

الإسلام والصحة النفسية

يحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم
بتتمية هذه الصفات الأساسية:

1. قوة الصلة بالله.
2. الثبات والتوازن الانفعالي.
3. الصبر عند الشدائد.
4. المرونة في مواجهة الواقع.
5. التفاؤل وعدم اليأس.
6. توافق المسلم مع نفسه.
7. توافق المسلم مع الآخرين.

قوة الصلة بالله

وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره؛ حتى تكون
حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية الأخرى.. وتُقَوَّى الصلة بالله
بتنفيذ ما جاء في وصية الرسول صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس:

«يا غلامُ، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده»
 تُجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، وأعلم أن الأمة
 لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله
 لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه
 الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف» رواه الترمذي، وقال: حديث
 حسن صحيح، وفي رواية غير الترمذي زيادة: «احفظ الله تجده أمامك،
 تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، وأعلم أن ما أخطأك لم يكن
 ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، وأعلم أن النصر مع الصبر، وأن
 الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا».

الثبات والتوازن الانفعالي

الإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان، وبقي المسلم
 من عوامل القلق والخوف والاضطراب.

قال تعالى:

﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾

[إبراهيم:27].

﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة:38].

﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرُدَّادُوا إِيمَانًا مَعَ إيمانِهِمْ﴾ [الفتح:4].

الصبر عند الشدائد

يربى الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: 177].

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له».

المرونة في مواجهة الواقع

وهي من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب، حين يتدبر قوله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 216].

التفاؤل وعدم اليأس

فالمؤمن متفاؤل دائماً لا يتطرق اليأس إلى نفسه، فقد قال تعالى: ﴿وَلَا تَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: 87].
ويطمئن الله المؤمنين بأنه دائماً معهم إذا سألوه فإنه قريب منهم، ويجبهم إذا دعوه: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: 186]. وهذه قمة الأمن النفسي للإنسان.

توافق المسلم مع نفسه

حيث انفرد الإسلام بأن جعل سن التكليف هي سن البلوغ للمسلم، وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي الذي تقرره النظم الوضعية، وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية، وهو يحمل رصيلاً مناسباً من الأسس النفسية السليمة التي تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه، وتمنحه درجة عالية من الرضا عن نفسه بفضل الايمان والتربية الدينية الصحيحة التي توقظ ضميره، وتقوي صلته بالله.

توافق المسلم مع الآخرين

الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى، والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم، ويبعد البغضاء، وكظم الغيظ والعفوع عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي. ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾﴾ [فصلت: 34-35].

