

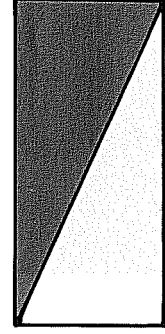
العنوان:	الايمان والصحة النفسية
المصدر:	الوعي الإسلامي
الناشر:	وزارة الاوقاف والشؤون الاسلامية
المؤلف الرئيسي:	مخيمر، عنتر عبدالسلام
المجلد/العدد:	س28, ع328
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	1993
الشهر:	يونيو / ذى الحجة
الصفحات:	79 - 83
رقم MD:	441299
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	العبادات ، الايمان بالله ، الصحة النفسية ، علم النفس ، العقيدة الاسلامية ، قراءة القرآن ، علم النفس
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/441299">http://search.mandumah.com/Record/441299</a>

” قراءة القرآن الكريم تعين الانسان على

تصحيح الزلل وتجنبه مواقف السوء “

# الابيمان والصحة النفسية

من خلال تأمل الواقع الذي نعيشه. وفي ضوء ما نراه حولنا من سلوكيات شائثة، وجرائم تثير العجب والحيرة والتساؤل.. خطر لي خاطر.. ماذا جرى للناس؟ ما الذي ابتليت به نفوسهم وعقولهم؟.. لقد أصبحت حياتنا اليومية تعج بمشاكل مريرة طاحنة. والغريب أن بعض هذه السلوكيات والجرائم تحدث في بعض الاحيان بسبب أمور نافهة لا تستوجب غلظة قول أو فورة غاضبة عارمة وخيمة العواقب.



للاستاذ: عنتر مخيمر

## الصحة النفسية

تري ما المقصود بالصحة النفسية؟

في رأى علماء النفس أن الصحة النفسية ليست حالة يمكن وصفها ببساطة ويسر، بيد أنه يمكن القول بأنها القدرة على تحمل مشكلات الحياة اليومية ومحاوله حلها بصورة منطقية وفعالة بعيدا عن الانفعال والعصبية والتوتر، أو

ولم يطل تفكيرى. قلت لنفسي بعد أن فكرت هنية.. السبب هو اعتلال حياتنا النفسية. إن ظروف حياتنا المعاصرة أصابت حياة الانسان بمشكلات لم تكن موجودة منذ القدم.. طابع الحياة في هذه الايام.. السرعة في كل شيء، التنافس، التناحر، الفردية، الانانية.. أصبحت الحياة معقدة على نحو أدى الى اعتلال الصحة النفسية للفرد، ومن ثم انتشرت الامراض النفسية مثل القلق، والمخاوف والوساوس، وادمان المخدرات... الخ.



الموت، وتؤمن بالقدر خيره وشره»  
والايمان المطلق بالقضاء والقدر خيره  
وشره، حلوه ومره ليس تـواكلا  
واستسلاما أو قعودا عن العمل.. إنما  
التسليم.. أن تعقل ثم تتوكل، وأن تأخذ  
في الاسباب وتعمل ثم تدع النتائج لله  
راضيا بكل ما يمنحه أو يمنعه.

نعم.. الايمان هو السبيل الوحيد الى  
الصحة النفسية.. فالايان صفاء وهدوء  
وسكينة ورضا ونور يسرى في الكيان، إنه  
الينبوع الذي لا ينضب لمواجهة الصعاب  
مهما كانت قسوتها، وتحمل مصائب  
وشدائد الحياة مهما كانت ضراوتها.

بمعنى آخر.. هي التكيف النفسي مع  
المجتمع والعالم المحيط به.  
ومرة ثانية وثب في فكرى تساؤل  
آخر..

ما الحل إذن؟.. كيف يتحقق التكيف  
النفسى؟.. أو بمعنى أفضل.. ما الطريق  
الى الصحة النفسية؟

في هذه المرة طال تفكيرى .. وفي النهاية  
انتهى بى التفكير الى يقين بأن الايمان هو  
الطريق الوحيد الى الشخصية السوية.  
والايمان كما فسره الرسول عليه  
الصلاة والسلام «أن تؤمن بالله  
وملائكته وكتبه ورسله والبعث بعد

## قراءة القرآن

عن ذكرى فان له معيشة ضنكا  
ونحشره يوم القيامة أعمى ﴿ آية ١٢٤  
- سورة طه.

### الايان قوة

ويعلمنا الايمان أن نكون أقوياء فلا  
نضعف أو نياس اذا واجهتنا مشكلة  
عسيرة تبدو مستحيلة الحل.. فالارداة  
الالهية لها الحكم الاخير ولا بد من الرضا  
بقضاء الله وقدره والايان بأن ما  
أصابنا لم يكن لنا دخل فيه.. ما حدث هو  
اختيار من الله سبحانه وتعالى وفيه  
الخير حتى لو لم يكن ظاهره سارا لنا:  
﴿وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم  
وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله  
يعلم وأنتم لا تعلمون﴾ ٢١٦ - البقرة.

ويقول جل جلاله أيضا: ﴿يا أيها  
الذين آمنوا لا تسألوا عن أشياء إن  
تبدلكم تسؤكم﴾ ١٠١ / المائدة.

وقول سبحانه: ﴿وان يمسسك الله  
بضر فلا كاشف له إلا هو وإن يردك  
بخير فلا راد لفضله يصيب به من  
يشاء من عباده وهو الغفور الرحيم﴾  
١٠٧ / يونس.

ويقول تبارك وتعالى: ﴿قل لن  
يصيبنا إلا ما كتب الله لنا﴾  
٥١ / التوبة.

إن قراءة القرآن الكريم في أى وقت،  
وفي أى مكان تعصم الانسان من الزلل  
وتجنبه من المواقف ما يؤثر في نفسه  
تأثيرا سيئا. قال الله عز وجل: ﴿أفلا  
يتدبرون القرآن أم على قلوب  
أفقالها﴾ ٢٤ / محمد.

والقرآن الكريم يحصن النفس من أن  
يتسرب ظلام اليأس إلى أعماقها أو يتمكن  
منها القلق.. لقد فشلت معجزات الطب  
الحديث من أجهزة وأدوية ونظريات  
نفسية أمام أمراض النفس.. أما القرآن

فهو خير دواء للنفس القلقة المعذبة.. اقرأ  
معى.. ﴿ولسوف يعطيك ربك  
فترضى﴾ ٥ / الضحى، وعد إلهى يقتل  
اليأس، يملأ النفس ضياء وصفاء، يجدد  
في الاعماق الآمال الحلوة المشرقة، وبذا  
تغدو النفس هادئة مستقرة مطمئنة قال  
تبارك وتعالى: ﴿يا أيتها النفس  
المطمئنة. ارجعي إلى ربك راضية  
مرضية. فادخلي في عبادي وادخلي  
جنتي﴾ الآيات ٢٧ - ٣٠ / الفجر.

علينا إذن أن نفرغ الى الله دائما.. أن  
نلجأ إليه.. أن نصرف النظر عن عالمنا  
المادي المثقل بالهموم، وأن نلوذ بالعالم  
الروحي، أن نلقى بالامور التى ننوء بها  
إلى رب العزة والجلال وليس ثمة شك في  
أن المؤمن حين ينفذ فكره من هموم  
حياته فانه سيجدد طاقته ويستعيد  
راحته النفسية، إن من يفوض أمره لله  
فقد توكل عليه ومن توكل على الله فقد  
كفاه الله شر القلق والاضطراب ومنحه  
الهدوء والرضا، وويل لمن أنسته الحياة  
ربه.

قال سبحانه وتعالى: ﴿ومن أعرض

«الإيمان هو  
الطريق الوحيد الى  
المنجية السوية  
والصحة النفسية»

إسلامها مات أخوها صخر فحزنت عليه حزنا هائلا وملأت الدنيا عليه بكاء وعويلا حتى فقدت بصرها، ثم - أسلمت بعد ذلك، وبعد اسلامها بلغها خبر استشهاد أبنائها الاربعة في وقت واحد في معركة القادسية فماذا فعلت؟ .. قالت الحمد لله الذي شرفني باستشهادهم وأسأله أن يجمعني بهم في مستقر رحمته.

أرأيتم؟.. بفضل الايمان تهون تهون أفدح المصائب.

### العبادات زاد ووقود

وللعبادات أثر عظيم في النفوس من امثلة ذلك..

الصلاة.. وهى وقود روحى يصهر النفس، يسمو بها، ينمى فيها القدرة على كبح الافكار والخيالات السقيمة التى تشرد بالنفس هنا وهناك، وهى أيضا تعود الانسان على التركيز في فكرة معينة هى فكرة العبودية المحتاجة الى خالقها راجية الهداية الى الطريق المستقيم والوقاية من عذاب الاخرة، يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: «جعلت قره عينى في الصلاة» وكان إذا شغله أمر من أمور الدنيا ينادى مؤذنه بلال قائلا وهو يقصد الصلاة «أرحنا بها يا بلال» والصلاة من أهم اسباب الصحة النفسية، قال تبارك وتعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ أَثْمُونَ﴾ الآيات ١٩-٢٣/المعارج.

فالصلاة اذن تهذيب للنفوس وتربية لها بالخشوع والخضوع والطاعة وتذكر

لماذا نخاف اذن؟.. ومم نخاف طالما أن كل شىء بيد الله؟ فاذا أصابك مرض فلا تفرع.. قال رب العزة والجلال: ﴿وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِينِ، وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ﴾ ٨٠، ٨١/الشعراء.

ويعلمنا الايمان أن نتوكل على الله. ﴿وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾ ١٢٢/هود.

ويعلمنا الايمان أن نعمل من أجل غد أفضل لنا ولابنائنا. دون قلق، خوفا من فشل أو خيبة أمل، فالله هو الذي يعطي

ويمنع.. لنترك الامر بيد الله.. قال رب العرش العظيم: ﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ ٦٠/العنكبوت.

﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تَوَعَّدُونَ﴾ ٢٢/الذاريات.

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ ٣،٢/الطلاق.

وإذا أخطأ أحدنا مرة فلا ينبغي أن تؤرقه الاحزان.. ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾ آية ٥٣- الزمر.

ويعلمنا الايمان أن نتحمل الشدائد في صبر وجلد.. فاذا ابتلى أحد برزئية فليتذكر قول رب العزة والجلال: ﴿فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ٦،٥/الشرح.

ويقول الرسول الكريم: «الصبر نصف الايمان» ولعل خير ما يوضح عمق وروعة أثر الايمان في النفوس ما حدث للخنساء الشاعرة الجاهلية.. قبل

## ” للعبادات أثر عظيم في تهذيب النفوس واستقامتها“

انها تربية لعادة السخاء والجود، ونبذ لرديلة الشح في نفس الغني، وفي الوقت نفسه تنقية لنفس الفقير من آفة الحقد: ﴿ومن يوق شح نفسه فاولئك هم المفلحون﴾ ٩/ الحشر.

وبفضل الزكاة تهدأ الصراعات وتخمد مشاعر البغض والرغبة في العدوان، وتعمر القلوب بالحب والمودة والاخاء.

أما الحج فيبيعث في النفوس من الاحاسيس ما يدفع الى الصفاء الداخلي والراحة الوجدانية، وبعد الحج يعود الحاج من الاراضى المقدسة ونفسه صافية مشرقة، وبذلك تتجدد طاقاته ويغمر فؤاده فيض من أمن وأمل ورضا. يعود الحاج وصفحته بيضاء ناصعة، قال صلى الله عليه وسلم: «من حج أو اعتمر فلم يرفث، ولم يفسق، رجع كيوم ولدته أمه»، (رواه الدارقطني ج ٢ ص ٢٨٤ عالم الكتب الطبعة الثالثة ١٩٨٣).

وبعد .. هذا هو الايمان.. ضرورة نفسية.. بل لا غنى عنه لمن ينشد سعادة الدنيا ونعيم الآخرة. قال سبحانه وتعالى: ﴿إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة الا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون﴾. فصلت / ٣٠ □

عظمة الله، وحينما يصطف الناس ويلتصقون صفا واحدا.. لا فرق بين غني وفقير، قوي وضعيف، عظيم وقليل شأن تشملهم جميعا روح الالفة والمحبة. الصوم.. وهو طهارة للوجدان، تربية للضمير، تنمية افضلية الصبر وصلابة العزيمة ونفاذ الارادة، والقدرة علي مقاومة الشهوات وعدم الخضوع للاهواء والنزعات الهوجاء إنه عملية تدريب نفسي تعين الانسان علي كبح جماح نفسه واحتمال المشاق.

الزكاة.. وهى تركية للنفس وتطهير لها من شتى الادران وسمو بها الى أنبل معاني التألف والتعاطف والتعاون، قال سبحانه وتعالى: ﴿خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكهم بها﴾ ١٠٢/ التوبة.

