



الصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ
مَطْلَبٌ شَرْعِيٌّ

بسم الله الرَّحْمَن الرَّحِيم

أخواتنا الفاضلات، إليكن سلسلة تفاريغ من دروس أستاذتنا
الفاضلة أناهيد السميري حفظها الله، وفق الله بعض الأخوات
لتفريغها، ونسأل الله أن ينفع بها، وهي تنزل في مدونة (عِلْمٌ
يُنْتَفَعُ بِهِ)

[/https://anaheedblogger.blogspot.com](https://anaheedblogger.blogspot.com)

تنبيهات هامة:

- ✓ منهجنا الكتاب والسنة على فهم السلف الصالح.
- ✓ هذه التفاريغ من اجتهاد الطالبات ولم تطلع عليها الأستاذة حفظها الله.
- ✓ الكمال لله - عز وجل -، فما ظهر لكم من صواب فمن الله وحده، وما ظهر لكم فيه من خطأ فمن أنفسنا والشيطان، ونستغفر الله.
- والله الموفق لما يحب ويرضى.

ألقي في جمعية كفى يوم الخميس 1/6/1437هـ

محتويات الدرس الأول:

مقدمة:

1_ سبب مناقشة موضوع (الصحة النفسية).

2_ منهجي الصحة النفسية:

1. منهج وقائي.

2. منهج علاجي.

3_ ما علامات الصحة النفسية وكيف

يحافظ الإنسان على صحته النفسية؟

قواعد الصحة النفسية:

1_ هذه الحياة أصل طبيعتها الكبد والمشقة.

2_ لماذا هي في كبد؟ حتى تتحقق الوظيفة التي خلقت لأجلها.

3_ الطمأنينة بمناجاة الله واستهدائه عند المخاوف.

4_ الاستفادة من التجارب السابقة وتصور أن الله يرقى العبد

في الابتلاءات ليزداد قوة نفسية.

5_ أن البلاء الذي ينزل على الإنسان يناسب قوته تمامًا فلا يضعفه الشيطان.

6_ الثقة المطلقة أن كل مفقود وراءه عوض أحسن منه.

**7_ الصحيح نفسيًا يرى في ماضيه أن الله قد أحسن إليه ويرى وينظر
لمستقبله**

أنه كما أحسن إليه في أول الأمر سيحسن إليه فيما بقي إلى أن يموت.

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

نحمد الله -عزَّ وجلَّ- حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا، ونسأله بمنّهِ وكرمه أن يجعلنا من أهل القلوب السليمة الذين يُقبضون على سلامة قلوبهم، فيلقون ربهم وتُفتح صائفهم وقد كانوا من السالمين في دنياهم وأخراهم، اللهم آمين.

لقاؤنا اليوم بعنوان (الصحة النفسية مطلب شرعي).

1_ سبب مناقشة موضوع (الصحة النفسية) وحاجتنا لها وأنها مطلب شرعي:

الأصل أن العبد في هذه الدنيا يتعبّد ربّه بإصلاح نفسه، فالعبادة كلها الناتج المنتظر منها أن تكون عبداً صالحاً؛ أي صالح النفس، وبعد أن تكون صالح النفس، تكون صالحاً لمجاورة الله، فالعبد الذي لا يصلح أبداً لمجاورة الله لأن نفسه خبيثة وهو من شر البرية، فهذا سيكون إلى النار-والعياذ بالله-. والعبد الذي يصلح للمجاورة لكن قلبه ما زال فيه من الأخطاء ومن الآثام ما فيه، هذا يدخل النار ليُطهّر ليصلح لمجاورة الله

في جنات النعيم، وأما العبد الذي بذل غاية جهده في إصلاح نفسه وسلامتها، فهذا يصلح للمجاورة ابتداءً، فلا يدخل النار.

نحن نقول: هذا (عبد صالح)، صلح لأي شيء؟ صالح لمجاورة ربه في جنات النعيم.

وما الذي صلح فيه؟ الذي صلح فيه قلبه، فجاء إلى ربه ومعه قلب سليم، قلب صحيح، وأمام القلب الصحيح والسليم قلب مريض قلب ميت.

إذاً الكلام عن (الصحة النفسية) هذا موضوع أهل الإسلام، فعندما يتكلم فيه غير أهل الإسلام ويناقشونه فإنهم يناقشونه من مبادئ دنيوية أرضية سفلية، فمعنى ذلك إذا سمعت إرشادات لصالح نفسك ولصحتها من ناس أصلاً مرضى، ستكون هذه الإرشادات ذاهبة بك إلى أي شيء؟ هم ناس مرضى، يرشدونك لصحة نفسك! النتيجة: من المؤكد أنهم سيفسدونها.

إذاً لماذا نناقش هذا الموضوع؟ هذا أصلاً موضوعنا، نحن أهله وليس أهل الكفر، وأهل الباطل، وأهل فصل الدين عن الحياة؛ لأنك تسير في هذا الطريق كله تود أن تلقى ربك بقلب صفته أنه سليم، قلبك هو نفسك، وما يدور في خاطرك، وما تتأثر به ويؤثر عليك، فهذه نفسك، لا بد أن تكون أكثر الناس

رعاية وحفظاً لها، ولا تدخل عليها من السموم شيئاً من أجل أن لا يحصل لها بلاء وتفسد.

2_ منهجي الصحة النفسية:

في الصحة النفسية نحن نسير على منهجين:

1. **منهج وقائي:** يحصّن النفس من أن تقع في الأمراض، فتبقى ذات صحة.

2. **منهج علاجي:** يحصّن النفس إن كانت مريضة.

3_ نتكلم اليوم عن إنسان صحيح نفسياً، ما علامات صحته النفسية، وكيف يحافظ على صحته النفسية؟

لا بد أن تراقب نفسك، تراها كيف تتقلب وتتحرك حتى تقول عن نفسك: صحيح أو مريض، فلو ظهر لك أنك صحيح -الحمد لله-، مطلوب منك أن تحافظ على هذه الصحة، لن نتكلم عن الأمراض بتفاصيلها، لكن سنتكلم عن مجموعة مفاهيم، إذا كانت موجودة في نفسك فهذه إشارة إلى أنك صحيح نفسياً.

فموضوعنا هذا (الصحة النفسية) لن نتناوله من جهة طبية، إنما من جهة أنك مخلوق لتكون صحيحاً نفسياً، ومخلوق لتلقى الله وقد صححت ما في قلبك من مشاكل، وتصلح لمجاورة الله.

هذه الصحة ممكن أن نتكلم فيها وقائياً، وممكن أن نتكلم فيها علاجياً، **لِقَاؤُنَا الْيَوْمَ (وقائي)**، نشخص فيه أنفسنا: هل نحن أصحاء؟ وإذا كنا أصحاء، كيف نحافظ على صحتنا؟

هذا التشخيص يحتاج إلى أن أقيس مجموعة مفاهيم؛ هل هي موجودة؟ هل هي واضحة؟ هل أنا أتعامل بها؟ وعلينا بالقاعدة التي تقول: **ارقب نفسك**، ولا تبذل جهدك، وتطلق عينك وتحاليلك وقدراتك لمراقبة الناس، فقد قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: **«من حُسنِ إسلامِ المرءِ تركُهُ ما لا يَعيْنُهُ»⁽¹⁾**، فاترك ما لا يعينك واهتم بما يعينك، فتعنيك نفسك التي بين جنبيك فهي التي تريد أن تنجيها.

قواعد الصحة النفسية

فهناك مفاهيم إن وجدت دلت على الصحة النفسية: هذه المفاهيم كأنها مجموعة (مقاييس)، فهل هي موجودة؟ بمعنى أعيشها، أفهمها، أقيس بها المواقف، إذا ارقب نفسك لترى إن كانت هذه المفاهيم موجودة أم لا.

القاعدة الأولى: أن الحياة جُبِلت على أن تكون مشقة وكبد:

⁽¹⁾ أخرجه أحمد (1737)، والعقيلي في ((الضعفاء الكبير)) (2/9)، والطبراني (3/128) (2886).

هذا المفهوم واضح في كتاب الله، ومن ذلك قوله تعالى في سورة البلد: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)⁽²⁾ معنى كلمة (كبد) -على أحد التفسيرات- أنها مشقة، وهذا المفهوم لو فهمه الإنسان جيداً سيعرف أن الحياة كلها مكابدة؛ من لحظة الولادة من بطن أمه سيكون في كبد، ثم عندما يتعلم الرضاعة يكون في كبد، عندما تخرج أسنانه يكون في كبد...، وهكذا كل حياته عبارة عن كبد بمعنى مشقة، الحياة طُبعت على الكبد؛ اختباراً وامتحاناً.

من الخطأ أن يصف لك أحد الدنيا على أنك ستعيش وتصل لما تريد، فيأتي وقت يتحقق كل ما تريده! وتصل لأحلامك وأمانيك، وبأيسر ما يكون، هذا كذب! ولذلك عندما يأتي أحد يستشعر واقع الشباب، ويراهم أنهم أول ما يكابدون ويتعبون ينفرون ويغضبون، هؤلاء يفقدون أساس الصحة النفسية؛ لأنه كان يتصور أن كل شيء يأتي بسهولة، فلما اصطدم بالواقع ورأى أنه لا يأتي شيء بسهولة، إنما من وراء كبد، فيحصل اصطدام بين الواقع وبين ما أفكر فيه، فيرتد هذا على النفس لأنها تحزن، وربما تنكف عن المعاملات، وربما يتضخم الأمر أكثر فيفكر في الانتحار وغيره!

(2) البلد: 4.

إذاً أول علامات الصحة النفسية أن تعلم أن الدنيا صفتها أنها في كبد.

قديمًا كان الناس يعلمون أن الدنيا كبد، والآباء يورثون لأبنائهم أن الدنيا لا تأتي بسهولة، لكن لما دخل علينا الترف، ودخلت الأجهزة التي تسهل الأشياء، بدأت من هنا نقطة انكسار نفسي، صار الناس يرون كل شيء سهلاً، فحينما يواجهون صعوبات تتأثر نفسياتهم، ويكتئبون ويحزنون، وينتظرون أن هذه الأشياء تتغير إلى السهولة.

زادت المصيبة لما جاءت دورات تطوير الذات، حيث يقولون للناس: "تعال، أخرج الطاقة الكامنة التي فيك! إذا أردت أن تصل لما تريد، ما عليك سوى أن تغض عينيك، وقل: أنا أقدر! أنا أستطيع! تريد أن تنسى همومك اكتبها في ورقة ومزقها فقط، انتهى الموضوع!" فزادت المصيبة مصيبة علينا؛ لأنه ظن أن هذا يحل المشكلة، ثم يخرج لأرض الواقع يكتب ويمزق، ويكتب ويمزق، لكن لم يخرج بنتيجة! فيزيد الأمر بلاء؛ لأنه كان يظن أن هنا الحل، قالوا له: "في ثلاثة أيام تصبح مبدعاً! في أربعة أيام يخرج العملاق الذي في داخلك!" إلى آخر الكذب الذي يكذبونه، فحينما يصطدم بالواقع يكون

الأمر مختلفاً تماماً، وتأتيه الحالات النفسية، يأتيه الاكتئاب، ويأتيه الحزن، والعزلة عن المجتمع، ويأتيه كل ما ترونه.

فالتسهيل الحاصل كانت نتيجته أن أصبحت النفس تجد صعوبة في القدرة على تقبل أو تحمل أيّ شيء، لدرجة أننا لا نتحمل أحداً يقول لنا: "الطريق من هنا"، لا نقبل توجيه الناس لنا، فنرى أن ما يوجهنا إليه الناس خطأ، ونشتكي: "الناس لا يعرفون أن يتعاملوا مع الناس"، وكل واحد يقول: "أنا شديد الحساسية"، وكل ذلك لأننا لم نفهم قاعدة الصحة النفسية، أولها وأهمها أن ندرك أن الحياة طبعت على الكبد، من الذي غرّك وقال لك "إن الراحة هنا؟" الحياة خلقت وطُبعت على الكبد، الله خلقها على هذه الطبيعة، ولو اجتمع الخلق على تغيير هذه الطبيعة لا يستطيعون أبداً.

مثال من الحياة، الصغار الذين يرفضون الاستحمام بعد عودتهم من المدرسة، نقول لهم: "لو تعرفون كيف كان الناس في الماضي يعانون حتى يأتوا بالماء من البئر، كيف كانوا يتمنون أن يأتي هذا الماء على أبدانهم! ما كنتم رفضتم الاستحمام" هم يرفضون لأنهم يشعرون أن الاستحمام صعب، لكن لو كانوا يأتون بالماء من البئر، ولا يجدون مكاناً

يستحمون فيه، لرأوا أنهم في نعمة عظيمة، حيث الماء يجري كأسهل ما يمكن، نحن الآن نغتسل في بيوتنا ونكون أعز حتى من كل الملوك الذين مضوا؛ لأن الملوك الذين مضوا أعلى شيء وصلوا له أن يكون عندهم خادم في الأعلى، يعمل لهم ممراً للماء، ويصب عليهم من الأعلى! فنحن في بيوتنا ملوك، لكن لما كثرت الأشياء ظنوا أن هذه السهولة لا بد أن يكون وراؤها كل شيء سهل، ومع ذلك لم يروه سهلاً، فهم تركوا الاستحمام لأنهم ظنوا أنه صعب.

أين الصعوبة؟! لا يدرون أن الدنيا طُبعت على الكبد، فأنت تكابد في كل شيء، وفي كل مرحلة.

فهذا يؤثر جداً على الصحة النفسية، يجعل الفتاة التي تتزوج في بداية زواجها تتصور أن كل شيء سيأتيها كما تريد، وبعد أسبوع تغضب منه أنه لم يفعل لها ما تريد! فهي لا تتصور أن كل شيء لا بد أن يكون في كبد، إنما تتصور ما رُسم لها في الإعلام! فتخرج تقول: "خدعتموني، كذبتُم علي! هذا مخادع أنا أبحث عن شخصية غير هذا، أنا أريد أن أتزوج واحداً من هؤلاء الذين يخرجون في الإعلام"، يكلمونك على الجنسيات، وعلى الأوضاع وعلى البلدان، فيقولون: "أنتم رجالكم غير

رقيقين" وإلى آخر ما يقولون. وكل هذا لأنهم لا يعرفون أن الدنيا دار كبد.

أو فتاة تقول لك: "أنا معقدة جدًا من مسألة الزواج"، وهي شابة مثلها ينبج ويأتي بالأبناء! أو "أنا معقدة جدًا من مسألة التعامل مع الناس، لا أريد أن أكلّمهم وأريد أن أعتزلهم"، وهكذا...، وكل يدور حول نفس المشكلة أن الناس يعتقدون أن الأشياء يجب أن تكون سهلة ويسيرة، وهذا مخالف للحقيقة.

ومن أعجب ما يثبت لنا هذا، أن الله في سورة النحل أخبرنا بمَنّنه على خلقه، ومن ضمن المَنّ سرد علينا سبحانه وتعالى:

- مَنّة الماء الذي ينزل من السماء.
- وكيف يخرج اللبن من الناقة.
- والخمر قبل تحريمه (السَّكَّر) أتى الإخبار أننا نُخرج من النبات (السَّكَّر) وهو العصير.
- وكيف يخرج العسل من النحل.

وردت بهذا الترتيب، ثم في سورة محمد أخبر الله عن نعيم أهل الجنة، أخبرنا بهذا الترتيب:

- أنهار من ماء غير آسن.

- وأنهار من لبن.
- وأنهار من خمر.
- وأنهار من عسل مصفى.

الشاهد أن هذه الأشياء في الدنيا كيف نحصل عليها؟ مثلاً:

- اللبن -في الدنيا- يخرج من بين فرث ودم، ولا بد من الحلب، وبطريقة معينة وفي وقت معين، ثم يصل إلى الناس بعناء، لكن عندما ينتهي الاختبار في الآخرة يكون نهرًا يجري!
- العسل كيف يحصل عليه الناس؟ من المناحل، وبعدها كذا، وبعدها... -الطريقة المعروفة-، كل هذه المراحل في الدنيا لكي يأتي العسل، وفي الآخرة في الجنة يكون أنهارًا من عسل مصفى!

معنى ذلك: الدنيا لم تخلق على السهولة أبدًا، إنما هذه السهولة تكون في جنات النعيم، نسأل الله من فضله.

القاعدة الثانية: الله خلق للإنسان الحاجات حتى تصدر منه

العبادات:

هذا المفهوم يدور حول وظيفة الإنسان في الدنيا، وظيفتنا باختصار- هي عبادة الله، لكن هذه الوظيفة المختصرة تحتاج إلى تفصيل حتى تأتي الصحة النفسية، إذا سنناقش وظيفتنا بحيث نتحقق لنا الصحة النفسية.

العبادة في أصلها معناها: الذلّ والانكسار لله، وهذا الذلّ والانكسار لا يحصل إلا عندما تحصل الحاجة، فيقال لك: الدنيا طُبعت على كبد، وهذا الكبد لماذا يأتي؟ لأنك تحتاج وتتحرك من أجل أن تسدّ حاجتك، تحتاج أن تأكل، فتتحرك لتسد حاجتك، تحتاج أن تشرب، وتتحرك لذلك، تحتاج المال، البيت، الزوجة، الأبناء... وتتحرك لتسدّ حاجاتك.

لماذا الحاجات كثيرة وطرقها عسيرة؟ لأن في هذه النظرة أنت تحقق معنى العبادة لله، بمعنى: خلق الله للإنسان الحاجات حتى تصدر منه العبادات والطاعات. وهذا واضح جدًا في الحديث القدسي: «يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ ضَالٌّ إِلَّا مَنْ هَدَيْتُهُ فَاسْتَهْدُونِي أَهْدِكُمْ، يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ جَائِعٌ إِلَّا مَنْ أَطْعَمْتُهُ فَاسْتَطْعَمُونِي أُطْعِمْكُمْ، يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ عَارٍ إِلَّا مَنْ كَسَوْتُهُ، فَاسْتَكْسُونِي أَكْسُكُمْ»⁽³⁾.

⁽³⁾ رواه مسلم في صحيحه (كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم، 2577).

تفهم من ذلك: **خُلقت الدنيا على طبيعة توصلنا للوظيفة**، فالذي يريد أن يكون مرتاحًا وساكنًا، وليس عنده أيّ مشاكل، ويريد أن يأتي بكل الأمور جاهزة حتى يرتاح، ماذا سيحصل بعد أن يأتي بكل شيء؟ سيظهر له شيء ناقص؛ لكي يقول: "يا رب أعني، ساعدني، سهّل لي، وفّقني لأصل لهذا الأمر"، فالمشكلة أننا نركز في الشيء الناقص -وقد نكتئب-، ولا نركز أنه ما نقص أصلًا إلا لتطيع! بينما الصحيح في هذا الموقف -عندما يظهر لك شيء ناقص-: كلما نشأت الحاجة نشأت الطاعة، حتى الحاجة الفكرية! **«يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ ضَالٌّ إِلَّا مَنْ هَدَيْتُهُ فَاسْتَهْدُونِي أَهْدِكُمْ»**.

عندما تأتيك شبهة في القلب في أيّ مسألة -نسأل الله أن يحفظ قلوبنا وذراريها-، هذه الشبهة وقعت من أجل أن تطلب الهداية من الله، ولم تأتيك من أجل أن تدور بها يمينًا ويسارًا، هذا غالبًا يأتي بعدم الصحة النفسية، قبل ذلك وقبل أن تكبر المسألة وتكتئب أول أمر استهد الله، اطلب منه الهداية، وهذه النقطة مهمة لأن كثيرًا من الأمراض النفسية تأتي من هذا. الذي يصاب بشبهة في قلبه، بمسألة تتصل بدينه، أحيانًا كثيرة يرى أن الخلاص أن ينتحر ويموت! وهو لو كان صحيحًا نفسيًا لما وصل لهذه النتيجة، وإنما يقول لنفسه: "كل هذه

الاضطرابات التي تحدث والأشياء التي تنقص كي أصدر أمامها عبادة وطاعة."

نضرب مثلاً على ابن تيمية، ذكر عنه أنه -رحمه الله- كان عندما يُشبه عليه المعتزلة والأشاعرة المخالفين، وتستصعب عليه المسألة -وهو يريد أن يبين الحق للمسلمين، ويريد أن يجيب على شبهتهم- ذكر عنه أنه يخرج خارج المدينة ويعفر وجهه في التراب ساجداً لله، ويطلب ويستغيث بالله ليفتح عليه، وها هو ميراثه اليوم يستقي منه الناس⁽⁴⁾.

إذا ما أتتك الحاجة لتكون حزيناً ولا لتكون مكتئباً ولا لتكون متوترًا ولا لتقول: "أنا إنسان قَلِق"، لكن تأتيك الحاجة ليحسن منك التوكل، فتري الله من نفسك توكلاً واستهداءً واعتماداً وثقة وحسن ظن به، لا أن تري الله منك عدم الثقة به، وعدم اليقين أنه سينجيك! مع أنه أمس نجاك، وقبله نجاك، كل شهر تعيش نفس المشكلة؛ يضيق عليك، ثم يأتيك الرزق من حيث لا تحتسب! وأنت تقرأ: **(وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ)**⁽⁵⁾، تظل تحسب وتحسب فتكتئب، ثم يرزقك من حيث لا تحتسب

⁽⁴⁾ روي أنه إذا أشكلت عليه مسألة أو صعب فهم آية التجأ إلى جامع في مكان موحش ووضع جبهته على التراب وردد قوله: يا معلم إبراهيم فهمني " (العقود الدرية)، ويقول العلامة الذهبي: "لم أر مثله في ابتهاله واستغاثته وكثرة توجهه"، ويقول ابن تيمية: "إنه ليقف خاطري في المسألة أو الشيء أو الحالة التي تشكل على فاستغفر الله تعالى ألف مرة أو أكثر أو أقل حتى ينشرح الصدر وينجلي إشكال ما أشكل".

⁽⁵⁾ الطلاق: 3.

ويطمئنك، ثم يأتي الشهر الثاني وتكتئب مرة ثانية! عيب عليك! من رزقك المرة الماضية يرزقك هذا الشهر، عيب أن يأتي أحد ويقول: "أنا في آخر حياتي وسن التقاعد وخائف من أولادي يهملوني ويرمونني، لا بد أن أؤمن حياتي الباقية!" من حفظك وأنت في بطن أمك، وأخرجك من بطن أمك، سيحفظك إلى آخر حياتك لو أحسنت الظن به، أحسن الظن بالله.

يقول: "انظر مثال هنا وهنا"، نقول: "من يحسن الظن بالله، لا يخذله الله أبدًا!" ليس لنا بالأمثلة، لنا بما يحمله القلب، فيكون صغيرًا ويحمل هم مستقبله، ويخوفه الناس؛ لا توجد وظائف، ولا أموال! بهذه الطريقة وكأن المال مكنوز عند الخلق! كلا، (الملك) الله خزائنه ملأى، يده سحاء الليل والنهار.

لكن لماذا يضيق عليك؟ ليستخرج منك طاعة وعبادة، لم الأمور ضيقة ولا تأتيك؟ لم تجوع؟ لتطلب منه الطعام، فحين تشبع تقول: "الحمد لله." «إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرِبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا»⁽⁶⁾، فنجوع ونعطش ونعري حتى تكون عندنا هذه الأشياء حاجات، لتكون عندنا صحة نفسية، لا أن تكون حاجة تسبب لنا الاكتئاب ونحمل همها ونقلق.

⁽⁶⁾ رواه مسلم في صحيحه (كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب استحباب حمد الله تعالى بعد الأكل والشرب، 2734).

تأتيك الحاجات لتفزع إلى الصمد الواحد، وهذه من الراحة أن تصمد إلى واحد سيّد قد كُمل في سوّده، فالواحد الذي تلجأ إليه سيّد فوق هؤلاء كلهم، ملك فوق الملوك، سيد عالم فوق العالمين، سيد قريب فوق القريبين، فحين تقرأ كل يوم سورة الإخلاص وتتدبر اسم الله (الصمد)، فهذا درس يومي تذكيري للصحة النفسية، تقول لك: لا تخف، لا تقلق، عندما يكون عندي غداً مشوار أريد أن أقوم به، أو لقاء ألقى به الناس، أضع كل مخاوفي عند بابه وأقول: "ثقة بك لن أقلق"، وهنا يأتي موقف العدو، ماذا يفعل لنا؟ يشوشنا ويفقدنا ثقتنا بالله عز وجل، وسيأتي الكلام عن العدو لاحقاً -عندما نقول: "أصبنا بالأمراض"-، لكن اليوم نتكلم عن شخص صحيح نفسياً.

إذا اتفقنا أننا نريد أن نرقب أنفسنا، لنشخصها إن كانت صحيحة أم لا، هناك قواعد للتشخيص، وعرفنا قاعدتين؛ القاعدة الأولى المهمة إطلاقاً: أن هذه الحياة خلقها الله أصل طبيعتها المشقة، لماذا؟ حتى لا تركز إليها، فهذا ليس مكانك، هذا ممر، فلا بد أن تبقى منزجاً فيه طوال الوقت، لكي ترحل إلى ما بعده.

فترى هؤلاء يرحلون ويموتون، وهؤلاء يمرضون، وهؤلاء يفقدون كذا، لتبقى منزعًا وتعرف أن هذا ليس المكان الذي ستخلد فيه، فإذا عرفت أن الدنيا في كبد، فلا تظل تحلم أحلامًا وحين تعيش في الواقع تصطدم به، تجد أحدهم يقول: "إذا تخرجت من الجامعة، ستجد الشركات في انتظارك للتوظيف، وإذا حصلت على شهادة من جامعة كذا فستجدهم منتظرين لك في المطار ليوظفوك"، لكن يأتي الواقع فيقول إن هذا غير صحيح، وكله أحلام، فالدنيا طُبعت على كبد.

ولو جاءتك الوظيفة وتظن أنك ستنجح فيها -لأنك كنت متفوقًا دراسيًا-، ستكتشف أن هذا كبد جديد -غير الدراسة-، الوظيفة فيها كبد، وترقيتك فيها كبد... وهكذا كل الحياة بكل مراحلها عبارة عن كبد، لو لم تفهم ذلك ستكون مكتئبًا وحزينًا كل يوم، وفي النهاية تأخذ المهدئات لتنام، والعقاقير لتستقر نفسيًا وتستطيع أن تعامل الناس، لكن لو فهمت أن الحياة فيها كبد ستحتملها.

إذا القاعدة الأولى تقول لك: "كل شيء في الدنيا فيه كبد"، ثم تأتي القاعدة الثانية تخبرك لماذا هي في كبد، لماذا أنت

طوال الوقت في حاجة، والأشياء تأتي بعسر، لماذا؟ لكي تتحقق الوظيفة التي خلقت من أجلها.

لو أن هناك مكانًا عاليًا وفاضلاً، وأريد أن أدخل فيه أحدًا، هل كل من يأتي سأدخله؟ أم أني سأختبر الناس؛ هل يستحق الدخول أم لا؟ هل سيحافظ على المكان، هل...؟ فأدخل من يستحق فقط، ومن لا يستحق لا أدخله، هذا في دنيانا وكذلك في جنات النعيم، ليس كل الناس يصلحون لدخول جنات النعيم، وإنما من أتى وقلبه سليم، ولكي يكون قلبه سليمًا، لا بد من معرفة أن هذه الدنيا كل حاجة تنشأ فيها ليست من أجل أن تتعذب، إنما من أجل أن تسأل الله:

- يصيبك الصداع ليس من أجل أن تُعذب، بل من أجل أن تسأل الله أن يشفيك، فتعيش تحت اسمه (الشافى).
- تحتاج أن تأكل، فتستطعمه، وتعيش تحت اسمه (الرزاق).
- تحتاج الأولاد، فتطلب منه أن يهبك، فتعيش تحت اسمه (الوهاب).
- ينكسر قلبك من المؤذنين، فيجبره، فتعيش تحت اسمه (الجبار).

● تقع في خطأ، فتطلب منه أن يستترك، فتعيش تحت ظل اسمه (الستير).

وهكذا الحياة إنما هي للقيام بالوظيفة، والوظيفة هي العبادة، والعبادة في حقيقتها حاجة وتقابلها طاعة، فكلما احتجت أطعت، ويظهر لك في الطاعة من هو الله.

كلما احتجت وأطعت؛ عرفت من هو الله، عرفت أنه قريب يسمعك، عرفت أنه مجيب، أنه ملك، أنه الأول الذي ليس قبله شيء، الآخر الذي ليس بعده شيء، الظاهر الذي ليس فوقه شيء، الباطن الذي ليس دونه شيء، فكلهم إن اتفقوا على ألا يعطوك، فالله هو الظاهر الذي جاءك من حيث لا تحتسب ولا يحتسبون، فتعرف من هو الله.

تأتي في موقف مثلاً؛ زوجك يمارس عليك سلطته، ويمنعك من الخروج، هذه حاجتك، فلا يكون هو قبلة القلب، لكن: ظهرت الحاجة جاءت العبادة، يوجد الليل والدعاء، والذل والانكسار بين يدي الله، فلا تكلميه ولا تفكري فيه، إنما فكري فيمن يملكك ويملكه، ومن ثم تجدين أن كل حاجة تظهر تأتي بطاعة وعبادة.

وما أصح هذه النفس التي ترى العَقَبَةَ إنما يخرج منها الإنسان ويجوزها بعون الله؛ لذلك يقول الله: **(فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ)**⁽⁷⁾، فالدنيا كلها كبد وعقبات، وهذا كله من أجل أن تحصل الطاعات، فإذا كنت تفكر بهذه الطريقة، وتتنظر إلى كل عقبة أنها تدفعك إلى طاعة، فأنت صحيح نفسيًا بحسب ذلك.

فأنت تكون صحيحًا نفسيًا إذا كنت تنظر لكل شيء كما نظر إليه عمر بن عبد العزيز، حيث قال: **"أَصْبَحْتُ وَمَالِي سُرُورٌ إِلَّا فِي مَوَاضِعِ الْقَضَاءِ وَالْقَدَرِ"**! أي سروري في أن أنظر لمواطن قدر الله، وأن أتصرف مع مواطن قدر الله كما يُرضي الله، وليس معنى ذلك أن تكون مكفوف اليدين، فليس هذا هو المطلوب، ولكن أن تعلم أن هنا أمر يحتاج منك جهد ودعاء، وذاك أمر يحتاج منك صبر وسلوان، وهنا أمر يحتاج منك أن تشفع، أن تفعل، أن تُصلح... فكل الحاجات والأزمات التي نمر بها ما جاءت إلا من أجل أن نصل إلى العبادات والطاعات.

⁽⁷⁾ (البلد: 11).

القاعدة الثالثة: الطمأنينة بمناجاة الله واستهدائه عند المخاوف:

من الأشياء المزعجة في الحياة: البحث عن ملجأ، الخوف، التيه، من الأشياء التي تخيفنا الخوف من الضياع، فعندما تأتينا اختيارات، يخيفنا كثيرًا ويسبب لنا أزمت نفسية: حيرتنا كيف نختار؟ كيف نصل لأحسن الأوضاع؟ فالتيه شيء مخيف، الاختيار شيء مخيف، هذا الشأن الناس كلهم يشتركون فيه، وهو يعتبر جزء من أهم الحاجات.

مثلاً شابة صغيرة تقول: "هل أتزوج هذا أم لا أتزوجه؟ أدخل هذه الكلية أم هذه؟ أصاحب هؤلاء أم لا أصحابهم؟" ثم تكبر ويكبر التيه! "أشتري هذا أم لا أشتريه؟" فتبقى طوال الحياة في حيرة أمام الاختيارات، وفي خوف من التيه، كلما يكبرون يزداد الخوف ولا ينقص! فكلما كبرنا كان الخيار أكبر، نختار عن أنفسنا وعن غيرنا، قرارنا لصغارنا ومن نربي، فتزيد مشاعر الخوف في نفوسنا.

إذاً أحد أهم أسباب الاكتئاب: عدم اطمئنانه أن له ركن شديد يؤمنه، يخاف الإنسان، فيحتاج إلى ركن شديد، هذا الكلام من الكلام الذي مضى لكنه خاص جدًا، وهو حاجة عند الناس

كلهم، فممكّن أن يّختلف الناس في أكلهم وشربهم وبيوتهم، لكن لا تختلف حاجتهم أبدًا إلى ركن شديد يركنون إليه.

فإذا فهمنا ذلك جيّدًا، تصبح القاعدة: الطمأنينة بمناجاة الله واستهدائه، فالإنسان يكون صحيحًا نفسيًا إذا كان طوال طريق حياته حالته أنه يستهدي، ليس تائها لا يخاف من التيه-، يعتقد أن له ركنًا شديدًا يلجأ إليه في كل حالة خوف.

إذا هذا كيف سيفكر في الحياة؟ الناس يفكرون أنه لو حصلت اضطرابات سياسية سأودع أموالني في دول كذا وكذا، والثاني يقول: "أبني بيتًا في كذا وكذا"، والثالث يقول: "أنا أؤمن نفسي وأشتري بضاعة"، فكل الناس في خوف ويفترضون حلولًا من عندهم، وأحيانًا كثيرة لا تصيب هذه الحلول، ولا تسد الثغرات، ويأتي ما يعوقها، لماذا يفعل الناس ذلك؟ لأن أحد الأشياء التي تخيفهم؛ غداً من سيكون معي؟ غداً من سيشد من أزري؟ غداً من سيعطيني؟ فيمرض هؤلاء ويهتمون وينسون ركنهم الشديد! وينسون أنهم لن يتوهوا ما داموا يعتمدون على الله.

يأتي مثلاً في اتخاذ قرار يقول: "غداً الناس يلومونني ويقولون كذا..."، ويبقى في هاجس طويل، يخاف أن يتخذ

قراراً، وينسى أن ربه مالك الملك العليم الذي وصفه أنه (بكل شيء عليم)، فلو استخاره واستهداه واعتمد عليه سكنت نفسه.

إذا من علامات الصحة النفسية أن يشعر الإنسان عند كل مخوف يخافه أن له ركن شديد يؤمنه، الأمن من التيه، الأمن من الخطأ، الأمن من الضياع، الأمن من اتخاذ قرارات غير سليمة... الأمن في كل الأحوال، الإنسان المؤمن نفسه لا تخاف أن يخذلها الله، فإذا خافت مباشرة يكون مأمناً هو الله، فنحن لا نقول على المؤمن إنه لا يخاف، هو يخاف من الأحوال، لكنه لا يخاف أن يخذله الله.

مثل موسى-عليه السلام-، أول ما خاف توكل على الله، اعتمد على الله؛ ولذلك لما قال فرعون: **(وَقَالَ فِرْعَوْنُ ذَرُونِي أَقْتُلْ مُوسَى وَلْيَدْعُ رَبَّهُ)**⁽⁸⁾، قال موسى-عليه السلام-: **(وَقَالَ مُوسَى إِنِّي عُذْتُ بِرَبِّي وَرَبِّكُمْ مِّنْ كُلِّ مُتَكَبِّرٍ لَا يُؤْمِنُ بِيَوْمِ الْحِسَابِ)**⁽⁹⁾.

فالخوف طبيعة بشرية لا يمكن أن تندفع بنفسها، لكن المؤمن الصحيح نفسياً عندما يحصل الخوف مباشرة يعود، ويلجأ، ويطلب من الله، ويدعو، ويستغيث بالله، فإذا كان خوف

⁽⁸⁾ غافر: 26.

⁽⁹⁾ غافر: 27.

من أمر قد وقع يدعو، وإذا كان من أمر مستقبلي، يستعيز بالله من وقوعه، مثلاً يقال لشخص: "أنتم عندكم مرض وراثي كذا في عائلتكم"، هذا الكلام ماذا يفعل له؟ يجعله يخاف، هذا الخوف طبيعي عند الإنسان، لكنه عندما خاف، هل وسوس وأصبح لا ينام الليل وكل شهر يعمل فحص؟ لدرجة أنه يميت نفسه قبل أن يأتيه حتى المرض! أم أنه يستعيز بالله من شر هذا المرض؟ الصواب: أن يستعيز، فلا نقول عن الصحيح نفسياً إنه لا يخاف، هو يخاف لكن إذا خاف لجأ إلى الله -فإن كان أمراً قد وقع يدعو، وإن كان أمراً مستقبلياً يستعيز من وقوعه-.

وبهذا يذهب أهم أسباب الاكتئاب وهو الخوف، حيث يفكر الإنسان في المستقبل أو يخاف من شيء فيصبح رهين هذا الخوف.

مثلاً يُقال لشابة: "ما أظنك ستتزوجين"، فتأخذها كأنها قاعدة، وكأن القائل قد اطلع على قدر الله! كأنه يقال لها: "أنت أسباب زواجك ضعيفة"، فتكتئب، لنفترض أنه وقع في القلب الخوف من هذا الشيء، فهذا لا يأتي بالاكتئاب، بل يأتي بالدعاء، واللجوء، وسؤاله، ويأتي بالثقة بالله، والاستعاذة بالله من ضد ذلك.

إذاً من علامات الصحة النفسية أنه مقابل الخوف، ماذا سيفعل؟ اللجوء والثقة أن هناك ركن شديد.

فالصحيح يتصور أن الدنيا ليست يسيرة وأن كل عسير في الدنيا إنما وجد من أجل أن تحصل الطاعات والعبادات، وهذا العسر الذي في الدنيا يجعل الإنسان يعيش دائماً فزعاً إلى الله، وكلما تعرض لمخاوف وقربت منه المهالك كان مطمئناً أن عنده من يرشده، وعنده من يطمئنه، فهو في صحة نفسية لأنه واثق بالله.

القاعدة الرابعة: من علامات الصحة النفسية الاستفادة من التجارب السابقة، وتصور أن الله يرقى العبد في الابتلاءات ليزداد قوة نفسية:

وهذا الأمر كثيراً ما يفهم خطأ، يأتي أحد يقول: "أنا لي عشرين سنة وأنا صابر! فماذا بقي من بعد العشرين سنة؟!"
 كأنه يقول: لماذا أنا فقط الذي أُبتلى؟ فاكتاب لما رأى تاريخه كله بلاءات! يُقال له: "الله-عز وجل- من سنّته في معاملة الخلق أنه إذا أراد رفعة أحد كيف يُعامله؟ يُبتلى بلاءً، فيُقوي قلبه، ثم يُبتلى بلاء أعلى منه، فيكون قلبه قد أصبح أقوى"، أقوى في أي شيء؟

- أقوى في اللجوء إلى الله.
- أقوى في الصبر والاحتمال.
- أقوى في معالجة المسألة وتقليبها.

لا تجعل الشيطان بعد أن مشيت شوطاً طويلاً في الصبر، ومعرفة الحق، واللجوء إلى الله، يجعلك تقول: "أنا تعبت وضعفت"، بالعكس نفسك تزداد صحة عندما تزداد بلاءً؛ لأن الله من لطفه بالخلق أن يعليهم مراتباً في هذه المسائل.

انظر لحياة النبي-صلى الله عليه وسلم-؛ يخرج من بلده التي يحبها مع صاحبه، يدخل الغار، ويأتي المشركون، ويسمع طرق نعالهم وقلبه وقلب الصديق -رضي الله عنه- يشعران بهم تماماً، فيقول لصاحبه: (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) ⁽¹⁰⁾ هذه مرحلة، ثم تكبر المسائل وتعظم البلاءات، ويصبحون صفيين، ويقاثل -صلى الله عليه وسلم- المشركين، وتعظم البلاءات ويقع المنافقون في عرضه، ويصبر -صلى الله عليه وسلم-، وترى المنازل في البلاءات تعلو، وهو يزداد تجملاً.

من رحمة الله أن لا تقع المصائب مرة واحدة، إنما يلطف الله بالعبد لينزله منزلة تصلح بها نفسه، فالمفترض عندما يكثر

(10) التوبة: 40.

علينا نوع البلاء، لا يلعب بنا الشيطان فيحصل الملل، بل يكون موقفي في المرة الثانية عندما يأتي البلاء أو ما يشبهه أقوى من موقفي في المرة الأولى، لا تأتي المسألة بالعكس ونقول: "خارت قوانا!"

**القوى تعظم كلما زاد الإنسان إيماناً وكلما وقعت عليه
البلاءات وعامل الله بما يصح معاملته.**

فالصحيح أن طول عمر البلاء مع الإنسان يزيد الإنسان قوةً، ولا يسبب له الضعف، وكل الناس الآن يشعرون بهذا جيداً لو فكروا وراجعوا أنفسهم؛ أن هناك أموراً في بداية الحياة لم تكن محتملة أبداً، اليوم عندما نقارنها بالأمور التي وصلنا إليها من بلاءات في حياتنا الخاصة، نرى الذي فات بسيطاً وسهلاً، والصبر عليه كان يسيراً، والسبب ليس أن الأشياء تغيرت، السبب أن الله عندما تعاملينه كما ينبغي يقوي قلبك، فما تقع عليك المصيبة وقلبك ضعيف، بل تقع المصيبة وقلبك قوي، وهذا من منته سبحانه على خلقه.

**القاعدة الخامسة: أن البلاء الذي ينزل على الإنسان
يناسب قوته تماماً فلا يضعفه الشيطان:**

أنت من تكون فالبلاء يأتي يناسبك تمامًا، فلا تترك الشيطان يجعلك تقول: "أنا لا أحتمل هذا" أبدًا! لا يكلف الله نفسًا إلا ما آتاها، أي ما أعطاك إياه، سيكلفك فيما أعطاك بالضبط، فهذا مما يجلب الصحة النفسية ويدفع ضدها، فكأن الإنسان يقول لنفسه: "الله لم يبتليني إلا وهو يعلم قواي، فأقلب قلبي لأستخرج هذه القوة منه"، قد يقول قائل: "ألسنا نرى الناس تنزل عليهم البلاءات ولا يتصرفون كما ينبغي؟ هل هذا يعني أنه نزل عليهم بلاء لا يناسب قواهم؟" الجواب: لا، لكن سبق الشيطان إلى قلوبهم فضعفهم، ومنعهم من استخراج القوى التي وهبت لهم.

بمعنى: لكي يكون الإنسان صحيحًا نفسيًا، لا بد أن يعرف أن البلاء الذي ينزل عليه يناسب قواه، مثلًا، وقع عليه ما يضره حتى لو فكريًا، يأتي أحد تدخل عليه شبهة، وأصحابه معه لم تدخل عليهم الشبهة، فلماذا دخلت عليه الشبهة؟ لأنه عنده قوة يستطيع أن يستخرجها من نفسه في سؤال الله أن يهديه، في سؤال الله أن يدلّه، في أن يعلمه فيتعلم.

فأنت جاءتك هذه البلوى من أجل أنك تستطيع أن تستخرج من قواك التي رزقك الله ما يدفع عنك هذا البلاء، ويجعلك

صحيح النفس، إذا فلا أحد يأتي ويقول: "لماذا أنا أُبتلى وهؤلاء لا يبتلون؟"

ويتطور الأمر في المرض النفسي أن يقول: "أنا مستعد لأي نوع من البلاء إلا هذا البلاء الذي وقع عليّ!" هذا كله يسبب أن يدخل الإنسان في اكتئاب شديدة؛ لأنه يرى الناس لا يأتيهم هذا النوع من البلاء، وهو يرى أنه لا يستطيع تحمل هذا النوع من البلاء، فاعلم أنه لا يبتليك إلا بما تستطيع أن تحتمله، فقط بقي أن:

- تستخرج من نفسك هذه القوة.
- وتطلب من الله أن يرزقك الصبر.
- وتسأله أن يدفع عنك الباطل وتستعيز به.
- عندك ركن شديد تسأله أن يعطيك.

فالمقصد أن من أسباب الصحة النفسية أن تعرف أن البلاء يلائمك، لا تفكر أبدًا في بلاء غيرك، ولا تقل: "لماذا يأتيني أنا هذا البلاء ويأتي لغيري بلاء غيره؟"

مثلاً تجد أحداً أسنانه تؤلمه، وأنت رئتكَ تؤلمك، تقول: "أنا مستعد أن أتحمّل ألم الأسنان ويذهب ألم الرئة!" وعندما يأتيك ألم الأسنان، ستقول نفس الكلام! فأنت لا تتخير المصائب، بل

تحمل ما أتاك، لا تقل: "أنا أتحمل كذا ولا أتحمل كذا!" ويسوء الأمر أكثر فتقول: "ربنا لو أخذ كل شيء لا بأس إلا هذا لا يأخذه!" كل هذا يُكبر حجم الحزن والاكتئاب، بدلاً من أن يقلصه في النظر، ويوقن أن هذا المفقود وراؤه العوض؛ ولذا تأتي القاعدة التي بعدها في الصحة النفسية.

القاعدة السادسة: الثقة المطلقة أن كل مفقود وراؤه عوض أحسن منه:

من أسباب الصحة النفسية أن تثق ثقة مطلقة أن كل مفقود وراؤه عوض أحسن منه! لا يمكن الكريم الذي خزائنه مملأ ويده سحاء، أن يختبرك فيأخذ منك، ولا يعوضك ويجبر قلبك، وهذا في الدنيا قبل الآخرة، لكن لا بد أن نلاحظ أن من أهم العطايا التي هي أعظم من المأخوذات، أن يصبّ الله على القلب إيماناً، وهي مما يغفل عنه الناس، فقد يأتي أحد فيقول: "أنا ما عوضني عن المفقود بمثله!" نقول: عوضت خيراً منه:

- لما أعانك على الصبر فصبرت.
- ولما احتسبت من أجل وقت أن تلقاه.
- ولما ازددت يقيناً وإيماناً.

فأبسط الأشياء أمامها أعظم التعويض، حتى الشوكة لو شاككتك أنت أمامها مأجور! ويوم القيامة تود في تلك الحسنة أن ترحزحك عن النار، ففكر جيدًا وافهم أن كل مفقود وناقص هنا أمامه العوض، والعوض في الدنيا قبل الآخرة، ومن أعظم العوض الذي يجب أن تشعر به وأنت صحيح نفسيًا أنه يزيد إيمانك، ويجعل قلبك منشرحًا، الناس ينظرون إليك على أنك مصاب، وأنت مريض، وأنت مكتئب، وأنت منشرح قابل راضٍ، ومنتج لا تتوقف ولا تُشل. فهذا كله من عطايا الله، ومن الجبر الذي يجبره الله، وما أطيب جبر الله!

فالمقصد أن العبد عندما يفكر جيدًا أن كل شيء يعوض، ولا يوجد خسارات أبدًا، وأنه يدخل في الدنيا تجارة مع الله، يكون نفسه صحيحة حيث يرى أنه رابح في كل الأحوال، فلا يكتئب، من الذي يكتئب؟ من يرى نفسه خسران، لكن صاحب الصحة النفسية الذي يعلم أن العوض موجود، يفهم أنه رابح فلا يكتئب، ويفكر دائمًا في الأرباح، وسيجد الأرباح دائمًا هنا قبل هناك، ستجد أثرًا طيبًا في نفسك قبل أن تجد الأجور يوم القيامة.

فنقيس أنفسنا ونفكر: هل نحن كلما ضاقت علينا الدنيا ونقص علينا شيء، نفكر في العوض عند الله؟ أم لا نفكر فيه، ولا نتأمله، ولا نرى ماذا سيعطينا ربنا أمام ما فقدنا؟ إذا كنا نفكر ونقول: إننا نرابح مع الله ونتاجر، فمعنى ذلك أن نفسنا ستكون في صحة نفسية جيدة.

القاعدة السابعة: الصحيح نفسيًا يرى في ماضيه أن الله قد أحسن إليه، ويرى وينظر لمستقبله أنه كما أحسن إليه في أول الأمر، سيحسن إليه فيما بقي إلى أن يموت:

من القواعد التي تقيس نفسك بها في الصحة النفسية، أن ترى كيف تنظر لماضيك وكيف تنظر لمستقبلك:

● فإن كنت تنظر لماضيك أن الله قد أنعم عليك، وأنت لم تشكره حق الشكر، فيلهج لسانك بشكره، وتنظر لمستقبلك على أنك مطمئن أن الله لن يخذلك، وأنه سيزيدك ويعطيك، وأنه سبحانه يستحق أن تشكره قبل أن تصل لهذا المستقبل، فإن كانت هذه نظرتك للماضي والمستقبل، فالحمد لله أنت صحيح نفسيًا.

● أما إن كنت تحمل في قلبك عن الماضي أنك حُرمت، وأن الله لم يعطِكَ، وأنه أعطى غيرك أحسن مما أعطاك، ودائمًا أنت لست محظوظًا، هذا وهذا أكثر حظًا منك، إذا كنت كذلك فكيف ستري مستقبلك؟ ستراه أسوأ منه! فهذا يدلّ على أنه ليس هناك صحة نفسية.

الصحيح نفسيًا حالته أنه يرى في ماضيه أن الله قد أحسن إليه، وينظر لمستقبله أنه كما أحسن إليه في أول الأمر، سيحسن إليه فيما بقي إلى أن يموت، مما يعني أنه ليس في قلبه حسد ولا حقد.

أما المريض نفسيًا ينظر لهذا أخذ، وهذا أخذ، وتبقى في ذاكرته، حتى لو جاء يتكلم عن الماضي لا تراه إلا يقول: "هذا منعني، وهذا أريد أن أقص منه لأنه اعتدى عليّ! هذا لما كنا في المرحلة الابتدائية كان يمسك عني كذا، وهذا لما كنا في المرحلة المتوسطة كان يفعل لي كذا"، الآن أصبح رجلًا كبيرًا ويقول: "لما كنا في الابتدائي، ولما كنا في المتوسط!" هذا معناه أن القلب مليء بالحق والغل، ولا يوجد رضا عن الله وعما قسمه له، عندما كنت صغيرًا لا تُلام على غضبك من كذا

وكذا، لكن عندما تكبر وتتضج فالمنتظر أن هذا الماضي بالنسبة لك ما حصل فيه شيء بسيط لا قيمة له، وقد جبرنا الله وسترنا، والحمد لله، وأنعم علينا وأمدنا بالصحة والعافية.

فمن السلامة أن العبد يقدر نعم الله، فيرى نعم الله على نفسه، ويرى كيف أعطاه وكيف وهبه، لا يتذكر من ماضيه إلا مواطن العطاء من رب العالمين، وليس أن يبقى في نفسه النقص، ويتذكر المواقف السيئة -مثال: وأنا صغيرة خرج إخوتي في العيد ولم يأخذوني ولم يشتروا لي...-، هذا يدل على عدم وجود الصحة النفسية.

هذه ثغرات كبيرة يأتي منها الشيطان، وتبقى هذه السلسلة لا تنتهي، تنسج لنفسك أحزاناً، وتبقى في ركن، وكل مرة تقول: في الماضي فعلوا فيّ كذا وكذا، والمستقبل سيفعلون كذا وكذا، طالما تفكر في الماضي بهذه الطريقة، فسيكون تفكيرك للمستقبل أسوأ منه.

والعكس، عندما يصبح مريضاً، من إشارات المرض الخطير أن ينظر للماضي على أنه كمية من الأحزان، وعلى هذا سينظر للمستقبل على أن هذا سيخذه، وهذا لن يكلمه،

وهذا سيهجره، وهذا سيأخذ ماله، وهذا يخدعه ومن ثم لا تطيب نفسه أبدًا بشيء.

لذا لا بد أن نستخرج من قلوبنا الرضا عن الله، وهذه أهم كلمة سنقولها في الصحة النفسية، كل هذه التفاصيل ستخرجنا بجملة واحدة:

الصحيح نفسيًا هو الذي تجده راضيًا عن الله في كل وضع.

والرضا عن الله يقابله أن الله يرضى عن العبد، والنفس مطمئنة التي نبحت عنها -كما في سورة الفجر- ما وصفها؟ أنها راضية مرضية، فالخلاصة أن يعيش الإنسان راضيًا عن الله، لا تراه يفتش عن ماضيه في الأحران، ولا في واقعه عن الآلام، ولا ينسج لمستقبله مصائب، إنما يرضى بما قسم الله.

أسأل الله أن يجعلنا جميعًا من الراضين الصحيحين نفسيًا، نصل إلى ربنا بقلب سليم، وهو سبحانه الذي يُسلم قلوب العباد، فما لنا إلا أن نسأله أن يسلم قلوبنا وقلوب المسلمين وذرائنا اللهم آمين.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.