http://netcour.free.fr

الأولى بكالوريا | وحدة التربية التواصلية و الصحية

4- الإيمان و الصحة النفسية.

1- مفهوم الصحة النفسية و مراتبها :

أ- مفهوم الصحة النفسية :

حالة من الاتزان و الاعتدال النفسيين الناتجين عن التمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يميز الشخصية، و تتجلى في الشعور بالطمأنينة و الأمان و الرضا عن الذات، و القدرة على التكيف مع الواقع و حل مشكلاته، و امتلاك مهارات التفاعل الاجتماعي.

ب- حقيقتها :

* التفطر الله تعالى النفس على مكابدة نوازع الغرائز و أشواق الروح، بتزكيتها و السمو بها.

ج- مراتبها :

* السلامة النفسية: (النفس اللوامة المتوازنة)		* الكمال النفسي: (النفس المطمئنة الراضية)
يتمتع صاحبها بـــــ:	تتحقق بـــــ:	تشربت الخير و انطبعت على الاستقامة فبلغت مقام السعادة الحقة ...
- رؤية واضحة عن وجوده...	- الإيمان بالله و طاعته...	
- القدرة على مراقبة الذات...	- مجاهدة النفس و الاجتهاد في العمل الصالح...	

2- مفهوم المرض النفسي و درجاته:

مفهومه: نوع من الفساد يصيب النفس، يخرج بها عن حد الاعتدال و التوازن، فيفسد بذلك إدراكها، و يلتبس عليها الحق بالباطل، و تضعف إرادتها و تنحرف ميولها...

درجاته:

* **و القلق و الخوف المرضي:** ضيق و خوف غير مبرر من المجهول، ينعكس على البدن. و هو ناشئ عن ضعف الثقة بالله و حسن التوكل عليه...

* **الأمراض النفسية العقلية:** ترجع إلى الشعور بالحرمان العاطفي و المادي... من أعراضها الوسواس القهري و الاكتئاب...

* **الأمراض الناشئة عن الطرف في حب الذات:** ناشئة من خضوع كطلق لأهواء النفس. من أعراضها: الكبر و الأنانية و الغرور و التبجح...

3- علاقة الإيمان بالصحة النفسية:

- **الإيمان بالحياة الباقية و طمأنينة الخلود.**
قال تعالى:" إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ".سورة فصلت.آية 30

- **الشعور بالتكريم الإلهي و رفعة التكليف.**
قال تعالى:" وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً "سورة الإسراء آية 70

- **الخضوع و الشعور بالمساندة.** قال تعالى:"...وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ "سورة الحديد آية 4

- **سكينة العبودية و الشعور بمعية الله تعالى.**
قال تعالى:" هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَاناً مَّعَ إِيمَانِهِمْ"سورة الفتح آية4

4- كيف نكتسب الصحة النفسية؟

- **الفهم الصحيح للوجود و المصير.**
قال تعالى:" أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ".سورة المؤمنون آية:115

- **تقوية الصلة بالله تعالى.**
جاء في الحديث القدسي:"... و ما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه...الحديث"رواه البخاري.

- **التقوى و الاستقامة.**
قال تعالى:"إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ".
سورة: الأحقاف آية 13