

العنوان:	الصحة النفسية فى الإسلام
المصدر:	التوحيد
الناشر:	جماعة أنصار السنة المحمدية
المؤلف الرئيسي:	أحمد، رجب صابر
المجلد/العدد:	س 20, ع 6
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	1992
الشهر:	جماد الآخرة
الصفحات:	40 - 41
رقم MD:	164782
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	الصحة النفسية، الإسلام و علم النفس
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/164782

الصحة النفسية... فى الإسلام

بقلم: رجب صابر أحمد

لعله قدر الإنسان أن يعانى نفسيا أو عقليا فى وقت ما من عمره أو لعلها طبيعة الحياة على الأرض أن يعانى سكانها من بعض الخوف والقلق وأحيانا يفقد الإنسان عقله تماما. ما من أحد إلا أصابه القلق والتوتر فى وقت ما بسبب أو بدون سبب. ما من أحد إلا يعانى فعلا من مخاوف قد لا يكون لها مبرر ويجاهد فى مغالبتها دون جدوى، فلا توجد حصانة أو مناعة ضد الأمراض النفسية ٥٠٪ من الأسرّة فى مستشفيات العالم المتحضر مخصصة لمرضى النفوس والعقول وإحصائيات منظمة الصحة العالمية تؤكد أن ٤٠٪ من المرضى المترددين على تخصصات الطب المختلفة لا يعانون من أى مرض عضوى بل هم فى حاجة إلى رعاية نفسية.

فالقلق والتوتر أصبح سمة أساسية للحياة الحديثة. وكلما ازدادت المدنية وازدادت متطلبات الحياة تعقيدا ازدادت أسباب القلق والتوتر وأصبحنا فى القرن العشرين نعيش فى عصر طغت فيه المادة على كل شىء، وأصبحت المنافسة رهيبية تصل أحيانا إلى الصراع الدموى، وتغيرت قيم كثيرة تتنافى أو تتعارض مع طبيعة الإنسان الأصلية، وأصبح الإنسان فى هذا العصر يلهث دائما لتحقيق تطلعاته التى لا تنتهى فيزيد قلقه وتوتره.

ومن الغريب أن إنسان القرن العشرين صار أكثر شقاء ويؤسا من إنسان القرون الماضية على الرغم مما يبدو من انتصارات الإنسان ومكاسبه بفضل العلم والاختراعات التى ذلت العقبات وزادت من الإمكانيات.

ولكن الأمراض النفسية التى انتشرت فى المجتمعات والأفراد لم تترك عضوا من أعضاء جسم الإنسان إلا هاجمته وأصابته بالمرض فضغط الدم وقرحة المعدة وتصلب الشرايين وآلام المفاصل واضطراب الهضم فى المعدة والأمعاء من إسهال وإمساك وسقوط الشعر والصلع وفقدان القدرة الجنسية عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة والإجهاض وسلس البول لإراديا أو

احتباسه وعشرات غير ذلك من الأمراض العضوية ما هي إلا نتيجة لنوعية الحياة المتوترة التي يعيشها الإنسان.

ولذا يمكن القول دون مغالاة أن السعيد حقا هو الذى يتمتع بالصحة النفسية وأن معنى السعادة ليس أكثر من تحقيق الأمن والطمأنينة للنفس الإنسانية. فلا المال أو المنصب أو الجمال يمكن أن يحقق السعادة للإنسان مادام فاقدا للصحة النفسية.

ولكن ما هي الوسيلة لتحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض النفسية؟

لا شك أن محاولات علماء الغرب والنظريات المختلفة التي تناولت تحليل النفس البشرية للتعرف على مكوناتها وكيفية تحقيق الطمأنينة لها لم توفق حتى الآن فى توفير الوقاية من القلق والتوتر والمرض النفسى لأنها اعتمدت فى محاولاتها على مجرد البحث فى الجانب المادى من الإنسان مع إهمال تام لجانب العقيدة والقيم الدينية مما أفقد هذه النظريات قدرتها على الوصول إلى تحقيق هدفها وهو توفير الطمأنينة والأمن للنفس البشرية القلقة والحائرة.

ولكن الإسلام وهو الدين الحق الذى أنزله العليم الخبير بمكونات الإنسان وأسواره لم يهتم بتحديد وتوفير الحاجات المادية المناسبة لصحة الإنسان العضوية بل اهتم بوضع الأسس الكفيلة بتحقيق النفس المطمئنة الآمنة الراضية والتي لا تعاني من التوتر أو الخوف أو القلق. ومن أجل نعم الله على الإنسان المسلم نعمة الأمن والطمأنينة وهو ما نسميه الصحة النفسية أى النفس المتوازنة الراضية المستسلمة لقضاء الله وقدره وأحكامه.

وجتى يمكن التعرف على الأسس الإسلامية فى تحقيق هذه النفس المطمئنة ووقاية الإنسان من الأمراض النفسية فمن الضرورى أن نعرف أولا مكونات هذه النفس البشرية ومجالات الإضطراب فيها ثم نتابع وسائل الوقاية والشفاء والعلاج التى وردت فى كتاب الله عز وجل وأحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام. ولكن فلنبدأ أولا بمعرفة معنى الصحة النفسية... مدلولها... وتعريفاتها ومكوناتها.

وهذا سيكون موضوع المقالة القادمة إن شاء الله

رجب صائير أحمد

أخصائى الصحة النفسية