



Saúde psicológica

Saúde Psicológica

Traduzido por Carla



Conteúdo

Definição da Alma Humana.....	4
A Alma entre o Ocidente e o Islam.....	5
Significados da psique humana no Alcorão	7
Tipos de Almas Humanas	9
Características da Alma Humana	11
Conhece-te a ti mesmo	15
Uma reflexão sobre a alma	17
Segredos da Saúde Mental	19
Definição de Saúde Mental	20
Métodos para Alcançar a Saúde Mental	22
Fundamentos para Alcançar a Saúde Mental	24
Como alcançar a saúde mental?	26
Saúde Mental conforme Resumido por Estudos Psicológicos Modernos	37

Definição da Alma Humana

Para compreender a alma humana, precisamos definir essa alma e sua natureza, e ter conhecimento de seus pontos fortes, propriedades, valores inatos e adquiridos, além do impacto da hereditariedade e do ambiente em que a pessoa vive. Apesar de a alma humana ser a mais próxima de nós, ela continua sendo extremamente misteriosa. Por isso, o conhecimento verdadeiro dessa alma tem sido uma preocupação dos filósofos da educação ao longo da história, e o cientista que compreende seus segredos é considerado mais capaz de influenciar as massas do que outros.

Definição da Alma como Termo: É a essência do ser humano, o motor de seus vários tipos de atividades: cognitivas, motoras, intelectuais, emocionais, éticas; seja em um nível real ou de entendimento. A alma é a parte que corresponde ao corpo em sua interação e intercâmbio de influências contínuas, formando juntos uma unidade distinta chamada personalidade, que diferencia o indivíduo dos outros e o leva a seu próprio equilíbrio na vida.

Alguns dicionários filosóficos a definem como: o princípio da vida e do pensamento, ou ambos juntos, como uma realidade distinta do corpo através do qual sua eficácia é manifestada.

Alguns pesquisadores a definem como: a totalidade integrada do ser humano, que inclui o corpo, a mente e a alma juntos, não se limitando apenas aos sentimentos ou à ausência deles.

Quanto a Ibn Taymiyyah, ele disse sobre ela: "A alma é o que está ligado à matéria, que é o corpo que governa o corpo humano, e enquanto a alma humana governar seu corpo, ela é chamada de alma."

A Alma entre o Ocidente e o Islam

O Alcorão permanece como a fonte mais confiável que nos oferece a verdade completa e absoluta sobre o ser humano e a natureza da alma humana. Deus disse: "Este é o Livro no qual não há dúvida" (Al-Baqarah: 2) e "Este é um livro que te foi revelado; não haverá nenhuma opressão em teu peito por causa dele" (Al-A'raf: 2).

O Alcorão reuniu todos os segredos em que a alma humana se baseia para alcançar uma vida saudável, escapando da miséria e da ansiedade, e encontrando a tranquilidade e a paz em sua busca pela perfeição.

Os estudiosos islâmicos da alma humana superaram, sem dúvida alguma, os estudos ocidentais sobre essa alma, pois a psicologia ocidental parte de premissas materiais que negligenciam o espiritual ao abordar a alma humana, o que causa dúvida, perturbação, ansiedade e distração. Ao contrário do Islam, que ofereceu um estudo abrangente e completo de todos os aspectos dessa alma.

É importante mencionar que o estudo da alma humana antes do Islam era predominantemente filosófico e teórico, desenvolvido por esforços individuais, o que levou a variações em suas bases de um filósofo para outro, dependendo de suas circunstâncias e influências, resultando em muitas controvérsias, conflitos e contradições entre os filósofos.

Essas bases continuaram por um longo tempo até que o Islam chegou, dissipando a dúvida, estabelecendo a certeza e revelando a verdade através do conhecimento de Deus Todo-Poderoso e do conhecimento humano sobre sua relação com seu Criador, sua comunidade e consigo mesmo.

O estudo da alma humana não pode ser separado de seu Criador e formador, que seja glorificado em Sua sublime essência.

Aqueles que comparam os estudos psicológicos de Ibn Qayyim com seus equivalentes ocidentais encontram diferenças nas concepções de saúde mental, que se concentram nas origens da criação, fontes de conhecimento e

no objetivo último da criação e do destino final.

Ibn Qayyim baseia seu estudo da alma no Alcorão e na Sunnah, repetindo em suas conclusões que o ser humano é criado de matéria terrena e sopro espiritual, e que a saúde e a felicidade só são alcançadas ao equilibrar os dois, dando à alma uma atenção maior.

No entanto, os estudos ocidentais nesta área negligenciam o aspecto espiritual e lutam com as fontes de conhecimento e o objetivo último da criação e do destino final, resultando em conceitos de saúde mental extremamente limitados.

Ibn Qayyim, que Deus tenha misericórdia dele, disse: "O corpo humano foi criado a partir da terra e sua alma do reino celestial, e eles foram unidos. Quando o corpo é privado de alimento, é forçado a trabalhar duro e permanecer em serviço, a alma sente leveza e conforto e anseia pelo lugar de onde foi criada e pelo seu mundo celestial. E quando o corpo é alimentado e mimado, e se ocupa com seu serviço e conforto, a alma retorna ao lugar de onde foi criada e é atraída junto com ele, tornando-se confinada. Se não fosse pelo fato de ter se acostumado ao confinamento, teria chorado pela dor da separação e pela ruptura de seu mundo, assim como um prisioneiro clama por socorro em sua dor de ser separado e cortado de seu mundo. Reflita sobre a precisão do diagnóstico."

Significados da psique humana no Alcorão

A psique é mencionada no Alcorão com o significado de alma, como quando Deus diz: "E vós vos esqueceis de vós mesmos, enquanto recitais o Livro. Não raciocinais?" (Al-Baqarah: 44); e Ele diz: "Deus recolhe as almas no momento da morte delas." (Az-Zumar: 42); e Ele diz: "Retirai-vos, pois, das vossas almas." (Al-An'am: 93).

Além disso, a psique é mencionada no Alcorão como significando o ser humano, ou seja, a personalidade humana em sua totalidade, incluindo corpo e personalidade, como quando Deus diz: "E temei o dia em que nenhuma alma pagará por outra, nem aceitará intercessão alguma, nem compensação, nem auxílio." (Al-Baqarah: 48), e Ele diz: "Não é permitido a uma alma morrer senão pela permissão de Deus, conforme está escrito." (Al-Imran: 145).

A psique também é mencionada no Alcorão como abrangendo o corpo e a alma juntos, como quando Ele diz: "Disse [Moisés]: 'Senhor meu, eu matei um deles; temo, pois, que me matem.'" (Al-Qasas: 33).

A psique é mencionada no Alcorão também no sentido de mente, ou em outras palavras, as faculdades de pensamento no ser humano, como quando Jesus fala ao Senhor: "porque Tu conheces a natureza da minha mente, ao passo que ignoro o que encerra a Tua." (Al-Ma'idah: 116).

Taher bin Ashour, em sua interpretação desse significado, disse: "A psique é usada para se referir à mente e ao que está dentro do ser humano, ou seja, a alma humana, e é usada para se referir ao próprio ser. O significado aqui é: ela sabe o que eu acredito, ou seja, ela sabe o que eu sei, porque a psique é o reservatório do conhecimento no consenso popular, e adicionar a psique ao nome divino aqui significa conhecimento que ninguém mais possui, ou seja, eu não sei o que ela sabe, ou seja, algo que ela se especializou em fazer."

A psique é mencionada no Alcorão também no sentido das faculdades do bem e do mal no ser humano, seja em termos de reconhecimento, discernimento ou preparação, como quando Ele diz: "E [por] a alma e Aquele que

aperfeiçoou, e lhe inspirou a sua corrupção e sua piedade." (Ash-Shams: 7-8), e Ele diz, glorificado seja Ele: "E o guiou [ao caminho] dos dois [caminhos]." (Al-Balad: 10); Ou seja, mostramos a ele os dois caminhos, o caminho do bem e o caminho do mal, e Ele diz: "De fato, prosperará aquele que a purificar." (Ash-Shams: 9-10).

O Alcorão nos oferece uma compreensão mais profunda da psique, com uma definição mais específica, precisa e abrangente. Como o Dr. Abdul Karim Al-Khatib descreve em seu trabalho sobre a interpretação do Alcorão: "O entendimento que a mente descansa sobre a questão da psique é que ela é algo além do espírito e da mente, e que é a própria humanidade ou a pessoa moral. Se este termo é correto, é a alma humana que surge do encontro entre o espírito e o corpo, é a combinação que cria na pessoa uma identidade com suas sensações, consciência e percepções. A psique é a própria pessoa ou é as características humanas que revelam sua identidade, e não queremos ir além disso, apenas acreditamos que o espírito vem de Deus, então não há caminho para descobri-lo, como Deus diz: 'Dize: 'O espírito é do domínio do meu Senhor'.' (Al-Isra: 85), e a psique é um dispositivo oculto ativo no ser humano, é a pessoa moral, e é por isso que é o assunto do discurso de Deus, e também é o assunto do julgamento, recompensa e punição, e Deus sabe melhor."

Tipos de Almas Humanas

A definição da alma humana nos leva a explorar os tipos desta alma, o que não significa que a alma seja indivisível e tenha facetas em si mesma, mas significa mais precisamente que ela passa por estados e carrega características que devem ser reconhecidas.

E dentre as belas palavras de Ibn Qayyim - que Deus tenha misericórdia dele - sobre a alma humana e suas características no livro "Al-Ruh": "A alma humana é uma, como dizem os exegetas e os juristas, embora muitos dos sufis digam que o servo tem três almas, e a verdade é que não há controvérsia entre os dois grupos, pois ela é uma em si mesma, e três em relação às suas características.

O Todo-Poderoso disse: Ó alma satisfeita! (Al-Fajr: 27).

E o Todo-Poderoso disse: E eu juro pela alma repreensível (Al-Qiyamah: 2).

E o Todo-Poderoso disse: Certamente a alma instiga ao mal (Yusuf: 53).

Então, a alma é uma, mas tem múltiplas características, sendo chamada de acordo com cada característica como segue.

E assim disse seu mestre Ibn Taymiyyah - que Deus tenha misericórdia dele -: "Estas são características e estados de uma única entidade, e caso contrário, a alma que cada pessoa possui: é uma única alma, e isso é algo que a pessoa percebe em si mesma.

O significado disso é que o filho de Adão tem três características e estados para sua alma, que são: alma instigadora do mal, alma repreensiva e alma satisfeita.

E entre as pessoas, algumas são dominadas por uma das três condições, e outras são dominadas por outra.

A conclusão aceita sobre os tipos de almas humanas é que elas são uma em si mesmas, mas três em relação às suas características.

Assim, quando a alma é levada aos seus desejos, ela se inclina para eles, então ela é a alma instigadora do mal, então quando ela os faz, ela alcança a alma repreensiva, então ela a culpa por esse ato hediondo de cometer desejos, e então o arrependimento ocorre, e isso é uma característica da alma satisfeita, e foi dito que a alma instigadora do mal é inerente a ela, e quando ela se purifica, ela se torna satisfeita.

E a alma humana pode ascender aos mais altos níveis de elevação, ou descer aos mais baixos níveis de decadência, ela se fortalece e se enfraquece, lidera e segue, uma característica supera as outras características, então ela sobe ou desce, e esta é uma verdade que se repete com a alma humana.

E assim como a fé aumenta e diminui, a alma humana é afetada pelos fatores de educação e pelas circunstâncias ambientais, resultando em retidão ou corrupção.

E o Alcorão reuniu as diferentes características da alma, entre elas a instigadora, a repreensiva, a satisfeita, a purificada, a controladora, ou seja, que domina o indivíduo e o leva a repetir padrões comportamentais obsessivos, a injusta, a argumentadora, a inspirada, a lutadora, a guiada, a grata, a virtuosa, a avarenta, a benevolente; e essas características podem aumentar de acordo com o estado geral da alma.

Refletir sobre como Ibn Qayyim descreveu esta alma, quando disse em "Al-Fawa'id": "Na alma está a arrogância de Iblis, a inveja de Caim, a insolência de Ad, a tirania de Thamud, a audácia de Nemrod, a opressão de Faraó, a transgressão de Qarun, a insolência de Haman - ou seja, a vileza -, e é o desejo de Balaão - um adivinho enviado por um anjo para amaldiçoar os filhos de Israel, mas abençoou e não amaldiçoou -, e as artimanhas dos sábados, a rebelião de Walid, a ignorância de Abu Jahl.

E nela estão as características dos animais: a avidez do corvo, a malícia do cão, a vaidade do pavão, a covardia do jumento, a ingratidão e o ódio do camelo, a astúcia da serpente, a traição do macaco, a sagacidade da formiga, a astúcia da raposa, a leveza do rato, o sono da hiena".

Isso explica por que é incumbência do crente liderar a si mesmo da melhor maneira para produzir a determinação.

Características da Alma Humana

A alma equilibrada (inspiradora)

A característica da alma equilibrada e inspiradora é evidente no versículo sagrado: (E a alma e quem a aprimorou, e a inspirou [com discernimento de] seu mal e sua bondade) (Ash-Shams: 7, 8).

Ibn Kathir, que Deus tenha misericórdia dele, explicou o significado de "E a alma e quem a aprimorou" como: "Deus a criou em perfeição, em conformidade com a natureza inata".

E o imã Ash-Shawkani em Fat-h Al-Qadir disse: "O significado de aprimorar é: Ele a criou, originou-a e aperfeiçoou suas partes; Ata disse: Ele se refere a tudo que Ele criou, de jinn e humanos, e o uso do termo "alma" é para enfatizar, e foi dito: Refere-se à alma de Adão, (E a inspirou com discernimento de seu mal e sua bondade) significa: Ele a conheceu, e a fez compreender sua condição e o bem e o mal dentro dela.

E a inspiração é: "Que Deus insira em seu coração, e quando Deus insere algo no coração de Seu servo, Ele o obriga a isso", e a essência do que os exegetas disseram sobre a inspiração mencionada no versículo: é a inspiração da natureza, ou a manifestação da revelação.

A alma que incita ao mal ou a alma sensual

É aquela que se inclina para a natureza física, ordenando as luxúrias e os desejos sensoriais, atraindo o coração para o lado inferior, é o refúgio dos males e a fonte de caráter depravado.

É aquela que ordena ao seu possuidor o que ele deseja de desejos proibidos e seguir o falso; Deus disse (Então, sua alma consentiu na morte de seu irmão; ele o matou e tornou-se um dos perdedores) (Al-Ma'idah: 30) e Deus disse (E eu não me absolvo; a alma é certamente incitadora à maldade, exceto o que a minha Senhor teve misericórdia; certamente, meu Senhor é Perdoador,

Misericordioso) (Yusuf: 53).

É a alma que requer esforço para resistir, pois Satanás é um companheiro da alma que incita ao mal; ele sussurra a ela e ela responde e segue os seus suspiros contínuos.

Em "Madarij Al-Salikin" está escrito: "Quem conhece a si mesmo e o que é impresso sobre ele, sabe que ela é a fonte de todo mal e o abrigo de todo mal, e que todo bem está nela; é uma bênção de Deus sobre nós", e daqui vemos a necessidade de compreender as entradas do bem e do mal nesta alma e lidar com base nisso, como um cavaleiro que segura as rédeas do cavalo e o leva pelo caminho certo.

A alma repreensível

Deus jurou por ela no versículo sagrado: (E eu juro pela alma que repreende) (Al-Qiyamah: 2), e a repreensão foi expressa de forma enfática, no padrão de exagero, o que indica que o processo de culpa é contínuo para o ser humano, e a repreensão é repetida e retorna ao seu dono, e isso indica correção.

Al-Hasan al-Basri disse: "Certamente, o crente, juro por Deus, só vê a si mesmo culpando-se: O que eu queria dizer com minhas palavras? O que eu queria dizer com minha comida? O que eu queria dizer com o que disse para mim mesmo? E o pecador segue em frente sem culpar a si mesmo."

Nesse assunto, o Dr. Abdul Karim Al-Khatib disse: "E a alma repreensível é aquela que retorna ao seu dono culpando-o pelo pecado que cometeu, e pelas falhas... E essa repreensão tem o efeito de mudar a posição da pessoa, que está baseada no pecado, e indo em direção ao mal... Ele é uma força de oposição a esse fluxo que o empurra para o mal, e esse fluxo pode se transformar na direção oposta ao caminho da tentação para o qual estava indo... E isso é indicado pelo que Deus disse (Esses se esforçam no bem e são os primeiros nisto. E não impomos a ninguém mais do que pode suportar, e temos um Livro que fala a verdade e eles não serão injustiçados) (Al-Mu'minun: 61, 62) Com o tremor nos corações, ocorre na alma o que ocorre de culpa pelo que ela perdeu."

Ibn Al-Qayyim disse em "As divisões do Alcorão": "Toda alma é repreensível, então a alma feliz culpa-se por fazer o mal e deixar o bem, então ela se apressa em se arrepender, e a alma perversa faz o oposto disso".

A alma opressora

É a alma do descrente, uma alma opressora, e a culpa não vem a ele por causa de si mesmo no momento do pecado, exceto após o arrependimento tardio e em um momento em que o arrependimento não é benéfico, e isso é o que Deus diz (Certamente, nós o advertimos de um castigo próximo, no dia em que o homem ver o que ele avançou com suas mãos, e o descrente dirá: 'Ah, se eu pudesse ser [então] poeira!') (An-Naba ': 40), buscamos refúgio em Deus do opressor e alma opressora."⁵

A alma tranquila

Quanto à alma tranquila, é a alma crente que não é perturbada pela ansiedade em qualquer situação, seja na prosperidade ou na adversidade; ela está sempre em um estado de aceitação do que Deus lhe destinou. É o mais sublime e maravilhoso estágio que o ser humano alcança de estabilidade, felicidade e serenidade, não importa quão intensas sejam as provações. Ela entrega seu assunto ao seu Criador, está satisfeita com sua porção, e segue o que está disponível para ela de causas sem raiva ou desespero. Deus disse: "Ó alma tranquila! Retorna ao teu Senhor, satisfeita e aceita. Entra entre os Meus servos e entra no Meu Paraíso." (Al-Fajr: 27-30).

Os estudiosos da língua dizem sobre a alma tranquila: "É aquela iluminada com a luz do coração, de modo que suas qualidades viciosas são removidas, e é adornada com virtudes nobres." Ibn Abbas disse sobre a alma tranquila: É a que está satisfeita com o que Deus disse e acredita no que Ele disse. Enquanto Qatadah disse: É a que está satisfeita com o que Deus disse e acredita no que Ele disse.

É suficiente honra para essa alma tranquila que sua boa notícia veio de seu Criador. Ela estará livre do medo e da tristeza no Dia do Julgamento e no Dia

do Terror, e alcançará uma grande vitória.

A alma pura e purificada

Encontramos isso no dizer de Moisés, que a paz esteja com ele, quando Deus diz: "Então, partiram, até que, ao encontrarem um menino, o matou. Moisés disse: 'Mataste uma alma inocente, que não matou outra alma. Verdadeiramente, fizeste algo monstruoso!'" (Al-Kahf: 74).

Al-Kisai disse: "Al-Zaakiyat e Al-Zakiyyat" são duas palavras que significam puras. Abu Amr disse: Al-Zaakiyah é aquela que não cometeu pecado, e Al-Zakiyyah é aquela que pecou e se arrependeu.

Quem pondera sobre o Alcorão e reflete sobre seus significados com sua alma descobrirá outras qualidades dela. E o que apresentamos é o suficiente para compreender a verdade da alma conforme apresentada no glorioso Alcorão.

Conhece-te a ti mesmo

Conheça-te a ti mesmo para que possas compreendê-lo, pois não podes criar uma aspiração, alcançar um feito e subir na escala dos nobres sem conheceres a ti mesmo e utilizares as tuas capacidades, características e talentos da melhor maneira possível.

Conhecer-te a ti mesmo permite-te aproveitar as tuas falhas e erros, assim como os teus sucessos e excelências.

Infelizmente, apesar do vasto conhecimento e ciência que o ser humano dedica ao estudo do mundo, seus fenômenos, artes do trabalho e produtividade, e o que gira em torno do interesse humano e seu envolvimento com os componentes da vida, a ignorância sobre si mesmo ainda persiste, e a confusão no tratamento de suas fraquezas está difundida.

Não é suficiente falar sobre a alma nos livros dos pesquisadores e estudiosos, mas esse entendimento e conhecimento sobre a alma devem ser refletidos na vida prática para que o conhecimento seja traduzido em ação.

Não podemos alcançar a construção de uma aspiração e estabilidade psicológica sem esse conhecimento que nos permite compreender como a alma responde e como ela brilha ou cai, sem compreendermos as fraquezas e pontos fortes dessa alma, e os meios de tratá-la e curá-la. Esse conhecimento leva à criação de comunidades equilibradas capazes de superar a derrota e a submissão.

Além disso, o conhecimento da alma abre caminho para alcançar sua segurança e protegê-la de distúrbios mentais e doenças nervosas que, infelizmente, se tornaram prevalentes entre as pessoas.

Com os padrões de educação e as condições de vida e do ser humano em declínio, temos visto psiques derrotadas e aflitas, fracas e incapazes de lidar com choques e crises, e quantas almas recorreram a medicamentos psiquiátricos em vão.

Não há dúvida de que há uma solução para esse problema, e mesmo que a alma enfraqueça ou retroceda, ela é capaz de reabilitação e elevação.

O poeta disse:

A alma aspira quando a estimulas

E se contenta com pouco quando a restringes

Na verdade, vivemos em uma época em que o ser humano se tornou arrogante. Deus disse: "Não! O homem transgride porque ele vê a si mesmo auto-suficiente." (Al-Alaq: 6-7). Portanto, é necessário equilibrar as escalas e voltar à alma sã. Deus disse: "Certamente, criamos o ser humano na melhor forma." (At-Tin: 4) Então, elevemos a nós mesmos aos mais altos níveis da alma humana e às suas maravilhas.

Ó servo do corpo, quanto te esforças para servi-lo

Buscas lucro naquilo que resultará em perda?

Volta-te para a alma e completa suas virtudes

Pois és humano pela alma, não pelo corpo.

Uma reflexão sobre a alma

De fato, Allah, o Altíssimo, depositou nesta alma, quando a criou, inclinações para o bem e para o mal, e a cobriu com a sombra de Sua misericórdia, para que pudesse enfrentar os desafios da vida sob Sua proteção, continuando assim em sua jornada de luta até retornar a Ele, satisfeita e aceita, para receber a recompensa mais justa. Durante essa jornada, a alma enfrenta os perigos de desviar-se da verdade, seguir o falso e sucumbir às chamadas da perdição e da corrupção. Aquele que se mantém firme e reto, ou que se arrepende e corrige, é capaz de alcançar o estágio da alma tranquila, que supera todos os obstáculos com calma e serenidade, buscando sua luz nos céus.

Dado que as aflições e falhas da alma humana são muitas e variadas, e as possibilidades da alma são incontáveis e inumeráveis, não é sábio se ocupar excessivamente com essas deficiências. A sabedoria está em canalizar todas as energias e tempos para o trabalho. Ibn Al-Qayyim relatou de seu mestre, Ibn Taymiyyah: "Um dia, perguntei ao Sheikh Al-Islam Ibn Taymiyyah sobre esse assunto [a disciplina da alma] e sobre como corrigir suas deficiências. Ele me disse uma frase: 'A alma é como uma peneira – quanto mais você cava, mais sujeira aparece. Mas se você a cobrir, atravessá-la e passar por ela, faça isso e não se preocupe em cavar, pois você nunca chegará ao fundo dela, e cada vez que você cavar, aparecerá mais alguma coisa.'"

Então, em vez de se preocupar em contabilizar as falhas da alma e cair no abismo do desespero, é mais sensato ocupar-se em corrigir e recomeçar, independentemente da idade, da situação ou do quão longe suas transgressões e quedas o levaram. Basta reconhecê-las, arrepender-se e iniciar a jornada, a jornada de cultivar a aspiração.

Assim, a vida continua de acordo com as leis de Allah, desde que o servo esteja ocupado em mudar a si mesmo para melhor. Allah mudará sua situação e a daqueles que seguem Seu caminho para algo melhor. Allah disse: "Verdadeiramente, Allah não muda a situação de um povo até que eles

mudem o que há em si mesmos." (Ar-Ra'd: 11).

Em conclusão, as almas variam e diferem, mas essa variação e diferença não estão na natureza intrínseca, mas sim nas escolhas e na capacidade de mudança. Portanto, é nosso dever focar em realizar a mudança mais nobre para essas almas, o que só pode ser alcançado após garantirmos sua saúde e integridade.

Levanta-te, cavalga nas cristas da glória,

Pois o falcão nunca pousa senão no mais alto dos picos.

Deixe para trás o que é inferior,

No abismo do oceano, aquilo que é insignificante.

Segredos da Saúde Mental

A saúde mental é uma necessidade universal para toda a humanidade, abordada por estudos psicológicos antigos e modernos com interesse e foco contínuos. No entanto, os estudiosos muçulmanos foram os mais capazes de explorar as profundezas dessa ciência desde tempos antigos, liderados pelo iman Ibn Qayyim Al-Jawziyya, que Deus tenha misericórdia dele, cujas conclusões brilhantes vou usar neste trabalho.

Ao comparar as conclusões dos estudos psicológicos ocidentais e islâmicos, chegamos à mesma conclusão do especialista neste campo, Muhammad Al-Shanawi, em seu livro "As Características da Personalidade Muçulmana nas Escritas de Ibn Qayyim", quando disse: "Daqui concluimos que não é apropriado para qualquer sociedade adotar teorias de personalidade que evoluíram em sociedades diferentes em termos de crenças, costumes e valores. Portanto, o pesquisador muçulmano deve buscar a concepção islâmica da personalidade humana, sua natureza e o conceito islâmico de comportamento correto e desviante".

Definição de Saúde Mental

As definições de saúde mental variam de acordo com as compreensões e visões, alguns veem a saúde mental como a ausência de doenças mentais, enquanto outros a veem como alcançar o equilíbrio na mente. Outros ainda a definem como alcançar a harmonia e adaptação, ou alcançar a felicidade e estabilidade, e uma equipe a definiu em uma frase como "autorealização".

Não vou me alongar nas definições de saúde mental, pois elas variam de acordo com as escolas e culturas dos pesquisadores e suas perspectivas.

O que nos interessa neste trabalho é apresentar as conclusões sólidas que podem ser extraídas das fontes do Islã magnífico. Portanto, a saúde mental de acordo com o Islam é que o ser humano viva em conformidade com sua natureza, próximo de Deus, em paz com as pessoas, em harmonia consigo mesmo, com saúde no corpo e sucesso na vida.

O que aumenta a urgência de aderir à definição islâmica de saúde mental é a notável deficiência que afeta os estudos ocidentais em relação à alma, negligenciando seu aspecto espiritual, o que causou distúrbios em suas conclusões, que se limitaram apenas à alma em si e à materialidade, longe da realidade do Criador dessa alma, Deus, e da realidade da criação e do pós-morte.

Não há diferença de opinião entre os sábios de que a saúde mental é uma necessidade geral, independentemente das origens e níveis mundanos e intelectuais das pessoas, porque alcançar a saúde mental significa simplesmente viver em felicidade, conforto e estabilidade.

É digno de nota, neste contexto, o aumento das taxas de distúrbios mentais, doenças mentais, desvios comportamentais e tipos de perversões negativas em nossa época. Essas taxas aumentam de forma mais proeminente nas sociedades ocidentais, onde a materialidade prevalece sobre o aspecto espiritual.

A realidade muçulmana também conhece esses casos devido às circunstâncias

em que os muçulmanos vivem, caracterizadas por fraqueza, perseguição, miséria e medo, que causam um estado mental ruim em algumas pessoas.

Embora o Islam tenha soluções para todos esses problemas mentais, a negligência dos valores, a luta contra as fontes da crença e da moralidade, e o aumento da avareza materialista causaram o abandono da essência do Islam. Este é, em suma, a causa da corrupção e do aperto que as sociedades estão sofrendo.

Métodos para Alcançar a Saúde Mental

Os estudos psicológicos sobre saúde mental concordam com três abordagens ao abordar este assunto importante.

- **Abordagem Construtiva:** Este método baseia-se no estudo das habilidades e capacidades individuais e comunitárias, direcionando-as para uma vida melhor, feliz e satisfatória, com o máximo de satisfação, suficiência e harmonia.
- **Abordagem Preventiva:** Este método baseia-se no princípio da prevenção de problemas e distúrbios mentais, como diz o ditado: "A prevenção é melhor que o tratamento". Assim, a prevenção de doenças é seguida pelo diagnóstico e redução de seus efeitos, quando surgem.
- **Abordagem Terapêutica:** Este método baseia-se na prestação direta de tratamento para doenças e distúrbios mentais, a fim de restaurar a saúde mental adequada.

O objetivo dessas três abordagens é preservar a saúde mental de uma pessoa, permitindo-lhe desfrutar de uma vida feliz, tranquila e estável.

Uma personalidade com saúde mental adequada é capaz de se adaptar, superar crises e enfrentar choques, sentindo-se feliz consigo mesma e com os outros. Ela é capaz de realizar seu potencial, aproveitar suas capacidades e desfrutar de uma vida tranquila, mesmo diante de desafios.

Ibn Qayyim concorda com os estudos psicológicos ao definir os métodos para alcançar a saúde mental como sendo construtivo, preventivo e terapêutico.

Ele diz no Tibb al-Nabawi: "Os princípios da medicina corporal são três: preservar a saúde, evitar danos prejudiciais e eliminar substâncias corruptas."

E ele acrescenta em Ighathat al-Lahfan: "Se isso for compreendido, o coração

precisa ser preservado, primeiro, pela nutrição da fé e práticas virtuosas, e, segundo, pela prevenção do dano prejudicial, evitando pecados, desobediência e violações, e, terceiro, pela busca do perdão de qualquer substância corrupta que tenha sido encontrada, por meio do arrependimento sincero e do pedido de perdão de Deus."

Embora Ibn Qayyim concorde com os estudos psicológicos sobre os métodos e princípios da saúde mental, ele difere em sua interpretação desses métodos.

Isso ocorre porque esses métodos falam apenas sobre alcançar uma felicidade temporária relacionada à adaptação psicológica e social, enquanto Ibn Qayyim se concentra na felicidade duradoura associada à conformidade com a verdade, incluindo a conformidade psicológica e social. Aqui está uma diferença crucial entre os estudos psicológicos ocidentais limitados e a abordagem islâmica abrangente.

Sobre a realização da saúde mental, isso é feito através de três aspectos:

- O aspecto da pessoa com Deus, que inclui a adoração a Deus, a sinceridade, a modéstia e a lembrança de Deus.
- O aspecto da pessoa consigo mesma, que inclui a adoração a Deus, a sinceridade, a integridade, a modéstia e o equilíbrio.
- O aspecto da pessoa com os outros e a sociedade, que inclui a adoração a Deus, a sinceridade, a integridade, a modéstia e o equilíbrio.

O resultado desses três aspectos é a tranquilidade e a satisfação.

É importante ressaltar a necessidade de desenvolver o aspecto espiritual e sua interação com o aspecto físico, que se baseia no equilíbrio e na moderação na satisfação das necessidades físicas, que são indispensáveis, bem como na satisfação das necessidades espirituais e aspirações, sem as quais não há vida humana.

Fundamentos para Alcançar a Saúde Mental

1. Saúde Mental Segundo Ibn Qayyim:

Ibn Qayyim chama a saúde mental de "felicidade do coração" ou "vida boa" e diz: "Como a saúde é uma das maiores bênçãos de Deus para Seu servo, e uma das mais generosas concessões e dádivas, na verdade, a saúde é a maior das bênçãos em absoluto. Portanto, é um direito daquele a quem Deus concede um grau de sucesso apreciá-lo, protegê-lo e preservá-lo do que o prejudica."

Para alcançar isso, Ibn Qayyim diz em seu livro "Resposta Suficiente para Aqueles que Perguntam sobre o Remédio Curativo": "O ser humano precisa de duas coisas para alcançar sua felicidade e sucesso:

- Uma delas é conhecer detalhadamente as causas do bem e do mal e ter discernimento sobre isso, baseado no que ele testemunha no mundo, em sua própria experiência e na experiência dos outros, e no que ele ouve sobre as histórias das nações antigas e modernas.
- A segunda é se proteger de enganar a si mesmo sobre essas causas."

Ibn Qayyim esclarece mais sobre a saúde mental ou vida boa ao dizer em "As Etapas dos Buscadores": "A revelação é a vida da alma, assim como a alma é a vida do corpo. Portanto, quem perde essa alma perde a vida útil neste mundo e no próximo. Deus designou a vida boa para aqueles que O conhecem, O amam e O adoram. Ele disse: 'Quem pratica o bem, seja homem ou mulher, e é crente, concederemos uma vida boa e certamente os recompensaremos com sua recompensa [segundo] o melhor de suas ações.'"

A vida boa não é apenas satisfação, contentamento e prosperidade material, como enfatizam os estudos psicológicos. A vida boa é a vida do coração, sua felicidade, alegria e prazer na fé, no conhecimento de Deus, em Seu amor, no retorno a Ele e na confiança Nele. Não há vida mais doce do que a vida daquele que a possui, e não há felicidade maior do que a dele, como Ibn Qayyim resumiu.

2. Tipos de Felicidade:

Ibn Qayyim divide a felicidade em seu livro "A Chave para a Casa da Felicidade" em três tipos:

- A primeira felicidade: é externa à pessoa, é emprestada de outros e desaparece quando o empréstimo é devolvido, é a felicidade da riqueza e da vida.
- A segunda felicidade: é no corpo e na saúde, como sua saúde, o equilíbrio de seu humor, a adequação de seus membros, a beleza de sua composição e a pureza de sua cor, e a força de seus membros, embora seja mais próxima da primeira, na realidade, é externa à pessoa.
- A terceira felicidade: é a verdadeira felicidade, é uma felicidade mental e espiritual do coração, é a felicidade do conhecimento benéfico, cujo fruto é a felicidade eterna. É a única que persiste nas mudanças das circunstâncias e acompanha o servo em todas as suas viagens e em todas as suas estações, ou seja, nesta vida, no túmulo e na vida futura. E é assim que ele ascende às alturas da graça e às fileiras da perfeição.

Os estudos psicológicos modernos se concentraram principalmente na felicidade terrena e discordaram sobre a razão de sua existência, alguns a associando ao equilíbrio, outros à conformidade e harmonia consigo mesmo e com a sociedade, e outros à capacidade de enfrentar crises, baseando-se nas opiniões e experiências de especialistas. Ibn Qayyim concorda com a importância de buscar uma vida feliz e boa, mas ele expande a definição de felicidade e vida boa além do que os psicólogos entenderam, incluindo os três estágios: esta vida, o túmulo e a vida futura.

Como alcançar a saúde mental?

Alcançamos a saúde mental, a felicidade do coração e uma boa vida através de:

- Conhecimento e vontade.
- Fé em Allah e seguir o Profeta, que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele.
- Confiando em Allah.
- Reflexão.
- Bom caráter.
- Paciência.
- Alta aspiração e diligência (ambição).
- Organização e gerenciamento do tempo.
- Cuidando da nutrição do corpo e da alma.
- Prestação de contas.
- Arrependimento e busca de perdão.

Aqui está a explicação detalhada:

1. Conhecimento e vontade

Ibn Al-Qayyim disse em "Ighathat Al-Lahfan": "O coração tem duas forças: a força do conhecimento e discernimento, e a força da vontade e amor. Sua perfeição e correção residem em completar essas duas forças no que é benéfico e útil para ele, priorizando o que o beneficia sobre o que o prejudica. Sua perfeição reside em usar a força do conhecimento para compreender a

verdade e reconhecê-la, distinguindo entre ela e a falsidade, e em usar a força da vontade e do amor para buscar a verdade e amá-la, preferindo-a sobre a falsidade".

2. Fé em Allah e seguir o Profeta

Ibn Al-Qayyim mencionou em "Miftah Dar As-Sa'adah": "O conhecimento de Allah é o alicerce de todo conhecimento, é o alicerce do conhecimento do servo sobre sua felicidade, perfeição e interesses mundanos e do Além, e a ignorância sobre isso resulta na ignorância sobre si mesmo, seus interesses, perfeição e o que ele alcança e é bem-sucedido com isso".

3. Confiando em Allah

Ibn Al-Qayyim mencionou em "Madarij As-Salikin": "Quanto mais alguém tem boas expectativas de Allah, boas esperanças Nele, confia sinceramente Nele, então Allah não decepciona suas esperanças nele de forma alguma, pois Ele, glorificado seja Ele, não decepciona as esperanças de quem espera e não desperdiça as obras daquele que trabalha... pois nada amplia o peito após a fé mais do que a confiança em Allah, esperança Nele e boa opinião Dele".

4. Reflexão

Ibn Al-Qayyim disse em "Miftah Dar As-Sa'adah": "Reflexão leva o indivíduo a alcançar da fé o que a ação pura não pode alcançar, pois a reflexão revela as verdades das coisas para ele, distingue suas fileiras no bem e no mal, e o ajuda a conhecer a preferência de uma sobre a outra, a coisa mais feia do mais feio e conhecer as causas que levam a isso, o que resiste a essas causas e repele seus incentivos, distinguindo entre o que ele deve buscar e o que ele deve evitar".

Então, a reflexão é um ato de adoração legítimo, um rito de fé e uma abordagem mental que a fortalece e a conecta.

5. Com bom caráter

O bom caráter é um meio de alcançar a saúde mental. Ibn Al-Qayyim disse em "Madarij Al-Salikin": "A religião toda é baseada no caráter. Quanto mais alguém aumenta em bom caráter, mais aumenta em sua religião." Ele adicionou: "O bom caráter é baseado em quatro pilares, sobre os quais a pessoa não pode permanecer firmemente sem: paciência, castidade, coragem e justiça."

- Paciência: Implica tolerância, contenção da raiva, evitar prejudicar os outros, paciência, moderação e evitar impulsividade.
- Castidade: Implica evitar vícios e imoralidades em palavras e ações.
- Coragem: Implica autoconfiança, priorização das virtudes morais, generosidade e sacrifício, mostrando coragem para separar-se do que é amado.
- Justiça: Implica equilibrar seus comportamentos e evitar extremos, cada qualidade louvável está entre dois vícios e é considerada um meio-termo entre eles.

O bom caráter é um presente de Allah e também pode ser adquirido através do esforço e da prática. Ibn Al-Qayyim disse em "Madarij Al-Salikin": "Pode ser adquirido através da prática e da imitação até que se torne uma segunda natureza para a pessoa."

6. Com paciência

Ibn Al-Qayyim disse em "Al-Fawaid": "Este esforço para alcançar a felicidade requer um conhecimento superior para entender os objetivos desde o início, e uma força de vontade para suportar as dificuldades do caminho, na esperança do que é esperado no final. Se a paciência e a certeza forem perdidas, isso se tornará difícil. Mas se a convicção e a paciência se fortalecerem, todas as dificuldades se tornarão mais fáceis de suportar em busca do bem duradouro e da felicidade contínua."

Paciência inclui obedecer aos mandamentos de Allah, evitar o pecado e aceitar

o destino.

7. Com alta aspiração e dedicação (ambição)

A alta aspiração e dedicação são fundamentais para alcançar uma saúde mental saudável. Ibn Al-Qayyim disse em "Madarij Al-Salikin": "A busca pela perfeição na vida requer alta aspiração e vontade sincera, o que é um meio para alcançar a vida mais completa e boa. A vida mais miserável é para aqueles com menos ambição e fraca busca."

Portanto, a saúde mental não é simplesmente concedida, mas é adquirida através do esforço e dedicação em realizar aquilo que nos conecta ao nosso Senhor, aprimora nossa alma, preserva nossa vida e fortalece nossos relacionamentos.

8. Com organização e gestão do tempo

A organização e gestão do tempo são cruciais para alcançar conquistas e felicidade pessoal. Ibn Al-Qayyim disse em "Al-Jawab Al-Kafi": "Então, os perigos se dividem em quatro categorias: perigos que trazem benefícios mundanos, perigos que afastam danos mundanos, perigos que trazem benefícios para a vida após a morte e perigos que afastam danos para a vida após a morte. O indivíduo deve categorizar seus perigos, pensamentos e preocupações nessas quatro categorias, e quando ele os concentra nessas categorias, não deixa nada para os outros, e se os perigos se acumulam, o mais importante é o que ele teme perder". Isso significa investir em oportunidades, utilizar habilidades e gerenciar o tempo para não se envolver em algo menos importante do que algo mais importante e benéfico. Esta é a base das prioridades. Ibn Al-Qayyim disse em "Madarij Al-Salikeen": "Quando Deus deseja o bem para Seu servo, Ele o ajuda com o tempo e o torna útil para ele. E quando Ele deseja o mal para ele, Ele faz com que o tempo seja contra ele e o nega. Então, sempre que ele se prepara para agir, o tempo não o ajuda. Quanto mais ele aspira a ficar ocioso, mais o tempo o mantém ocupado e o auxilia".

9. Com atenção à nutrição física e espiritual

Para alcançar a saúde mental, é necessário prestar atenção ao corpo e à alma juntos. Ibn Al-Qayyim disse em medicina profética: "Conhecer o Criador, amá-Lo, adorá-Lo, alegrar-se com Ele, alegrar-se com Seu amor, estar satisfeito com Ele, confiar Nele, amá-Lo e odiar o que Ele odeia. Não há felicidade, alegria ou prazer, nem mesmo vida, exceto através disso. Isso é como alimentação, saúde e vida. Se ele perde sua alimentação, saúde e vida, então preocupações, ansiedades e tristezas o cercarão de todos os lados". Quanto à nutrição do corpo, o corpo precisa do que o mantém em equilíbrio com o que a temperatura dissolve, que é comida e bebida. E quando excede a quantidade que pode ser dissolvida, a temperatura diminui abaixo da temperatura de dissolução dos resíduos, transformando-se em substâncias nocivas que se espalham pelo corpo e causam doenças variadas, de acordo com a variedade de suas substâncias e a capacidade e preparação dos órgãos. Tudo isso é derivado do versículo do Alcorão "Comam e bebam, mas não sejam extravagantes" (Al-A'raf: 31). Ele instruiu Seus servos a fornecer ao corpo o que sustenta a vida, em vez de o que foi dissolvido, e a ser proporcional ao que é benéfico para o corpo, em termos de quantidade e qualidade. Quando isso é excedido, é considerado excesso, e ambos, falta de comer e beber ou excesso, são prejudiciais à saúde e levam à doença. Em outras palavras, manter a saúde está contido nestas duas palavras divinas, e não há dúvida de que o corpo está sempre se decompondo e sendo substituído". Sobre a saúde do coração e do corpo, Ibn Al-Qayyim disse na medicina profética: "Encher o estômago com comida é prejudicial ao coração e ao corpo". "O dano que aflige o ser humano pode ser de um mau humor ao sair do equilíbrio, ou pode ser um dano ao órgão, ou pode ser de uma fraqueza nas forças e nas almas que as carregam".

A relação entre a mente e o corpo é estreita; ambos são afetados pela saúde e pela doença um do outro.

Não posso deixar de mencionar aqui uma observação importante de Sheikh Al-Islam Ibn Taymiyyah - que Deus tenha misericórdia dele - onde ele disse: "O termo 'esporte' é usado em três tipos: esporte do corpo através do movimento e caminhada, esporte das almas através de boas maneiras e esporte das mentes através do conhecimento preciso". Portanto, seja esportivo nos três significados para desfrutar de uma saúde mental saudável, felicidade espiritual

e uma boa vida.

10. Com prestação de contas

Por prestação de contas, entende-se que o indivíduo monitora a si mesmo em termos de ações, palavras e crenças, e entende se os resultados são bons ou ruins. O que for bom deve ser aumentado, e o que for ruim deve ser evitado.

A tranquilidade nas interações é alcançada por três coisas: Primeiro, prestando contas por uma obediência em que ele falhou em cumprir adequadamente o direito de Deus. Segundo, prestação de contas a si mesmo por qualquer ação que ele tenha deixado de fazer em benefício de outra. Terceiro, prestar contas a si mesmo por uma questão permitida ou habitual que ele não fez. E se isso foi desejado por Deus e pelo além. Ou seja, a prestação de contas inclui planejamento antes da ação, supervisão durante a ação e revisão após a ação, sendo uma palavra abrangente para esses significados. Como disse Kamal Morsi: "A prestação de contas do indivíduo a si mesmo e a avaliação de seus esforços o estabilizam em aspectos de força e fraqueza".

11. Com o arrependimento e o perdão

O arrependimento e o perdão vêm após a prestação de contas e a revisão das ações passadas. Ibn Al-Qayyim disse em "Madarij Al-Salikeen": "O arrependimento não é válido sem reconhecer o pecado, confessá-lo e buscar se livrar de suas más consequências em todos os aspectos". Ele também disse: "O estágio do arrependimento é o primeiro dos estágios - as vias - e é o meio e o fim delas, então o servo não deve se afastar dele e deve continuar nele até a morte, pois o arrependimento é o começo da paciência e o fim dela". Ele também disse em medicina profética: "Quanto ao efeito do perdão em afastar a ansiedade, tristeza e angústia, é algo reconhecido por todas as escolas de pensamento e sábios de cada nação, que os pecados e corrupções trazem ansiedade, tristeza, medo e angústia ao coração, e doenças cardíacas, a ponto de, quando as pessoas se libertam delas e ficam cansadas delas, elas voltam a cometer os pecados devido ao que sentem em seus corações de angústia, ansiedade e tristeza. Se este é o efeito dos pecados no coração, não há

remédio para isso senão o perdão e o arrependimento". Em "Madarij Al-Salikeen", o médico dos corações disse: "O perdão inclui o arrependimento e o arrependimento inclui o perdão, e cada um deles se enquadra no outro quando é mencionado. Quanto à associação de uma das palavras com a outra, o perdão é uma busca pela proteção do mal do passado, e o arrependimento é o retorno e busca pela proteção do mal temido no futuro devido aos males de suas ações".

As emoções do pecado são de dois tipos:

- Emoções negativas que são desencorajadoras e mortais para o ser humano e sua autoestima, que impedem a correção.
- Emoções positivas que fazem o indivíduo reconhecer seu erro, entender seu impacto na alma e, portanto, corrigi-lo.

Como disse Kamal Morsi no livro "Desenvolvimento da Saúde Mental": "O arrependimento é um processo psicológico saudável pelo qual as emoções de pecado (negativas) são eliminadas e os pensamentos de incapacidade, pessimismo e desvalorização própria são transformados em pensamentos e emoções de competência, otimismo e autoestima elevada (emoções positivas), resultando em um senso de otimismo, satisfação, inclinação para a vida e desejo de correção e abandono de erros".

1. Servidão a Deus e somente a Ele, sem parceiros: A servidão exclusiva a Deus é uma honra para o ser humano e a primeira lição que o protege dos inimigos. Ibn al-Qayyim disse: "A verdade pela qual ele foi criado e para a qual toda a criação foi feita é o serviço exclusivo a Deus, que inclui amá-lo completamente, submeter-se e humilhar-se diante Dele, juntamente com as obrigações de Seu serviço, Seus comandos, proibições, recompensas e punições. Quando alguém segue Suas ordens e evita Suas proibições, a realidade da servidão e do amor se torna clara".

2. Moderação: A moderação é repetida muitas vezes nas conclusões de Ibn

al-Qayyim sobre a realização da felicidade psicológica. Ele disse: "O mundo existe apenas através da justiça. Aquele que se apegar a ela terá sua parte justa das reuniões de bondade". A moderação abrange todos os aspectos do ser humano e durante sua interação com os outros, seja na adoração, na alimentação, no casamento, no sono ou na moralidade. Esta é uma realidade estabelecida. Sempre que a alma se desvia do "meio-termo", ela se desvia para dois extremos opostos. Ibn al-Qayyim ilustra isso com exemplos de diferentes situações nas quais o ser humano se desvia de um comportamento virtuoso para dois comportamentos reprováveis. Assim como o equilíbrio entre o corpo e a alma é uma das bases para alcançar uma personalidade equilibrada que desfruta de saúde mental.

3. Bênção: Consiste em alcançar o sucesso mais rápido e com menos esforço, para si mesmo, sua comunidade e sua nação. É "ser benéfico para si mesmo e para os outros, investindo seu tempo". Os pecados eliminam a bênção da vida, do sustento, do conhecimento, da obediência, da religião e deste mundo. Não é a abundância de riqueza ou trabalho, nem a longevidade em anos e meses, mas sim a bênção dentro deles. Aqueles que praticam o bem e temem a Deus são abençoados e felizes, enquanto aqueles que fazem o mal perdem a bênção de sua religião e deste mundo.

4. Lembrança de Deus: "Lembrar a Deus é a maior coisa" e tem um grande impacto no corpo, no coração e em toda a vida. Ibn al-Qayyim disse: "Na lembrança de Deus, há mais de cem benefícios, incluindo alívio da ansiedade e preocupação do coração, trazendo alegria e felicidade, gerando amor, que é o cerne do Islam, a base da religião e o centro da felicidade e salvação". Ele também acrescentou: "A lembrança de Deus remove todos os medos do coração e tem um efeito notável na obtenção da segurança. Nada é mais benéfico para um temeroso que, com base em sua lembrança, encontra segurança e acaba com seus medos, como se as preocupações que encontrasse nele se transformassem em segurança. O negligente, apesar de sua segurança, vive com medo, como se toda a segurança que tivesse estivesse repleta de medos. Aquele que tem a menor compreensão experimentará isso e

Deus é o mais capacitado a ajudar".

5. Honestidade: Sem dúvida, a sinceridade em intenção, vontade, fala e ação é uma das principais causas de felicidade e conforto psicológico e uma das indicações de saúde mental. Ibn al-Qayyim disse: "Nada é mais benéfico para o servo do que sua sinceridade para com o seu Senhor em todos os seus assuntos, com sinceridade de intenção em sua determinação, em seus atos e em sua realização. Portanto, sua felicidade reside na sinceridade de sua determinação e ação. A sinceridade de determinação reúne e firma, não hesitando ou cedendo, e, portanto, quando sua determinação é sincera, a sinceridade na ação permanece, que é o gasto máximo e o esforço dedicado a ela, e ele não a negligenciará de maneira alguma, externa ou internamente. A determinação da intenção impede a fraqueza de vontade e ânimo, e a sinceridade na ação impede a preguiça e a letargia".

6. Tranquilidade e alegria do coração: É um dom e uma graça de Deus para Seu servo.

Ibn al-Qayyim disse: "A tranquilidade para Deus é uma realidade que Ele envia ao coração de Seu servo, reunindo-o consigo mesmo e devolvendo sua alma a Ele, assim, essa tranquilidade permeia sua alma, suas articulações e suas faculdades, atraindo sua alma para Deus, suavizando sua pele, seu coração e suas articulações para servi-Lo e se aproximar Dele. A verdadeira tranquilidade só pode ser alcançada por meio de Deus e de Sua lembrança, e Ele é o único que pode ajudar". Na verdade, a saúde mental é um sentimento de felicidade e tranquilidade, é de Deus e um dos principais indicadores dela é a fé e a ação.

Esses são alguns dos indicadores de saúde mental e uma vida de qualidade, conforme apresentados por Ibn al-Qayyim.

7. Contentamento: É a aceitação do coração, não causando descontentamento ao seu possuidor, e aceitando o decreto de Deus. Ibn al-Qayyim disse em "Madarij al-Salikeen": "O contentamento inclui estar satisfeito com a soberania

e divindade de Deus, estar satisfeito com Seu Mensageiro e submeter-se a Ele, estar satisfeito com Sua religião e render-se a ela. Aquele que possui esses quatro atributos é verdadeiramente um amigo de Deus. O caminho para o contentamento é um caminho curto, muito próximo, que leva a um objetivo final, mas nele há dificuldades e seu obstáculo é uma alta determinação. Uma alma purificada, que se submete a tudo que vem de Deus, e o fruto do contentamento é a alegria e a felicidade com o Senhor, o Bendito e Exaltado".

8. Boas maneiras: É a reunião das qualidades virtuosas no servo, e as boas maneiras são o símbolo de sua felicidade e sucesso. A falta de boas maneiras é o símbolo de sua miséria e fracasso. Nada traz o bem deste mundo e do próximo como as boas maneiras, e nada priva disso como a falta de boas maneiras. Ibn al-Qayyim afirmou que as boas maneiras são a essência da religião. Elas são mostradas a Deus, ao Seu Mensageiro e ao Seu Livro, e também a todas as pessoas. "Boas maneiras com Deus significam agir de acordo com Sua religião e seguir Suas ordens tanto externa quanto internamente. Boas maneiras com o Profeta significam submeter-se a ele, seguir suas ordens e aceitar suas instruções. Boas maneiras com as pessoas significam tratar cada uma delas de acordo com sua posição".

9. Colaboração e complementação: É uma característica que indica a saúde mental, pois a cooperação entre os crentes é desejável e saudável, refletindo a beleza na alma e na sociedade. Ibn al-Qayyim em "Miftah Dar al-Sa'adah" disse: "A perfeição é ser completo em si mesmo e ser complemento para os outros. A perfeição é melhorar suas duas forças, a científica e a prática. A melhoria da força científica é através da fé, e a melhoria da força prática é através das boas ações. E completar os outros é ensiná-los, ser paciente com eles e aconselhá-los a serem pacientes no conhecimento e na ação".

10. Otismo: Uma pessoa com uma mente saudável é otimista e esperançosa. Ibn al-Qayyim em "Miftah Dar al-Sa'adah" criticou o pessimismo, afirmando que ele leva à desobediência e à associação de parceiros a Deus, enquanto o

otimismo leva à obediência e ao monoteísmo. O otimismo está relacionado à confiança em Deus e à aceitação de Seu decreto. Só nos acontecerá o que Deus nos destinou, não há motivo para reclamar do destino ou ter ansiedade em relação ao futuro.

11. Desejo pelo próximo mundo: Um dos sinais mais importantes de saúde mental é o desejo pelo próximo mundo, acreditando nele e se preparando para ele. Ibn al-Qayyim em "Madarij al-Salikeen" disse: "A pessoa mais inteligente é aquela que prefere a eterna alegria e conforto eterno ao conforto temporário e passageiro, lamentando-se pelas pessoas que vendem a eterna felicidade, a vida eterna de luxo e prazer, por um prazer passageiro misturado com dores e medos, que é rápido para desaparecer e está prestes a acabar". O desejo pelo próximo mundo e pela felicidade no Paraíso, junto com a satisfação de Deus, incentiva a pessoa à atividade e ao trabalho diligente.

Saúde Mental conforme Resumido por Estudos Psicológicos Modernos

Os estudos psicológicos modernos dependem dos seguintes pilares para alcançar a saúde mental:

- Satisfação das necessidades primárias e pessoais, seja física, como a necessidade de comida, ou social e psicológica, como a necessidade de pertencimento.
- Aceitação de si mesmo, independentemente de suas fraquezas ou falhas, aceitando a realidade em que vive e planejando seu futuro com base nos dados disponíveis.
- Capacidade de autocontrole e responsabilidade; uma pessoa com saúde mental pode controlar seus desejos, agindo com responsabilidade e maturidade. Alguns pesquisadores chamam isso de auto-regulação ou autocontrole.
- Aquisição de habilidades necessárias para satisfazer suas necessidades e desenvolver a si mesmo.
- Interagir com a sociedade e os outros; pode colaborar e integrar-se, reconhecendo e valorizando as necessidades dos outros, resultando em uma cooperação frutífera e harmonia durante crises.
- Consistência e decisão, mostrando uma estabilidade que facilita a compreensão da personalidade e previsão de suas escolhas; alguns pesquisadores chamam isso de equilíbrio emocional e estabilidade emocional, com uma sincronia entre emoções e estímulos.
- Adaptabilidade e flexibilidade, permitindo superar choques que podem afetar negativamente a vida e a capacidade de responder aos estímulos aceitando e lidando com eles.

- Definição de metas realistas, que podem ser alcançadas dentro de suas capacidades e não são fantasiosas.
- Capacidade de enfrentamento, lidando com conflitos, frustrações, crises e dificuldades que uma pessoa enfrenta na vida.
- Cuidado com a saúde física, pois as doenças podem causar tristeza e depressão.

Além desses pilares e formas de alcançar a saúde mental, os pesquisadores mencionam a independência pessoal, tranquilidade mental, confiança mútua e amor, entre outros aspectos. Estes são fundamentados em:

- 1) Compreensão correta e conhecimento das capacidades individuais e sua exploração.
- 2) Compreensão correta da sociedade, suas estruturas e objetivos.

Isso resume a autoconcordância e a coesão social, que, com a utilização adequada das capacidades individuais e sociais, leva a um estágio de harmonia geral, interação, produção e estabilidade, formando o conceito de saúde mental abrangente.

Na realidade, a saúde mental é influenciada pela natureza das circunstâncias, ambiente e eventos acumulados ao longo da vida, bem como pela capacidade de adaptação, experiências e habilidades adquiridas. Portanto, enfatizamos a importância da educação e da socialização na realização da saúde mental, bem como a importância da construção e desenvolvimento de si mesmo para alcançar a felicidade e estabilidade na vida. Após essa jornada através da definição da saúde mental, métodos de estudo e formas de alcançá-la, resumimos uma parte importante e decisiva do entendimento da psique humana.

