[MENTAL HEALTH BETWEEN THE CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE AND THE ISLAMIC PERSPECTIVE]

الصحة النفسية ما بين المنظورين النفسي المعاصر والمنظور الإسلامي

Al Yahyai Sheikha Nasser Rashid
p127387@siswa.ukm.edu.my
Ministry of Education of Oman
PhD Candidate, Institut Islam Hadhari, UKM

Abu Dardaa Mohamad
dardaa@ukm.edu.my(Corresponding Author)
Fellow Institut Islam Hadhari, UKM
Seniour Lecturer, Fakulti Pengajian Islam, UKM

Fariza Mad Sham
farisham@ukm.edu.my
Director, Institut Islam Hadhari, UKM
Professor, Fakulti Pengajian Islam, UKM

Abstract

This study aims to explore the concept of mental health through a dual approach that integrates the contemporary psychological perspective with the Islamic perspective, with the objective of providing a comprehensive and balanced understanding of the factors influencing mental well-being. The contemporary psychological perspective examines mental health through a scientific framework grounded in recent psychological theories that emphasize stress adaptation, the enhancement of psychological resilience, and the achievement of emotional balance. In contrast, the Islamic perspective presents a holistic view that combines spiritual, psychological, and social dimensions, drawing on Islamic principles that seek to promote inner peace and tranquility. The study adopts a descriptive-analytical methodology to review the relevant literature, along with a comparative approach to identify points of similarity and difference between the two perspectives. The findings reveal that the Islamic approach is characterized by its comprehensiveness and reliance on four key foundations: faith in God, psychological security, balanced social interaction, and the fulfillment of essential needs. Meanwhile, modern schools of psychology focus on specific dimensions that vary across the individual, the environment, and the broader community. The originality of this study lies in its integration of psychological and Islamic frameworks into a unified model, contributing to the enrichment of West Asian Studies by offering an approach that aligns with the cultural and religious particularities of Muslim societies. This integrated perspective provides valuable insights for researchers and policymakers in developing mental health programs tailored to the needs of the region.

***Keywords**: Mental Health, Contemporary Psychological Perspective, Islamic Perspective*

Article Received:	Article *Reviewed*:	*Article Published:*
15 July 2025	24 November 2025	5 December 2025

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مفهوم الصحة النفسية من خلال منهج مزدوج يدمج بين المنظور النفسي المعاصر والمنظور الإسلامي، وذلك بهدف تقديم فهم شامل ومتوازن للعوامل المؤثرة في الرفاه النفسي. يتناول المنظور النفسي

المعاصر الصحة النفسية ضمن إطار علمي يستند إلى أحدث النظريات النفسية التي تُعنى بالتكيف مع الضغوط، وتعزيز المرونة النفسية، وتحقيق التوازن الانفعالي. وعلى النقيض من ذلك، يقدّم المنظور الإسلامي رؤية شمولية تجمع بين الأبعاد الروحية والنفسية والاجتماعية، مستندًا إلى المبادئ الإسلامية التي تسعى إلى تحقيق الطمأنينة والسلام الداخلي، تعتمد الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لمراجعة الأدبيات ذات الصلة، إضافة إلى المنهج المقارن لتحديد نقاط التشابه والاختلاف بين المنظورين. وتُظهر النتائج أن المنهج الإسلامي يتّسم بشموليته واعتماده على أربعة مرتكزات أساسية: الإيمان بالله، الأمن النفسي، التفاعل الاجتماعي المتوازن، وتلبية الاحتياجات الأساسية. وفي المقابل، تركز المدارس النفسية الحديثة على أبعاد محددة تتفاوت بين الفرد والبيئة والمجتمع الأوسع، وتكمن أصالة هذه الدراسة في دمجها للإطارين النفسي والإسلامي في نموذج موحّد، يسهم في إثراء دراسات غرب آسيا من خلال طرح مقاربة تنسجم مع الخصوصية الثقافية والدينية للمجتمعات المسلمة. كما يوفّر هذا المنظور الموحّد رؤى مهمة للباحثين وصناع السياسات في تطوير برامج للصحة النفسية تلائم احتياجات المنطقة.

المقدمة

لا شك أن الصحة بمعناها الأوسع تشمل الصحة الجسدية والنفسية ومع أن 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 أن 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 إحداهما 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(Badri, 2013).

في المقابل، ينظر الإسلام إلى الصحة النفسية من منظور شامل يمزج بين الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية، ويتناول هذا المنظور الإنسان بوصفه كيانًا متكاملاً تتفاعل فيه الجوانب الروحية والإيمانية مع الجوانب النفسية والسلوكية. ويؤكد الإسلام على تحقيق التوازن النفسي من خلال تعزيز القيم الأخلاقية، وتقوية الصلة بالخالق، وتطبيق التعاليم الدينية التي توفّر دعمًا نفسيًا عميقًا، مثل الصبر، والشكر، والرضا.

وتتمثل مشكلة الدراسة في أن المجتمعات المعاصرة تواجه تحديات متزايدة في مجال الصحة النفسية نتيجة للتغيرات السريعة في نمط الحياة والضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ورغم التطورات الكبيرة في علم النفس الحديث، يظل هناك حاجة لفهم

شامل للصحة النفسية يتجاوز الأبعاد البيولوجية والنفسية ليشمل الأبعاد الروحية والاجتماعية، وفي هذا السياق، يبرز التساؤل عن الكيفية التي يمكن أن يُسهم بها المنظور الإسلامي في تقديم رؤية تكاملية للصحة النفسية، وكيف يمكن مقارنة هذه الرؤية بالمفاهيم النفسية المعاصرة لتعزيز رفاه الإنسان في مختلف المجالات.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في تقديم فهم متعمق للصحة النفسية من منظورين متكاملين: المنظور النفسي المعاصر والمنظور الإسلامي، فمن جهة، تسعى الدراسة إلى توضيح الإسهامات الحديثة لعلم النفس في تعزيز الصحة النفسية، ومن جهة أخرى، تركز على إبراز المفاهيم الإسلامية التي تساهم في تحقيق التوازن النفسي والروحي، ويفتح هذا التحليل مجالاً لتطوير برامج دعم نفسي فعّالة مستمدة من كلا المنظورين، مما يُسهم في تحسين جودة الحياة للأفراد والمجتمعات، وخاصة في المجتمعات الإسلامية.

وتعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لمراجعة وتحليل الأدبيات المتعلقة بالصحة النفسية من المنظورين النفسي المعاصر والإسلامي. كما تُستخدم منهجية مقارنة لتحديد نقاط الالتقاء والاختلاف بين المنظورين. سيتم جمع البيانات من مصادر علمية متنوعة، بما في ذلك الكتب والمقالات والدراسات السابقة، بالإضافة إلى النصوص الدينية الإسلامية التي تتناول الجوانب النفسية والروحية.

مفهوم الصحة النفسية حسب المدارس النفسية المعاصرة

1- المدرسة التحليلية: تختلف النظرة إلى الصحة النفسية في هذه المدرسة إلى اتجاهين:

الاتجاه الأول (الاتجاه التقليدي):

يرى" سيجموند فرويد " Freud. أن معيار الصحة النفسية هو القدرة على الحب والحياة فالإنسان السليم نفسيا هو الذي تمتلك الأنا لديه القدرة على التنظيم والانجاز ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء الهو ويكون الأنا والهو لديه منتميان لبعضهما ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما في حالة الصحة، ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص في حين تتجمع الدوافع و الغرائز اللاشعورية في الهو حيث تتمرد و تنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي) وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة، كما يضم هذا النموذج الأنا الأعلى الذي يمكن تشبيه بالضمير من حيث الجوهر ويفترض فرويد أن القيم الأخلاقية العليا للفرد تكون إنسانية ومبهجة في حالة الصحة النفسية ومثارة ومهيجة في حالة الاضطراب النفسي(Haque, 2004).

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 كمعيار للصحة النفسية للتفريق بين الاضطراب والسواء، ولذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيا وقد نظر أدلر لتصرفات الفرد من منظور المستقبل البعيد لجماعة مستقبلية مثالية وقاسها عليه إلا أنه عندما يهتم الإنسان بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون 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 (Keshavarzi& Haque, 2013).

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(American Psychiatric Association, 2022)، 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 للتنبيه الخارجي. (Patel et al, 2018).

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 ومتضررات الإنسان ويؤكد على أنه حتى في العصابات يمكن إيجاد مساحات متدرجة من الحرية ينبغي توسيعها(Koenig, 2021)، حيث تنطلق المدرسة الإنسانية في تحليلها لمفهوم الصحة النفسية من منطلق مفهوم الفرد لذاته وإدراكه لها والتصورات التي يضعها حول ما يراه الأخرون لذاته، فروجرز يرى أن الإنسان المعافى 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 نفسيا من خلال تقبله لذاته وتعامله الايجابي في الحياة ومواجهة الضغوطات الاجتماعية (Ghayas & Batool, 2017).

وبعد المذهب الإنساني في علم النفس مذهبا حديثا نسبيا، وقد ظهر كرد فعل للمدرستين الأساسيتين في علم النفس وهما مدرسة التحليل النفسي والسلوكية ويقوم هذا المذهب على رفض المسلمات التي تقوم علها المدرستان، ولعل من أهم مسلمات هذا المذهب(Patel et al, 2018).

- 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 الأخرون.
- 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 تحقيقا كاملا، ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية

ويعد أبراهام ماسلو وكارل روجزر من أشهر العلماء الإنسانيين كما أسلفنا لذا نستعرض آراءهم في هذا المجال من خلال الآتي(الشناوي، 2001):

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

أ- المستوى الأدنى : ويضم الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، وهذه الحاجات على درجة عالية من الأهمية فإذا كان الفرد مرتاحا ومشبعا 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(فرطاس، 2017):

- 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 وحهم والتعاطف معهم.
- الالتزام بقيم عليا مثل الحق والجمال والخير وغيرها من القيم التي تدل على إنسانية الإنسان الكاملة وتعبر عن الصحة النفسية(الحياني، 2011).

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 جنبا 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(Koenig, 2021):

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(Jaafar & Yahya, 2024).

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 معها. 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(American Psychiatric Association, 2022).

وخطوات الإرشاد النفسي عند روجرز هي(ويسي، 2011):

- 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 والأمال، والقيم الحقيقية، والقيم الزائفة .
- المكافأة وتعزيز الاستجابات حيث يوضح المرشد مدى التقدم أو التغير الايجابي ويقويه لدى المسترشد كخطوة أولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية. (الخواجة، 2010)

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 والى نظام الأفكار الألية المرتكزة على نواة من نظام المعتقدات العميقة حول الذات والعالم، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطراب والاكتئاب والقلق نتيجة خلل في نظام المعتقدات، أما الشخص المعافى فهو ذاك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا(العلوان، 2021).

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 (هارون وإدريس، 2017).

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 ووئام مع الناس فيعيش سعيدا في الدنيا والآخرة. (الحياني، 2011)، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية في تقريرها عن الصحة النفسية إلى أن أول مستشفى أنشئ للعناية بالمضطربين انفعاليا قد أنشئ في بغداد عام 705 للميلاد، أما في العالم الغربي فلم تعرف مثل هذه المستشفيات إلا في العصور الوسطى(الخواجة، 2010).

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 علها وتعني إزالة الهم والخوف عنها بالأحاديث السارة الموافقة للمريض"(ويسي، 2011)، وقد اهتدى 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، 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 الجِنَّ والإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُون " (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(العلوان، 2021).

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 الأَمَنُ 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(توقة، 2024)

ج. الحماية من الضرر:

انطلاقا من الآية: ((.. ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحْسِنوا إن الله يُحِب المحسنين)) (البقرة 195)

تزودنا 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(الشناوي، 2001).

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 اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ والطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ للذين آمنوا في الحَيَاةِ الدُّنيا خالصة يوم القيامةِ كذلكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لقوم يَعْلَمُونَ)) (الأعراف (32) الإسلام لم يمنع 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(فرطاس، 2017):

- 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(ويسي، 2011)، 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 "يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي" (الفجر 27-30). فإتباع المسلم المنهج الإسلامي إتباعاً صادقاً هو خير ما يساعده على بناء شخصية سوية متوافقة. (الشناوي، 2001) .

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 متفاعلا 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 ترتكز في تحليل مفهومها للصحة النفسية على أساس تركيبة النفس البشرية وعلى الأجزاء اللاشعورية في شخصية الإنسان فحسب زعيمها (فرويد) يتمتع الإنسان بالصحة النفسية إذا كانت أجزاء تركيبته النفسية متكاملة و منتمية 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(توقة، 2024). 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 العملية التعلم من

المواقف التي تمر خلال حياة الفرد وفقدان الصحة النفسية يحدث في حالة عدم قدرته على استيعاب المواقف الجديدة في حياته. فهمنا معيار الصحة النفسية هو الاكتساب والتعلم.

– بينما نجد المدرسة الانسانية ترى أن الصحة النفسية للفرد ترتكز 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(العلوان، 2021) فمعيار الصحة النفسية لهذه المدرسة هو إشباع الحاجات وتحقيق الذات.

– ونجد المدرسة المعرفية ترتكز في مفهوم الصحة النفسية على قدرة الفرد على التفكير المنطقي وامتلاكه المهارات معرفية تساعده على التصدي لمختلف الضغوطات النفسية. فالمعيار هنا التفكير والمهارات

– أما المنظور الإسلامي فنجده يرتكز على أربعة محددات تتمثل في: علاقة الفرد بالله "وَمَا خَلَقْتُ الجِنَّ َ والإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ " (الذاريات 56).

* الأمن النفسي " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمْ الأَمَنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ " (الأنعام، 82)

* الحماية من الضرر ((.. ولا تُلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يُحِبُّ المحسنين)) (البقرة 195) وذلك بتنظيم مقاصد الشرع.

* إشباع الحاجات ((قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ والطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنوا فِي الحَيَاةِ الدُّنيا خالصة يوم القيامة كذلكَ نُفَصِّلُ الآيات لقوم 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 متعاونا راجيا رضا ربه؛ "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي" (الفجر 27–30).

الخاتمة

تُعدّ الصحة النفسية وما يرتبط بها من مفاهيم مثل السعادة والرفاهية والارتياح والمتعة والإشباع من الموضوعات الجوهرية التي شغلت الباحثين والمفكرين، لما لها من أثر مباشر على راحة الفرد وأمنه النفسي والاجتماعي. وقد تباينت المدارس النفسية والديانات والفلسفات في تحديد مفهوم الصحة النفسية وأسسها، رغم اتفاقها على ضرورة إيجاد مقاربات فعّالة للتعامل مع الاضطرابات النفسية والتخفيف من آثارها على الفرد والمجتمع. وفي هذا السياق، حاولت الدراسة تسليط الضوء على إشكالية مفهوم الصحة النفسية من خلال مقارنة بين أبرز مدارس علم النفس المعاصر والمنظور الإسلامي.

وقد خلصت الدراسة إلى أن التناول الإسلامي للصحة النفسية يمتاز بالشمول والاتزان، إذ يشكّل منهجًا متكاملاً يجمع بين الجانب الروحي والنفسي والاجتماعي، ويرتكز على أربعة دعائم رئيسية: الإيمان بالله، الأمن النفسي، التفاعل الاجتماعي القائم على جلب المصالح ودرء المفاسد، وإشباع الحاجات وفق ضوابط شرعية تحفظ للإنسان توازنه وكرامته. في المقابل، تباينت مدارس علم النفس الحديثة في تحديد مرتكزات الصحة النفسية، فركز بعضها على الفرد، وبعضها على البيئة، وأخرى على السلوكيات والمهارات، متجاهلة في معظمها البعد العقدي والروحي، بل وتركت جانب إشباع الحاجات مفتوحًا دون معايير موجِّهة.

وتبرز أصالة هذه الدراسة في أنها لا تكتفي بعرض مقارنة تقليدية، بل تقدم إطارًا تحليليًا يكشف عن قصور النماذج النفسية الحديثة في استيعاب البعد الديني والروحي، وتؤكد حاجة المجتمعات المسلمة—خصوصًا في غرب آسيا—إلى نماذج تفسيرية وعلاجية تنسجم مع هويتها الثقافية والدينية. كما تسهم الدراسة في بلورة تصور معرفي يجمع بين العلوم النفسية الحديثة والمبادئ الإسلامية، مما يفتح الباب لتطوير مداخل علاجية وممارسات عملية أكثر فاعلية وملاءمة للسياق العربي والإسلامي.

المراجع

Al-Alwan, Asma Hasan. (2021). Mental Health in Islam: A Comparative Educational Study. Master's Thesis, Yarmouk University, Faculty of Sharia and Islamic Studies, Jordan.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text revision)*. American Psychiatric Publishing

Badri, M. (2013). The Dilemma of Muslim Psychologists. International Institute of Islamic Thought.

Fartas, Hamza. (2017). Organizational Justice and Its Relationship to Mental Health. Doctoral Dissertation, Third Cycle, Specialization in Work and Organizational Psychology, Mohamed Khider University of Biskra, Algeria.

Ghayas, S., & Batool, S. (2017). The concept of mental health in Islam and modern psychology. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 7(1), 34–47

Haque, A. (2004). Psychology from an Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. Journal of Religion and Health, 43(4), 357–377. https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z

Haroun, Muhammad Jibreel Fadl & Idris, Abd al-Qadeem Abd Allah Abd al-Rahman. (2017). The Status of the Course "Mental Health from the Islamic Perspective" at Nyala University Compared with Faculties of Education in Sudan. Journal of Educational and Psychological Sciences, 1(1), 250.

Al-Hayyani, Sabri Badran Ali. (2011). Mental Health and Islamic Psychotherapy (1st ed.). Dar Safa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Jaafar, M. S., & Yahya, S. A. (2024). Pendekatan spiritual dan tahap kesihatan mental dalam kalangan remaja berisiko di Malaysia. International Journal of West Asian Studies, 16, 102–116.

Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249. https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000.

Al-Khawaja, Abd al-Fattah. (2010). Basic Concepts in Mental Health and Psychological Counseling (1st ed.). Al-Bidaya Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Koenig, H. G. (2021). Religion, spirituality, and mental health: Research and clinical applications. Asian Journal of Psychiatry, 61, 102677. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102677

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.

Al-Shanawi, Muhammad Mahrous. (2001). Studies in Islamic Guidance for Counseling and Psychotherapy. Encyclopedia of Counseling and Psychotherapy (2nd ed.). Dar Ghareeb for Printing and Publishing, Cairo, Egypt.

Tawqa, Salah Fadl. (2024). The Islamic Method for Promoting Mental Health. Ministry of Awqaf and Islamic Affairs, Vol. 61, No. 707.

Wissi, Mukhtar Faiq. (2011). Mental Health from the Perspective of Islam: A Cross-Cultural Study. Doctoral Dissertation, Omdurman Islamic University, Faculty of Arts, Sudan.