١٩</sup> في حين أن السعدي أشار إلى أن عددهم يقل عن ١٠ أشخاص.<sup>٢٠</sup>

ومع ذلك، لن يتناول هذا النص المناقشة الدقيقة حول العدد اصحاب الكهف في هذه القصة. ولا يوجد بشكل واضح، اختلاف في الآراء بخصوص فئات العمر لشباب أصحاب الكهف. يعني ذلك أن الدراسة حول هذه القصة ذات صلة كبيرة وملائمة للربط بينها وبين مشكلات المراهقين التي تحدث في هذا الوقت. إذا استندنا إلى كلمة "فتية"، فإن سورة الأنبياء الآية ٦٠ التي تتحدث عن تدمير إبراهيم عليه السلام للأصنام في شبابه تستخدم أيضا نفس جذور الكلمة، وهي "فتي". قال الله تعالى: (قَالُوا سَمِعْنَا فَتًى يَذُكُرُهُمْ يُقَالُ لَهُ إِبْرَاهِيمُ)، يعني ذلك أن تصنيف فئة الشباب في القرآن باستخدام مصطلح "فتية" يعني فترة المراهقة حيث يكونون قادرين على التفكير بشكل ناضج. لأنه إذا تم تصنيف "فتية" في فترة الطفولة، فإن ذلك يتعارض تماما مع السلوك الذي قام به أصحاب الكهف وإبراهيم الذين كانوا يفكرون بشكل ناضج. يبين قريش شهاب في تفسيره المصباح أن مرحلة "الفتية" تكون في سن مبكرة لم يكون لديهم الخبرة في هذه الفترة.<sup>٢١</sup>

<sup>17</sup>Abī Ishāq Ahmad ibn Muhammad ibn Ibrāhīm, *Qashsh al-Anbiyā' al-Musammā bil al-'Arās al-Majālis*, ed. 4, (Beirut: *Dār al-Fikr*), 557.

<sup>18</sup>Muhammad Sayyid Thanthāwī, *al-Qishab fi al-Qur'an al-Karim*, ed. 1, (Cairo: *Dār Nahdhob Misr lil Thaba'ah wa al-Nasyr wa al-Tauzī'*, 1996), 239.

<sup>19</sup>Syahrudin el-Fikri, *Situs-Situs Dalam Al-Qur'an: Dari Peperangan Daud Melawan Jalut Hingga Gua Ashab al-Kahfi*, (Jakarta: *Republika*, 2010), 272.

<sup>20</sup>As-Sya'dī, *Tafsir al-Qur'an al-Karim al-Rahman*, 471.

<sup>21</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbab*, Vol. 8, (Jakarta: *Lentera Hati*, 2002), 14.

أما البيانات التي تم جمعها وفقاً للقرار الوزاري الصادر عن وزارة الصحة في جمهورية إندونيسيا رقم ٢٥ لعام ٢٠١٤، يُشار إلى أن الفئة العمرية للشباب هي تلك الفئة التي تتراوح أعمارها بين ١٠ و ١٨ عامًا. وأيضاً، وفقاً للبيانات التي قدمتها الهيئة الوطنية لتنظيم السكان وتنظيم الأسرة في إندونيسيا (BKKBN) لعام ٢٠١٥، تُصنف الشباب عادةً على أنهم الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ٢٤ عامًا ولم يتزوجوا بعد (وزارة الصحة الإندونيسية، ٢٠١٧).<sup>٢٢</sup> إذا كان يُسمح بتصنيفهم باستخدام مصطلحات عربية، فيمكن تسميتهم بمصطلح "فتية" في هذا السياق.<sup>٢٣</sup>

لذلك، إذا تم ربطها بقضية الصحة النفسية أو الصحة العقلية في إندونيسيا، يظهر أن هناك العديد من المشاكل في ضوء الشباب أو الفتية. وتقرير من مسح الصحة النفسية للشباب الوطني في إندونيسيا (I-NAMHS) لعام ٢٠٢٢ يشير إلى أن واحدًا من كل ثلاثة فتیان في الفترة العمرية من ١٠ إلى ١٧ عامًا يعاني من مشاكل الصحة النفسية.<sup>٢٤</sup> وهذا يشير إلى أن الأمراض العقلية حول الشباب في إندونيسيا أصبحت شيئًا مهمًا جدًا. وفي هذا الوقت، احتلت اضطرابات النفس أو الاكتئاب المرتبة الأولى في تغيير نمط الأمراض العقلية.<sup>٢٥</sup> في تقسيم آخر، يمكن أيضًا تسمية هذه الفئة العمرية بجيل زد (Generasi Z)، وهو الفتية التي وُلدت حول سنة ١٩٩٧-٢٠١٢.

و على ذلك، فإنه وسائل التواصل الاجتماعي تجعل انتشار المعلومات سهلاً وسريعاً. وبالنسبة هذه العبارة، لا تكون القضايا التي تنشأ على وسائل التواصل الاجتماعي مجرد معلومات فقط بل تؤثر أيضاً. كما ذكرت تقرير عالمي لعام ٢٠٢٢ من قبل معهد ماكنزي للصحة (MHI's) أن جيل زد يعتبر فئة عمرية تتأثر بشكل سهل بوسائل التواصل الاجتماعي على صحتهم العقلية.<sup>٢٦</sup>

<sup>22</sup>Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia No. 25 of 2014 about *Child Health Efforts (Upaya Kesehatan Anak)*, 2.

<sup>23</sup>Ibn Mandzūr, *Lisān a-'Arab*, Ed. 03, Vol. 15, (Beirut: Dār Shādir, 1994), 146.

<sup>24</sup>Gloria, *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*, ugm.ac.id (24/10/2022), <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>, accessed on November 20, 2024.

<sup>25</sup>Report of Riskesdas National, *Situasi Kesehatan Jima di Indonesia*, (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), 12.

<sup>26</sup>Erica Coe, Kana Enomoto, Andrew Doy, Cheryl Healy, *McKinsey Health Institute: Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media*, mckinsey.com (28/04/2023), <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>, accessed on November 20, 2024.

هذا الوضع يتناسب أيضًا مع ما كان يشعر به شباب أصحاب الكهف. من وجود الخوف والقلق بحيث يمكن أن يكونان شديدين للغاية بالنسبة لأولئك الذين ينتمون إلى هذه الفئة العمرية. ما يشعرون أنها تعبير عن الاضطرابات الباطنية التي يعيشونها. الكفر الذي حدث في ذلك الوقت، وأيضا القمع الذي قام به الملك دقيانوس، جعل الإيمان في قلوبهم يتزعزع. وهذه أسباب رئيسية جعلتهم يقررون العزلة وترك أقوامهم من ممارسات الكفر الذي حدثت في ذلك الوقت. بمعنى آخر، قيل أن شباب أصحاب الكهف التأمل على الوضع الذي يحدث حولهم.

وبعكس الشباب في الوقت الحالي، تحديات الاتجاهات المتعلقة بأمراض الصحة النفسية التي تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير على نفوسهم وأرواحهم.<sup>27</sup> وليس هذا فقط، بل أيضًا ظهور المصطلحات المتعلقة بالصحة النفسية تكون صعبة لتجنبه. و لذلك، يكون الشباب في هذا الوقت عُرضة بشكل كبير للتأثر بمثل هذه القضايا. الثنائي القطب (Bipolar)،<sup>28</sup> القلق (anxiety)،<sup>29</sup> اضطراب الصحة النفسية (mental disorder)،<sup>30</sup> وهي مصطلحات تطورت وظهرت في هذا الزمان.

القلق يمكن أن يُفهم على أنه شعور بالاضطراب والخوف، والذي يعقبه في التحفيز في الجسم، مثل تسارع ضربات القلب. يمكن أن يظهر القلق كرد فعل تجاه خطر، سواء كان حقيقيًا أم كان مجرد خيالاً.<sup>31</sup> وأما اضطراب الثنائي القطب المعروف أيضًا باسم مرض الهوسالاكتئاب هو مرض طبي يهدد الحياة بسبب ارتفاع معدل محاولات الانتحار بين المصابين بالاكتئاب الثنائي، والذي يبلغ نسبة ١٠-١٥٪. اضطراب الثنائي القطب هو مرض طويل الأمد وطارئ مع مجموعة متنوعة من التفاوتات في مسار المرض.<sup>32</sup> فقد تنوعت هذه المصطلحات التي تتعلق بها في هذا الوقت.

<sup>27</sup>Suzanne Naafs and Ben White, *Generasi Antara: Refleksi tentang Studi Pemuda Indonesia*, No. 2 (2012).

<sup>28</sup>McIntyre, Roger S et al, *Bipolar Disorders*, *The Lancet*, Vol. 396, No. 10265, December 2020, 1841.

<sup>29</sup>Mobina Khalilnezhadevati, Ghodrattollah Abbasi, Pezhman Hadinezhad, *The Effectiveness of Metacognitive Therapy on Believability of Anxious Feelings and Thoughts in Patients with Generalized Anxiety Disorder: A Quasi-Experimental Study*, *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, Vol. 23, No. 3, 2024, 151.

<sup>30</sup>William W. Eaton, Silvia S. Martins, Gerald Nestadt, O. Joseph Bienvenu, Diana Clarke, Pierre Alexandre, *The Burden of Mental Disorders*, *Epidemiologic Reviews*, Vol. 30, No. 01, 2008, 2-3.

<sup>31</sup>Asriyanti Rosmalina, *Bimbingan Konseling Islam dalam Kesehatan Mental*, (Cirebon: Elsi Pro, 2018), 125.

<sup>32</sup>Evans DL, *Bipolar Disorder: Diagnostic Challenges and Treatment Considerations*, No. 61, Vol. 13, *J Clin Psychiatry*, 2000, 26-31.

فترة الشباب الذين أصيبوا بأمراض الصحة النفسية بسبب الطابع الذي شكلته وسائل التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي، حيث إنهم تبرّجون على الأحداث والوقائع. ويكون تصرّف على المصطلحات التي وقعت حولهم. تتطور بعض المصطلحات المرتبطة بأمراض الصحة النفسية انتشرت سريعاً جداً. على سبيل المثال، مصطلح أزمة الربع العمر (quarter life crisis)<sup>33</sup> ظهر في وسائل التواصل الاجتماعي بسهولة. هذا المصطلح يشير إلى حالة يكون فيها شخص ما في منتصف عقد الرابع أو عند عمره ٢٥ عامًا. إنها حالة يعتبر فيها الفرد عرضة جدًا للإصابة بأمراض الصحة النفسية بسبب الضغوط الاجتماعية التي تأتي بأشكال متعددة. أعمال مرموق، والحياة الجيدة، والتحقق الاجتماعي، ومقامة اجتماعي آخر يشكلون ضغوطاً نفسية على أولئك الذين يدخلون في هذه المرحلة. وأخيراً، أصبحت هذه المصطلحات والحالة تعتبر تأكيداً وتبريراً لعدم التقدم. على الرغم، في الإسلام لا يعترف بنجاح شخص بنسبة على مراحل محددة. هناك العديد من الأمثلة حول الشباب في تاريخ الإسلام الذين حققوا نجاحاً كبيراً في مجالات مختلفة مراحل. على سبيل المثال، كان أسامة بن زيد،<sup>34</sup> وصلاح الدين الأيوبي،<sup>35</sup> ومحمد الفاتح<sup>36</sup> هم قادة جنود نجحوا في قيادة جيوشهم وهم في مرحلة الفتية. وجود هذه المصطلحات يبدو وكأنه تبرير للشباب لعدم مغادرة منطقة راحتهم وتطوير جودة حياتهم.

مع انتشار التشخيص الذاتي (self-diagnose)<sup>37</sup> بين الشباب المتعلق بالأمراض النفسية، يتم تقويض المعايير المهنية للصحة النفسية في عالم علم النفس. ونتيجة لذلك، لا يمكن اعتبار مزاعمهم عن الأمراض النفسية معياراً موثوقاً في قضايا الصحة النفسية للشباب.

<sup>33</sup>F. F. Hasyim, H. Setyowibowo, & F. D. Purba, *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review*, *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 17, 2024, 1.

<sup>34</sup>Nurul Aqilah Mohammad Asri, Muhammad Arif Yahya, Zaizul Abdul Rahman, *Hadith-Based Guidance Techniques to Raise the Psychological Intelligence of At-Risk Adolescents*, *Hadis: International Refereed Academic Journal in Hadith Studies*, Vol. 13, No. 26, *Hadith and Aqidab Research Institute (INHAD)*, *Selangor International Islamic University College (KUIS)*, 2023, 27-28.

<sup>35</sup>P. M. Holt, *Saladin and His Admirers: A Biographical Reassessment*, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies, University of London*, Vol. 46, No. 02, 1983, 235-239.

<sup>36</sup>E. A. Jamsari, Isa, A. D. M., & Ashari, M. Z. A. H., *Sultan Mubammad al-Fatih: Ottoman's Great Strategic Planner*, *Middle-East Journal of Scientific Research*, Vol. 20, No. 12, 2014, 2158-2159.

<sup>37</sup>Imas Maskanah, *The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health*, *JoPs: Journal of Psychological Students*, Vol. 01, No. 01, 2022, 6-7.

نجاحهم (أسامة بن زيد، وصلاح الدين الأيوبي، ومحمد الفاتح) في هذه المرحلة ناتج عن ذكائهم المتوازن. فهم ليسوا أذكىاء فكريًا فقط، بل يمتلكون أيضًا ذكاءً عاطفيًا وروحيًا. والأهم من ذلك، يجب الحفاظ على الذكاء العاطفي والروحي كما أشار القرآن إلى أنه ذكاء مرتبط بالإيمان وعمل الصالحات.<sup>38</sup> وبالتالي، فإن المزج بين الذكاء الفكري مع القوة العاطفية والروحية يحميهم من اضطرابات الصحة النفسية. على غرار أصحاب الكهف الذين كانوا أقوياء فكريًا وعاطفيًا وروحيًا، مما أنقذهم من مشاكل الدنيا والآخرة.

من الناحية النظرية النفسية، يمر فترة الشباب يعتقد بمرحلة تغيرات ويسهل تأثيرها على الصحة النفسية والروح. كما على ما يشعر به شباب أصحاب الكهف في أثناء فقدان الإيمان والإسلام في مدينتهم. وعلى ذلك، تبدو أنفسهم يكون على النقدية بأسباب هذه الأحوال. لذا، هذا الاضطراب النفسي هو ما دفعهم إلى التأمل في كهف، ثم تم جعل الله عليهم ينامون في وقت طويل.<sup>39</sup>

مسألة الصحة النفسية حول الشباب التي تحدث في عصرنا اليوم لم تكن أمرًا عاديًا. لأن الشيء الذي رأينا كأنها تارة لها تأثيرًا كبيرًا. ظهور مسائل مثل الانتحار التي تحدث في مجال الشباب يعزى ذلك في الغالب أسبابها لأن للمشاكل النفسية. كما في حالة وقوعها في منتصف عام ٢٠٢٣ في العاصمة جاكرتا، حيث عثر على شاب يبلغ من العمر ١٥ عامًا ميتًا بسبب الانتحار، وتاركًا ورقة الرسالة. يزعم أن هذا الفتية توجه على الاكتئاب حتى قررت للقيام بذلك الانتحار.<sup>40</sup>

هذه مشكلات لا تحدث فقط في إندونيسيا. فهناك حالات مماثلة تحدث أيضًا في بلدان كبيرة مثل الولايات المتحدة. وفقًا للبيانات التي تم الحصول عليها في أغسطس ٢٠٢٣ من قبل مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (The Centers of Disease Control and Prevention)، وهو جهاز رقابة ومنع

<sup>38</sup>Iwan Satiri, Alber Oki, Abdullah Safei, *Isyarat Al-Qur'an Tentang Kecerdasan Sebagai Keimanan dan Amal Shaleh, ZAD Al-Mufasssirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 03, No. 01, 2021, 34-41.

<sup>39</sup>Imran N. Hosein, *Surat al-Kahfi dan Zaman Modern*, 155.

<sup>40</sup>Wildan Noviansah, *Kabar Duka Remaja di Jaktim Bunuh Diri Tinggalkan Selebar Gambar*, news.detik.com (08/08/2023), <https://news.detik.com/berita/d-6864252/kabar-duka-remaja-di-jaktim-bunuh-diri-tinggalkan-selebar-gambar/1>, accessed on November 21, 2024.

الأمراض في الولايات المتحدة، فقد أفادت بأن حالات الانتحار الناتجة عن الاكتئاب بين الشباب تزيد كل الوقت.<sup>٤١</sup>

يعني ذلك أن الأمراض النفسية بين الشباب يجب أن تُؤخذ الأمراض النفسية على محمل الجد. يجب أن تكون الوقاية عبر الإرشاد وتعزيز الصحة النفسية قادرة أيضًا على توازن الرسوم البيانية السلبية التي تزيد كل عام. حتى الحالات بين الشباب تصبح أكثر تنوعًا. مثل استخدام المخدرات والمواد المحظورة الأخرى تمثل تحديات أخرى. فإن جيل الشباب يتأثر سريعًا بهذه الأشياء. لذلك، يجب أن يتعلم الشباب اليوم كيف أنقذ الله عز وجل كالذي شعر به شباب أصحاب الكهف في هذه المراحل الخطرة. وقد يسير الله تعالى لإرشاد والشفاء بناءً على الأسباب التي كانوا يقومون بها.

### تنقية الإيمان، علاج لأمراض النفسية عند أصحاب الكهف.

تبدأ من الدعاء الذي رفعه أصحاب الكهف كما هو مذكور في الآية ١٠. حيث إن الكفر الذي انتشر واسعًا في المجتمع الأمر الذي دفعهم لطلب الحماية والرحمة من الله عز وجل. قال الله تعالى في القرآن الكريم:

(إِذْ أَوْى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا). (سورة الكهف: ١٠).

هذا الدعاء الذي رفعوه كان بسبب القلق والضغوط النفسية التي شعروا بها. إن الإيمان القوي والعقيدة الدينية الثابتة كانا السبب الرئيسي وراء تجنبهم للمضايقات من الأمراء في ذلك الزمان.<sup>٤٢</sup> فمرحلة المراهقة والتحديات التي تأتي معها من الضيق النفسي لا يمكن تجاهلها. ولكن يمكن التعامل معها بشكل صحيح، كما فعل شباب أصحاب الكهف.

<sup>41</sup>Mike Stobbe, *US Suicides Hit an all-Time High Last Year*, apnews.com (11/08/2023), <https://apnews.com/article/suicides-record-2022-guns-48511d74deb24d933e66cec1b6f2d545>, accessed on November 21, 2024.

<sup>42</sup>Hilman Latif, *Melacak Alur Pemaparan dan Fragmen Kisah Ashāb al-Kahfī dalam Al-Qur'an, Tafsiro*, Vol. 4, No. 2, (2016), 206-226.

إن ارتباط الإنسان القوي بالله عز وجل هو العامل الأساسي الذي يؤثر على استجابة هذا الدعاء. فمن لديه رابطة إلهية قوية مع الله سيكون قادرًا على التعامل مع تحديات الحياة بالشكل المناسب. أما بالنسبة للشباب الذين يفتقرون إلى الإيمان، فإنهم يصبحون هشيمًا ويشعرون بأن حياتهم ليس لها قيمة. فيقومون بأمر مثل الانتحار، وتعاطي المخدرات، وغيرها من الأفعال غير الأخلاقية. أما بالنسبة للمسلم الذي يسير على الطريق المستقيم ولديه إيمان قوي، فسيؤمن أن ما يحدث له هو بقدر الله عز وجل.

على ذلك، يعتبر أن الإيمان هو الشرط الأساسي للوصول إلى الهدى والتوجيه من الله عز وجل. ولهذا السبب، في نهاية الآية رقم ١٣ من سورة الكهف، يقول الله تعالى: (وَزِدْنَاهُمْ هُدًى). وقد شرح الإمام السعدي في تفسيره أن سبب ومصدر وصول الهداية لأصحاب الكهف هو إيمانهم. حيث يقول السعدي: الإيمان يدل على أنهم دون العشرة، {آمَنُوا} بالله وحده لا شريك له من دون قومهم، فشكر الله لهم إيمانهم، فزادهم هدى، أي: بسبب أصل اهتدائهم إلى الإيمان، زادهم الله من الهدى، الذي هو العلم النافع، والعمل الصالح.<sup>٤٣</sup> فأضاف الله عز وجل الهداية إليهم بالعلم النافع والأعمال الصالحة. بينما شرح ابن كثير أن المقصود من هذه العبارة هو الحماية من الإيمان وفضله، لأن الإيمان شيء قد يكون بالزيادة وقد يكون بالنقصان. قال ابن كثير: وَهَذَا قَالَ تَعَالَى: وَزِدْنَاهُمْ هُدًى كَمَا قَالَ: وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ [مُحَمَّدٍ: ١٧] وَقَالَ فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزَادَهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ [التَّوْبَةِ: ١٢٤] وَقَالَ: لِيَزِدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ [الْفَتْحِ: ٤٠] إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ مِنَ الْآيَاتِ الدَّالَّةِ عَلَى ذَلِكَ.<sup>٤٤</sup>

وعلى الرغم من أنهم لا يزالون في مرحلة المراهقة، إلا أن شباب أصحاب الكهف يحملون الإيمان وفكرًا قويًا في عقولهم ونفوسهم. هذا هو الأساس الذي دفعهم إلى ترك منازلهم.<sup>٤٥</sup>

<sup>43</sup>As-Sya'dī, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm al-Rahmān*, 472.

<sup>44</sup>Ibnu Katsīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-Adzīm*, 140.

<sup>45</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Misbah*, 14.

بانعزالهم في الكهف، يظهر أن الله عز وجل حفظ إيمانهم كما دعوا في الآية ١٠. فالسبب وراء اختيارهم الانعزال في الكهف كان للحفاظ على الإيمان الذي كانوا يعتقدون به. وإذا نظرنا بعناية، تبدو الآية كأنها تروي قصة قلوبهم المليئة بالإيمان والهداية. لأنهم كانوا يخشون أن يتأثروا بفتنة قومهم الكافرين، فثبت الله قلوبهم وحماهم وقدم لهم الهداية.

بالتالي، أصبح مفهوم الشفاء (healing) والإرشاد (counseling) أحد الطريقتين من الطرق الرائجة بين الشباب. هناك العديد من الممارسات التي تتم باسم "الشفاء"،<sup>٤٦</sup> مثل السفر إلى الأماكن الممتعة. أو المصطلح الشائع بين الشباب حاليًا مثل "الإقامة القصيرة" (staycation)<sup>٤٧</sup> في الأماكن التي يمكنها تهدئة نفوسهم.

وعند مقارنة ما حدث في شباب أصحاب الكهف مع المشاكل والتحديات التي تواجه السباب في الوقت الحالي، يجب أن يكون تنقية الإيمان وتقوية القلوب فيها أساسيًا. فالشفاء (healing) والإرشاد (counseling) الأفضل هو بتعزيز العلاقة بالله عز وجل. ولأن الله هو خالق الإنسان وكل شيء، فمن الطبيعي أن يكون الربط الجيد مع الله سينتج نتائج إيجابية. على الرغم من ذلك، فإن الذين أصيبوا بالأمراض النفسية يمكن أن يقوم بالإختيار مع طبيب نفسي لتقييم حالته النفسية. لذا، التركيز على تطهير الإيمان والاعتقاد هو الخطوة الأولى قبل البحث عن العلاجات النفسية.

تعزيز الروحانية مثل الذكر وغيره من العلاجات الروحية يمكن أن يكون داعمًا لعملية التعافي من الأمراض النفسية. العلاقة الديناميكية بين الروح والجسد والأعمال لها دور أساسي في عملية الشفاء والتطور الروحي للفرد. الفهم الشامل لهذه الترابطات يمكن أن يكون أساسًا فعالاً في نهج العلاج النفسي، مما يسمح للممارسين بتصميم تدخلات شاملة.<sup>٤٨</sup> من خلال التدخلات التي تراعي التوازن

<sup>46</sup>Brandon A. Kohrt, Katherine Ottman, etc, *Why We Heal: The Evolution of Psychological Healing and Implications for Global Mental Health*, *Clinical Psychology Review*, Vol. 82, 2020, 4.

<sup>47</sup>Derinta Entas, Yohanes Sulistyadi, etc, *Staycation as a Way to Boost Millennial Travel Consumption Levels in the New Normal Era*, *In Proceedings of the 1st International Hospitality, Travel and Event Conference (IHTREC 2023)*, Vol. 244, 2023, 117.

<sup>48</sup>Hooman Keshavarzi, Asim Yusuf, Paul Kaplick, Tameem Ahmadi, Amin Loucif, *Spiritually (Ruḥānī) Focused Psychotherapy: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*, in *Applying Islamic Principles to Clinic Mental Health Care*, edited by Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, Bilal Ali, Rania Awaad, British: Rotledge, 2020, 92.

بين الأبعاد النفسية والجسدية والروحية، يمكن للعلاج النفسي أن يكون وسيلة لتمكين الفرد من فهم وقبول وتطوير إمكانياته بشكل كامل.

علاوة على ذلك، يحدث اليوم سوء فهم حول معنى الشفاء في عالم علم النفس. الجيل الحالي يميل إلى إساءة استخدام مفهوم "الشفاء" كترك من المسؤولية. فهم يفسرون خطأ عملية الشفاء على أنها مجرد لحظة خالية من التوتر وراحة مؤقتة، بدلاً من جعلها وعاءاً للتحويل الشخصي الحقيقي. الشفاء في جوهره ليس مجرد لحظة عطلة أو هروب، بل رحلة عميقة لبناء الذات. إنها عملية معقدة تشمل عدة مراحل مهمة: استكشاف وفهم الصدمات الماضية، وتطوير مفهوم ذات متكامل، وبناء تنظيم عاطفي، وتعلم قبول الذات بشكل كامل، والأهم من ذلك، وضع رؤية للمستقبل.<sup>49</sup>

في العالم الحديث، يمكن لتعزيز الممارسات الروحية مثل التأمل والصلاة والتأمل أن يساعد الأفراد على التغلب على التوتر والقلق والمشاكل العاطفية الأخرى. وبالتالي، فإن هذه الممارسات ليست ذات قيمة دينية فحسب، بل لها فوائد نفسية كبيرة.<sup>50</sup> من خلال الاعتراف بهذه الصلة، يميل علم النفس الحديث إلى اتباع نهج أكثر شمولية في فهم الفرد. هذا يعني أن المعالجين والمستشارين لا يركزون فقط على المشاكل النفسية، بل يأخذون في الاعتبار أيضاً كيف يمكن للجانب الروحي أن يساهم في عملية الشفاء والنمو.

إذا كان لدى الشباب إيمان قوي، فسيكون لديهم استجابة أفضل للتحديات النفسية في حياتهم، وهذا سيققل من حالات الأمراض النفسية. فمن يفكر في إنهاء حياته أو التورط في أعمال محرمة، فقد فقدوا الهداية في قلوبهم. لذا، الشرط الأساسي للحصول على الهداية والتغلب على الأمراض النفسية هو تنقية الإيمان بالله عز وجل.

<sup>49</sup>Eraskaita Ginting, Putri Citra Hati, *The Phenomenon of Self-Diagnosis Behaviour on Self-Healing Style in Young People, Wardah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, Vol. 24, No. 02, 2023, 25.

<sup>50</sup>Anke Hoenkamp-Bisschops, *Spiritual Direction, Pastoral Counseling and the Relationship Between Psychology and Spirituality, Archive for the Psychology of Religion*, Vol. 23, 2000, 259-260.

ودور التعليم في المناصرة مطلوب أيضاً لتقليل عدد الحالات المتعلقة بقضايا الصحة النفسية. تلعب المدارس دوراً حاسماً في دعم التطور الاجتماعي والعاطفي للطلاب.<sup>51</sup> يمكن للمعلمين وموظفي المدرسة المساهمة بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية بين الطلاب. لذلك، من المهم التعاون بين مختلف الأطراف، بما في ذلك الوالدين والمعلمين والمتخصصين في الصحة النفسية، لخلق نظام دعم أكثر فعالية.

لأنه أحد العوامل الرئيسية للأمراض النفسية بين الشباب ناتج عن عوامل متعلقة بتجارب التشرذ وظروفهم البيئية، خاصة أولئك الذين يعيشون مع والديهم. أبلغ الشباب المشردون عن معدلات أعلى من أفكار الانتحار ومحاولات الانتحار مقارنة بأقرانهم الذين لديهم مكان إقامة ثابت.<sup>52</sup> فلذلك، هناك حاجة ماسة لتعزيز التوحيد في تربية الأطفال وتقوية الأسرة، على غرار أصحاب الكهف الذين كان لديهم توحيد قوي للغاية. وهذا يتماشى مع أهمية تعليم الأطفال مع التركيز على مبدأ التوحيد في الحياة اليومية.<sup>53</sup> وبذلك، لم تعد الصحة النفسية شبحاً مخيفاً يمكن أن يدمر عقلية وشخصية الطفل.

### خلاصة البحث

بعد انتهاء الباحث من هذا البحث عن "الصحة النفسية عند الشباب من خلال قصة أصحاب الكهف"، توصلت إلى بعض النتائج وفيها هناك ثلاثة مواضيع ترتبط وتتفق مع هذا البحث، ومنها "الشباب"، "الإيمان"، و"الصحة النفسية". يمكن تمثيل هذه المواضيع بثلاث كلمات أو عبارات موجودة في الآية، وهي: "فتية"، "آمنوا"، و"هدى". كلمة "فتية" التي تعني الشباب في هذا البحث تمثل الشباب كفئة عمرية عرضية للإصابة بالأمراض النفسية. بينما العبارة "آمنوا" التي تعني أنهم (أصحاب الكهف)

<sup>51</sup>Krista Kutash, Albert J. Duchnowski, Amy L. Green, *Meeting the Mental Health Needs of Youth With Emotional and Behavior Disorders, Beyond Behavior*, Vol. 24, No. 02, Sage Publications, 2015, 6.

<sup>52</sup>Staci Perlman, Joe Willard, Janette E. Herbers, J. J. Cutuli, Karin M. Eyrich Garg, *Youth Homelessness: Prevalence and Mental Health Correlates, Journal of the Society for Social Work and Research*, Vol. 05, No. 03, The University of Chicago Press on behalf of the Society for Social Work and Research, 2014, 371.

<sup>53</sup>Muhammad Abid Hadlori, Saeed Abdullah Saeed Saket, *Pendidikan Anak dalam Perspektif Al-Qur'an Al-Karim (Tinjauan Q. S. Al-Baqarah: 83 Dalam Tafsir Taisir Karim Ar-Rabman fi Tafsir Kalam Al-Manan)*, ZAD Al-Mufasssirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 02, No. 01, 2020, 26.

آمنوا، تمثل الحل في مواجهة مشكلات الصحة النفسية. وفي هذا السياق، يمكن تصنيف الإيمان كاستجابة لمواجهة قضايا الصحة النفسية عامة، وخاصة للشباب. وأخيراً، كلمة "هدى" التي تعني الهداية، تمثل النتيجة عن هذه الاستجابة، وهو الإيمان القوي في مواجهة هذه المشكلة. وبالتالي، لن يكون لدى الشباب صعوبة في فهم أو مواجهة المشكلات النفسية، حيث قدم الله لهم التوجيه من خلال الإيمان الذي يحملونه في قلوبهم.

ما حدث حول الشباب من أصحاب الكهف في ذلك الوقت يمثل على ما عليه الشباب في العصر الحالي مع جميع المشكلات النفسية التي يواجهونها. فقد كان قرارهم بالانعزال في الكهف نوعاً من الرفض للكفر الذي كان يسود المجتمع من حولهم. هذا الفعل كان نتيجة للقلق النفسي والصدمة التي تعرضوا لها، حيث لم يكن هناك سبيل آخر ليدعوا إلى الحق (الله). بالإضافة إلى حفظ أرواحهم من الملك الظالم، كان هذا الانعزال يهدف أيضاً لحماية صحتهم النفسية من خلال الحفاظ على إيمانهم. وبالمثل الشباب في هذا العصر يلجؤون إلى مفهوم "staycation" أو العلاج (healing) لتعطي احتياجاتهم النفسية. الفارق هو أن الشباب من أصحاب الكهف كانوا يركزون على الأمور الروحية والآخرة. ولذلك، تكفل الله تعالى بحفظ صحتهم النفسية، وأرواحهم، وكذلك إيمانهم.

فالشباب الذين يسعون للحفاظ على صحتهم النفسية يركزون فقط على الأمور الدنيوية والمادية، دون الرجوع إلى الإيمان بالله سبحانه وتعالى. ونتيجة لذلك، السعادة التي يحصلون عليها من أجل الصحة النفسية تكون نسبية. بعد ذلك، سيواجهون مشكلات نفسية مشابهة. وبالخصوص، بالنسبة لأولئك الذين لا يملكون القوة لمواجهة هذه الأمور، قد يختارون اللجوء إلى أمور غير مشروعة. بمعنى آخر، لن يصلهم الإرشاد الذي هو العامل الأساسي في مواجهة تحديات الحياة.

لذا، يجب التأكيد على الشباب بأن تنقية الإيمان بالله هو الأساس في الحياة. فعندما يُعطى الأمر لله، سيبدو كل شيء في الدنيا إقام يرضى إلى الله. ويجب أن يكون لديهم الوسائل للحفاظ على علاقتهم القوية مع الله، حتى يأتيهم الإرشاد من الله بسبب الإيمان قوي إلى الله كخالق لمخلوق.

## المراجع

Al-Qur'ān al-Karīm.

Al-'Asqolānī, Ibn Hajr, Muwāfaqat al-Khabr al-Khair fī Takhrīj Ahādits al-Mukhtashor, ed. 2, Vol. 2 (Riyādh: Maktabah al-Rasyd linnasyr wa al-Tauzī', 1993).

Al-Dimasqi, Immānuddīn, Mukhtaṣar al-Bidāyah wa al-Nihāyah, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013).

Al-Marāghī, Ahmad Musthafā, Tafsīr al-Marāghī, ed. 1, Vol. 15, (Cairo: Maktabah wa Mathba'ah Mustafā al-Bābī al-Halbī wa Aulāduh, 1946).

Al-Zuhailī, Wahbah, al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj, Vol. 8, ed. 8, (Damaskus: Dār al-Fikr, 2009).

Asri, Nurul Aqilah Mohammad, Muhammad Arif Yahya, Zaizul Abdul Rahman, Hadith-Based Guidance Techniques to Raise the Psychological Intelligence of At-Risk Adolescents, Hadis: International Refereed Academic Journal in Hadith Studies, Vol. 13, No. 26, Hadith and Aqidah Research Institute (INHAD), Selangor International Islamic University College (KUIS), 2023, <https://doi.org/10.53840/hadis.v13i26.224>.

As-Sya'dī, Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm al-Rahmān, ed. 1, (Beirut: Mu'asasah al-Risālah, 2002).

Asyari, Mohammad Bashri, Fiqh Dakwah dalam Kisah-Kisah Surat Al-Kahfi, el-'Umdah 2, no. 2 (December 16, 2019), <https://doi.org/10.20414/elumdah.v2i2.1693>.

Bisschops, Anke Hoenkamp, Spiritual Direction, Pastoral Counseling and the Relationship Between Psychology and Spirituality, Archive for the Psychology of Religion, Vol. 23, 2000, <https://doi.org/10.1163/157361200X00186>.

Coe, Erica, Kana Enomoto, Andrew Doy, Cheryl Healy, McKinsey Health Institute: Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media, mckinsey.com (28/04/2023), <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>.

DL, Evans, Bipolar Disorder: Diagnostic Challenges and Treatment Considerations, No. 61, Vol. 13, J Clin Psychiatry, 2000, Supp 13:26-31. PMID: 11153808.

Eaton, William W., Silvia S. Martins, Gerald Nestadt, O. Joseph Bienvenu, Diana Clarke, Pierre Alexandre, The Burden of Mental Disorders, Epidemiologic Reviews, Vol. 30, No. 01, 2008, 10.1093/epirev/mxn011.

- El-Fikri, Syahrudin, *Situs-Situs Dalam Al-Qur'an: Dari Peperangan Daud Melawan Jalut Hingga Gua Ashāb al-Kahfi*, (Jakarta: Republika, 2010).
- Entas, Derinta, Yohanes Sulistyadi, etc, *Staycation as a Way to Boost Millennial Travel Consumption Levels in the New Normal Era*, In *Proceedings of the 1st International Hospitality, Travel and Event Conference (IHTREC 2023)*, Vol. 244, 2023, [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-170-8\\_12](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-170-8_12).
- Fāris, Ibnu, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, Vol. 6, (Damaskus: Dār al-Fikr, 1979).
- Ginting, Eraskaita, Putri Citra Hati, *The Phenomenon of Self-Diagnosis Behaviour on Self-Healing Style in Young People*, *Wardah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, Vol. 24, No. 02, 2023, [10.19109/wardah.v24i2.20325](https://doi.org/10.19109/wardah.v24i2.20325).
- Gloria, *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*, [ugm.ac.id \(24/10/2022\)](https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/), <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Hadlori, Muhammad Abid, Saeed Abdullah Saeed Saket, *Pendidikan Anak dalam Prespektif Al-Qur'an Al-Karim (Tinjauan Q. S. Al-Baqarah: 83 Dalam Tafsir Taisir Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan)*, *ZAD Al-Mufassirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 02, No. 01, 2020, <https://doi.org/10.55759/zam.v2i1.31>.
- Hardiantoro, Alinda, Resa Eka Ayu Sartika, (2024), *Kasus Remaja Bunuh Ayah dan Nenek di Lebak Bulus, KPAI Soroti Pola Asuh Keluarga*, *Kompas.com*, (01/12/2024), <https://www.kompas.com/tren/read/2024/12/01/150000465/kasus-remaja-bunuh-ayah-dan-nenek-di-lebak-bulus-kpai-soroti-pola-asuh?page=all>.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D., *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review*, *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 17, 2024, [10.2147/PRBM.S438866](https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866).
- Hawton, Keith, Anthony James, *Abc of Adolescence: Suicide and Deliberate Self Harm In Young People*, *BMJ: British Medical Journal*, Vol. 330, No. 7496, 2005, [10.1136/bmj.330.7496.891](https://doi.org/10.1136/bmj.330.7496.891).
- Holt, P. M., *Saladin and His Admirers: A Biographical Reassessment*, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies, University of London*, Vol. 46, No. 02, <https://doi.org/10.1017/S0041977X00078824>.
- Hosein, Imran N., *Surat al-Kahfi dan Zaman Modern*, (Kuala Lumpur: Tajam Production, 2007).

- Ibrāhim, Abī Ishāq Ahmad ibn Muhammad ibn, *Qashash al-Anbiyā' al-Musammā bil al-'Arās al-Majālis*, ed. 4, (Beirut: Dār al-Fikr).
- Idham, Azmul Fuady, M. Arief Sumantri, Puji Rahayu, Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa, *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 11, No. 03, 2019, <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>.
- Jamsari, E. A., Isa, A. D. M., & Ashari, M. Z. A. H., Sultan Muhammad al-Fatih: Ottoman's Great Strategic Planner, *Middle-East Journal of Scientific Research*, Vol. 20, No. 12, 2014, 10.5829/idosi.mejsr.2014.20.12.21114.
- Katsīr, Ibnu, *Tafsīr al-Qur'ān al-Adzīm*, ed. 1, Vol. 5, (Riyādh: Dār Thoyyibah lil an-Nasr wa al-Tauzī', 1997).
- Keshavarzi, Hooman, Asim Yusuf, Paul Kaplick, Tameem Ahmadi, Amin Loucif, Spiritually (Rūḥānī) Focused Psychotherapy: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy, in *Applying Islamic Principles to Clinic Mental Health Care*, edited by Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, Bilal Ali, Rania Awaad, British: Rotledge, 2020.
- Khalilnezhadevati, Mobina, Ghodratollah Abbasi, Pezhman Hadinezhad, The Effectiveness of Metacognitive Therapy on Believability of Anxious Feelings and Thoughts in Patients with Generalized Anxiety Disorder: A Quasi-Experimental Study, *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, Vol. 23, No. 3, 2024, 10.61186/jrums.23.3.150.
- Kohrt, Brandon A., Katherine Ottman, etc, Why We Heal: The Evolution of Psychological Healing and Implications for Global Mental Health, *Clinical Psychology Review*, Vol. 82, 2020, 10.1016/j.cpr.2020.101920.
- Kutash, Krista, Albert J. Duchnowski, Amy L. Green, Meeting the Mental Health Needs of Youth With Emotional and Behaviour Disorders, *Beyond Behavior*, Vol. 24, No. 02, Sage Publications, 2015, <https://doi.org/10.1177/107429561502400202>.
- Latif, Hilman, Melacak Alur Pemaparan dan Fragmen Kisah Ashāb al-Kahfi dalam Al-Qur'an, *Tafsere*, Vol. 4, No. 2, (2016), <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:192778947>.
- M, Abdel-Khalek A., Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 10, No. 6, 2007, <https://doi.org/10.1080/13674670601034547>.
- Mandzūr, Ibn, *Lisān a-'Arab*, Ed. 03, Vol. 15, (Beirut: Dār Shādir, 1994).

- Maskanah, Imas, The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health, *JoPs: Journal of Psychological Students*, Vol. 01, No. 01, 2022, 10.15575/jops.v1i1.17467.
- McIntyre, Roger S et. al, Bipolar Disorders, *The Lancet*, Vol. 396, No. 10265, December 2020, 10.1016/S0140-6736(20)31544-0.
- Naafs, Suzanne and Ben White, *Generasi Antara: Refleksi tentang Studi Pemuda Indonesia*, no. 2 (2012), <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.32063>.
- Najam, Khawaja Saad, Rabia Sannam Khan, Anam Waheed, Rashid Hassan, Impact of Islamic Practices on the Mental Health of Muslims, *International Dental and Medical Journal of Advanced Research*, Vol. 05, 2019, 10.15713/ins.idmjar.99.
- Noviansah, Wildan, Kabar Duka Remaja di Jaktim Bunuh Diri Tinggalkan Selembar Gambar, *news.detik.com* (08/08/2023), <https://news.detik.com/berita/d-6864252/kabar-duka-remaja-di-jaktim-bunuh-diri-tinggalkan-selembar-gambar/1>.
- Perlman, Staci, Joe Willard, Janette E. Herbers, J. J. Cutuli, Karin M. Eyrich Garg, Youth Homelessness: Prevalence and Mental Health Correlates, *Journal of the Society for Social Work and Research*, Vol. 05, No. 03, The University of Chicago Press on behalf of the Society for Social Work and Research, 2014, <https://doi.org/10.1086/677757>.
- Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia No. 25 of 2014 about Child Health Efforts (Upaya Kesehatan Anak).
- Report of Riskesdas National, *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*, (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).
- Rosmalina, Asriyanti, *Bimbingan Konseling Islam dalam Kesehatan Mental*, (Cirebon: Elsi Pro, 2018).
- Satiri, Iwan, Alber Oki, Abdullah Safei, Isyarat Al-Qur'an Tentang Kecerdasan Sebagai Keimanan dan Amal Shaleh, *ZAD Al-Mufassirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 03, No. 01, 2021, <https://doi.org/10.55759/zam.v3i1.48>.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 8, (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Stobbe, Mike, US Suicides Hit an all-Time High Last Year, *apnews.com* (11/08/2023), <https://apnews.com/article/suicides-record-2022-guns-48511d74deb24d933e66cec1b6f2d545>.

- Supriadi, Cecep, Mengenal Ilmu Tadabbur Al-Qur'an (Teori dan Praktek), ZAD Al-Mufassirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 04, No. 01, 2022, <https://doi.org/10.55759/zam.v4i1.34>.
- Suswati, Wahyi Sholihah Erdah, M. Elyas Arif Budiman, Zidni Nuris Yuhbaba, Kesehatan Mental Pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah atas Wiyah Urban dan Rural Kabupaten Jember, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Vol. 11, No. 03, 2023, <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>.
- Thanthāwī Muhammad Sayyid, al-Qishah fī al-Qur'ān al-Karīm, ed. 1, (Cairo: Dār Nahdhoh Mishr lil Thaba'ah wa al-Nasyr wa al-Tauzī', 1996).
- Tzeferakos, G.A., A.I. Douzenis, Islam, Mental Health and Law: A General Overview, Ann Gen Psychiatry, Vol. 16, No. 28, 2017, 10.1186/s12991-017-0150-6.