

[٣٥] الصحة النفسية

المفهوم: يقصد بالصحة النفسية من لمضور 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 واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون ملوكة عانياً حيث يعيش في سلامة ووثام (زهران، ١٩٧٧: ٩)، وهي للتوافق اللتام أو للتكامل بين الوظائف النفسية لمتختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (القوصي، ١٩٨٢: ٦)، وهي البراء 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 التآزم 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 كتت لوظائف النفسية تقوم بمهامها على شكل حسن ومتناسق ومتكامل ضمن وحدة للشخصية كانت لصحة النفسية سليمة وحصنة، وإن لم يكن الأمر كذلك كان من اللزام للبحث عن لوجه الإضطراب فيها (الرفاعي، ١٩٨٧: ٦). وهي حالة تكامل طاقات الفرد لمتختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته (عبد لغفار، ١٩٧٦: ٢١٣).

ومن خلال التعاريف لسابقة 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 لذات أو مع الآخرين يؤدي إلى حدوث بعض الأزمات النفسية إذا اشتدت وظهرت أعراضها على الفرد ويتطلب ذلك للتدخل والعلاج.

من ثم، نجد أن معظم تلك لتعاريف 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 للتعرف على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية من عدمه لا يأتي بالصدفة وإنما لابد أن يكون هنالك معايير أو مظاهر من خلالها يتم التعرف على الصحة النفسية للفرد. لذا رأى بعض علماء النفس تحديد هذه المظاهر الموجودة نسبياً في الشخصية لتمتعة بالصحة النفسية وغير موجودة في الشخصية العصبية ومن هذه المظاهر:

١- التوافق الذاتي:

ويتضمن لرضاً عن النفس (زهران، ١٩٧٧: ١٣) ويقصد بالرضا عن النفس أو لذات أن يقبل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها وأن يكون لنيه مفهوم إيجابي عن ذاته، وتلعب الأسرة دوراً كبيراً في تكوين هذا المفهوم الإيجابي عن لذات عند الفرد وذلك من خلال للممارسات الولدية داخل الأسرة، فكلما كتت هذه للممارسات إيجابية سوية وهادفة أنت إلى تكوين مفهوم إيجابي عن لذات لدى الطفل، هذا المفهوم الإيجابي يعكس 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 لغفر (١٩٧٦: ٢١٦) إن إدراك الفرد بما زود به من امكانيات ورضاه عن نجاحه في تحقيق ما زود به من دلائل لصحة نفسية السليمة وإدراك أن للنفس يختلفون فيما بينهم من حيث ما زووا به من امكانيات سواء كانت عقلية أو معرفية أو فعلية أو واقعية، وأن يدرك الفرد أن هذا الاختلاف في صانع البشرية، فنحن نختلف لتكامل وأن من الخير للإنسان أن يرضى بتلك القدر من الامكانيات وأن يعمل على الإبتناع بها واستثمارها وتحقيقها، ولا يقوم هذا الرضا على استسلام 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 امكانياته 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 يكتب 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.

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

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 مصانر لصحة النفسية وبذلك يخفف الدعم الاجتماعي كما أشار إلى ذلك أرجايل (١٩٩٣: ٤٧-٤٨) من العناء للأسباب الآتية:

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

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 وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة بوجود تجاه متسامح نحو الذات ولحترام لنفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق تقديرها (زهران، ١٩٧٧: ١٣).

(ب) الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك حب الآخرين وثقة بهم واحترامهم وتقبلهم والإعقاد في تقديهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والصداقات الاجتماعية والإلتزام للجماعة والقيام بالنور الاجتماعي لمناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأمرية 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 البال، 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 سويةً سليماً، والشعور بالسعادة لا يكتمل إلا بتباعد ما أمر الله به سبحانه وتعالى ولجتباب 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 السرور 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 الحياة، والإنسان يسعد عادة بقيامه 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 (القوصي، 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 لشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع إرركات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي إذ تتكون من خبرات إرركية وفعالية تتركز حول الفرد باعتبار أنها مصدر للخبرة والسلوك واللوظائف (فهمي، ١٩٨٧: ٤٨).

ويقرر زهران (١٩٧٧: ١٣-١٤) أن دلائل ذلك فهم لفهم الواقعي الموضوعي للقرات والإمكفات ولطاقات، وتقبل نولحي للصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقرات موضوعياً، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الآخرين، وتقدير لذات حق قدرها، واستغلال القرات والطاقات والإمكفات إلى أقصى حد ممكن.

ويرى ماسلو أن الأشخاص المحققين لنواتهم مكتملي للفصح والإنسانية فهم أشخاص قد تحقق لهم بالفعل وبطريقة ملائمة إشباع في كل حاجاتهم الرئيسية وبالتالي فهم يتسمون بالشعور بالإنتماء والثبات وهم مشبعون في حاجاتهم إلى الحب ولديهم أصدقائهم يحظون بمكانة وبموقع في الحياة واحترام الآخرين واحترام لذات، وهكذا يعتبر أصحاب «لتوجه الإنساني في علم للفن» للشخصية السوية أو للصحية هي للشخصية المحققة 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 ويساعدتهم 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 البعض الآخر أن يقلل أو يهون من شأن نفسه ويركز على نولحي قصوره وعيوبه ونقصه ولا يستطيع بسبب ما يعيقه من الشعور بالنقص أن يرى لمكفاته على حقيقتها بوضوح.

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

- فيه 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 اللغناء 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 تقبله 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 واتعبية 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 مثاله 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 (فهمي، ١٩٨٧: ٥٠).

ويرى لرفاعي (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 التوجيه 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 أئصلح فرد لأداء العمل بنجاح (مرسي، ١٩٨٥: ٩٣-٩٤).

ويرى فهمي (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 المسلمت لبديهية أن الاستقرار النفسي ومدى ما يتمتع به الفرد في عمله من تكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاج.

إن العمل بالنسبة للأفراد مصدر من مصادر الأمن الاجتماعي حيث يشعر الفرد بكيانه ووجوده 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 العمل 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، ويمثل أسوأ هذه الإشباعات في جوانب عملية تتمثل في النصح والمساعدة والرضا المتحقق من التعاون في أداء عمل مشترك.

(ب) العلاقة مع الرؤساء والمرؤوسين، حيث يعتمد الرضا عن العمل على العلاقات الإنسانية لدخل لتدرج 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 بالحاحهم 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 أخريين: 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 حياته 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 أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن 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 لزعاجاً شديداً عند حدوث تغيير غير متوقع في مجرى الأمور أو لعدم حصولهم على ما يريدون، وقد يصل الأمر بهم إلى الإضطراب والانهيار لمجرد تعرضهم للإحباطات البسيطة، وعلى العكس من ذلك فهناك من الناس من يستطيع أن يواجه مشكلات الحياة وأحداثها اليومية بصلاية وقوة مع درجة عالية من التحمل والصدور، فيستطيع أن يواجه موقف الإحباط بإتزان وهده دون تسرع أو تخطئ. 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 لواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو للصعوبات التي تواجهه (الشرقاوى، ١٩٨٣: ٣٩-٤٠).

ويزرى للرفاعي (١٩٨٧: ١٦) إن المظهر السليم في الأنفعال أن تكون حساسية الفرد الانفعالية متناسبة مع ما تستدعيه للظروف التي تحيط به ولأن 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 ويكون 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 والإحباط 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 الكسندر مضمون النضج الانفعالي بأنه قهر للإحساس بنعم الأمان ولتزان 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 البنائين مع الآخرين، وهو فعال ومنتج في عمله ويتميز بالمرونة والمروعة (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 متشكماً 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 تقدير الحياة والشعور بالرضا للوجود فيها يعني أن يكون الشخص سعيداً بحياته ويرى أن لها قيمة وفيها ما يستحق أن يكافح ويعاش من أجله.

١٠- الخلق الربيع:

لأن 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 وكنمناً لممكن 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: ﴿وَبِذَلِكَ عَلَّمَكَ خَلْقَ عَظِيمٍ﴾ [التكم: ٤].

إن الأخلاق الحميدة يحتاجها الفرد في حياته اليومية، يحتاجها مع نفسه فهي تهيئ النفس للبشرية 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 ذنوبية، عقلية أو انفعالية، فردية أو اجتماعية، ويحث القرآن الكريم على التحلي بالأخلاق القاضلة، وإتباع الأسلوب القويم والابتعاد عن الأذى والشر وسوء الخلق، ومن أهم المبادئ والقيم الأخلاقية التي يحث عليها الإسلام: أدب الحديث والتسامح والرحمة والحلم والصنف 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 أَلْتَكُمُ عَلَى تِجَارَةٍ تُجِيبُكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ • تَوَمَّنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [الص: 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 لعيش المناسب والضروري، والفرد يضحى من أجل مجتمعه باعتبار أنه أحد أعضاء هذا المجتمع. فالفرد يقدم خدمات لباقي أعضاء المجتمع المحتاجين كالفقراء والمحتاجين وغيرهم ممن هم في حاجة لخدمات الآخرين، ولذلك اعتبرت قدرة الفرد على التضحية وخدمة الآخرين عن طريق اللبذل 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 الشديد 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 الشديد فإن ذلك يستلزم مساعدة وتوجيهاً نفسياً، وهذا يتوقف على الدرجة التي يستطيع معها تحمل المواقف الصاعقة، ولكن ليس معنى إراحة النفسية أن لا يصالف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيراً ما يصالف هذه العقبات في حياته اليومية وإنما الشخص المتمتع بصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقراها المجتمع (فهمي، ١٩٨٧: ٤٥).

إن الإيمان في هذه الحياة معرض لصنوف متعددة ومتنوعة من مواقف الإحباط والصراع ولا يوجد في هذا للكون فرد لا يتعرض لمثل هذه الأزمات مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَنَبَلِّغُكُمْ بِبَشَرٍ وَنَخْزِرُ قِتَّةً وَإِنَّا تَرَجُّمُونَ﴾

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

فمطالب الحياة كثيرة ومتنوعة والوصول إليها أو الحصول على بعضها ليس بالأمر اليسير وإنما بالجهد الكثير والعناء 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 تمثل 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 يؤدبها 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 للتنشئة الاجتماعية، فالمجتمع أوكل لهذه الأسرة القيام بهذه المهمة يجب عليها أن تؤدبها 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 قواله 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 الإتفاق 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 تكميلاً 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 وَهُدًى 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 - لتفويض عليها البرء والنعمة واليقين والاطمئنان والسلام مع الإيمان (قطب، ١٤٠٢هـ: ١٧٩٩).

وقال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ 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 وتحت لتلقى ما في القرآن من روح وطمأنينة وأمان. وفي القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة، فهو يصل للقلب بالله، فيمكن ويطمئن، 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 وطمانينتها، فتعيش الجماعة في ظل نظامه الاجتماعي وعدلته الشاملة في سلامة وأمن وطمانينة، 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 تَعْتِيبٍ﴾ [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 يتلجج ولا يتلثم ولا يحيد. وعندئذ يبدو له الطريق واضحا، والأفق منيرا، والغاية محددة، والنهج مستقيما وعندئذ يصبح هذا القرآن له نورا وهدى ورحمة بهذا اليقين (قطب، ١٤٠٢هـ: ٣٢٢٩). ويقول الله سبحانه وتعالى: ﴿أَلَمْ حَسِبْ الَّذِينَ كَفَرُوا لَسِيئَاتٍ أَنْ نُجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ﴾ [الجنائيات: ٢١].

خصائص الشخصية الإسلامية المتمتعة بالصحة النفسية:

الشخصية الإسلامية هي الشخصية 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، والانحرافات الكبيرة، والاضطرابات التولصحة.
- (٢) التوسط والاعتدال في تحصيل وإشباع حاجات الجسم والنفس والروح، قال الله تعالى: { يا بنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين } (الأعراف: ٣١).
- (٣) الاجتماعية، وهى حسن التوافق مع الناس، لأن المسلم حسن للخلق، 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 للترمذي).
- (٤) الرضا عن النفس، فالمسلم حسن للخلق قانع بما وهب الله له من قدرات جسمية ونفسية، متقبل لواقعه، وما قدر له شلكر في السراء، وصابر في الضراء، محتسب عند البلاء، لأنه يؤمن بأن أمره كله له خير، ويؤمن أن الله لا يقضى له قضاء إلا كان خيرا 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 سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له » (أخرجه البخاري).
- (٥) الاجتهاد في تنمية النفس، والإنتاجية، وهى اتجاه 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): « للمؤمن للقرى خير من المؤمن للضعيف وفي كل خير أحرص على ما ينفعك ولست من 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 ورائهم » [أخرجه ابن ماجه].

(٧) الاستمتاع بعمل الصالحات، فالمسلم يحق ذاته في عمل ما يرضى الله وينفع الناس، ويحمل نفسه على حسن الخلق، ويكلفها 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 أهبتي، 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 يظنيه تعذيب إذا كان في سبيل الله لأنه يجد سعائته في رضا الله عنه. والإقبال على الآخرة يجعل الرسل والمصلحين الاجتماعيين لا يفرحون بملذات الدنيا لأنها نعيم زائل، ولا ينشيم عن دعوتهم تهديد ولا وعيد، ويتحملون الأحوال في الدنيا وهم مستبشرون برضوان الله، ويمتدق صنق 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 الخصائص (لشناوي، ١٤٠٩هـ: ٢) مثل خلو من التوترات المزمنة، والأخطاء الفجة، وتوسطه واعتداله في إشباع حاجته الروحية والنفسية، وتوافقته، واجتماعيته، وحسن خلقه، ورضاه عن نفسه وقدراته، واجتهاده وإتجايبته، وإخلاصه في عمله، ولستماعه ولذته بعبادته، وإقباله على آخرته، ولقد جاء القرآن الكريم حافلاً بالآيات 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 لقرآن بوضع منهج للتربية والتوجيه يكشف للإيمان 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 التوافق في معيشتهم وفق مجموعة من الضوابط الرئيسية؛ وهي كالتالي:

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

وأشمل من مجرد الشعائر؛ وأن وظيفة الخلافة دلخلة في ملول 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 الوجود 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 لتتوجه بهيئة إلى الله خالصة، ولتجرد من كل شعور آخر؛ ومن كل معنى غير معنى للتعبيد لله.

وبذلك يتحقق معنى العبادة؛ ويصبح العمل كالشعائر، والشعائر كعمارة الأرض، وعمارة 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 والأنس لها (قطب، ١٤٠٢هـ: ٢٣٨٧).

ولو أخذنا هذا الجانب وحده - لوجدنا أنه يمثل قمة ما يساعد للفرد على تحقيق التوافق والصحة النفسية، فقد نالت بعض النظريات الخاصة بالعلاج النفسي التي تهتم بمشكلة المصابين بالأمراض النفسية والتي يأتي القلق بفروعه المختلفة في مقدمتها أن هؤلاء المرضى إنما يعانون من فراغ وجودي فهم لا يعرفون غاية لوجودهم وحياتهم مما يوقعهم في هذا القلق، والمسلم لا يشعر ولا يعيش 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﴾ [الأحكام: ١٦٢].

إنه لتجرد الكامل لله، بكل خالصة في القلب وبكل حركة في الحياة. بالصلاة والاعتكاف. ويتمحور والممات. وبالشعائر التعبديّة، وبالحياة الواقعية، وبالممات وما وراءه. إنها تسيحة للتوحيد المطلق، والعبودية الكاملة، تجمع الصلاة والاعتكاف والمحيا والممات، وتخلصها لله وحده. لله رب العالمين .. لقول المهيم المتصرف للمربي الموجه للحكم للعالمين .. 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 التوافق - 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 لفساد في المال أو ضياع فرصة للترقية أو لإصابة في بدنه، 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 بتعدّل الأمن فإن المسلم قد أعناه الله من فضله بلمن يستقيه من الإيمان وطمأنينة تزوده بها للعبادات وقد ذكر الله: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَمْ يَلْمِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأحكام: ٨٢]. فالأمن النفسي عنصر هام من عناصر تحقيق الصحة النفسية وإذا كان هذا الأمن مستمداً من الإيمان لحق 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].

ثانياً: لقد تضافرت نصوص من الكتاب والسنة بما لا يعد ولا يحصى كثرة في بيان فضل تعلم ورفع شأنه وشأن أهله وأنه أفضل ما رغب فيه راغب وأفضل ما سعى إليه مجد ومطالب، ولا شك أن معرفة ذلك توفيق الهمة لسلك طريق الأئمة في الطلب وترغب النفس في التحصيل، حيث نجد أن الله سبحانه وتعالى قد مدح العلم وأهله في كتابه الكريم في أكثر من ٢٩٠ موضعاً مما يدل دلالة واضحة أن العلم أساسي من أساسيات الوقاية من المرض النفسي، وأساسي من أساسيات التمتع بالصحة النفسية، قال الله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: ٩]، قال الله تعالى: ﴿وَقَرِّبْ رَبِّ زَيْنِي عَلِمًا﴾ [طه: ١١٤]، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ [فاطر: ٢٨]. فهذا إخبار منه سبحانه أن أهل خشيته هم العلماء وإنما أداة حصر، فصرت الخشية في أولي العلم، لتي هي تمام لصحة النفسية والسواء النفسي.

عن معاوية (رضي الله عنه) أن رسول الله (ﷺ) قال: «من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين» [أخرجه البخاري]. كما قال ابن قيم الجوزية (دنت: ٢٤٦) وهذا يدل على أن من لم يفقهه في دينه لم يرد به خيراً، كما أن من أرك به خيراً فقهه في دينه، ومن فقهه في دينه فقد أرك به خيراً. وهذا الحديث من بلبغ الأحاديث وأوجزها لفضاء والمراد هنا بالخيرية خير الدنيا والآخرة التي تجعله على علم بالله وقرب منه، وعلى علم بنفسه وسلام معها، وعلى علم بالناس وسلام معهم، فدل منطوقه ومفهومه على أن العلم من تمام لصحة النفسية.

ثالثاً: جاء الإسلام بما يقيم لصحة النفسية في المجتمع وذلك بتكافل والظهرة فيما جرى فيه من معاملات بأن أهل لهم الطيبات وحرّم عليهم الخبائث، فحرّم عليهم لشرك وهو المحرم الأول الذي يجر إلى كل محرم، ووصاهم بالأسرة التي يقوم عليها المجتمع كله، كما أوصى الأبناء بالأباء، والأبباء بالأبناء، وأن لا يخافوا الفقر والحاجة فإنه يرزقهم جميعاً، قال تعالى: ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِبْلَاقٍ نَحْنُ نَنْزِقُكُمْ وَيَاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَعْتَدُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَ مِمَّا صَلَّكُمْ بِعَلْمِكُمْ تَقُولُونَ * وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ لَصْنٌ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ وَالْعَهْدُ الَّذِي بِالْقِسْطِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا قُتِلْتُمْ فَاقْتُلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكَ وَعَصِمَ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [الأنعام: ١٥١-١٥٢].

هكذا نجد ضوابط قيام حياة الأسرة المسلمة، وقيام حياة المجتمع، بتكافل والنظافة والطهارة والعفة في تعاملهم مع بعضهم البعض، ونهيهم عن لفواش ما ظهر منها وما بطن. فصار بيننا أن الدين الإسلامي جاء بما يكفي لحماية الإنسان من الضرر، وطمأنينة للفرد والأسرة والمجتمع في دار الإسلام، ونطلاق كل فرد في المجتمع ليعمل وينتج أمناً على دينه ونفسه وعقله ونسله وماله، والتي تمثل هذه للضروريات أساسيات الصحة النفسية إذا ما تم الحفاظ عليها، وأساس للصراع والجرائم والمرض النفسي إذا ما أهملت.

رابعاً: أن الإسلام يدعو إلى مكارم الأخلاق فهو يدعو إلى تصنق وإلى الأمانة وعدم الغش والوفاء بالعهد وعدم التكبر ومساعدة للضعفاء وغير ذلك كثير (الشنوي، ١٤١٣هـ: ٥). مما يجعل المسلم معافى في دينه، في سلام مع نفسه، ولتصالح مع الناس، وقرب من الله فيشعر بالصحة النفسية التي ينشدها علم النفس الحديث (مرسي، ١٤١٦هـ: ١٠١٢).

خامساً: أن الإسلام يهتم بجانب المسؤولية - فقد كرم الله الإمتان في خلقه له بيديه وإعلان ذلك بنفسه جل وعلا وإسجاد ملائكته له وتسخيرها ما في السموات وما في الأرض له وتفضيله على كثير من خلقه وإرسال الرسل منه وإليه لهديته. وقد جعل الإسلام كل فرد مسئول عن نفسه وعن عمله لا يحاسب وقد بولده ولا ابن

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 الخطيرة مثل الفصام قد تكون هروباً من المسئولية في صورة انفكاك عن الواقع (الشناوي، ١٤١٣هـ: ٥).

سلباً: الرضا النفسي والاطمئنان 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 الصحة النفسية (مرسي، وعبد السلام، ١٤٠٤هـ-)، وبعض البنود التي أمكن الحصول عليها من خلال عينة استطلاعية من طلاب الجامعة (خمسين طالباً، وستين طالبة) التي تعكس مفهوم لصحة النفسية. وقد تكون عدد بنود مقياس لصحة 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، ترالوح مدى للدرجات على مقياس الصحة 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 الصحة النفسية، وذلك من خلال استخدام طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوتنج. 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 الولحد الصحيح). وقد تشبع على العامل الأول (الجنز للكامن = ٥,٥١، نسبة لتباين = ١٠,٢١%) البنود 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 لتباين = ٦,١٩%) البنود 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%) البنود 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 قتالية: 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 الصحة 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
()	()	أسهم في نشاط تحفلات الخيرية والمناسبات الاجتماعية
()	()	أعتقد أن من واجب كل شخص تقديم المساعدة لمن يستحقها
()	()	أجد أنه من الأفضل نكر أشياء طيبة عن الآخرين
()	()	أفني عضو في جماعة تقوم بنشاط اجتماعي تطوعي
()	()	أجد أن معظم الناس غير عادلين في معاملتهم مما يجعلني أعاملهم بالمثل ...
()	()	كي أشعر بالراحة ينبغي ألا اعتمد على مساعدة الآخرين لي
()	()	أرى أنه من الواجب أن أواجه الآخرين صراحة برأيي فيما لا أوافق عليه
()	()	في تصرفاتهم
()	()	غالباً ما أجد نفسي مضطراً للدفاع عن رأيي دون مراعاة لما يقوله الآخرين..
()	()	أجد صعوبة في كسب مودة من أحب اتخاذهم أصدقاء
()	()	أحترم مشاعر الآخرين وإن اختلفوا معي في الرأي
()	()	أقوم بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية بدلاً من مجرد التفكير فيها
()	()	أهتم بما يقوم به الآخرون عادة
()	()	أوافق على أن الناس غير القادرين على رعاية أنفسهم ينبغي أن يحصلوا
()	()	على المساعدة
()	()	أقوم بمشاركة أصدقائي في الأنشطة الاجتماعية التطوعية
()	()	أعتقد أن من يجتهد في عمله سيحصل على مكافأة في النهاية
()	()	أحاول أن أعرف ما يرغب فيه أصدقائي حتى أشاركهم
()	()	أستمتع بالتعرف على الناس في المناسبات الاجتماعية
()	()	ينبغي أن أعامل للناس كما أحب أن يعاملوني
()	()	تتغير مشاعري نحو الآخرين مراراً
()	()	أجد متعة في أن أخبر الآخرين برأيي عندما يقومون بأعمال جيدة
()	()	أنتمي إلى جماعة يقوم أعضاؤها بعمل أشياء مفيدة للآخرين
()	()	أثق في أن تخلق الحسن لا يقل أهمية من المعرفة
()	()	أنه من الضروري أن أعاون الآخرين لحل مشاكلهم
()	()	أحب أن أشارك أصدقائي في أفراحهم وأحزانهم
()	()	أرى أن الآخرين مستعدون لتقديم المعرفة لمن يحتاجها
()	()	أجد متعة في إعطاء بعض الوقت لمساعدة الآخرين
()	()	أعتقد أن جميع الناس على لختلاف جنسياتهم ومعتقداتهم وواجباتهم...
()	()	من الأفضل ألا أعالج في إسداء النصيح للآخرين
()	()	أرى أنه من الضروري معاملة الآخرين بأمانة
()	()	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 على 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

