

مبادئ الصحة النفسية



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: مثاله القرآني: زليخا زوجة العزيز التي اعترفت بذنبها قائلة: (وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي) (يوسف/ 53)، وقالت في حضرة الملك أيضاً: (الآنَ حَمَّ حَمَّ الدُّحَىٰ أُنَا رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ) (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 وتقدّر وتتعاون في حل المشكلة كالوالدين، أو المعلم، أو المرشد الروحي، أو الصديق الخبير الثقة. 2- الهروب من متاعب الحياة إلى نشاط ممتع كمشاهدة الطبيعة: مثاله القرآني: دعوة إخوة يوسف أباهم ليرسل معهم يوسف للنزهة واللهو: (أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَنَحَافِظُونَ) (يوسف/ 12). 3- وضع تخطيط للمنشطات الروحية بنحو عام: دليله قولع تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَادِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (البقرة/ 45). 4- إستنفار الطاقة للقيام بعمل ما: دليله القرآني قوله عز وجل: (قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) (الأنعام/ 162).

5- العمل على تحقيق الأهداف واحداً واحداً؛ مثالهُ القرآنُ دعوة الخضر (ع) موسى (ع) للصبر حتى النهاية حتى يدرك المغزى من تلك المواقف: (قَالَ فَإِنَّ اتَّيَّبَعْتَنِي 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: (إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَا تَتَّبِعُ الْغَيْبَ الْجَبَالِ طُولًا) (الإسراء/ 37). 8- عدم الفسوة في النقد وتخيّر الإيجابيات عند الآخرين؛ مثاله القرآن: إخوة يوسف (ع) بعدما تعرّفوا عليه: (قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آثَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ * قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْنَا كُفُّوا أَيْدِيَكُمْ وَأَقْبِلُوا لَنَا بِسَلَامٍ إِنْ كُنْتُمْ رَاغِبِينَ) (يوسف/ 91-92). 9- القيام بدور المبادأة؛ مثاله القرآن: مبادرة موسى (ع) لخدمة بنات شعيب: (قَالَ مَا خَطْبُكُمْ مَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصَدِّرَ الرَّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ * فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ) (القصص/ 23-24). هذه المبادئ - كما تلاحظ - تلتقي عند نقطة واحدة كبيرة أو عنوان عريض هو: لا تكلّف نفسك فوق طاقتها، فكما أنّ الحمل الثقيل يجعلك تشعر بآلام في الظهر أو الكتفين والعضلات، فكذلك الحمل أو العبء النفسي الثقيل يتمظهر بآلام نفسية: شكوى تدميراً وقلقاً وأرقاً وكتابةً وقرفاً وحروباً نحو الأسوأ في العلاج، أو التخلص من المتاعب النفسية بطريقة خاطئة، إمّا مسيئة للنفس وإمّا مدمرة لها، وكلاهما يزيدان الطين بلاءً.