

الإيمان والصحة النفسية

مدخل تمهيدي:

وضع شاب حدا لحياته بعدما لم يتحمل صدمة خسارة ناديه المفضل في مباراة لكرة القدم، وذكرت وكالة الأنباء أن الشاب شق نفسه في منزل والديه بعدما أصيب بحالة اكتئاب جعلته يدخل في عزلة تامة عن المحيطين به، رافضا الحديث مع عائلته أو أصدقائه، ومكتفيا بالجلوس وحيدا داخل غرفته.

✚ فما علاقة الإيمان بهذه الواقعة؟

✚ وكيف يساهم الإيمان في حمايتنا من هذه الاضطرابات النفسية؟

النهوض المؤطرة للدرس:

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

[سورة النحل، الآية: 97]

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى:

﴿... فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ۖ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...﴾.

[سورة طه، الآيتان: 123-124]

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافَىٰ فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّما حَيْرَتْ لَهُ الدُّنْيَا».

[أخرجه ابن حبان]

دراسة النهوض وقراءتها:

I - توثيق النهوض والتعريف بها:

1 - التعريف بسورة النحل:

سورة النحل: مكية ماعدا من الآية 126 إلى الآية 128 فهي مدنية، عدد آياتها 128 آية، ترتيبها السادسة عشر في المصحف الشريف، نزلت بعد سورة الكهف، سميت بهذا الاسم لاشتمالها على تلك العبرة البليغة التي تشير إلى عجب صنع الخالق، السورة تعالج موضوعات العقيدة الكبرى، كالألوهية والوحي والبعث والنشور... إلى جانب ذلك تتحدث عن دلائل القدرة والوحدانية.

2 - التعريف بسورة طه:

سورة طه: مكية ماعدا الآيتان 130، و131 فهما مدنيتان، عدد آياتها 135 آية، ترتيبها عشرون في المصحف الشريف، وقد نزلت بعد سورة مريم، و"طه" هو أحد أسماء النبي ﷺ، سميت بهذا الاسم تطييبا وتسليفا عما يلقاه من صدود وعناد، يدور محور السورة حول تركيز أصول الدين من التوحيد والنبوة والبعث والنشور.

3 - التعريف بأبي الدرداء:

أبو الدرداء: لقبه عويمر، واسمه مكبر بن قيس بن زيد بن أمية بن مالك الخزرجي الأزدي، والدرداء ابنته كنى بها، فقامت الكنية مقام اسمه حتى لا يكاد يعرف إلا بها، صحابي جليل، أسلم يوم بدر وكان آخر الأزمار إسلامًا، يلقب بحكيم الأمة، كان تاجرا في المدينة المنورة،

وهو أحد الذين جمعوا القرآن الكريم على عهد النبي ﷺ، وولاه معاوية بن أبي سفيان قضاء دمشق بأمر من عمر بن الخطاب، توفي أبو الدرداء الأذاري عن عمر يناهز 72 عام، حيث توفي عام 32 هـ بمدينة الإسكندرية في مصر في عهد خلافة عثمان بن عفان.

II - فهم النص:

1 - مدلولات الألفاظ والعبارات:

- حياة طيبة: حياة سعيدة.
- معيشة ضنكا: ضيق شديد (في قبره).

2 - المضامين الأساسية للنص:

- توضح الآية الكريمة أن الإيمان بالله المقرون بالعمل الخ يحقق للاحبه الحة النفسية والسعادة في الدنيا والآخرة.
- تبين الآية الكريمة أن المؤمن الحق المتبع هدى الله سبحانه يحيا حياة لا حيرة فيها ولا شقاء.
- يشير الحديث الشريف إلى حاجات الإنسان المادية والنفسية والتي بتحققها يتحقق التوافق والاستقرار والحة النفسية.

تحليل محاور الدرس ومناقشتها:

I - حقيقة الإيمان الذي يحقق الحياة الطيبة:

الإيمان: عقيدة مؤثرة في السلوك، ومما يدل على ذلك أنه جاء مقرونا بالعمل الخ في كثير من الآيات، والعمل الخ يشمل كل ما تلمح به الدنيا والدين، والفرد والمجتمع، والحياة الروحية والمادية.

II - الحة النفسية: مراتبها وحقيقتها:

1 - المقود بالحة النفسية:

الحة النفسية: هي حالة من الاتزان والاعتدال النفسيين الناتجين عن التمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يميز الشخصية السوية، وتتجلى في الشعور بالطمأنينة والأمان والرضا عن الذات، والقدرة على التكيف مع الواقع وحل مشكلاته، وامتلاك مهارات التفاعل الاجتماعي.

2 - مستويات الحة النفسية:

- ✓ توافق الفرد مع ذاته: الخلو من الراءات الداخلية المسببة للقلق والتوتر.
- ✓ توافق الفرد مع بيئته: إشباع الحاجات من البيئة المحيطة به.

3 - حقيقة الحة النفسية:

فطر الله سبحانه النفس البشرية على مكابدة نوازع الغرائز وأشواق الروح، وفي مسار التقرب الى الله وتركية النفس يرتقي الإنسان مراتب الحة النفسية التالية:

- ✓ السلامة النفسية: وهي مرتبة النفس اللوامة المتوازنة التي يتمتع صاحبها برؤية واضحة عن وجوده وعن الكون وعن الحياة، نتيجة إيمانه بربه وثقته في عدله وحكمته وحسن تديره.
- ✓ الكمال النفسي: وهي مرتبة النفس المطمئنة الراضية التي تشربت الخير فمارسجية لها، وانطبع على الاستقامة فمارت منهجا لها.

III - المرض النفسي والمناهج المتبعة للحفاظ على الحة النفسية:

1 المرض النفسي ودرجاته:

المرض النفسي: نوع من الفساد ييب النفس، يخرج بها عن حد الاعتدال والتوازن، فيفسد بذلك إدراكها، ويلتبس عليها الحق بالباطل، وتضعف إرادتها وتنحرف ميولها ...، وتتفاوت حدة المرض النفسي حسب حدة فقدان السيطرة على المشاعر والأفكار والسلوك، وحادّة هشاشة الانفعالات النفسية، ومن درجات المرض النفسي:

- ✓ القلق والخوف المرضي: سببه: الإحساس بفقدان المساندة المرتبطة بثقة الإنسان بالله وحسن التوكل عليه، ومن أعراضه: حالة شعورية من الضيق والخوف غير المبرر من المجهول، الماحوب بانعكاس سلبي على أغلب أعضاء الجسم.
- ✓ الأمراض النفسية العقلية: سببها: الشعور بالحرمان المادي العاطفي، والتباس مفهوم الحياة والموت، وأعراضها: الوسواس القهري والاكتئاب.
- ✓ الأمراض الناشئة عن التطرف في حب الذات {مرض جنون العظمة}: سببها: الخضوع المطلق لرغبات النفس وأهوائها، وفقدان السيطرة عليها، أعراضها: الكبر، والأنانية، والغرور، والتبجح، والادعاء ...

2 - والمناهج المتبعة للحفاظ على الصحة النفسية:

- ✓ المنهج الوقائي: وهو أول المناهج، وهو الطريق الذي يسلكه الفرد حتى يقي نفسه الوقوع في حالات الاضطراب النفسي.
- ✓ المنهج العلاجي: يتبعه الفرد ليتخلص من الاضطرابات النفسية حتى يعود إلى حالته الطبيعية.
- ✓ المنهج الإنشائي: وهو الذي يتبعه الفرد لا ليتخلص من الأمراض النفسية، بل ليزيد شعوره بالسعادة، ولتزيد كفاءته.

IV - أثر الإيمان في الصحة النفسية:

1 - الإيمان والتوافق الداخلي:

الإيمان الراسخ يكسب صاحبه شخصية سوية متزنة، وهو يمنع كل طمأنينة نفسية، وشعور بالأمن والتوازن والتوافق والسكينة ...، فالإيمان يجعل المؤمن:

- ✓ في مأمن من الوسواس والشكوك حول وجوده وميره وغايته في الحياة.
- ✓ في مأمن من الخوف على نفسه ورزقه.
- ✓ استمداد القوة من الله لمقاومة ضغوط الحياة المختلفة.
- ✓ الشعور بالتكريم الإلهي ورفعته التكليف.
- ✓ علمه أن التفاضل عند الله بالتقوى فقط ولا قيمة للمعايير الدنيوية الأخرى.
- ✓ طمعه دائما في رحمة الله ومغفرته مهما بلغت ذنوبه دون يأس أو قنوط.
- ✓ الرضى بالقدر وتقبله لكل ما يأتيه من الله ...

2 - الإيمان والتوافق الاجتماعي والبيئي:

- ✓ فمن سمات شخصية المؤمن في هذا المجال:
- ✓ حبه للناس ما يحبه لنفسه وقد يؤثرهم أحيانا على نفسه.
- ✓ يثق بالآخرين ويحبهم ويسعى لكسب ثقتهم ومحبتهم، ويتعاون معهم.
- ✓ يستخدم كل طاقاته وقواه في أعمال الخير.
- ✓ يتقبل اختلاف الآخرين عنه ولا يسعى لفرض مواقفه.
- ✓ يعتز بانتمائه إلى المجتمع والأمة الإسلامية.
- ✓ يخطط ويعمل ويجد ولا يتواكل.

- ✓ يرحب بكل فكرة أو تجربة جديدة.
- ✓ رسمه لنفسه أهدافا عملية وقابلة للتحقق في عالم الواقع.
- ✓ قيامه بعمله على أتم وجه وشعوره بكامل الرضى تجاهه مما يجعله عن را إيجابيا في مجتمعه.
- ✓ قيامه بما أوجبه الله عليه من عبادات مختلفة لما لها من دور في تحقيق التوافق مع ربه ومع ذاته ومع الكون حوله.