

بسم الله الرحمن الرحيم

علم النفس الإسلامي والصحة النفسية في الإسلام

علم النفس الإسلامي, علّم بكل ما في هذه الكلمة من معنى، فهو يعني علاقات ثابتة، قواعد، قوانين، هذه التي بين جنبيك، هي ذاتك ، هي الخالدة التي لا تموت، هي التي تسمو، وهي التي تفسد، علم النفس الإسلامي، أي حقائق النفس المستنبطة من كتاب الله، وسنة رسوله، إذا اتصل الإنسان بالله عزّ وجل حقق ذاته، وحقق فطرته، فإذا انقطع عنه أصيب بما يسميه علماء النفس، أو الأطباء النفسيين: بالاضطرابات نفسية. من الاضطرابات النفسية في علم النفس الإسلامي:

• **اليأس:** قال تعالى: ﴿وَلَئِنْ أَدْقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَرَعَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُتُوسُّ كَفُورٌ﴾ وقال أيضاً جلا جلاله: ﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا﴾، فالْيأس اضطراب نفسي، سببه؛ الانقطاع عن الله عزّ وجل، يؤدي عدم الإيمان بالله أو الانقطاع عنه إلى هذا الاضطراب النفسي. لكن المؤمن يغلب عليه التفاؤل، يغلب عليه الثقة بما عند الله عزّ وجل، إذا أردت أن تكون أقوى الناس، فتوكل على الله، وإذا أردت أن تكون أغنى الناس، فكن بما في يد الله أوثق مما بين يديك، وإذا أردت أن تكون أكرم الناس، فاتق الله.

• **النفاق:** يعدّ علماء النفس الإسلامي النفاق اضطراباً نفسياً، سببه الشرك، إذا أشرك الإنسان بالله، ورأى مع الله آلهة، بيدها أمره، وبيدها نفعه وضره، إن انطلق من هذه النظرة، من لوازم هذا الخطأ الإيمانى: اضطراب نفسي، إنه النفاق، قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ * يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾.

• **الإحباط:** الإحباط، حينما يعلق الإنسان آماله بغير الله، ثم يجد أن هذا الشيء لا قيمة له، لم يحقق هدفه، يصاب بحالة نفسية مؤلمة جداً، إنها الإحباط، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أُوحِيَ إِلَيْكَ وَإِلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكَ لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ حالة الإحباط، أن تظن هذا الشيء عظيماً، تقبل عليه، تضيّع من أجله شبابك وشيخوختك، ثم تكتشف بعد فوات الأوان، أنه لا شيء، وأنه ليس مسعداً.

• **الصراع:** من أنواع الاضطراب النفسي الناتج عن ضعف الإيمان، وعن ضعف الصلة بالله، ما يسمى: بالصراع المستمر، الصراع إذا استمر انقلب إلى لا مبالاة، وهذا مرضٌ من أمراض العصر، صراعٌ بين الحق والباطل، صراعٌ بين الحاجة والقيم، صراعٌ بين الدنيا والآخرة، صراعٌ بين العقل والشهوة، عدم قوة الإيمان، يصبح الإنسان ضحية هذا الصراع، قال تعالى: ﴿مُتَدَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا﴾.

• **الاكتئاب:** مرض العصر، والاكتئاب لأن فطرتهم سليمة، فلما انحرفوا عذبته فطرتهم فاكتئابوا، هذا سماه العلماء: الشعور بالذنب، عقدة النقص أو الاكتئاب.

فالصراع، والإحباط، والنفاق، واليأس، وسوء الظن، يغلب على المنقطع عن الله سوء الظن بكل شيء، وسوء الظن، والبغضاء، والغضب، والسلبية، والاكتئاب، أمراض العصر، يبلغ مجموع الذين يعالجون في العيادات النفسية، في مجتمعات غير المسلمة، بالمئة مئة وخمسة وخمسين، أي بالمئة مئة نسبة مراجعي العيادات النفسية، وخمسة وخمسون بالمئة يعالجون مرتين، وبعض الأطباء النفسيين يعالجون عند زملائهم، إذا آمن بالله عز وجل، عشنا حالة اسمها: الصحة النفسية، نفس رضية، نفس مطمئنة، نفس متفائلة، نفس متوازنة، نفس صادقة، نفس صريحة، هذه الصفات الراقية هي من ثمار الإيمان، إن مكارم الأخلاق مخزونة عند الله تعالى، فإذا أحب الله عبدٌ منحه خلقاً حسناً.