

## [٢٥] الصحة النفسية

**المفهوم:** يقصد بالصحة النفسية من المنظور النفسي بأنها حالة دائمة نسبية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وفعالياً واجتماعياً)، أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته ولتفصيل قتراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً حيث يعيش في سلامة ووثام (زهران، ١٩٧٧: ٩)، وهي للتوافق اللتام أو للتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع لفترة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالمعادة والتكفاية (القوصي، ١٩٨٢: ٦)، وهي للبراء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، كما أنها فترة للفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والإضطراب مليئة بالتحمس. ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين فلا يبدو منه ما ينل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً بل يسلك سلوكاً معقولاً ينل على لقراته الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف (فهمي، ١٩٨٧: ١٥-١٦).

وهي حالة إيجابية توجد عند الفرد وتكون في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهامها كما يبدو ذلك في عدد من المظاهر فإن كتبت لوظائف النفسية تقوم بمهامها على شكل حسن ومتناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية كانت لصحة نفسية سليمة وحسنة، وإن لم يكن الأمر كذلك كان من اللازم للبحث عن لوجه الإضطراب فيها (الرفاعي، ١٩٨٧: ٦). وهي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته (عبد لغفار، ١٩٧٦: ٢١٢).

ومن خلال التعاريف لتسابقة نجد أن الصحة النفسية تبدو واضحة وجلية في مدى ما توفره الظروف البيئية وشخصية الفرد نفسه من توافق سليم ودائم نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومتوافقاً مع الآخرين المحيطين به، لأن عدم التوافق سواءً مع الذات أو مع الآخرين يؤدي إلى حدوث بعض الأزمات النفسية إذا تشتت وظهرت أعراضها على الفرد يتطلب ذلك للتدخل والعلاج.

من ثم، نجد أن معظم تلك التعاريف ركزت على التوافق السليم في جميع مجالات الحياة ويعمد كل للظروف المهمة لحدوث المرض النفسي، فالشخص المتوافق ذاتياً واجتماعياً شخص يستطيع أن يحقق ذاته ويستغل كل لمكانته في حدود استطاعته الحقيقية من أجل أن يحقق وجوده كإنسان فعال ومنتج وشخص إيجابي من أجل مجتمعه.

### مظاهر الصحة النفسية:

إن التعرف على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية من عدمه لا يأتي بالصدفة وإنما لابد أن يكون هناك معايير أو مظاهر من خلالها يتم التعرف على الصحة النفسية للفرد. لذا رأى بعض علماء النفس تحديد هذه المظاهر الموجودة نسبياً في الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية وغير موجودة في الشخصية المعاصية ومن هذه المظاهر:

#### ١- التوافق الذاتي:

ويتضمن لرضاً عن النفس (زهران، ١٩٧٧: ١٣) ويقصد بالرضا عن النفس أو الذات أن يقبل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها وأن يكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته، وتلعب الأسرة دوراً كبيراً في تكوين هذا المفهوم الإيجابي عن الذات عند الفرد وذلك من خلال الممارسات الولدية لدخل الأسرة، فكما كتبت هذه الممارسات إيجابية سوية وهادفة أنت إلى تكوين مفهوم إيجابي عن الذات لدى الطفل، هذا المفهوم الإيجابي ينعكس بنوره على توافق

الفرد ذاتياً ولكن يبقى إدراك الفرد لهذه الممارسات ذا أهمية في تكوين هذا المفهوم، فإذا كان هذا الإدراك يتفق مع الممارسات الولدية الإيجابية أدى إلى تكوين مفهوم إيجابي عند الفرد عن ذاته وبالتالي توافقه. لذا اعتبر هذا المظهر من المظاهر الهامة للصحة النفسية والذي تلعب فيه الأسرة دوراً كبيراً من خلال التنشئة الاجتماعية.

ويرى عبد لغفار (١٩٧٦: ٢١٦) إن إدراك الفرد بما زود به من مكائات ورضاه عن نجاحه في تحقيق ما زود به من دلائل لصحة نفسية السليمة وإدراك أن النفس يختلفون فيما بينهم من حيث ما زودوا به من مكائات سواء كانت عقلية أو معرفية أو فعلية أو واقعية، وأن يدرك الفرد أن هذا الاختلاف في صالح البشرية، فنحن نختلف لتتكمّل وأن من الخير للإنسان أن يرضى بتلك القنن من الإمكائات وأن يعمل على الإبتعاغ بها ولستأثارها وتحقيقها، ولا يقوم هذا الرضا على لستلام أو خضوع وإنما يقوم على إدراك واقعي للحياة التي نعيشها، فهناك ما نستطيع السيطرة عليه وهناك أيضاً من جوانب هذه الحياة ما نعجز عن السيطرة عليه. ومما يؤدي إلى رضا الفرد عن نفسه أيضاً إدراكه لنجاحه في تحقيق إمكائاته المختلفة وشعوره بأنه حقق أو في سبيل تحقيقه لأهدافه التي اختارها بحرية ولم تفرض عليه من الآخرين.

## ٢- التوافق الاجتماعي:

إن الفرد بطبيعته حيوان اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين فهو يقيم وسط مجموعات بشرية تربطه بهم علاقات متنوعة، فللفرد يوجد داخل أسرة قد تكون أسرة كبيرة أو صغيرة يكتسب الفرد من خلال التنشئة الأسرية الكثير من التقاليد والعادات والمعايير الاجتماعية التي يقرها المجتمع، وبالتالي تصبح من عوامل الضبط الاجتماعي لسلوكيات الأفراد داخل هذا المجتمع.

فالفرء يتعلم لحرتم قوفين المجتمع والعمل على الحفاظ عليها وعدم الخروج عنها، فالأسرة من خلال هذه المهمة الحيوية تهيئ للطفل أو للفرد للقيام بنوره كمضو في المجتمع، فبعد فترة من الزمن ينتقل هذا الطفل إلى المدرسة لتصل ما لكتسبه داخل الأسرة بأساليب أكثر علمية وتربوية ثم ينتقل الفرد عبر مراحل عمرية إلى مرحلة أكثر فاعية وهو مجال العمل وتكوين أسرة. ويرى زهران (١٩٧٧: ١٣) إن التوافق الاجتماعي يشمل للتوافق الأسرى والتوافق للمدرسي والتوافق المهني بمعناه الوسع.

إن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين مظهر من مظاهر الصحة النفسية حيث تعتبر العلاقات الاجتماعية بما تقدمه من دعم اجتماعي مصدر من مصائر لصحة النفسية وبذلك يخفف الدعم الاجتماعي كما أشار إلى ذلك أرجليل (١٩٩٣: ٤٧-٤٨) من العناء للأسباب الآتية:

- ربما كان له تأثير فوري على نطاق لذت بحيث يزيد من تقدير الذات والثقة بها.
- ربما لها تأثير مباشر على الأفعال إذ يولد التفاعل الاجتماعي لذات درجة من المشاعر الإيجابية تخفف من أعراض الإكتئاب والقلق.
- إن الأحداث الخارجية يدركها المرء على أنها أقل مشقة عندما يشعر أن الدعم والمساعدة متوافران، ومن ثم فإنه سيتمكن من مواجهة المشكة.

## ٢- الشعور بالمساعدة:

وتنقسم إلى ما يلي:

- (أ) الشعور بالمساعدة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالمساعدة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق. ويتقنى ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية وإبتعاغ النوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة بوجود تجاه متمسح نحو الذات ولحرتم النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق تقديرها (زهران، ١٩٧٧: ١٣).

(ب) للشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك حب الآخرين ولقمة فيهم واحترامهم وتقبلهم والإعقاد في تقديهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والصداقات الاجتماعية والإنتماء للجماعة والقيام بالنور الاجتماعي لمناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية (نفس لمرجع السابق: ١٣).

إضافة إلى هذا يرى محمد (١٩٩٣: ٣٤٩) إن صحة الفرد النفسية تبدو جلية وواضحة في مدى لسماعته بالحياة وبعمله وأسرته وأصدقائه وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة لبال، يحب الناس ويحب تقسيم الأخلاقية لسانية ومع ذلك فكل منا قد يتعرض أحياناً لضيق عابر أو قلق عرضي، ولكن للفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يستطيع أن يواجه مثل هذه الأزمات والشدائد ويحاول حلها حلاً سوية سليماً، والشعور بالسعادة لا يكتمل إلا باتباع ما أمر الله به سبحانه وتعالى ولجتنب ما نهى عنه عز وجل.

ويرى مكوجل أنه لفهم السعادة علينا أن نفرق أولاً بين معاني كل من اللذة والسرور والسعادة. فاللذة قصيرة المدى وزائلة وكثيراً ما ترتبط بالناحية الجسمية كاللذة الصادرة من المأكول والملبس والمشرب، وأما للسرور فإنه أطول مدى ويتصف بأنه نفسي متصل ببعض العواطف، فالإنسان يسر من مقابلة صديق أو من شفاء قريب، وأما السعادة فإنها أطول عادة في عمرها من كل من اللذة والسرور وقد تستمر مع الشخص مدى للحياة، والإنسان يسعد عادة لقيامه بواجب يؤمن به أي أن فكرة أداء هذا الواجب يحقق فكرة لمرء عن نفسه ويشعر بالسعادة تبعاً لذلك، فالسعادة نتيجة لتحقيق الذات، وبعبارة أخرى هي نتيجة لوضع النزعت التي تعترض بها الذات موضع التنفيذ العملي (لقرصي، ١٩٨٢: ١٠٢).

#### ٤- تحقيق الذات واستغلال القدرات:

إن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه للشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع لبركات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي إذ تتكون من خبرات لبركية ولفعالية تتركز حول الفرد باعتبار أنها مصدر للخبرة وللسلوك وللوظائف (فهمي، ١٩٨٧: ٤٨).

ويقرر زهران (١٩٧٧: ١٣-١٤) أن دلائل ذلك فهم لفهم والتقييم الواقعي الموضوعي للقرات والامكفات ولطاقات، وتقبل تولحي للصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقرات موضوعياً، وتقبل مبدأ الفرق القرنية واحترام الفرق بين الآخرين، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القرات والطاقات والامكانات إلى أقصى حد ممكن.

ويرى ماسلو أن الأشخاص المحققين لنواتهم مكتملي للفصح والإنسانية فهم أشخاص قد تحقق لهم بالفهم وبطريقة ملائمة إشباع في كل حاجاتهم الرئيسية وبالتالي فهم يتسمون بالشعور بالإنتماء والقبول وهم مشبعون في حاجاتهم إلى الحب ولديهم أصدقائهم يحظون بمكانة وبموقع في الحياة واحترام الآخرين واحترام لذات، وهكذا يعتبر أصحاب «التوجه الإنساني في علم النفس» الشخصية السوية أو الصحية هي الشخصية لمحقة لذاتها (موسى وآخرون، ١٩٩٣: ٣٢٦).

ويرى مرسى (١٩٨٥: ٩٢-٩٣) أنه قد يوجد بعض الأشخاص ممن يدركون أنفسهم على حقيقتها ويفهمون نواتهم فهماً واقعياً عن وعى واستبصار وفي ذلك ما يهين لهم أن يجتنبوا مواقف الإحباط والإخفاق والفشل ويساعدهم على الاتجاه السليم وتحقيق أهدافهم والتوافق في حياتهم، ولكن في ذات الوقت يلاحظ أن الكثيرين يميلون إلى المبالغة في تصور قدراتهم ويتوهمون في أنفسهم أكبر من طاقاتهم، كما يحاول لبعض الآخر أن يقلل أو يهون من شأن نفسه ويركز على تولحي قصوره وعيوبه ونقصه ولا يستطيع بسبب ما يعاقبه من الشعور بالنقص أن يرى لمكفاته على حقيقتها بوضوح.

ويركز تغلب الذات كما أشار إلى ذلك موسى وآخرون (١٩٩٣: ٣٢٢) على بعض المقومات للرئيسية كما يلي:

- فهم لذات: وهو إدراك لذات ويتصف بالصدق والواقعية والحق والصرلحة والمواجهة، وفهم الذات ليس مجرد الاعتراف بالحقائق ولكن أيضاً التحقق من مغزى هذه الحقائق.
- يتوقف فهم الفرد لذاته ليس على قدراته العقلية فحسب، ولكن أيضاً على فرص اكتشافه لذاته فينبغي أن تتاح فرصة اختبار قدراته دون أن يلقى حماية زائدة من الآخرين.
- قد يأتي نقص فهم الذات من الغباء والجهل وقد يأتي من نقص فرص اكتشاف الذات أو من نزعة الشخص إلى أن يرى نفسه كما يود أن يكون عليه فحسب لا كما هي عليه.
- إن فهم الذات وتقبلها يرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً فيقدر ما يكون فهم الشخص لذاته سليماً يكون ثقته لذاته سليماً أيضاً والعكس صحيح، ويؤدي نقص الذات إلى تباين بين مفهوم الشخص عن ذاته كما يود أن يكون عليه (مفهوم عن الذات المثالية)، والصورة التي يدركها عن نفسه من خلال تفاعله الاجتماعي مع الآخرين (مفهوم عن الذات الواقعية). ففهم الفرد لذاته يمثل ذلك مقوماً من مقومات السواء النفسي.

#### ٥- اتخاذ أهداف واتعبه في الحياة:

إن للشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه مثلاً في أهدافاً ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال، فالتكيف المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف، ولكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعاً بين فكرة للشخص عن نفسه وبين الأهداف ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه، فالشخص الذي يتخذ لنفسه أهدافاً أعلى من مثله بكثير إنما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والإحباط واحتقار الذات، كما أن الشخص الذي يضع لنفسه أهدافاً أقل بكثير من قدرته أو فكرته عن نفسه هو أيضاً شخص غير سوى إذ أنه لا يستغل جميع إمكاناته في سبيل الجماعة (فهومي، ١٩٨٧: ٥٠).

ويرى لرقاعي (١٩٨٧: ١٢) أن من أهم الإشارات إلى وجود اضطراب نفسي عدم تمكن الفرد من جعل طاقاته الجسدية والنفسية لمرأً واقعياً بحيث تعمل في كمال حدود استطاعته.

#### ٦- النجاح في العمل:

هناك بعض الأفراد الذين يؤدون أعمالاً وهم لها كارهون أو أعمالاً غير ملائمة لقدراتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم إذ قد تكون متطلبات هذه الأعمال أكثر مما يحيط به الشخص أو أقل منه. إن وضع الفرد المناسب في العمل لملامح من أهم الموضوعات التي تصدى لها علم النفس المهني الذي يستهدف المواءمة بين الفرد والعمل من حيث للتوجيه المهني الذي يرمي إلى مساعدة الفرد على اختيار الأعمال التي تتناسب مع قدراته واستعداداته وميوله وميزاته الشخصية وخبرته بما يحقق له الرضا والإشباع، كذلك من حيث الإنتقاء المهني الذي يستهدف إنتقاء أصلاح فرد لأداء للعمل بنجاح (مرسي، ١٩٨٥: ٩٣-٩٤).

ويرى فهومي (١٩٨٧: ٤٦) أنه توجد علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه للعمل من آثار فلا شك أن الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب الإتران النفسي لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلاً طبيعيين راضين عن أنفسهم، كما أن من لمسلكت لبيئية أن الاستقرار النفسي ومدى ما يتمتع به الفرد في عمله من تكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاج.

إن لعمل بالنسبة للأفراد مصدر من مصادر الأمن الاجتماعي حيث يشعر الفرد بكيانه وجوده داخل

مجتمعه من خلال ما يقوم به من عمل، كما أن العمل يمثل مصدراً من مصادر الأمن المعيشي من خلال ما يتقاضاه من المال مقابل ما يقوم به من مهام وظيفية. كما أن للعمل يعتبر مصدراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته. وقد حدد لرجيل (١٩٩٣: ٣٨-٦٤) أهم مكونات الرضا عن العمل فيما يلي:

(أ) زملاء العمل، حيث يزيد الرضا عن العمل لدى أولئك الذين يتمتعون بشعبية في بيئة العمل، والذين ينتمون إلى جماعة عمل متجانسة ومن تتاح لهم فرص أكثر للتفاعل الاجتماعي أثناء العمل، ويتمثل أسوأ هذه الإشباعات في جوانب عملية تتمثل في التنصح والمساعدة والرضا المتحقق من التعاون في أداء عمل مشترك.

(ب) العلاقة مع الرؤساء والمرؤوسين، حيث يعتمد الرضا عن العمل على العلاقات الإنسانية لدخل التدرج الوظيفي، فالمرؤوسين يكونون أكثر سعادة في ظل أساليب معينة من الإشراف كالتقدير من جانب المشرفين والتشجيع على المشاركة في اتخاذ القرارات في حين يكونون مصدراً للصراع بالحاحم على المزيد من العمل وسطوتهم. ويعتبر زملاء العمل مؤشراً من مؤشرات الرضا عن العمل، وتؤكد حركة العلاقات الإنسانية على أهمية العوامل الاجتماعية في العمل، ويعتبر زملاء العمل مصدراً من مصادر للتدعيم كجزء اجتماعي ويرتبط الرضا عن العمل ارتباطاً مرتفعاً مع شعبية الفرد أو مدى تقبل الجماعة له، ويمثل الدعم الاجتماعي من جماعة العمل مصدراً أساسياً للنفاد ضد الأخطار الخارجية، كذلك فهو يقلل من تأثيرات هذه المشاعر على القلق والإكتئاب، وبذلك يمثل الدعم الاجتماعي سواء من الزملاء أو المشرفين مصدراً أساسياً من مصادر كل من الرضا عن العمل والصحة النفسية، ويمكن لهذا النوع من الدعم أن يقي من تأثيرات المثقة في العمل بصورة كفاً من مصادر الدعم الاجتماعي الأخرى.

(ج) الأجر، ويشكل واحداً من المكونات الأساسية في أي مقياس للرضا عن العمل وهو يعطى مؤشراً جيداً عن الرضا عن العمل بوجه عام.

(د) فرص الترقى، حيث يحتاج الناس لأن يشعروا بأنهم يقومون بالعمل على وجه حسن ويطلبون اعترافاً خارجياً بذلك. والترقى هو أهم أنواع الاعتراف ويحمل معه فائتين آخرين: زيادة في الأجر وتحسين في المكانة.

#### ٧- القدرة على مواجهة الأزمات:

إن الإنسان في هذا الكون معرض لمواقف مختلفة من مواقف الإحباط والقلق، هذه المواقف تعتبر وقفة اختبار للفرد في مدى تغلبه عليها أو خضوعه لها والدخول في دائرة الإضطرابات النفسية، وقد قال سبحانه وتعالى في ذلك: ﴿وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥]. فالصبر هنا يمثل قدرة الفرد على تحمل مثل هذه الصدمات النفسية التي تمس حيته مباشرة.

ويرى محمد (١٩٩٣: ٣٤٣) إن قدرة الفرد على الصمود حيال المحن والصعاب والشدائد وضروب الإحباط المختلفة دون أن يختل ميزان صحته النفسية يعتبر مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، فالمؤمن الحق الذي يؤمن إيماناً كاملاً بقضاء الله وقدره خيره وشره فقد يكون قضاء الله امتحاناً للعبد فما عليه إلا أن يحمد الله على ما أتاه من خير أو شر، فقد يكون الخير الذي نتطلع إليه شراً لنا بينما الشر الذي نرغب عنه قد يكون فيه خير حيث قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦].

إلا أن قناس يختلفون في قدرتهم على مواجهة أزمات الحياة، حيث يرى مرسى (١٩٨٥: ٩٤) أنه قد تختلف فترة الإيمان على تحمل لمشاق ومواجهة مشكلات الحياة اليومية، فيوجد بعض الناس ينزعجون لفرعاً شديداً عند حدوث تغيير غير متوقع في مجرى الأمور أو لعدم حصولهم على ما يريدون، وقد يصل الأمر بهم إلى الإضطراب والانهيار لمجرد تعرضهم للإجباطات البسيطة، وعلى العكس من ذلك فهناك من القناس من يستطيع أن يواجه مشكلات الحياة وأحداثها اليومية بصلاية وقوة مع درجة عالية من التحمل والاصمود، فيستطيع أن يواجه موقف الإحباط بإتران وهده دون تسرع أو تخط. إن درجة مواجهة المشاق وتحمل الصعاب تعتبر من أهم مقاييس الصحة النفسية وإحدى المؤشرات للتكيف السليم.

#### ٨- الإتران الانفعالي والنضج الانفعالي:

إن لشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على أنفعالاته المختلفة ولتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع لمواقف التي تستدعي هذه الأنفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الأنفعالات أو إفئتها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على لمواجهة فواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو للصعوبات التي تواجهه (الشرقاوى، ١٩٨٣: ٣٩-٤٠).

ويزى الرفاعي (١٩٨٧: ١٦) إن المظهر السليم في الأنفعال أن تكون حساسية الفرد الانفعالية متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به وأن تبقى ضمن حدود تحكمه بها تحكماً يتناسب مع مستوى نموه للعالم.

كما أن الشخص الناجح فعلياً يستطيع أن يعيش مع أنفعالاته في ارتياح بدون أن تسيطر عليه وبدون أن تغير تفكيره وتوجه سلوكه ويتون أن يجد قه من الضروري أن يكون في حرب معها بصفة مستمرة وهو مقدر في ذلك لأنه قد نمت فيه درجة من تحمل للضغط أو الشدة وتحمل القلق والإكتئاب والإجباط وتحمل الحرمان، وإذا لم يكن كذلك فإنه سوف يتعرض باستمرار للإضطراب الانفعالي حتى إذا تعلم كيف يقمع أنفعالاته إلى درجة أن الآخرين قد يعتبرونه ناجحاً فعلياً.

ويحدد فرانز الكسنلر مضمون النضج الانفعالي بأنه قهر للإحساس بنعم الأمان ولتران في المشاعر والاستجابات الانفعالية، فالشخص الناضج فعلياً يكون قد أثبت نفسه للآخرين وهو راض عن نفسه قادراً على أن يحول اهتمامه إلى خارج ذاته تجاه بيئته الاجتماعية والمادية، وهو قادر على إقامة علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الأخذ والعطاء البينتين مع الآخرين، وهو فعال ومنتج في عمله ويتميز بالمرونة والمواعة (موسى وآخرون، ١٩٣٣: ٣٢٥).

#### ٩- التحمس والإقبال على الحياة:

من علامات الهامة التي تعبر عن الصحة النفسية للفرد مدى نظرته إلى الحياة وإقباله عليها، فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الذي ينظر إلى الحياة نظرة مشرقة يعيش يومه بعمق طوله وعرضه مستمتعاً بكل مباحح الحياة المشروعة ممتلئاً بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة (الهابط، ١٩٨٩: ٢٢٥). كما يرى محمد (١٩٩٣: ٣٤٤) أن للفرد الذي يتمتع بقدر طيب من الصحة النفسية يجب أن يكون متفانلاً بالحياة مستبشراً بها لا متشتماً أو ساخطاً عليها حتى في حالات العسر مصداقاً لقوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا • إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٥-٦]. وهذا يوضح أهمية للتفاؤل والاستبشار بالحياة. وقد ذكر للشرقاوى (١٩٨٣، ص: ٣٩) أن تغيير الحياة والشعور بالرضا للوجود فيها يعني أن يكون الشخص سعيداً بحياته ويرى أن لها قيمة وفيها ما يستحق أن يكفح ويعاش من أجله.

١٠- الخلق الربيع:

أن يكون الفرد متمتعاً بالصفات الحميدة التي تغلب على سلوكه ولا يعنى ذلك أن يتسره عن خطأ بطبيعته، ولكن يعنى ذلك أن يلتزم السلوك السوي ويتجنب السلوك الخاطئ قدر استطاعته وكنمأ لمكن ذلك (الهابط، ١٩٨٩: ٢٢٢-٢٢٣). وخير قدوة لنا في ذلك نبينا محمد (ﷺ) فقد كان خلقه لقرآن الكريم وقد وصفه ربه سبحانه وتعالى بذلك في قوله تعالى: ﴿وإِنَّكَ لَمَلِكٌ خَلَقْتَ عَظِيمٌ﴾ [تلقم: ٤].

إن الأخلاق الحميدة يحتاجها الفرد في حياته اليومية، يحتاجها مع نفسه فهي تهذيب للنفس البشرية والفرد يحتاجها مع الآخرين فهي تكسبه إحترام وتقدير الآخرين وحبهم له. ويرى مرسى (١٩٨٥: ١٣٠) إن الأخلاق في الإسلام طرقت جميع جوانب الحياة الإنسانية سواء كانت روحية أو جسمية أو نينية أو نيوينية، عقلية أو انفعالية، فردية أو اجتماعية، ويحث القرآن الكريم على التحلي بالأخلاق الفاضلة، وإتباع الأسلوب القويم والابتعاد عن الأذى والشر وسوء الخلق، ومن أهم المبادئ والقيم الأخلاقية التي يحث عليها الإسلام: أدب الحديث والتسامح والرحمة والحلم والصفح والعدالة في الأقوال والأفعال والصنق والأمانة والوفاء والإخلاص والصبر والحياء والاتحاد والتعاون.

١١- القدرة على التضحية وخدمة الآخرين:

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَلُفُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُحِبُّكُمْ مِنْ عَدَابِ أَيْمٍ • تَوَمَّنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ تِلْكَمُ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [الصفا: ١٠-١١]. إن التعاون أمر مطلوب بين أفراد المجتمع في حدود قدرات الفرد ومكدراته. ويرى الرفاعي (١٩٨٧: ١٦-١٧) إن كل فرد عضو في جماعة وكل عضو يستطيع أن يعمل ويؤدي خدمات من أجل الجماعة وقت لم كثر، والصحة النفسية من هذه الجهة تظهر في تعاون الفرد مع غيره من أجل مجتمعه وضمن شروط فقرته وطاقته، كما تظهر في جوده نحو تحسين إنتاجه ووضع تصميماً يكون للفرد فيه منطلقاً باتجاه التعاون والمشاركة.

إن التضحية لها مستويات متعددة، فنجد أن رب الأسرة يضحى من أجل أسرته في سبيل توفير سبل عيش المناسب والضروري، والفرد يضحى من أجل مجتمعه باعتبار أنه أحد أعضاء هذا المجتمع. فالفرد يقدم خدمات لبقية أعضاء المجتمع المحتاجين كالفقراء والمحتاجين وغيرهم ممن هم في حاجة لخدمات الآخرين، ولذلك اعتبرت قدرة الفرد على التضحية وخدمة الآخرين عن طريق اللبث واللعطاء مؤشراً من مؤشرات لصحة نفسية.

١٢- الراحة النفسية:

إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالثعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته، وتتضمن أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب أو لقلق تشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار الوسواسية المتسلطة أو توهم المرض، وإذا رولت هذه المشاعر للفرد كثيراً واستبدت به إلى درجة تجعله يعيش في حالة من الضيق والتأزم للشديدين فإن ذلك يستلزم مساعدة وتوجيهاً نفسياً، وهذا يتوقف على الدرجة التي يستطيع معها تحمل المواقف الصاعقة، ولكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصاب الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيراً ما يصاب هذه العقبات في حياته اليومية وإنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقراها المجتمع (فهمي، ١٩٨٧: ٤٥).

إن الإنسان في هذه الحياة معرض لصنوف متعددة ومتنوعة من مواقف الإحباط والصراع ولا يوجد في هذا الكون فرد لا يتعرض لمثل هذه الأزمات مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَنَبَلِّغُكُمْ بِبَشَرٍ وَنَخْزِي قَتَّةً وَإِنَّا تَرَجُّمُونَ﴾

[الأنبياء: ٣٥]، وقوله تعالى: ﴿وَأَنْتَبِئُوهُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥].

فمطالب الحياة كثيرة ومتنوعة وللوصول إليها أو الحصول على بعضها ليس بالأمر اليسير وإنما بالجهد الكثير ولعناء والمثقة بسبب وجود بعض لعقبات التي تعترض طريق الفرد عند محاولته الوصول إليها، لذلك نجد أن بعض الأفراد قد نجح فيتجاوز هذه العقبات وتحقق بعض مطالبه في حين أن البعض الآخر يتعثر دون الوصول إلى المطالب والاستسلام نمثل هذه العقبات، وبالتالي الدخول في دائرة المرض النفسي وعدم الشعور بالراحة النفسية. كما أن الشعور بالراحة النفسية لا يعتمد على الخلو من المرض النفسي فقط ولكن أيضاً التمتع بالصحة الجسمية؛ لأن بعض الأمراض العضوية لها تأثير على الحالة النفسية للفرد فتثير عنده القلق والخوف إلا أن استعداد الفرد يبقى له دور في مدى دخوله في دائرة المرض النفسي، لأن هناك بعض الأفراد يتعرضون لكثير من مواقف الإحباط والقلق ولكنهم يستطيعون التغلب عليها ويبقى توازنهم النفسي مستقراً.

### ١٢- القدرة على تحمل المسؤولية:

إن الإنسان في طور حياته يعيش بين أفراد وجماعات له حقوق وعليه واجبات ومسئوليات تجاه نفسه وتجاه الآخرين المحيطين به يجب أن يؤنّبها حسب معايير وقوانين المجتمع، فالفرد يأخذ من الآخرين ويعطى لهم هذا الدليل على التفاعل الاجتماعي، فالفرد يوكل له بعض المسؤوليات الاجتماعية، فنجد أن الوالدين في الأسرة عليهما مسؤولية كبيرة في تربية الأطفال من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، فالمجتمع أوكل لهذه الأسرة القيام بهذه المهمة يجب عليها أن تؤنّبها على أحسن وجه وإلا سحبت منها هذه المهمة وأوكلت لجهة أخرى أو ما يسمى بالأسرة البديلة.

كذلك على مستوى الفرد فهو مسئول عن كل سلوكياته وتصرفاته التي تصدر منه وبذلك يكون الفرد مسئولاً عن أقواله وأفعاله، فكلمة كان للفرد قادراً على تحمل المسؤولية بهدف تطوير مجتمعه والعمل على النهوض به؛ كلما كان ذلك مؤشراً من مؤشرات تمتع الفرد بالصحة النفسية.

ويرى للشرقاوي (١٩٨٣: ٣٨-٣٩) أن الفرد الصحيح نفسياً قد يتفق أو يختلف مع المعايير القائمة أو الأوضاع المتعارف عليها طالما كان الإلتحاق أو الإختلاف مبنياً على أسس من الرغبة في تحقيق سعادة أشمل وإشباع أعم وأكثر دوماً، وطالما كان لشخص أميناً مع نفسه مقتنعاً بما يراه فإن سواء يتجلى في تحمل مسؤولية ما يقوم به من أعمال وعند الهروب من انفعالاته ومشاعره بإسقاطها على الآخرين.

**المنظور الديني:** جاء للقرآن الكريم مؤكداً منزلة الصحة النفسية كمظهر من مظاهر الكمال الإنساني المحدود، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَفُضَى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧]. ففي القرآن الكريم دواء لما في الصدور بالموعظة التي تحيي القلوب وتشفى الصدور من الخرافة التي تملؤها، والشك الذي يسيطر عليها، والزيف الذي يمرضها، والقلق الذي يحيرها. وجاءت - الموعظة - لتقيض عليها للبرء والنعمة واليقين والاطمئنان والسلام مع الإيمان (قطب، ١٤٠٢هـ: ١٧٩٩).

وقال تعالى: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢]. يخبرنا الله سبحانه وتعالى بأن في القرآن شفاء، وفي القرآن رحمة، لمن خالطت قلوبهم بشاشة الإيمان، فشرقت وتحتت لتلقى ما في لقرآن من روح وطمانينة وأمان. وفي القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة، فهو يصل للقلب بالله، فيمكن ويطنن، ويستشعر الحماية والأمن؛ ويرضى فيستروح للرضى من الله والرضى عن الحياة؛ والقلق مرض، والحيرة نصب، والوسوسة داء، ومن ثم هو رحمة للمؤمنين.

وفى القرآن شفاء من الهوى والنفس والطمع والحسد ونزغات الشيطان وهى من آفات القلب تصيبه بالمرض والضعف والتعب، وتنفخ به إلى التحطم والبلى والانهيار، ومن ثم هو رحمة للمؤمنين. وفى القرآن شفاء من الملل الاجتماعية التي تخلخل بناء الجماعات، وتذهب بسلامتها وأمنها وطمأنينتها، فتعيش الجماعة في ظل نظمه الاجتماعي وعدلته الشاملة في سلامة وأمن وطمأنينة، ومن ثم هو رحمة للمؤمنين (قطب، ١٤٠٢هـ: ٢٢٤٨).

وقال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ﴾ [فصلت: ٤٤]. ويقول تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ تَعْبِيدٍ﴾ [فصلت: ٤٦]. يقرر الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم مبدأ التبعية الفردية، ومسئولية الإنسان عن عمله. ويقول سبحانه وتعالى: ﴿هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ﴾ [الجنائيات: ٢٠]. يصف الله سبحانه وتعالى لقرآن بأنه بصائر للناس يعمق معنى الهداية فيه والإتارة، فهو بذاته بصائر كاشفة كما أن البصائر تكشف لأصحابها عن الأمور، وهو بذاته هدى. وهو بذاته رحمة .. ولكن هذا كله يتوقف على اليقين. يتوقف على الثقة التي لا يخامرها شك، ولا يخالطها قلق، ولا تتسرب إليها ريبة. وحين يستيقن القلب ويستوثق يعرف طريقه، فلا يتجلى ولا يتلثم ولا يحيد. وعندئذ يبدو له الطريق واضحا، والأفق منيرا، وللغاية محددة، والنهج مستقيما وعندئذ يصبح هذا القرآن له نوراً وهدى ورحمة بهذا اليقين (قطب، ١٤٠٢هـ: ٣٢٢٩). ويقول الله سبحانه وتعالى: ﴿أَلَمْ حَسِبْ أَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَسَيِّئَاتٍ أُنْجَعَلَمُ كَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءٌ مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ﴾ [الجنائيات: ٢١].

#### خصائص الشخصية الإسلامية المتمتعة بالصحة النفسية:

الشخصية الإسلامية هي للشخصية الإنسانية الوحيدة التي يصح أن توسم بأنها سوية، في صفاتها، وخصائصها، وذلك بإدراكها لغاية من خلقها، ويمكن إيجاز خصائصها في النقاط التالية، كما يرى مرسى (١٤١٦هـ: ١٠١٣).

- (١) الخلو من التوترات الزائدة، والأخطاء لفجة، والاحترافات الكبيرة، والاضطرابات التواضعية.
- (٢) التوسط والاعتدال في تحصيل وإشباع حاجات الجسم والنفس والروح، قال الله تعالى: { يا بنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكُلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين } (الأعراف: ٣١).
- (٣) الاجتماعية، وهى حسن التوافق مع الناس، لأن المسلم حسن الخلق، عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن النبي (ﷺ) قال: « المسلم من سلم للمسلمون من لسانه ويده » (أخرجه البخاري). وعن أبي الترداء (رضي الله عنه) قال سمعت النبي (ﷺ) يقول: « ما من شيء يوضع في الميزان أثقل من حسن الخلق وإن صاحب حسن الخلق ليلبغ به درجة صاحب الصوم والصلاة » (أخرجه الترمذي).
- (٤) لرضا عن النفس، فالمسلم حسن الخلق قانع بما وهبه الله له من قدرات جسمية ونفسية، متقبل لواقعه، وما قدر له شاكراً في السراء، وصابراً في الضراء، محتسب عند البلاء، لأنه يؤمن بأن أمره كله له خير، ويؤمن أن الله لا يقضى له قضاء إلا كان خيراً له. عن صهيب (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (ﷺ): « عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته مرءاء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له » (أخرجه البخاري).
- (٥) الاجتهاد في تنمية النفس، والإنتاجية، وهى تجاه الإنسان إلى العمل وتحمل المسؤولية، والاستفادة من القدرات والموهب، وإثبات الكفاءة في تعمير الأرض. فالمسلم مطالب في كل ساعة من عمره أن يسعى نحو الكمال، ويحث المسير إلى الارتقاء الجسمي والنفسى، لأن مستقبله عند الله مرتبط بالدرجة

التي يبلغها في تنمية نفسه وتقويتها. عن أبي هريرة قال: قال رسول الله (ﷺ): «المؤمن للقوى خير من المؤمن للضعيف وفي كل خير أحرص على ما ينفعك واستمن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان» (أخرجه ابن ماجه).

(٦) الإخلاص في العمل، لأن المسلم يشعر بمراقبة الله الذي أمره بأن يعمل ويجتهد قدر استطاعته. عن محمد بن جبير بن مطعم عن أبيه قال: قال رسول الله (ﷺ): «نصر الله لمرأ سمع مقالتي فبلغها فرب حامل فقه غير فقيه ورب حامل فقه إلى من هو أفقه منه ثلاث لا يفل عليهن قلب مؤمن بإخلاص لعمل الله والنصيحة لولاة للمسلمين ولزوم جماعتهم فإن دعوتهم تحيط من ورفهم» [أخرجه ابن ماجه].

(٧) الاستمتاع بعمل الصالحات، فالمسلم يحق ذاته في عمل ما يرضى الله وينفع الناس، ويحمل نفسه على حسن الخلق، ويكفها به، حتى يتعود العادات الحسنة ويتلذذ بالطاعات، وينفر من العادات السيئة ويكره المعاصي في كل زمان ومكان. عن عدي بن حاتم (رضي الله عنه) قال: «ما جاء وقت صلاة قط إلا وقد أخذت لها أهبتها، وما جاءت إلا وأنا إليها بالأشواق» (الذهبي، ١٤٠٦هـ ص: ٥٦٤).

(٨) الإقبال على الآخرة، فلا يشعر المسلم بهم في الدنيا مهما عظمت مصائبها، ولا يحزن على ما فاته، ولا يشقى حرمان، ولا يضنيه تعذيب إذا كان في سبيل الله لأنه يجد سعته في رضا الله عنه. والإقبال على الآخرة يجعل الرسل والمصلحين الاجتماعيين لا يفرحون بميزات الدنيا لأنها نعيم زائل، ولا يشبههم عن دعوتهم تهيند ولا وعيد، ويتحملون الأحوال في الدنيا وهم مستبشرون برضوان الله، ويقعد صندق عن ملك مقرر. ولهذا كانوا يستشعرون حديث أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (ﷺ): «من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهي راغمة ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأت من الدنيا إلا ما قر له» (أخرجه الترمذي).

#### وجهة النظر الإسلامية حول الصحة النفسية:

لم يعد مفهوم الصحة النفسية قاصراً على الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية وإنما تجاوز ذلك إلى اعتبار لشخص صحيحاً من الناحية النفسية إذا توفرت فيه مجموعة من الخصص (لشناوي، ١٤٠٩هـ: ٢) مثل خلو من التوترات المزمنة، والأخطاء الفجة، وتوسطه واعتداله في إشباع حاجته الروحية والنفسية، وتوفيقه، ولجماعته، وحسن خلقه، ورضاه عن نفسه وقدراته، واجتهاده وإتقانيته، وإخلاصه في عمله، واستمتاعه وأنته بعبادته، وإقباله على آخرته، ولقد جاء القرآن الكريم حافلاً بالأيات التي تصف النفس الإنسانية في مختلف حالاتها: سوية وشاذة، صاعدة وهابطة، خيرة وشريرة، مقبلة ومعرضة، مؤمنة وكافرة، لاصقة بالطين أو مرفوعة في عالم النور (قطب، ١٤٠١هـ: ٥).

كما جاء القرآن بوضع منهج للتربية والتوجيه يكشف للإنسان عن بعض أسرار نفسه وأسرار جميع ما في الكون من حوله ليستفيد منها في كل منحنى من مناحي الحياة ومنها الاتجاه لصحيح للصحة النفسية، وما يقمه للأفراد والمجتمعات من جوانب أساسية تساعدهم على التوفيق في معيشتهم وفق مجموعة من الضوابط الرئيسية؛ وهي كالتالي:

الأول: ربط للمنهج الإسلامي الفرد بهدف سام فجعل غاية حياته عبادة الله سبحانه وتعالى وحده وفي إطار هذه الغاية قُيِّد بالإيمان للخلافة في الأرض والقيام على عرارها مما يجعله في نفع دائم للسلوك الذي يحافظ به على تحقيق ذلك (لشناوي، ١٤١٣هـ: ٢). قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي﴾ (الذاريات: ٥٦). إن معنى العبادة التي هي غاية الوجود الإنساني أو التي هي وظيفة الإنسان الأولى، أوسع

وأشمل من مجرد الشمعتر؛ وأن وظيفة للخلافة دلخلة في مدلول العبادة قطعاً. وأن حقيقة العبادة تتمثل في أمرين رئيسيين هما:

- (١) استقرار معنى العبودية في النفس. أي استقرار الشعور على أن هناك عبداً ورباً. عبداً يُعبد، ورباً يُعبد، وأن ليس وراء ذلك شيء؛ وأن ليس هناك إلا هذا الوضع وهذا الاعتبار. ليس في هذا لوجود إلا عابد ومعبود؛ وإلا رب واحد ولكل له عبيد.
- (٢) للتوجه إلى الله بكل حركة في الضمير، وكل حركة في الجوارح، وكل حركة في الحياة فتوجه بهيئة إلى الله خالصة، والتجرد من كل شعور آخر؛ ومن كل معنى غير معنى للتعبد لله.

وبذلك يتحقق معنى العبادة؛ ويصبح للعمل كالشمعتر، والشمعتر كعماراة الأرض، وعماراة الأرض كالجهد في سبيل الله، والجهاد في سبيل الله كالصبر على الشدائد والرضى بقدر الله .. كلها عبادة؛ وكلها تحقيق للوظيفة الأولى التي خلق الله لجن والأمن لها (قطب، ١٤٠٢هـ: ٢٣٨٧).

ولو أخذنا هذا الجانب وحده - لوجدنا أنه يمثل قمة ما يساعد للفرد على تحقيق التوافق والصحة النفسية، فلقد نالت بعض النظريات الخاصة بالعلاج النفسي التي تهتم بمشكلة المصابين بالأمراض النفسية والتي يأتي القلق بفروعه المختلفة في مقمتهما أن هؤلاء المرضى إنما يعانون من فراغ وجودي فهم لا يعرفون غاية لوجودهم وحياتهم مما يوقمهم في هذا القلق، والمسلم لا يشعر ولا يعايش هذا القلق لأنه يعرف غاية حياته وهي عبادة الله سبحانه وتعالى وحده (الشنلوي، ١٤٠٩هـ: ٢). وقال تعالى: ﴿قُلْ إِن صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأعمال: ١٦٢].

إنه للتجرد الكامل لله، بكل خالصة في القلب وبكل حركة في الحياة. بالصلاة والاعتكاف. ويتمحيا والمعات. وبالشمعتر التعبدي، وبالحياة الواقعية، وبالمعات وما وراءه. إنها تسيحة للتوحيد المطلق، والعبودية الكاملة، تجمع الصلاة والاعتكاف والمحيا والمعات، وتخلصها لله وحده. لله رب العالمين .. لقولهم المهيم المتصرف العربي الموجه للحكم للمالين .. في إسلام كامل لا يستبقى في النفس ولا في الحياة بقية لا يعينه الله، ولا يحتجز دونه شيئاً في الضمير ولا في الواقع (قطب، ١٤٠٢هـ: ١٢٤٠).

هكذا منحت العقيدة الإسلامية للمسلم أول مفاتيح للتوافق - فالمسلم يعرف أنه مكلف بعبادة الله وحده والإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره. للمسلم الذي يؤمن بالقدر خيره وشره لا يمكن أن يحزن لذهاب الشباب أو لفقدان عزيز أو لضارة في المال أو ضياع فرصة للترقية أو لإصابة في بنه، لا يصل به الحزن إلى اليأس من روح الله لأنه لا يأس من روح الله إلا مع الكفر ﴿إِنَّهُ لَا يَتُّنُّ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]. ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ لِلَّهِ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً﴾ [النساء: ٢٩].

وإذا كان القلق والخوف والاعتكاف إنما هي في الواقع نتيجة الإحساس بتعدم الأمن فإن المسلم قد أعناه الله من فضله بلمن يستقيه من الإيمان وطمأنينة تزوده بها العبادات وقد نكر الله: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَمْ يَلْمِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأعمال: ٨٢]. فالأمن النفسي عنصر هام من عناصر تحقيق الصحة النفسية وإذا كان هذا الأمن مستمداً من الإيمان الحق فإنه لا شك يساعد للفرد على سرعة استعادته لتوافقته (الشنلوي، ١٤١٣هـ: ٢). عن صهيب قال: قال رسول الله (ﷺ): «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» [أخرجه مسلم].



بأبيه: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المعثر: ٣٨]، ﴿مَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾ [الإسراء: ١٥].

ولم تحقق للفرد تحمله للمسئولية فإنه يتحقق له جانب كبير من جوانب الصحة النفسية ذلك أن كثيراً من الأمراض النفسية إنما ترجع إلى عدم تحمل المسئولية والهروب منها حتى أن الأمراض العقلية للخطيرة مثل الفصام قد تكون هروباً من المسئولية في صورة انفكاك عن الواقع (الشناوي، ١٤١٣هـ: ٥).

سلباً: للرضا النفسي والاضمئنان القلبي؛ ذلك أن المسلم يجد طمأنينة للنفس ورضا القلب ولا يعاني من هذا القلق النفسي، وتلك الحيرة والضياح التي تشكو منها المجتمعات الغربية لأن الإسلام يساعد للفرد على بناء شخصيته وتعديله لهذه الشخصية بمحاسبة نفسه دائماً ويعطيه وسائل العلاج الذاتي من العبادة والتوبة والصبر والذكر وغيرها مما يساعد للفرد على استعادة توازنه النفسي في أي موقف يطرأ له وبذلك يواجه الموقف بما تستحق (الشناوي، ١٤١٣هـ: ٥).

**المقياس:** قام موسى (٢٠٠٣) بصياغة بنود مقياس للصحة النفسية من خلال الاستعانة بالإطار النظري وبعض المصادر الأخرى في هذا الصدد مثل القرآن الكريم، ومقياس للصحة النفسية (مرسي، وعبد السلام، ١٤٠٤هـ-)، وبعض البنود التي أمكن للحصول عليها من خلال عينة استطلاعية من طلاب الجامعة (خمسين طالباً، وستين طالبة) التي تعكس مفهوم لصحة النفسية. وقد تكون عدد بنود مقياس الصحة النفسية في صورته النهائية من أربعة وخمسين بنوداً. ويستجيب عليها المفحوص من خلال ميزان تقدير مكون من نعم (تعطي درجتين)؛ ولا (تعطي درجة واحدة فقط). ومن ثم، تراوح مدى للدرجات على مقياس للصحة النفسية من ٥٤ درجة إلى ١٠٨ درجة، حيث تمثل الدرجة العليا للصحة النفسية، بينما تثل للدرجة الدنيا على الاضطراب النفسي.

**الصدق:** تم حساب الصدق العاملي لمقياس للصحة النفسية، وذلك من خلال استخدام طريقة للمكونات الأساسية من إعداد هوتنيج. وبدأ لتحليل العاملي بحساب المصفوفة الارتباطية (٥٢×٥٢). وقد أنتهى التحليل العاملي بعد التدوير المائل إلى وجود أربعة عوامل من الدرجة الأولى (الجنز للكامن أكبر من الولد الصحيح). وقد تشبع على العامل الأول (الجنز للكامن = ٥,٥١، نسبة التباين = ١٠,٢١%) للبنود التالية: ٣، ٤، ١٥، ٢١، ٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٤، ٤٢، ٤٤. وقد أطلق على هذا العامل بعد فحص بنوده: المشاركة. وتشبع على العامل الثاني (الجنز للكامن = ٣,٣٥، نسبة تباين = ٦,١٩%) للبنود التالية: ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٤٥، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٣. وسمي هذا عامل بعد فحص بنوده: احترام ملكية الغير. كما تشبع على العامل الثالث (الجنز للكامن = ٢,٥٦، نسبة لتباين = ٤,٧٤%) للبنود التالية: ٢، ٥، ١٣، ١٦، ٢٠، ٢٦، ٢٨، ٣٥، ٤٠، ٤٣. وأطلق على هذا العامل بعد فحص بنوده: الانتمائية. وأخيراً، تشبع على العامل الرابع (الجنز للكامن = ٢,٣١، نسبة لتباين = ٤,٢٩%) لبنود التالية: ٨، ١٠، ١٢، ١٨، ٣٢، ٣٦، ٤٥، ٥٢، ٥٤. وسمي هذا العامل بعد فحص بنوده: التوكيدية. بينما لم تصل تشبعات البنود التالية: ١، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٧، ٢٤، ٢٧، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٦، ٤٧ إلى حدود الدلالة الإحصائية. وعليه، أنتهت عدد بنود مقياس للصحة النفسية بعد حساب الصدق العاملي إلى ٤١ بنوداً.

**الثبات:** تم حساب ثبات مقياس للصحة النفسية من خلال استخدام معادلة ألفا لكرونباخ، فبلغ معامل الثبات للعامل الأول (٠,٧١)، وللعامل الثاني (٠,٦٩)، وللعامل الثالث (٠,٧٦)، وللعامل الرابع (٠,٧٧)، وللمقياس ككل (٠,٧٩).

مقياس الصحة النفسية

لا	نعم	العبارات
( )	( )	١- أسهم في نشاط تحفلات الخيرية والمناسبات الاجتماعية .....
( )	( )	٢- أعتقد أن من واجب كل شخص تقديم المساعدة لمن يستحقها .....
( )	( )	٣- أجد أنه من الأفضل نكر أشياء طيبة عن الآخرين .....
( )	( )	٤- أنني عضو في جماعة تقوم بنشاط اجتماعي تطوعي .....
( )	( )	٥- أجد أن معظم الناس غير عادلين في معاملتهم مما يجعلني أعاملهم بالمثل ...
( )	( )	٦- كي أشعر بالراحة ينبغي ألا اعتمد على مساعدة الآخرين لي .....
( )	( )	٧- أرى أنه من الواجب أن أواجه الآخرين صراحة برأيي فيما لا أوافق عليه في تصرفاتهم .....
( )	( )	٨- غالباً ما أجد نفسي مضطراً للدفاع عن رأيي دون مراعاة لما يقوله الآخرين..
( )	( )	٩- أجد صعوبة في كسب مودة من أحب اتخاذهم أصدقاء .....
( )	( )	١٠- أحترم مشاعر الآخرين وإن اختلفوا معي في الرأي .....
( )	( )	١١- أقوم بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية بدلاً من مجرد التفكير فيها .....
( )	( )	١٢- أهتم بما يقوم به الآخرون عادة .....
( )	( )	١٣- أوافق على أن الناس غير القادرين على رعاية أنفسهم ينبغي أن يحصلوا على المساعدة .....
( )	( )	١٤- أقوم بمشاركة أصدقائي في الأنشطة الاجتماعية التطوعية .....
( )	( )	١٥- أعتقد أن من يجتهد في عمله سيحصل على مكافأة في النهاية .....
( )	( )	١٦- أحاول أن أعرف ما يرغب فيه أصدقائي حتى أشاركهم .....
( )	( )	١٧- أستمتع بالتعرف على الناس في المناسبات الاجتماعية .....
( )	( )	١٨- ينبغي أن أعامل للناس كما أحب أن يعاملوني .....
( )	( )	١٩- تتغير مشاعري نحو الآخرين مراراً .....
( )	( )	٢٠- أجد متعة في أن أخبر الآخرين برأيي عندما يقومون بأعمال جيدة .....
( )	( )	٢١- أنتمي إلى جماعة يقوم أعضاؤها بعمل أشياء مفيدة للآخرين .....
( )	( )	٢٢- أتق في أن لخلق الحسن لا يقل أهمية من المعرفة .....
( )	( )	٢٣- أنه من الضروري أن أعاون الآخرين لحل مشاكلهم .....
( )	( )	٢٤- أحب أن أشارك أصدقائي في أفراحهم وأحزانهم .....
( )	( )	٢٥- أرى أن الآخرين مستعدون لتقديم المعرفة لمن يحتاجها .....
( )	( )	٢٦- أجد متعة في إعطاء بعض الوقت لمساعدة الآخرين .....
( )	( )	٢٧- أعتقد أن جميع الناس على لاختلاف جنسياتهم ومعتقداتهم لهم حقوقهم وواجباتهم...
( )	( )	٢٨- من الأفضل ألا أعالى في إسداء النصيح للآخرين .....
( )	( )	٢٩- أرى أنه من الضروري معاملة الآخرين بأمانة .....
( )	( )	٣٠- أحب أن يتسع نطاق أصدقائي ولا اقتصر على صديق أو اثنين فقط .....

لا	نعم	العبارات
( )	( )	أرى أنه ينبغي على كل فرد أن يهتم بأداء واجبه بمثل ما يتمسك بحقوقه ....
( )	( )	أحاول أن أقوم بدور إيجابي في الحفلات والمناسبات التطوعية .....
( )	( )	أعتقد أن للنقطة والاهتمام بالعمل سوف يساعدان على النجاح .....
( )	( )	يسهل عليّ أن أجعل رفاقي في الكلية يقومون بما يجب عمله .....
( )	( )	أرى أنه من الخطأ أخذ أشياء لا تخصني حتى ولو كنت في حاجة إليها .....
( )	( )	أستطيع أن أنهي مشاجرة بين شخصين دون أن أؤذي مشاعرهما .....
( )	( )	أعتقد أنه ينبغي الحكم على الناس من أفعالهم وليس كما يبدو لنا .....
( )	( )	أستطيع أن أخفف عن الآخرين الشعور بالذنب عندما يقعون في الخطأ .....
( )	( )	لدي فرصة لعمل عدة أشياء تجعل حياتي ممتعة .....
( )	( )	كي أتخلص من مأزق لا مانع عندي من تحريف الحقيقة بعض الشيء .....
( )	( )	أشعر بأنني ذو أهمية .....

