

العنوان:	الإسلام والصحة النفسية
المصدر:	الوعي الإسلامي
الناشر:	وزارة الاوقاف والشؤون الاسلامية
المؤلف الرئيسي:	القاضي، علي
المجلد/العدد:	س10, ع112
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	1974
الشهر:	ابريل / ربيع الآخر
الصفحات:	72 - 75
رقم MD:	436838
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	الاسلام والطفولة ، الصحة النفسية ، علم نفس الأطفال ، المجتمع الاسلامي، الاسلام والمجتمع
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/436838

الإسلام

والصحة النفسية

للأستاذ علي القاضي

لأن الإيمان بالله نور يشرق في القلب
فتشرق به النفس فيرى الإنسان
الطريق أمامه وأضحاً فلا يصيبه
اضطراب ولا قلق .

وعقيدة الإسلام حين تتغلغل
في النفس تدفعها إلى سلوك
إيجابي سليم يجعل المؤمن
مطمئناً ثابتاً (يثبت الله الذين آمنوا
بأقوال الثابت في الحياة الدنيا وفي
الآخرة) .

والإسلام يجعل المسلم مرتبطاً
بالله تعالى في كل خطوة من خطواته
فهو يؤمن بالله وحده لا شريك له ومنه
يستمد القوة والعون وهو يصلي لله
خمس صلوات في كل يوم يتلو في
كل صلاة (إياك نعبد وإياك نستعين)

الصحة النفسية تعبير حديث يقصد
به : أن يكون الإنسان قادراً على
التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي
يعيش فيه بنفس خالية من
الاضطرابات مليئة بالتفاؤل والأمل .
فالشخص الصحيح نفسياً هو الذي
يواجه مشكلات الحياة بأسلوب
موضوعي فيحلها وكأنها ليست
مشكلته وبذلك لا يهرب منها ولا
يقابلها بانفعالات تؤذي ولا تفيد .

والإسلام جاء ليخرج الناس من
الظلمات إلى النور .
والقرآن أنزله الله ليكون شفاء
ورحمة للمؤمنين (وننزل من القرآن
ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) ذلك

عدة مرات ، ومن يجعل الله هو العون له فإنه يحس بالأمن والطمأنينة والراحة لأنه يحس بأقوى سند في هذه الحياة .
الصحة النفسية في الطفولة :

يقول علماء النفس : (ان شخصية الإنسان تبدأ في التكوين في الأيام الأولى من الحياة ويتم تكوينها سريعاً وتتطور ملامحها من الصور المتلاحقة التي يستقبلها جهاز الأطفال العصبي والتي تتجمع من سلوك الآباء والأبناء) ولهذا كانت الدعوة الى الصلاة والتمسك بها والصبر عليها من أهم الأشياء التي دعا اليها الاسلام (**وامر أهلك بالصلاة واصطبر عليها**) فالصلاة تجعل النفس مطمئن فتحس بأنها في حماية الله فتهدأ من قلق الوحدة وتشعر بالحماية من كل شر إلا ما شاء الله ، وفي الابتلاء تصبر هذه النفس على البلاء لتنال رضوان الله وتهدأ لأنها تحس بأنها ليست وحدها في الوجود وكل ما حولها من صنع الله وهو صديق لها لأن الله سخرها له (**سخر لكم ما في الأرض جميعاً**) فالنفس المسلمة ليست كالنفس الغربية التي تحس بأن الطبيعة عدو لها فهي لذلك في صراع دائم معها .

ولقد حرص النبي الكريم على أن يغرس في الناشئة من أبناء المسلمين أركان الصحة النفسية حتى تكون حياتهم خالية من الاضطرابات والقلق وحتى تكون نفوسهم سليمة ومن ذلك أنه أوصى عبد الله بن عباس (وقد أرفده خلفه وهو صبي) أن يداوم الصلاة بالله حتى يدوم له الأمن والطمأنينة فقال له : « يا غلام . احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك ، تعرف الى الله في الرخاء يعرفك في الشدة واذا سألت فاسأل الله ، واذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم

أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ولو اجتمعت على أن يضروك لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك » .
 ومن الملاحظ أن بلوغ سن الرشد الديني للمسلم يأتي في مرحلة مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي وفي ذلك فائدة كبيرة للفرد المسلم ذلك لأنه سيخرج به الى الحياة وهو حامل لرصيد كبير من الأسس النفسية السليمة ومن الصلة القوية بالله ومن يقظة الضمير ومن توافق الإنسان مع نفسه الأمر الذي يجعله يتغلب على صعوبات الحياة وتتزن انفعالاته في فترة المراهقة بعد أن يكون قد تمكن من السيطرة على كافة نزعاته وذلك بفضل الإيمان الذي ينتج عن التربية الدينية الصحيحة وهو الدواء لكن مسلم إذ يحل له جميع مشكلاته ويجعله يعيش في هدوء وعمل مستمر .

مطالب الإنسان في الحياة :

لكل إنسان مطالب في الحياة بعضها يتحقق وبعضها لا يتحقق والإنسان اذا أصابه خير فرح واستبشر واذا أصابه ضرر حزن وقلق وقد يؤثر هذا في نفسه ويؤثر في سلوكه وقد يصيبه بالقلق والأمراض النفسية المختلفة والأمراض الجسمية المتنوعة .

والاسلام يعالج هذه الناحية فيبين للمسلم أن الشيء الذي يحبه قد لا يكون فيه الخير وأن الشيء الذي يكرهه قد لا يكون فيه الضرر وعلم ذلك عند الله (**وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون**) وبهذا يستريح قلب الإنسان فلا يصبح موضع صراع لأنه يحس بأن ما أصابه من خير أو شر

هو خير بالنسبة له وان كان لا يعلم فيه وجه الخير .

قد يفكر الانسان في عمل شيء ويقف مترددا هل يقدم او يحجم ؟؟ ان على الانسان ان يبحث هذا الامر من جميع الزوايا وان يستشير فيه أهل الذكر والأصدقاء والأخوة فان لم يهتد الى رأى قاطع فعليه ان يستخير الله ويطلب منه العون في قالب عبادة يصلى ركعتين تطوعا ثم يدعوه الله بدعاء مخصوص ثم يستخيره فأي شيء يوجهه الله اليه ففيه الخير ودعاء الاستخارة موجود في كتب السنة وفي كتب الفقه وهو (اللهم اني استخيرك بعلمك واستقدرك بقدرتك واسألك من فضلك العظيم فانك تقدر ولا أقدر ، وتعلم ولا أعلم ، وأنت علام الغيوب اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر (ويسمى حاجته) خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه ، وان كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاصرفه عني وأصرفني عنه واقدر لي الخير حيث كان ثم رضني به) .

وبهذا يستريح قلبه ويطمئن فؤاده فإن الله الكريم هو الذي اراد له هذا ففيه الخير كل الخير حتى وان كان لا يظهر له ذلك .

داخل المجتمع الإسلامي :

المسلم داخل المجتمع في حاجة الى الأمن والطمأنينة ولذلك فقد جعل الله الصلة بين المسلمين هي صلة المودة فهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالحمى والنسهر فهم كالبنين الرصوص يشد بعضه بعضا والمسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه وهو الناصح الأمين له وهو الصديق الذي يشاركه في أفراحه وأحزانه .

والحب في الله له مكانة عالية والاسلام يوجه المسلمين هذه الوجهة القوية ليستمر فيها ويسير عليها فالمتحابون في الله لهم مكانة عالية عند الله يفظهم عليها الأنبياء والشهداء (ان من عباد الله أناسا ما هم بأنبياء ولا شهداء يفظهم الأنبياء والشهداء لكانتهم من الله قالوا : يا رسول الله من هم ؟ قال : قوم من امتي تحابوا على غير أرحام بينهم ولا أموال يتعاطونها فوالله انهم لفي نور ولا يخافون اذا خاف الناس ولا يحزنون اذا حزن الناس) .

والحياة بين المسلمين حياة تملأون على البر والتقوى لا على الإثم والمدوان . والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء (ولا تستوى الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) وكظم الخيط والعفو عن الناس دليل قوة النفس وتقوى الله ولقد كان الرسول الكريم قدوة في ذلك كله .

والإنسان وحده قد يكون ضعيفا لا يقوى على تيار الحياة وصعوباتها وقد تتنابه الانفعالات المختلفة التي تؤثر على صحته الجسمية والنفسية ولذلك ينصح القرآن بأن يصبر نفسه مع الذين يدعون ربهم بالفسادة والعشى يريدون وجهه والمسلم بهذا مستقل عن القيم الزائفة في مجتمعه لأنه يؤمن بالقيم التي أقرها الاسلام .

وتطلع الانسان الى ما في يد غيره وتطلعه الى أن يكتب أشياء فوق قدراته المادية والجسمية واستعداداته الفطرية يجعل الانسان دائم الضيق والألم وقد يدفعه هذا الى الانحراف حتى يصل الى مثل ما وصل اليه غيره والقرآن يعالج هذه الناحية فيطلب من المسلم القناعة (ولا تقمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعضي) فان اراد شيئا فليسال الله من فضله فان أعطاه

شكر وان لم يعطه صبر وله الثواب في الحاليتين . ومع ذلك فقد يكون ما في يد غيره مقصود به الفتنة وقد عافاه الله منها (ولا تمنن عينيكم الي ما تمنعنا به أزواجنا منهم زهرة الحياة الدنيا لفتنهم فيه ورزق ربك خير وأبقى) فتستريح نفسه ويشكر الله الذي عافاه من هذا الابتلاء وينبسط نفسه بذلك عن كثير من المشكلات النفسية وهو بهذا يستعلي عن المفريات ولو كان في حاجة اليها ويتوج هذا كله بأن يطلب المسلم من الله أن يصفى قلبه والا يجعل فيه غلا لأحد (ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا) .

والاسلام يعطى للفرد أهميته ويجعل له مكانا مستقلا عن الناس جميعا حتى ولو ظن غير ذلك (كلكم على شفرة من ثغر الاسلام فلا يؤتين من قبله) وهو بهذا يجعله يثق بنفسه ويبعده عن الأمراض النفسية اذ هي نوع من فقدان الثقة بالنفس وفقدان الأمل .

وعلاج هذه الأمراض النفسية يكون بالإيمان الذي ينتج عن التربية الدينية الصحيحة .

المسلمون في فترات الشدة :

تمر بالمجتمع الاسلامي فترات شدة حين تكون الحرب مستمرة بين الكفار والمسلمين وحين ينهزم المسلمون في موقعة من المواقع فيستولى الحزن على نفوسهم لانصار اعدائهم عليهم . وحتى لا تتأثر صحتهم النفسية وروحهم المضموية بذلك يبين لهم القرآن الكريم أن المسلم قوى في كل حالته ما دام متمسكا بالله مؤديا لواجبه وعلى المسلمين ألا يهنوا ولا يضعفوا وعليهم ألا يحزنوا ولا يئاسوا فهم الاعلون في كل وقت حتى وإن انهزموا فان كل ما لا تقوه من صموبة هو في ميزان

حسناتهم ومن امتشهد فله الجنة ، والى جانب ذلك فان الأعداء قد اصابهم من الشدة مثل ما اصاب المسلمين وما هذه الهزيمة الا اختبار لمدى صبرهم على البأساء والضراء حتى يتبين الصادقون من غيرهم (ولا تهينوا ولا تحزنوا وأنتم الاعلون أن كنتم مؤمنين) . إن يمسسكم قرح فقد مس القوم قرح مثله وتلك الأيام نداولها بين الناس وليعلم الله الذين آمنوا ويتخذ منكم شهداء والله لا يحب الظالمين وليحص الله الذين آمنوا ويمحق الكافرين) .

ثم يطلب الله جل شأنه من المسلمين أن يكونوا متفائلين دائما وأن يبعدوا اليأس عنهم فان المؤمن متفائل دائما لأنه يحس بأن الله معه دائما (ولا تيأسوا من روح الله أنه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون) . ويطمئنهم بأنه معهم دائما اذا سألوه فانه قريب منهم يجيبهم اذا دعوه (واذا سالك عبادي عني فاني قريب اجيب دعوة الداع اذا دعان) . وهذا نهاية الأمن والطمانينة التي يحتاج اليها الانسان .

وفي ظلال التربية الاسلامية لا نجد شيئا من الأمراض النفسية التي تجعل حياة الناس جحيما لا يطاق . وفي ظلال التمسك بالقيم الاسلامية يعيش الناس جميعا في رضا وفي هدوء وفي سعادة ، كل فرد يحس بكيانه يعرف حقوقه وواجباته يحس بأن من في الكون وما في الكون صديق له فالناس أخوة له يحبونه ويتعاونون معه ويعملون معه في سبيل هدف مشترك لخير الناس جميعا والطبيمة كلها مسخرة لصلحته يستخدمها بالطريقة التي تفيده . وبذلك يرضى عن نفسه وعن مجتمعه ويرضى عنه مجتمعه وهذا نهاية ما يؤمله كل مجتمع من المجتمعات التي تريد أن تحيا حياة سعيدة .