

1- مفهوم الصحة النفسية و مراتبها :

- مفهوم الصحة النفسية

هي حالة من الاتزان والاعتدال النفسيين الناتجين عن التمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يميز الشخصية . بالطمأنينة والأمان والرضا عن الذات و القدرة على التكيف مع الواقع و حل مشكلاته وامتلاك مهارات التفاعل الاجتماعي .

- حقيقة الصحة

فطر الله سبحانه وتعالى النفس البشرية على مكافحة نوازع الغرائز وأشواق الروح قال سبحانه (ونفس وما سواها فلهمما فجورها ونقوتها) .

- مراتب الصحة النفسية:

| لامة النفسية | - |
|--|--|
| وهي مرتبة النفس اللوامة التي يتمتع صاحبها برؤيه عن وجوده وعن الكون والحياة نتيجة إيمانه بربه كما يتمتع صاحبها بالقدرة على مراقبة ذاته وفهم خوالج نفسه ومجاهدة النفس والاجتهداد في العمل الصالح | وهي مرتبة النفس المطمئنة الراضية . التي تشربت الخير فصارت سجية لها . |

2 فهوم المرض النفسي و ٤ - - مفهوم المرض النفسي : هو نوع من الفساد يصيب النفس يخرج بها عن حد الاعتدال و عليه الحق بالباطل . وتضعف إرادتها وتحرف ميولها .

- ١ - :

وهو حالة شعورية من الضيق والخوف . وينشا عن الإحساس بفقدان المساندة التي غالباً ما ترتبط بثقة الإنسان بالله . التوكيل عليه . سبحانه (ولنا لما سمعنا الهدى ءامنابه فمن يؤمن بربه فلا يخاف بخسا ولا رهقا) .

2- الأمراض النفسية العقلية : وهي متنوعة ترجع في جذورها _____ والموت ومن أعراضها الوسواس القهري والاكتئاب .

وهي أمراض نابعة من الخضوع المطلق لرغبات النفس وأهوائها وفقدان : - الكبر والأنانية والغرور والتبرج والادعاء: السيطرة عليها . ومن إعراضها

3- علاقة الإيمان بالصحة النفسية:

- الإيمان بالحياة الباقية و طمأنينة الخلود: إن الفناء هو أكثر ما يرعب الإنسان ويتعشه من يعتقد أن الحياة منتهية يكون عيشه هولاً وعيثاً . والمؤمن يعيش مطمئناً إلى عقيدة الإسلامية التي تبشر بالخلود الذي يتحقق فيه الكمال المطلق والسعادة . فالحياة الدنيا معبراً ومزرعة للحياة الخالد

- الشعور بالتكريم الإلهي ورفعه التكاليف: يشعر المؤمن بشرف الوجود الإنساني ورفعه مقامه بعد ما انتخبه الله من بين الموجودات وهيأه ليقوم بمهمة الاستخلاف . وللإيمان بعقيدة تكريم الإنسان اثر في استشعاره في رفعه الذات مما يفضي والدوره في الحياة إلى تصرف اجتماعي يتأسس على الاحترام وينأى عن اليأس والعناد . تتصف العبادة في العقيدة بالشمول

ما يجعل حياة المؤمن توجهاً لله بالخصوص بعبادته والذلة لأمره والتضليل أمامه

- سكنية العبودية: يشعر المؤمن بمعية الله وقربه ولطفه وتأييده فيتوكلا على ربهم . (وعلى الله فتوكلوا إن كنتم مؤمنين) (واستعينوا بالصبر والصلوة وإنها لكبيرة إلا على الخائفين) . ويلوذ به ويلجا إليه ويتصرّع إليه بالصلوة والذكر والدعاء فتسكن نفسه وتتخلص من الجزع والغم والقنوط ويغمرها حسن ال ..

4- كيف نكتسب الصحة النفسية

- الفهم الصحيح للوجود والمصير: اغلب الأمراض النفسية منشؤها المعاناة الوجودية التي تؤرق في فهم معاني الحياة والموت والمصير بسبب افتقادهم لمرشد أو هاد يهديهم إلى الحق ولا هاد في هذه الأسئلة غير القرآن . سبحانه (أفحسبتم إنما خلقناكم عبثاً وأنكم إلينا لا ترجعون) يخصص زماناً للتفكير في نفسه . وفي آلاء ربها وفي مصيره بعد رحلته .

تقوية الصلة بالله : والاجتهداد في ذكره والتقارب إليه بالطاعات والنواوف طلبًا لحبه ورضاه .

هريرة رضي الله عنه قال: :

بشيء أحب إلي مما افترضته عليه ، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنواوف حتى أحبه ، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به ،

وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها ، وإن سألهني لاعطينه ، ولئن استعاذه لأعيذه ، وما ترددت في شيء أنا فاعله ترددت عن نفس المؤمن...)

- التقوى هي مراقبة الله في القول والفعل والنية سراً وعلاناً . والعمل بمقتضى كتابه والاستعداد ل يوم لقاءه .

ومن اتقى الله استقام على منهجه وسار على هدي نبيه .

إن أولى الناس بي يوم القيمة المتقون من كانوا وحيث كانوا .