

الأخلاقيات النفسية لأسلوب الوقاية في الإسلام :

١ - ويحض الإسلام على بدء العمل اليومي مبكرا حتى ينتهي المسلم من عمله

في وقت مناسب ويقول السيد الرسول « خير أمتى في البكور» كما يقول القرآن

وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

سورة الاسراء «٧٨» .

٢ - يحث الإسلام على العمل الجماعي ويأمر بأداء العبادات في جماعة وهذا يساعد على التخلص من القلق والاكتئاب ويحول دون الانحرافات . وعلاوة على ذلك فإن موقف الإنسان مع الجماعة يقوى من يقوم به ويؤدي إلى احترام أخلاقيات الجماعة وقيمها ولذا فإن الربط بين الفرد والجماعة ينمي الشعور بالانتماء والتكامل والتعاون مما ييسر عليه القيام بما يوكل إليه من أعمال وهذا يساعد على سرعة نضوج الشخصية وتكاملها وتحمل أعباء الحياة .

٣ - يساعد البرنامج اليومي الفرد على الاندماج في عدد من الأنشطة البدنية والنفسية فالصلاة على سبيل المثال تتطلب الخطوات التالية : الوضوء - تحريك الجسم أثناء الصلاة - التركيز على الإيمان - والأمل الذي يصاحب الصلاة . وهذا يؤدي إلى نوع من التنسيق الذي يساعد على التقليل من القلق والتوتر ويقلل الاكتئاب إذا وجد . وهكذا نرى أن الصلاة تتطلب قدرا من النشاط الذي يؤدي إلى الراحة النفسية والجسمية . وتحدث هذه الأنشطة خمس مرات في اليوم عندما يكون التعب قد وصل

إلى الذروة ويقول القرآن

فَإِذَا فُضِيَتْهُ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا

وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ

عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

سورة النساء الآية «١٠٣» .

٤ - تشكل الاجتماعات المنتظمة في المسجد فرصا طيبة للمسلمين لكي يجتنبوا حلا لمشاكلهم الاجتماعية عندما يجدون الإرشاد الصحيح والأسوة الحسنة ذلك لأن آيات القرآن لا تتناول المسائل الدينية فقط ولكنها تضع التشريع وتنظيم حياة الأفراد