

مفهوم الصحة النفسية ومرتكزاتها بين مدارس علم النفس والمنظور الإسلامي

The concept of mental health and its foundations between schools of psychology and the Islamic perspective

قرينعي أحمد*، جامعة ابن خلدون-تيارت (الجزائر)، ahmed.gueriniaia@univ-tiaret.dz

تاريخ النشر: 2022-06-01	تاريخ القبول: 2022-03-28	تاريخ الإرسال: 2022-01-06
-------------------------	--------------------------	---------------------------

الملخص:

تهدف من خلال هذه الورقة البحثية إلى تناول الفرق بين منظور بعض مدارس علم النفس والمنظور الإسلامي إلى مفهوم الصحة النفسية وتبيان الجوانب التي ركز عليها كل منهما، وذلك لإظهار أهمية الدين الإسلامي في حضوره لحل الأزمات النفسية التي أساسها غياب الثقافة الصحية الإيجابية، لمعرفة مرتكزات الصحة النفسية في الحياة الاجتماعية للناس.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الأزمات النفسية، مدارس علم النفس، المنظور الإسلامي.

Abstract :

During this research paper, we aim to deal with the difference between some Psychiatric and Islamic Psychological Schools to the concept of mental health and to demonstrate their respective aspects, to show the importance of Islamic religion in its presence to resolve the psychological crises based on the absence of positive health culture, Psychological in social life for people.

Keywords:

Psychological health, Psychological crises, Psychology Schools, Islamic perspective.

* قرينعي أحمد

1. مقدمة:

لا شك أن الصحة بمعناها الأوسع تشمل الصحة الجسدية والنفسية ومع أنّ العديد من الباحثين يوافقون على هذا المفهوم الواسع للصحة، وهذا ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية في تعريفها للصحة النفسية: (هي حالة من اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز)، إلا أنّ التركيز ينصب بشكل رئيس على الصحة الجسدية في الواقع، وذلك لنقص الاهتمام بالصحة النفسية وسط مجتمعاتنا.

والصحة الجيدة لا تعني الجسم المعافى فحسب، فالشخص المعافى يجب أن يتمتع بالصحة العقلية والنفسية أيضاً. وإذا تكلمنا عن الصحة النفسية للفرد فلا يعني إغفال الطرف عن صحته الجسمية لأنهما في الواقع وجهان لعملة واحدة ولا يمكن أن نفكر أن إحداها منفصلة عن الأخرى. وبناء عليه فإن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي، ولكنها تتضمن التمتع بصحة النفس والجسم، وتبدو في التناسق الكائن بين الوظائف النفسية والجسمية المختلفة.

وقد تختلف تعريفات الصحة النفسية وفقاً لاختلاف الرؤى والأطر النظرية، وهذا ما يطرح إشكالات لمفهوم الصحة النفسية، للاعتماد دائماً على المدارس النفسية وتغييب المنظور الديني أو بالأحرى الإسلامي للاهتمام بالصحة النفسية في المناهج الأكاديمية وفي الثقافة الصحية للمجتمعات.

ولتناول هذا الموضوع سنتطرق إلى مفهوم الصحة النفسية وفق أهم مدارس علم النفس، ثم مفهومها وفق المنظور الإسلامي، لنختتم بأبرز مرتكزات المفهومين، محاولين من خلال ذلك تبيان اهتمام الإسلام بموضوع الصحة النفسية واتجاهها الإيجابي للتغلب على الاضطرابات والأزمات النفسية للأفراد والمجتمعات.

أولاً: مفهوم الصحة النفسية حسب مدارس علم النفس:

1- المدرسة التحليلية:

تختلف النظرة إلى الصحة النفسية في هذه المدرسة إلى اتجاهين:

الاتجاه الأول (الاتجاه التقليدي):

يرى "سيجموند فرويد" S.Freud أن معيار الصحة النفسية هو القدرة على الحب والحياة فالإنسان السليم نفسياً هو الذي تمتلك الأنا لديه القدرة على التنظيم والانجاز ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء الهو ويكون الأنا والهو لديه منتميان لبعضهما ولا يمكن فصلهما عملياً عن بعضهما في حالة الصحة، ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي) وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة، كما يضم هذا النموذج الأنا الأعلى الذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر ويفترض فرويد أن القيم الأخلاقية العليا للفرد تكون إنسانية ومبهجة في حالة الصحة النفسية ومثارة ومتهيجة في حالة الاضطراب النفسي.

(فرطاس، 2017، ص 87)

الاتجاه الثاني (علم النفس الفردي):

بينما تختلف نظرة " أدلر " Adler عن نظرة التحليل النفسي التقليدي، فقد اعتبر الاضطراب النفسي شكل خاطئ من أسلوب الحياة و الشذوذ الاجتماعي واعتبر أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للإنسان لا يمكن إلغاؤها فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح الشعور الجماعي كمييار للصحة النفسية للتفريق بين الاضطراب والسواء، ولذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيحا وقد نظر أدلر لتصرفات الفرد من منظور المستقبل البعيد لجماعة مستقبلية مثالية وقاسها عليه، إلا أنه عندما يهتم الإنسان بالآخرين على أساس التساوي بينهم و التعاون يمكن اعتباره من وجهة نظر علم النفس الفردي قد شفي ومن المجالات الحياتية التي تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها هي : الحب: الشراكة، والعمل: المهنة، والمجتمع: الصداقة. (المرجع السابق، ص88)

2- المدرسة السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية أن عملية تشكيل سلوك الفرد تنتج عن مجموعة العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال فترة نموه وأن الاضطراب الانفعالي يحدث بسبب عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة في حياته، الأمر الذي يترتب عليه وجود حالة من التوتر والاضطراب وعدم التوازن وبالتالي فإن فشل الفرد في التعلم أو اكتساب سلوك جديد مناسب وعدم ملاءمة المواقف التعليمية للإنسان يؤدي إلى عدم شعور الفرد بالراحة والاطمئنان والرضا، وعليه الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصراع واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين، بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه.

وترى المدرسة السلوكية أن السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم ويتجنب السلوكيون مفاهيم اللاشعور والصراع والكبت الذي يستخدمها التحليل النفسي في تفسير اضطراب الصحة النفسية ويفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد وجداول التعزيز وتصف الفرد بأنه مستسلم للتنبية الخارجي. (المرجع السابق، ص90)

3- المدرسة الإنسانية:

على عكس التحليل النفسي وعلم النفس الفردي ينطلق أصحاب المدرسة الإنسانية من الإنسان السليم ويعتبر المرض شكلا قاصرا من الصحة، ويتجنب التحليل الإنساني الحديث عن العصابات وتضررات الإنسان ويؤكد على أنه حتى في العصابات يمكن إيجاد مساحات متدرجة من الحرية ينبغي توسيعها.

حيث تنطلق المدرسة الإنسانية في تحليلها لمفهوم الصحة النفسية من منطلق مفهوم الفرد لذاته وإدراكه لها والتصورات التي يضعها حول ما يراه الآخرون لذاته، فوجرز يرى أن الإنسان المعاق نفسيا هو الذي يسعى لتحقيق ذاته وحصوله على التقدير الإيجابي من الآخرين ويخضع ذلك إلى نوع التجارب والخبرات التي يتلقاها

خلال تفاعله الاجتماعي، بينما يرى ماسلو أن الصحة النفسية تخضع لمجموعة من الخصائص يجب أن تتوفر في الإنسان كي يكون معافى نفسياً من خلال تقبله لذاته و تعامله الإيجابي في الحياة ومواجهة الضغوطات الاجتماعية. (المرجع السابق، ص 89،90)

ويعد المذهب الإنساني في علم النفس مذهباً حديثاً نسبياً، وقد ظهر كرد فعل للمدرستين الأساسيتين في علم النفس وهما مدرسة التحليل النفسي والسلوكية ويقوم هذا المذهب على رفض المسلمات التي تقوم عليها المدرستان، ولعل من أهم مسلمات هذا المذهب.

-الإنسان خير.

-الإنسان كائن حي في نشاط مستمر ونمو دائم.

-إن الخبرة الحاضرة للفرد ذات أهمية بالغة وينبغي دراستها كما يدركها الفرد وليس كما يدركها الآخرون.

-إن الفهم السليم لنشاط الإنسان وسلوكه لا يتأتى إلا بدراسة الأصحاء وليس المرضى كما فعل الفرويديون، وتبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية، ويعد أبراهام ماسلو وكارل روجرز من أشهر العلماء الإنسانيين كما أسلفنا لذا نستعرض آراءهم في هذا المجال من خلال الآتي:

أبراهام ماسلو: الذي رأى أن للإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تتوزع بصورة هرمية كالآتي:

أ - المستوى الأدنى : ويضم الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، وهذه الحاجات على درجة عالية من الأهمية فإذا كان الفرد مرتاحاً ومشبعاً لحاجاته الجسمية ويشعر بالأمان فإنه سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية.

ب - المستوى الأعلى : ويضم حاجة الصداقة والعطف والحنان والانتماء، وبعد إشباع هذه الحاجات يسعى الفرد إلى إشباع دوافع التحصيل والتقدير، ثم دافع تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو، وتتحقق الصحة النفسية من وجهة نظر ماسلو عندما يتمكن

الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية، ويحقق إنسانيته الكاملة. ومن المؤشرات التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة الآتي:

- حرية الفرد تلك الحرية التي يمارسها الإنسان وهو مدرك لحدودها، ومتحمل لمسؤوليتها وما ينتج عن ممارستها، والتي عن طريقها يصل إلى معنى لحياته.

- إرادة حرة تمكن الفرد من اختيار هدف معين والعيش من أجل تحقيقه.

- الشعور بالأمان والانتماء وتقبل الذات.

- تقبل الآخرين وحبهم والتعاطف معهم.

- الالتزام بقيم عليا مثل الحق والجمال والخير وغيرها من القيم التي تدل على إنسانية الإنسان الكاملة وتعبّر عن الصحة النفسية.

كارل روجرز: حيث وضع هذا العالم نظرية الذات في علم النفس، أو ما يعرف بنظرية الإرشاد المتمركز حول العميل، ويرى روجرز أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي جنباً على جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لا بد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا، وعليه فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه.. الشخص الذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته، وتستند نظرية روجرز في الشخصية إلى المفاهيم الأساسية التالية:

إن الإنسان كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات والسلوك الهادف لتحقيق النمو والتحرر من مقومات تطوره، وإن الإنسان خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه والتحكم به. الذات: وهي مدركات وقيم تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة، والذات تحافظ على سلوك المسترشد، والذات في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري والفرد لديه أكثر من ذات: الواقعية، المثالية، الخاصة.

المجال الظاهري: وهو الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته، لأن الفرد يختار استجابته على أساس ما يدركه، لا على أساس الواقع.

وبحسب هذه النظرية فإن الاضطراب النفسي ينتج عندما يفشل في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها، إضافة إلى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، ووضع الخطط التي تتلاءم معه، لذا أفضل طريق برأي روجرز، لتغيير السلوك هي تنمية مفهوم ذات واقعي موجب، حيث بينت الدراسات أن مفهوم الذات يكون مشوها بعيدا عن الواقع لدى المرضى عقليا، وأن من أهم أسباب الاضطراب النفسي هو الإحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات، ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد، كما أن انضمام خبرة جديدة لديه ولا تتوافق مع الخبرات السابقة لديه تجعله في حالة اضطراب نفسي.

وخطوات الإرشاد النفسي عند روجرز هي:

- الاستكشاف والاستطلاع: أي تعرف مصادر قلق المسترشد وتوتره، وتحديد الجوانب السلبية والإيجابية في شخصية المسترشد، كي يفهم شخصيته ويستغل الجوانب الإيجابية منها لتحقيق أهدافه.

- توضيح وتحقيق القيم : يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه لقيمه الحقيقية بهدف تعرف التناقض فيما بينها، والكشف عن أسباب التوتر الناجم من اختلاف قيمه عن الواقع، هنا يقوم المرشد بتوضيح الفرق بين القيم، والآمال، والقيم الحقيقية، والقيم الزائفة .

- المكافأة وتعزيز الاستجابات: حيث يوضح المرشد مدى التقدم أو التغيير الايجابي ويقويه لدى المسترشد كخطوة أولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية. (الخواجة، 2010، ص16)

4- المدرسة المعرفية:

يرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن المرض النفسي يتشكل من سيطرة ردود الفعل الانفعالية السلبية على الشخص وسلوكه، وتعود ردود الفعل هذه إلى نظام من الافتراضات المعرفية الخاطئة وإلى نظام الأفكار الآلية المرتكزة على نواة من نظام المعتقدات العميقة حول الذات والعالم، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطراب والاكنتاب والقلق نتيجة خلل في نظام المعتقدات، أما الشخص المعاق فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا.

فالصحة النفسية حسب هذه المدرسة تتمثل في قدرة الفرد على التفكير المنطقي وامتلاكه لمهارات معرفية تساعده على التصدي لمختلف الضغوطات النفسية، بينما من لا يملك مثل هذه المهارات المعرفية والاستراتيجيات ولا يمتلك نظرة منطقية وواقعية فهو مهدد بفقدان الصحة النفسية. (فرطاس، مرجع سابق، ص91).

ثانياً: مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإسلامي:

لقد كانت اهتمامات العرب المسلمون بموضوعات الصحة النفسية وعلاجها من خلال دراساتهم لحسن الخلق وعلاقة الإنسان بربه والناس وبنفسه، واهتم العلماء المسلمون بالتربية الإسلامية في مختلف أشكالها وكان هدفها هو تنمية دوافع الخير وكبح دوافع الهوى من أجل تحقيق التوازن بين المطالب المختلفة للجسد والروح ليعيش الإنسان في قرب من ربه وسلام مع نفسه ووثام مع الناس فيعيش سعيداً في الدنيا والآخرة. (بدران، 2011، ص21).

وقد أشارت منظمة الصحة العالمية في تقريرها عن الصحة النفسية إلى أن أول مستشفى أنشئ للعناية بالمضطربين انفعالياً قد أنشئ في بغداد عام 705 للميلاد، أما في العالم الغربي فلم تعرف مثل هذه المستشفيات إلا في العصور الوسطى.

وكان للعلماء والأطباء العرب آراء في الاضطرابات النفسية فقد كان الرازي يرى (أن العلل قد تكون من أسقام نفسية مثل الحزن والغضب وأن جميع ما يعرض للإنسان على وجهين إما عارض للجسد وإما عارض

للنفس، فعلاج ما يعرض للنفس إدخال السرور والأمن عليها، وتعني إزالة الهمم والخوف عنها بالأحاديث السارة الموافقة للمريض).

وقد اهتم الأطباء العرب المسلمون إلى العلاقة بين النفس والبدن والتي تبدو في شكل مظاهر نفسية-جسمية وقد اهتم الفارابي بمفهوم الذات والعوامل التي تؤثر فيها، والعوامل المؤثرة في القلق والأسباب المؤدية إليه. (المرجع السابق، ص 24، 23)، لذلك يهتم المنهج الإسلامي بالصحة النفسية للفرد والجماعات وفق المرتكزات أو المعايير التالية:

أ- علاقة الفرد بالله:

ربط المنهج الإسلامي الفرد بهدف سام فجعل غاية حياته عبادة الله سبحانه وتعالى وحده "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" (الذاريات 56). فهذا الجانب وحده يمثل قمة ما يساعد الفرد على تحقيق التوافق والصحة النفسية، فالمسلم لا يعايش أي نوع من القلق لأنه يعرف غاية حياته، لكن الغربيين يعانون من فراغ وجودي فهم لا يعرفون غاية وجودهم وحياتهم مما يوقعهم هذا القلق مما يؤدي بكثير منهم إلى الاكتئاب وقضاء بقية أعمارهم في مصحات الأمراض النفسية، في الوقت الذي نجد فيه المسلم الذي عمر قلبه بالإيمان وأدرك بأنه راجع إلى ربه يتشوق أن يختم حياته بمزيد من العمل والاجتهاد في العبادة، هكذا منحت العقيدة الإسلامية للمسلم أول مفاتيح التوافق.

ب- الأمن النفسي:

القلق والخوف والاكتئاب إنما هي في الواقع نتيجة الإحساس بانعدام الأمن، فالمسلم قد أغناه الله من فضله بأمن يستقيه من الإيمان وطمأنينة تزوده بها العبادات وذكر الله " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ " (الأنعام، 82)

فالأمن يعتبر عنصر هام من عناصر تحقيق الصحة النفسية، وإذا كان هذا مستمداً من الإيمان الحق فإنه لا شك يساعد الفرد على سرعة استعادته لتوافقه.

ج- الحماية من الضرر:

انطلاقاً من الآية:

((..وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)) (البقرة 195)

تزدون الشريعة الإسلامية الغراء بما يكفي لحماية حياة الإنسان من الضرر ولذلك فهي تمثل ركناً أساسياً على طريق الوقاية من المرض النفسي ذلك أن الفقهاء يحددون مقاصد الشريعة في المحافظة على البدن والنفس والعقل والنسل (العرض) والمال، وهذا لأن الفرد لا يعيش في معزل عن المجتمع.

ومن هنا وضع الفقهاء مجموعة كبيرة من القواعد الفقهية التي تساعد على تنظيم حياة المجتمع بما فيه من أفراد وجماعات، ولو نظرنا إلى أسباب الأمراض النفسية لوجدنا في مقدمتها ما يحدث من إحباط للدوافع والحاجات، التي منح الإسلام الفرد فسحة لإشباعها.

د- إشباع الحاجات:

((قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ)) (الأعراف 32)

الإسلام لم يمنح الإنسان من إشباع حاجاته بل إن ما ذكره القرآن الكريم من حاجات للإنسان يفوق ما ذكرته جميع نظريات الدوافع، كما أن الإسلام وضع أسسا لإشباع الحاجات هي:

- أن يتحقق بإشباع الحاجة الوفاء بعبادة الله وعمارة الأرض، (الهدف الأساسي من الحياة).

- أن يكون إشباع الحاجة من مصدر حلال، (احترام حدود الله).

- الاعتدال في إشباع الحاجة، (لا إفراط ولا تفريط).

فالإسلام يدعو إلى مكارم الأخلاق مما يساعد على تحقيق السلام بين أفراد المجتمع ويساعدهم على التمتع بالصحة النفسية، والإسلام يهتم بجانب المسؤولية، ولو تحقق للفرد تحمله للمسؤولية فسوف يتحقق له جانب كبير من جوانب الصحة النفسية، كما أن الإسلام يساعد الفرد على بناء شخصيته وتعديله لهذه الشخصية بمحاسبة نفسه دائماً، والإسلام ينظم العلاقات بين الأفراد بما يتحقق معه وجود المودة والرحمة، فالإسلام زود المؤمنين بوسائل تحقق له الأمن النفسي وتجعلهم في قمة الصحة النفسية، فالمعيار الذي وضعه الإسلام للصحة النفسية ليس معياراً وضعياً من صنع البشر وإنما هو معيار حدده لهم خالقهم جل وعلا "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي" (الفجر 27-30). فاتباع المسلم المنهج الإسلامي إتباعاً صادقاً هو خير ما يساعده على بناء شخصية سوية متوافقة. (الشناوي، 2001، ص - 14).

ثالثاً: مرتكزات الصحة النفسية ضمن مدارس علم النفس، والمنظور الإسلامي :

بعدما تعرضنا لمفهوم الصحة النفسية وفق منظور مدارس علم النفس، والمنظور الإسلامي نحاول في هذا العنصر استنتاج أهم المرتكزات التي تبناها كل اتجاه أو منظور للتعريف بالصحة النفسية والجوانب التي اهتمت بها ليعيش الإنسان في أمان نفسي وسط البيئة التي تحيط به متفاعلاً مع مجتمعه.

إن مدارس علم النفس السالفة الذكر التي تعرضت لموضوع الصحة النفسية حتى وإن هدفت جميعها على أهمية الصحة النفسية للفرد ومن ثم مدى تأثيرها على حياته الشخصية والاجتماعية، إلا أنها اختلفت في الجوانب التي ارتكزت عليها لتحقيق ذلك الهدف:

- فنجد مدرسة التحليل النفسي تركز في تحليل مفهومها للصحة النفسية على أساس تركيبية النفس البشرية وعلى الأجزاء اللاشعورية في شخصية الإنسان فحسب زعيمها (فرويد) يتمتع الإنسان بالصحة النفسية إذا كانت أجزاء تركيبته النفسية متكاملة ومنتمة لبعضها البعض.
- وينظر أصحاب علم النفس الفردي إلى الصحة النفسية من منظور البيئة والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، حيث يشير أحد روادها (أدلر) إلى أن الاضطراب أساسه سلوك خاطئ من المجتمع.
- فيكون المعيار الأساسي في الاتجاه الأول هو النفس البشرية، أما في الاتجاه الثاني فالمعيار هو المجتمع.
- ونجد المدرسة السلوكية ترى أن المتمتع بصحة نفسية سليمة هو القادر على اكتساب عادات مناسبة يستطيع من خلالها أن يتعامل مع الآخرين. لذلك مرتكز هذه المدرسة يعتمد على أن اكتساب السلوك يخضع لعملية التعلم من المواقف التي تمر خلال حياة الفرد وفقدان الصحة النفسية يحدث في حالة عدم قدرته على استيعاب المواقف الجديدة في حياته.
- فهنا معيار الصحة النفسية هو الاكتساب والتعلم.
- بينما نجد المدرسة الانسانية ترى أن الصحة النفسية للفرد تركز على إشباع الحاجات بطريقة سوية، وأن الاضطراب النفسي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها، وعدم تنميته للمفهوم الواقعي للذات.
- فمعيار الصحة النفسية لهذه المدرسة هو إشباع الحاجات وتحقيق الذات.
- ونجد المدرسة المعرفية تركز في مفهوم الصحة النفسية على قدرة الفرد على التفكير المنطقي وامتلاكه لمهارات معرفية تساعده على التصدي لمختلف الضغوطات النفسية.
- فالمعيار هنا التفكير والمهارات.
- أما المنظور الإسلامي فنجدته يركز على أربعة محددات تتمثل في:
- * علاقة الفرد بالله " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ " (الذاريات56).
- * الأمن النفسي " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ " (الأنعام، 82)
- * الحماية من الضرر ((..وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)) (البقرة 195)، وذلك بتنظيم مقاصد الشرع.
- * إشباع الحاجات ((فُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ)) (الأعراف 32)
- فالمعيار الذي وضعه الإسلام للصحة النفسية هو معيار متكامل حدده لنا خالقنا جل وعلا، يعتمد على أربع محددات (مرتكزات) هي الإيمان بالله، الأمن النفسي، التفاعل مع المجتمع مع تجنب الضرر، وإشباع

الحاجات، وذلك كله ليعيش الفرد المؤمن في اطمئنان وأمن نفسي مع ذاته ومجتمعه متعاوناً راجياً رضا ربه؛
 "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي" (الفجر 27-30).

4. خاتمة:

تعتبر الصحة النفسية وما يرتبط بها من مفاهيم مثل السعادة والرفاهية والعافية والبهاء والارتياح والرضا والمتعة والإشباع، أو تشكيلة من كل هذا، محور اهتمام الباحثين والفاعلين فيما يهم راحة الفرد وأمنه النفسي والاجتماعي، وقد اختلفت النظريات والمدارس والديانات في تحديد مفهوم الصحة النفسية والمعايير التي ارتكزت عليها، هادفة كلها إلى التعامل الإيجابي وإيجاد الحلول للمشكلات والاضطرابات النفسية للفرد ومدى تأثيرها على المجتمع، وهذا ما حاولنا تسليط الضوء على جزء منه تمثل في إشكالية مفهوم الصحة النفسية بين منظور أهم مدارس علم النفس والمنظور الإسلامي، وقد توصلنا إلى أن تناول الإسلامي للصحة النفسية كان أشملاً، إذ يعد المنهج الإسلامي أفضل منهج يهتم بالصحة النفسية للفرد والجماعات وفق أربع مرتكزات هي الإيمان بالله، الأمن النفسي، التفاعل مع المجتمع مع تجنب الضرر، وإشباع الحاجات، في حين أن مدارس علم النفس اختلفت في تحديد مرتكزات معينة، فقد اعتمدت كل واحدة منها على جانب معين إما الفرد إما المجتمع والبيئة، إما السلوكيات والتفكير والمهارات، مهملتها كلها المعتقدات والجانب الديني، وتاركة جانب إشباع الحاجات للفرد حراً دون ضوابط أو قواعد تنظمه.

لذلك نرى أن الصحة النفسية في الإسلام تعتبر الأصوب في تناولها للصحة النفسية للفرد حيث تسعى إلى ربطه بقيمة روحية إيمانية وردعية في نفس الوقت، حافظة له كيانه وحقوقه كفرد، وداعية له للتفاعل مع مجتمعه وفق مقاصد الدين الخمسة.

5. قائمة المراجع:

- الشناوي محمد محروس، (2001)، بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي، ط2، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- حمزة فرطاس، (2017)، العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر.
- صبري بدران علي الحياني، (2011)، الصحة النفسية والعلاج النفسي الإسلامي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الفتاح الخواجة، (2010)، مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.