

قال الله تعالى:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

(سورة النحل، الآية 97)

نُ صُهَيْب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ».

(أخرجه الإمام مسلم في صحيحه في كتاب الزهد والرقاق، باب المؤمن أمره كله خير).

وضعية الانطلاق:

تمهيد:

إن المتتبع لتقارير المنظمة العالمية لحقوق الإنسان، يصاب بالذهول للنسب المرتفعة لحالات الانتحار في العالم، حيث نجد أن من بين عشرة أشخاص، ينتحر شخص واحد. وتعتبر الدول الغربية الغنية والمتقدمة والمزدهرة اقتصاديا من بين أكثر الدول عرضة لهذا الأمر الخطير، وهذا يحيلنا إلى البحث بجديّة عن أسباب ظاهرة الانتحار في العالم، حيث يعزى هذا الأمر إلى الفراغ الديني لتلك الشعوب اللا دينية والمادية المحضة، إذ حياة البذخ والترف والنعم المادية الكثيرة لم تمنع هؤلاء من وضع حد لحياتهم.

أهداف الدرس:

- ❖ تمكين المتعلم من التعرف على علاقة الإيمان بالصحة النفسية.
- ❖ تمكين المتعلم من اكتساب مهارات التمييز بين حال النفس المؤمنة وغير المؤمنة.
- ❖ تمكين المتعلم من التسليم بأن الإيمان هو مصدر الاطمئنان النفسي.

توثيق النصوص:

التعريف بسورة النحل:

سورة النحل مكية ماعدا من الآية 126 إلى الآية 128 فهي مدنية، من المثنين، عدد آياتها 128 آية، ترتبها السادسة عشر في المصحف الشريف، نزلت بعد سورة "الكهف"، بدأت السورة بفعل ماضي "أتى"، السورة بها سجدة في الآية رقم 50، سميت هذه السورة الكريمة "سورة النحل" لاشتمالها على تلك العبرة البليغة التي تشير إلى عجيب صنع الخالق وتدل على الألوهية بهذا الصنع العجيب، سورة النحل من السور المكية التي تعالج موضوعات العقيدة الكبرى الألوهية والوحي والبعث والنشور وإلى جانب ذلك تتحدث عن دلائل القدرة والوحدانية في ذلك العالم الفسيح في السموات والأرض والبحار والجبال والسهول والوديان والماء الهائل والنبات النامي والفلك التي تجري في البحر والنجوم التي يهتدي بها السالكون في ظلمات الليل إلى آخر تلك المشاهد التي يراها الإنسان في حياته ويدركها بسمعه وبصره وهي صور حية مشاهدة دالة على وحدانية الله جل وعلا وناطقة بأثار قدرته التي أبدع بها الكائنات.

مضامين النصوص:

- ✓ العمل الصالح هو التزام المؤمن بالعمل بشرع الله، ضمان للسعادة والطمأنينة والسكينة في الدنيا والآخرة.
- ✓ حياة المؤمن كلها خير، شكرا لله على نعمه بالطاعات، وصبرا ورضى بقضاء الله وقدره.

التحليل والإيضاح:

## مفهوم الصحة النفسية ومراتبها:

### مفهوم الصحة النفسية:

الصحة النفسية: هي حالة من الاتزان النفسي الناتج عن التمتع بمقدار من الثبات الانفعالي الذي يميز الشخصية السوية، ويتجلى ذلك في الصبر والحلم والقدرة على التكيف مع الواقع.

### مراتب الصحة النفسية:

إذا استطاع الإنسان السيطرة على نفسه تمكن من الارتقاء في مراتب الصحة النفسية التالية:

- ✓ السلامة النفسية: وهي مرتبة النفس اللوامة التي تدفع صاحبها دائماً إلى مراقبة ذاته ومحاسبتها، بسبب إيمانه بالله تعالى وطاعته وتحقق بمجاهدة النفس.
- ✓ الكمال النفسي: وهي مرتبة النفس المطمئنة الراضية التي تعودت على فعل الخيرات فصارت طبيعة لها، وهي مرتبة الأنبياء والصديقين ... الخ.

## مفهوم المرض النفسي ودرجاته:

### مفهوم المرض النفسي:

المرض النفسي: هو نوع من الفساد يصيب النفس فيختل توازنها وتضعف إرادتها.

### درجات المرض النفسي:

- تتفاوت حدة المرض حسب ضعف السيطرة على المشاعر والأفكار والسلوك، ومن مراتب المرض النفسي:
- ✓ القلق والخوف المرضي: وهو الشعور بالضيق والخوف غير المبرر من المجهول الناتج عن انعدام الثقة بالنفس والبعد عن الله تعالى وعدم التوكل عليه.
- ✓ الأمراض النفسية العقلية: سببها الحرمان العاطفي والمادي والتباس مفهوم الحياة والموت، ومن أعراضها الوسواس القهري والاكتئاب.
- ✓ الأمراض الناشئة عن التطرف في حب الذات: ناتجة عن الخضوع المطلق لرغبات النفس والأهواء، ومن أعراضها الكبر والأنانية والغرور والتبجح ... إلخ.

### علاقة الإيمان بالصحة النفسية:

إن منبع الطمأنينة النفسية هي الإيمان بالحقائق الدينية ومنها:

- ✓ الإيمان بالحياة الباقية وطمأنينة الخلود: المؤمن يعيش مطمئناً لأنه يؤمن بالحياة الخالدة، وأن الموت رحلة انتقال نحو الكمال.
- ✓ الشعور بالتكريم الإلهي ورفعته التكليف: إن الإيمان بتكريم الله تعالى للإنسان واستخلافه في الأرض يشعر المؤمن بالرفعة واستعظام دوره في الحياة.
- ✓ الخضوع لله والشعور بالمساندة: تتصف العبادة في العقيدة الإسلامية بالشمول حيث تجعل المسلم دائم الاتصال بالله تعالى مما يقوي إيمانه ويزيده من ثقته بالنفس.
- ✓ عبادة الله والشعور بالسكينة: المؤمن دائماً متوكل على ربه ويشعر بأن الله معه في كل مكان وزمان وعند الشدائد يلجأ إليه لأنه قريب منه.

### كيف نكتسب الصحة النفسية؟

نكتسب الصحة النفسية بـ:

- ✓ الفهم الصحيح للوجود والمصير: إن الذين واعون بغاية وجودهم في هذا الكون ويصدقون بالبعث والمصير تتحقق لهم الصحة النفسية، أما الذين لا يؤمنون فلا تتحقق لهم الصحة النفسية.
- ✓ تقوية الصلة بالله تعالى: وتتم بعبادة الله كما أمر والذكر والتقرب إليه بالطاعات والعبادات وأعمال الخير... الخ.
- ✓ التقوى والاستقامة: التقوى هي مراقبة الله تعالى في كل شيء والعمل بما جاء في كتابه الحكيم وسنة رسوله الكريم.