

- 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 وحل مشكلاته وامتلاك مهارات التفاعل الاجتماعي .

- حقيقة الصحة

فطر الله سبحانه وتعالى النفس البشرية على مكابدة نوازع الغرائز وأشواق الروح قال سبحانه (ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها)

- مراتب الصحة النفسية:

-	- لامة النفسية
وهي مرتبة النفس المطمئنة الراضية . التي تشربت الخير فصارت سجية لها . منهجها لها . وهذا مقام السعادة الحقة . التي بلغها الأنبياء والأولياء والصدىق والشهداء و الصالحون.	وهي مرتبة النفس اللوامة التي يتمتع صاحبها بروئى عن وجوده وعن الكون والحياة نتيجة إيمانه بربه كما يتمتع صاحبها بالقدرة على مراقبة ذاته وفهم خوالج نفسه ومجاهدة النفس والاجتهاد في العمل الصالح

2 مفهوم المرض النفسي و

- مفهوم المرض النفسي: هو نوع من الفساد يصيب النفس يخرج بها عن حد الاعتدال و ال . فيفسد بذلك إدراكها. ويلتبس عليها الحق بالباطل. وتضعف إرادتها وتنحرف ميولها .

- : 1-

وهو حالة شعورية من الضيق والخوف . وينشأ عن الإحساس بفقدان المساندة التي غالبا ما ترتبط بثقة الإنسان بالله .
التوكل عليه . سبحانه (وإنا لما سمعنا الهدى ءامنا به 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 والتبجح والادعاء: السيطرة عليها . ومن أعراضها

3- علاقة الإيمان بالصحة النفسية:

- الإيمان بالحياة الباقية و طمأنينة الخلود. إن الفناء هو أكثر ما يربع الإنسان ويتعسه. من يعتقد أن الحياة منتهية يكون عيشه هولا و عبثا . والمؤمن يعيش مطمئنا إلى عقيدته الإسلامية التي تشر بالخلود الذي يتحقق فيه الكمال المطلق والسعادة. فالحياة الدنيا معبرا ومزرعة للحياة خالد

- الشعور بالتكريم الإلهي ورفعة التكليف يشعر المؤمن بشرف الوجود الإنساني ورفعة مقامه بعد ما انتخبه الله من بين الموجودات وهىء ليقوم بمهمة الاستخلاف . وللايمان بعقيدة تكريم الإنسان اثر في استنشعار ف رفعة الذات مما يفضي وال دوره في الحيات إلى تصرف اجتماعي يتأسس على الاحترام وبنى عن اليأس والعبثية

- تتصف العبادة في العقيدة بالشمول

مما يجعل حياة المؤمن توجها لله بالخضوع بعبادته والذلة لأمره والتضائل أمامه

- سكينه العبودية: يشعر المؤمن بمعية الله وقربه ولطفه وتأيبده فيتوكل على ربه . (وعلى الله فتوكلوا إن كنتم مؤمنين)
(واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين) . ويلوذ به ويلجا اليه ويتضرع اليه بالصلاة 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 الاسألة غير القران . سبحانه. (أفحسبتم إنما خلقناكم عبثا وأنكم إلينا لا ترجعون)
يخصص زمنا للتفكر في نفسه . وفي آلاء ربه وفي مصيره بعد رحيله.

- تقوية الصلة بالله:

والاجتهاد في ذكره والتقرب إليه بالطاعات والنوافل طلبا لحبه ورضاه .

هريرة رضي اله عنه قال: () : (...)

بشيء أحب إلي مما افترضته عليه ، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه ، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينه ، ولئن استعاذتي لأعيذنه ، وما ترددت في شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن...)

-: التقوى هي مراقبة الله في القول والفعل والنية سرا وعلانا. والعمل بمقتضى كتابه والاستعداد ليوم لقائه.
ومن اتقى الله استقام على منهجه وسار على هدي نبيه.

إن أولى الناس بي يوم القيامة المتقون من كانوا وحيث كانوا".