

## مبادئ الصحة النفسية في القرآن الكريم



«تتوافق بعض الدراسات النفسية على اعتبار الآتي مبادئ وأسس الصحة النفسية، وقد لا يكون هذا استقصاءً لكل تلك المبادئ، لكننا نتمشّي مع ما هو ثابت أو مثبت منها:

### 1- البوح بالأسرار لشخصية حاكمة عاقلة:

مثالهُ القرآني: زليخا زوجة العزيز التي اعترفت بذنبها قائلة: (وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي) (يوسف/ 53)، وقالت في حضرة الملك أيضاً: (الآنَ حَمُوحُ الحَقِّ أَزَلَا رَاوَدُوهُ) (يوسف/ 51).

وكذلك اعتراف إخوة يوسف في حضرة الوزير يوسف: (إِنَّ كُنُوزَنَا لَخَاطِئِينَ) (يوسف/ 91).

والشخصية الحاكمة ليست بالضرورة تلك التي تتمتع بمنصب حكومي، بل لها موقع النفوذ والتأثير.

أمّا لماذا البوح لمثل هذه الشخصية، فلأنّها تفهّم وتقدر وتتعاون في حل المشكلة كالوالدين، أو المعلم، أو المرشد الروحي، أو الصديق الخبير الثقة.

### 2- الهروب من متاعب الحياة إلى نشاط ممتع كمشاهدة الطبيعة:

مثالهُ القرآني: دعوة إخوة يوسف أباهم ليرسل معهم يوسف للنزهة واللهو: (أَرْسِلْهُ مَعَنَا

غَدَا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِن زَسَا لَهُ لَحَافِظُونَ (يوسف/ 12).

-3 وضع تخطيط للمنشآت الروحية بنحو عام:

دليله قوله تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (البقرة/ 45).

-4 إستنفار الطاقة للقيام بعمل ما:

دليله القرآن قوله عز وجل: (قُلْ إِنْ صَلَّيْتُمْ وَرَزَقْتُمْ وَمَسَّيْتُمْ لَسَّيْتُمْ رَبُّ الْعَالَمِينَ) (الأنعام/ 162).

-5 العمل على تحقيق الأهداف واحداً واحداً:

مثاله القرآن دعوة الخضر (ع) موسى (ع) للصبر حتى النهاية حتى يدرك المغزى من تلك المواقف: (قَالَ فَإِنَّ اتَّبِعْتَنِي فَلَا تَسْأَلْنِي عَنْ شَيْءٍ حَتَّى أُحْدِثَ لَكَ مِنْهُ ذِكْرًا) (الكهف/ 70).

-6 الإستسلام أحياناً بغير عناد:

مثاله القرآن استسلام يونس (ع) في بطن الحوت: (فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) (الأنبياء/ 87).

-7 عدم التفكير في تحقيق المعجز:

دليله القرآن: (إِن زَكَ لَن تَخْرُقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا) (الإسراء/ 37).

-8 عدم الفسوة في النقد وتخيّر الإيجابيات عند الآخرين:

مثاله القرآن: إخوة يوسف (ع) بعدما تعرّفوا عليه: (فَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آتَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ \* قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْنَا كُفُّوا أَيْدِيَكُمْ إِلَىٰ أَيْدِيهِمْ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) (يوسف/ 91-92).

مثاله القرآني: مبادرة موسى (ع) لخدمة شعيب: (قَالَ مَا خَطْبُكُمْ مَا قَالَتَا لَا نَسْقِي  
حَتَّىٰ يُصَدِّقَ الرَّسُولُ وَآبَاؤُنَا شَيْخٌ كَبِيرٌ \* فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰ إِلَى  
الظَّلَىٰ) (القصص/ 23-24).

هذه المبادئ - كما تلاحظ - تلتقي عند نقطة واحدة كبيرة أو عنوان عريض هو: لا تكلِّف نفسك فوق طاقتها، فكما أنَّ الحمل الثقيل يجعلك تشعر بآلام في الظهر أو الكتفين والعضلات، فكذلك الحمل أو العيى النفسي الثقيل يتمظهر بآلام نفسية: شكوى تدمُّراً وقلقاً وأرقاً وكآبة وقرفاً وجروباً نحو الأسوأ في العلاج، أو التخلص من المتاعب النفسية بطريقة خاطئة، إمَّا مسيئة للنفس وإمَّا مدمِّرة لها، وكلاهما يزيدان الطين بلَّة. ▶