

دور الدين في تعزيز الصحة النفسية (من منظور إسلامي) فانن السكافي المعهد العالي للدكتوراه - بيروت، لبنان

الملخص:

هدف هذا البحث بشكل عام إلى شرح دور الدين من المنظور الإسلامي في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد، وقد ابتدأ البحث بشرح مفهوم الصحة النفسية بشكل عام والتفسيرات النظرية لمفهوم الصحة النفسية، ومؤشرات الصحة النفسية، مع توضيح دور الدين من المنظور الإسلامي تبعاً في تعزيز الصحة النفسية. وتأتي أهمية الدين كعامل جوهري يساهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد لأنه يستند إلى رؤية شاملة للحياة النفسية والاجتماعية والروحية للفرد.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الدين، منظور إسلامي، تعزيز، رؤية شاملة.

The purpose of this research is to explain the role of religion from an Islamic perspective in promoting the mental health of individuals. The research started by explaining the concept of mental health in general, the theoretical interpretations and the indicators of mental health, While clarifying the role of religion from the Islamic perspective, in turn, in promoting mental health. Religion from an Islamic perspective has a great importance as an essential factor contributes to the promotion of mental health among individuals, because it is based on a comprehensive vision of the individual's psychological, social and spiritual life.

Keywords: mental health, religion, Islamic perspective, promotion, comprehensive vision.

مقدمة:

يعتبر الوصول للصحة النفسية السليمة، من أهم المتطلبات التي يسعى إليها الفرد والمجتمعات في العصر الحديث. إن الاهتمام بالصحة النفسية أصبح يشكل أولويات مجتمعية، فالصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه. وقد عرّفتها لجنة خبراء الصحة العالمية النفسية بأنها: "قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين والمشاركة في تغيير وبناء البيئة الاجتماعية والطبيعية التي يعيش فيها. وإشباع حاجاته الأساسية بصورة متوازنة وإنماء شخصية قادرة على تحقيق الذات بصورة سوية". (في الطحان، 1987)

ولا شك أن ظروف الحياة اليومية التي يعاني منها أبناء أي مجتمع في مختلف جوانبه الاقتصادية أو الاجتماعية أو النفسية أو الصحية أو السياسية كل ذلك يؤثر بشكل رئيسي في استقرارهم النفسي والفكري، مما يشكل تحدياً مهماً للمؤسسات التربوية والباحثين على حد سواء للبحث عن الأساليب التي تخفف منها، فلا عجب أن تكون السعادة عملة نادرة هذه الأيام لما لها من أثر بالغ في استقرار شخصية الفرد ونجاحه، فالأفراد المتمتعون بصحة نفسية جيدة أكثر استقراراً وسعادة في حياتهم. (السماوي، 2013: 731)

إن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه. كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقدمه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً. كذلك، من عوامل الاهتمام بالصحة النفسية في السنوات الأخيرة، ما تمت ملاحظته على الأفراد الذين يتمتعون بقدر مناسب من الصحة النفسية من حيث زيادة إنجازهم وإنتاجهم وفعاليتهم، وضالة مشكلاتهم النفسية مما يوفر الكثير من المال

والجهد على مختلف المنشآت، وهذا ما دفع إلى زيادة الاهتمام بالمدارس والجامعات والمعاهد والشركات والمصانع في البلاد المتقدمة بالصحة النفسية للطلاب والعاملين (العمرى: 2012 : 41-43)

وقد اعتبر البعض أنّ الروحانيات الدينية قادرة على السمو بتفكير الإنسان وتقويتها لمواجهة مشاكله وإعطاء المعنى لحياته، فالصحة النفسية السليمة التي تتبع من التركيب النفسي للإنسان، والتي تتمثل بمشاعر السعادة والاطمئنان، قد تُستمد من خلال إيمان داخلي يستعين به الإنسان على مواجهة تحديات حياته.

يحتلّ الدين مكانة بارزة بين حاجات الأفراد ، بوصفه دافعاً فطرياً لدى الفرد للتوحيد وعبادة الله ، وطلب العون ، وقد اعتبره "ألبورت" (Allport,1960) حاجة نفسية موروثة ، فمعظم الناس عبر تاريخ البشرية يمارسون شكلاً ما من أشكال التدين ، يمثل لهم محدداً لهويتهم . (فرج و هريدي: 2002 : 49)

أتى الدين الإسلامي، لتعريف الإنسان بالله وربطه بملكوته ورسم المبادئ والأسس والأنظمة، التي جاءت مفصلة في مواضيع، وعامة في مواضيع أخرى، من أجل تنظيم وتيسير الحياة على هذه الأرض وجعلها جسراً سالكاً إلى الحياة الآخرة، وكل القوانين والأنظمة والإجراءات التي تنظم حياة الإنسان، يجب أن تعتمد في أسسها ومنطلقاتها على الشريعة الإلهية... (الصنيع 2002، في قطب، 1982، 22 - 15) .

الدين من وجهة نظر الإسلام يعم أرجاء الحياة وهو الذي يصوغ سلوك الإنسان وهو المعيار الذي يحتكم إليه في كل ما يصدر عنه لتحديد الاضطراب والانحراف عن الغاية والوظيفة التي خلق من أجلها هذا الإنسان. (الخضر، 2000)

خلال تحديات الحياة والمواقف الصعبة يلتجئ معظم الناس لله رغبة في إزالة مشاعر الحزن والهم. فمعظم الناس تشعر بالارتياح عند ممارسة الشعائر الدينية ولكن هل هذه الراحة النفسية المستمدة من الدين تساعد على تعزيز الصحة النفسية ؟ من دوافع الاهتمام بهذه الدراسة ما تمت ملاحظته من أثر إيجابي للدين في حياة الأفراد الشخصية من خلال تزويدهم بالراحة النفسية والأمن والاطمئنان والسكينة والرضا، في معالجة العديد من المواقف والتحديات الصعبة وكذلك الأزمات التي تمر بهم في حياتهم، فرغم المعاناة من بعض الأزمات والصدمات النفسية نجد المؤمنين يتخطون تلك الصعاب التي قد تستدعي علاجاً نفسياً أو طبياً لدى آخرين.

نجد الدين حاضراً في كل جوانب الحياة وفي كل المواقف والظروف الحياتية وهي حقيقة لا يمكن إنكارها. فالدين حاضر في مجتمعاتنا بل هو من المتغيرات الأكثر تأثيراً مهما كان نوعه، فلم ننكر هذه الأهمية للدين، خاصة لناحية التأثير على الصحة النفسية للأفراد؟ حيث يمتد ذلك ليؤثر على المجتمعات ككل. لماذا نضع هذا الموضوع جانباً في دراسات علم النفس مع أنه يدخل في أسس التربية والتعامل والحياة النفسية والاجتماعية للأفراد. وهذا ما يبرّر دراسة دور الدين في تعزيز الصحة النفسية من منظور إسلامي، من خلال النقاط التالية: مفهوم الصحة النفسية بشكل عام ومن المنظور الإسلامي ، التفسيرات النظرية لمفهوم الصحة النفسية ، التصور الإسلامي للصحة النفسية، مؤشرات الصحة النفسية والمحك الإسلامي للسواء، سبل تعزيز الصحة النفسية من منظور إسلامي، ثم تليها خلاصة تحليلية شاملة.

مفهوم الصحة النفسية بشكل عام ومن المنظور الإسلامي

جاءت تعريفات كثيرة للصحة النفسية تبعًا لاختلاف مدارس ونظريات علم النفس، حيث أن اختلاف المدارس النفسية أدّى إلى اختلاف التعريفات كذلك.

عرّف "ميللر" (Miller, 1973) الصحة النفسية بأنها "قدرة الفرد على التعامل مع الصراعات التي يواجهها في الحياة واتخاذ القرار لإنهاء الصراع، ومواءمة الفرد مع ذاته والتحكم في مستويات القلق والاضطرابات النفسية".

كما عرّفت موسوعة علم النفس والتحليل النفسي الصحة النفسية بأنها: "التوافق السليم والشعور بالصحة والرغبة في الحياة" (في العسّاف، 1989). ويرى مياسا (1997) الصحة النفسية "بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها، وقدرته على مواجهة الصعوبات والأزمات النفسية العادية، وكذلك إحساسه بالرضا والسعادة" (15).

كما يذكر زهران (1978) بأن الصحة النفسية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم معًا وليس مجرد غياب أو خلو أعراض المرض النفسي، وهذا ما أكّدته منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود المرض، وهي لها شقان: شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية، والشق الثاني تطبيق عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية" (9 - 10).

الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيًا يكون الفرد خلالها متوافقًا نفسيًا (من الناحية الشخصية والاجتماعية ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. ومن أهم أهداف التربية والصحة النفسية في المجتمع الإسلامي تنمية المواطن الصالح، صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان الذي يعيش في أمن واطمئنان. إن الله تعالى هو الذي وضع القوانين السماوية، ويعرف أسباب انحراف سلوك الإنسان، ويعرف طرق وقايته وحفظه من المهالك، ويعرف طرق علاجه وصلاحه، (قويدري، 2005 : 212-215).

يعتبر الدين الأساس الذي يبني عليه الفرد فلسفته الخاصة في الحياة ويخلصه من مشاعر الذنب، وينمي لديه الشعور بالإيمان والصبر، ويتردّد مشاعر الأسى والقنوط، كما يساعده على إقامة علاقات اجتماعية ذات قيمة ومغزى في حياته (الأشقر، 2003 : 4؛ حمدونة وعسليّة 2015 : 733-735).

وقد أمر الله الإنسان بتكاليف عديدة في الدنيا هدفها حفظ حياته، واستمرار نوعه، وتعمير الأرض، فإن أحسن القيام بها وأداها في حدود ما شرع الله استمتع بالحياة، وعاش آمنًا مطمئنًا في علاقته بالله، وبنفسه، وبالناس. وظاهرة التدبّن ظاهرة فطرية، بمعنى وجود فطرة دينية لدى الفرد، وتبعًا لذلك فإن الإنسان يعتبر نفسه متدينًا طبيعيًا، وإذا أعطي الفرصة المناسبة فإنه يكون المفاهيم الدينية الملائمة ذات المعنى والدلالة، فالفرد منذ طفولته يدرك بطريقة فطرية وجود قوة عليا يلجأ إليها لحمايته (حمدونة وعسليّة: 2015 : 96).

أما الالتزام الديني عبارة عن التزام الفرد بتعاليم الدين مما يساعده على الوقاية من الاختلالات النفسية كما يساعده ذلك على معالجتها إذا أصيب بها. (الشلوي، 2006 : 7).

الإنسان المسلم الذي يولي أمر دينه الأولوية عن باقي الأمور، هو من يصل للصحة النفسية السوية؛ وهذا ما أكد عليه موسى (1997)، حيث أن التوجه نحو الدين لدى الإنسان يجب أن يقع في المنزل الأولى عن باقي أمور حياته مهما كانت، والالتزام بهذه القيم والأحكام والموازين، هو الذي يوفر للإنسان السعادة والأمان الحقيقيين ويوفر كل معايير الصحة النفسية السليمة لديه (124).

من خلال التعاريف السابقة فإن الصحة النفسية بشكل عام هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة و قدرة الفرد على التعامل مع الصراعات خلو المرء من النزاع الداخلي وما يترتب عليه من توتر نفسي، وهي تعني التمتع بصحة العقل والجسم معاً وليس مجرد غياب أو خلو أعراض المرض النفسي. كما تعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته (الاجتماعية والمادية) والقدرة على التفاعل الاجتماعي... والدين يدعو الفرد من منظور إسلامي، إلى تنمية المواطن الصالح من خلال تنظيم الحياة ويضع الأسس الدينية والاجتماعية لذلك، ويدعو إلى المشاركة الإيجابية في المجتمع وطرد مشاعر القنوط والأسى والقيام بتكاليف دينية تجعل منه آمناً مطمئناً، ما يساعده على الوقاية من الاختلالات النفسية، ويوفر له السعادة والأمان الحقيقيين. كما أن الدين من وجهة نظر الإسلام هو المعيار الذي يحتكم إليه الفرد في كل أمور حياته وهو الأساس الذي يعطي الحياة معناها، فالدين من هذا المنطلق يُعتبر الدين عاملاً شاملاً مساعداً على تعزيز صحة الفرد النفسية.

-التفسيرات النظرية لمفهوم الصحة النفسية

من خلال الاطلاع على الأدبيات التي تناولت مفهوم الصحة النفسية، نقدم تفسير بعض مدارس علم النفس لمفهوم الصحة النفسية (في الزبيدي، 2007: 12-15؛ القريطي والشخص، 1992: 3-6):

1- مدرسة التحليل النفسي : يرى فرويد (Freud) مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللا شعور، فهي تقوم على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمّات لتفسير السلوك، منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة. ويتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع، أي أن الاضطراب يحدث عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزي والأنا العليا المثالية ويرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيراً رئيسياً في تكوين الأمراض العصابية وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً.

2- المدرسة السلوكية : ترى أن التعلّم هو المحور الرئيسي وأن السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه، فالعملية الرئيسية هي عملية تعلّم إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات ومن هنا فإن الصحة النفسية تعد نتاجاً لعملية التعلم والتثنية، واكتساب عادات مناسبة وفعّالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية الذي هو محك اجتماعي؛ ومن مؤيدي هذا المنهج (سكنر) الذي يقول أن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي.

3- الاتجاه الإنساني : يرى الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع أو في الأقل محايدة وأن الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض، ويؤكدون أن الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين، ويؤكد روجرز أن هنالك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية.

4- نظرية الجشطات : تؤكد أن الفرد يدرك الموقف كلاً من دون تجزئة، وتركز الاهتمام على الإدراك الحسي، وأن الإدراك ليس إدراكاً لكليات ثم تأخذ الجزئيات تتمايز وتتضح داخل هذا الكل الذي ينتمي إليه، وإنما الكل يختلف عن مجموع أجزائه، وأن الفرد يعيش في مجال سلوكي، وأن المجال يعتمد على عدد من العوامل الداخلية في الفرد نفسه والخارجية في مجال الفرد، ومن هنا تنشأ التوترات التي تبقى مستمرة إلى أن تنتهي بإكمال أو إشباع هذه التوترات، وذلك يعني النظرة الكلية لسلوك الإنسان وليس جزء من سلوكه.

5- علم النفس السريري والطب النفسي : يقتربان في تفسيرهما للصحة النفسية من تفسيرات الصحة الجسمية العامة، إذ يعتبران أن الفرد السليم هو الذي يخلو من الاضطرابات النفسية والانفعالية والنفسية والذهانية، ويمكن عدّ الحياة سلسلة من الصراعات فإذا فشل يكون المرض النفسي. ويرى الطب النفسي أن اضطرابات الصحة النفسية ناتجة عن أسباب كثيرة بعضها يعود إلى الفرد والآخر للبيئة، وتشخص اضطرابات الصحة النفسية باعتماد مجموعة من الأعراض والعلامات والحدة والشدة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.

-التصور الإسلامي للصحة النفسية

الدين الإسلامي بوظيفته المعرفية والتمثلية في التفسيرات التي يقدمها لكل المسائل التي نصفها بالماورائية أي التي لا يمكننا إدراكها والتحكم بها بعقولنا، والتي تشكل مصدراً للقلق والصراع كالفناء والموت وما وراء الموت والخير والشر والجزاء والبعث ودلالات الخلق والوجود الإنساني... كل هذه التفسيرات التي يجدها الإنسان في الدين، حيث تعمل ضابطاً وموجّهاً للغرائز التي عادة ما تكون مصدراً لصراع الأنا، وتتقص من القلق المعاش، وكذلك بوظيفته "الهوياتية" والتمثلية في تحديد الهوية الفردية والهوية الجماعية وتحديد الالتزامات والأطر المرجعية للفرد.. يقول "غوديل" في هذا الشأن إن "الإسلام يظهر كديانة تضع حدوداً ومؤشرات في عالم يحتاج إليه ليصبح بذلك ما هو مسموح وما هو ممنوع واضحاً". وبالتالي تعزيز سلطة الأنا الأعلى وهو ما يسمح لحل الصراعات ببسر أكبر، وضبط الغرائز والتحكم فيها، والوصول إلى الإشباع في ظل التكيف مع الواقع، وبذلك إرضاء سلطة الأنا الأعلى في إطار نوع من التوافق النفسي، والذي يترجم عادة في الشعور بالارتياح والسعادة (غماري، 2014 : 20).

أوضح موسى (1997) أنّ الدين هو مصدر لتهديب السلوك وتقويم الأخلاق وتحقيق المعاملة الحسنة، وإقامة قواعد العدل ومقاومة الفساد والفسوضى ، كما أنه يربط بين قلوب أفراد المجتمع الذي يوجه الفرد بكافة إمكاناته الجسمية والعقلية والانفعالية على أن يشارك بإيجابية في الحياة للوصول إلى سعادة الفرد والمجتمع. (ص10)

للإسلام غايات وأهداف إنسانية واجتماعية سامية تصل بالفرد المسلم إلى مرضاة الله وتكون لديه معرفة بغاية الوجود الإنساني حتى يحس أن لحياته معنى وقيمة، وحتى يعيش الفرد في وفاق مع نفسه، ومع فطرة الوجود

من حوله، ويسلم من التمزق والصراع النفسي الداخلي، ويتحرر من عبودية الأنانية، والخضوع لمطالبه المادية ورغباته الذاتية(موسى، 1997: 542).

يحمل الإسلام قواعد نظرية أخلاقية متكاملة تقود إلى الفضائل في أحسن ما تكون عليه، وهذا الأمر ينبع من غاية رسالة الإسلام التي هي رحمة للعالمين. فإذا كان الهدف من الرسالة الرحمة للعالم فلا بد أن يكون كل بند من بنود الرسالة العقائدية والعبادية والتشريعية في المعاملات والسياسة والاقتصاد وغيرها. لا بد أن يكون كل بند من ذلك يفيض بالرحمة ويوصل إليها، وسبب شقاء الإنسانية انعدام الرحمة في الحكم، وفي التشريع، وفي التعامل بين الناس، فإذا جاء الرسول بالرحمة فمعنى ذلك أن رسالته رسالة إنقاذ للإنسان من ظلم الإنسان وقوة الإنسان(أيوب، 1985: 188).

إن التصور الإسلامي للإنسان أفضل بكثير من التصورات الوضعية لهذا الإنسان، وذلك لأنه يقوم على أسس موضوعية، أهمها أنه تصور رباني شامل ومرن، كما وأنه تصور متوازن وواقعي وإيجابي، كما أنه موافق للفطرة الإنسانية. فضلاً عن ذلك، إن الأخذ بأحكام الشريعة الإسلامية وضوابط استخلاف الإنسان في الأرض يؤدي إلى احترام حقوق الإنسان خصوصاً ما تصل منها بصيانة النفس الإنسانية، خاصة حق الإنسان في الحياة، وحقه في سلامة نفسه وبدنه، وغير ذلك من حقوق، إن صيانة الإسلام للنفس الإنسانية تمثل تهيئة الإنسان لتلقي التكليف من خالقه سبحانه وتعالى، بل تساعده أيضاً على تحمل مسؤولية هذا التلقي. ومن أبرز مظاهر هذه الصيانة المحافظة على بدن الإنسان ونفسه بتحريم قتله مثلاً، فضلاً عن ذلك المحافظة على عقله. (عبد المطلب، 2005: 405)

إن نظرة الدين الإسلامي نظرة تشريعية شاملة كلية للفرد ولبينته ومحيطه الاجتماعي، وقد جاء الدين الإسلامي والقرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة بتصوّر للصحة النفسية رباني شامل ومرن، تصور متوازن وواقعي وإيجابي، يقوم على تنظيم حياة البشر وتسييرها وفقاً لقيم ومعايير أخلاقية فاضلة، تهّيء الأرضية الصالحة لصحة نفسية سليمة.

- مؤشرات الصحة النفسية والمحك الإسلامي للسواء

وتعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته (الاجتماعية والمادية) وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعيق هذا التوافق. ويمكن إجمال مؤشرات الصحة النفسية فيما يلي:

- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفر ما لديه من إمكانيات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.
- القدرة على التفاعل الاجتماعي: ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.
- النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: ويعني المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً.

- القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة: ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.

- التحرر من الأعراض العصابية: ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين.

- البعد الإنساني والقيمي: ويقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به وبوجه سلوكه ويراعي مشاعر الآخرين ، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.

- تقبل الذات وأوجه القصور العضوية: أي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضاؤه عنها بما تشتمل عليه، وعدم النفور أو الخجل مما تنطوي عليه من معوقات جسمية. (القيطي والشخص: 9:1992)

لقد تناولت نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية وصفاً للشخصية السوية والشخصية غير السوية، ووصفاً للعوامل المكونة لكل من السواء وعدم السواء في الشخصية وقد جعل الله تعالى للإنسان جانب مادي وآخر روحي، وقد أشارت الأحاديث النبوية الشريفة إلى هذين الجانبين، باعتبارهما أساس السلوك السوي واللا سوي، فعلى الجانب الوجداني الذي دائماً يعبر عنه بالقلب، واقتضت مشيئة الله تعالى أن يكون أسلوب الإنسان في حل الصراع بين هذين الجانبين هو الاختبار الحقيقي للإنسان في هذه الحياة، فمن استطاع أن يوفق بين الجانبين المادي والروحي في شخصيته وأن يحقق أكبر قدر مستطاع من التناسق والتوازن، فقد نجح في الاختبار، واستحق أن يثاب على ذلك بالسعادة في الدنيا والآخرة ... وقد زود الله تعالى الإنسان بكافة الإمكانات اللازمة لحل الصراع بين الجانب المادي والجانب الروحي، بأن وهبه الله العقل يميز به بين الخير والشر، وبين الحق والباطل، كما أمده سبحانه وتعالى بحرية الإرادة، والاختيار حتى يستطيع أن يبيت في أمر هذا الصراع. (مرسي، 1988)

والسلوك السوي حسب هذا التوجه هو السلوك الإسلامي وأهم ناحية للمعيار الإسلامي في السواء والانحراف هو أنه معيار موافق للفطرة، فالتعاليم الإسلامية إنما جاءت لتحافظ على الفطرة أن تفسد، وردّها إلى السواء الذي خلقت به أول مرة، إذا فسدت. والفطرة مفهوم إسلامي، معناه: الخلقة الأصلية التي خلق الإنسان عليها قبل أن تتدخل البيئة بالتغيير، وهي الخلقة في جانبها الروحي والمعنوي هي الإسلام. (في بوعود، 2014 : 15-20)

وتتمثل بعض خصائص المحك الإسلامي للسواء فيما يلي:

- السلوك السوي في الإسلام وسط بين الجماعة والفردية: الإسلام يلغي الحواجز بين الفرد والمجتمع، فلا ينظر إلى الفرد إلا أنه فرد في جماعة، كما أنه لا ينظر إلى الجماعة إلا باعتبارها جماعة مكونة من أفراد، وإذا كان المسلم مطالب بمقاومة ضغط الجماعة عندما تتصرف عن شرع الله، وعلى ذلك فالمسلم مطالب بأن يخاف الله ولا أحد سواه وألا يخشى من الحق لومة لائم.
- السلوك السوي في الإسلام وسط بين الروحية والمادية: يدعو الإسلام إلى التمتع بالطيبات في حدود ما أحل الله، على ألا ينسينا ذلك حق الله وحق الآخرين علينا.

- السلوك السوي في الإسلام وسط بين العبادة والعمل الصالح: الفرد مطالب بأن يعمل ويتعبد دون أن ينسيه أيهما الآخر. ويأمر الإسلام دائماً بالعمل والعمل الصالح، ويقترن العمل الصالح بالإيمان في أكثر من موضع في القرآن الكريم.
 - السلوك السوي في الإسلام توازن بين الحرية والمسؤولية: الإنسان في الإسلام حر، وليس لبشر عليه سلطان من أي نوع كان، وبني دخول الفرد في الإسلام على الحرية المطلقة.
 - السلوك السوي في الإسلام توازن بين الثبات والتغير: هناك ثوابت في الإسلام لا تتغير، ولا تستقيم حياة المسلمين بدونها، منها أدوار العبادات والشعائر والفرائض، وهناك أمور أخرى في الإسلام من المتغيرات وهي التي تتعلق بأمور الناس في معاشهم وأحوالهم المتبدلة والمتغيرة، وقد تركها الإسلام للناس في كل زمان ومكان.
 - السلوك السوي في الإسلام توازن بين الإيجابية والسلبية (الاستسلام): الإنسان في الإسلام مطالب أن يكون إيجابياً مبادراً سواءً في تعامله مع الآخرين أو تعامله مع القوى الطبيعية في الكون. وفي نفس الوقت فهو مطالب بالخضوع والاستسلام للقوة الخالقة مدبرة الكون، ومن معاني لفظة "الإسلام" أن يسلم الفرد لله.
 - السلوك السوي في الإسلام بين المثالية والواقعية: للإنسان جانب مادي، ويتجسد في هذا الجانب الدوافع البيولوجية التي يميل الإنسان إلى إشباعها، كما يوجد للإنسان جانب روحي يتمثل في الوظائف العقلية والنفسية ودوافع تحقيق الذات، والتزام الإنسان بالمبادئ الخلقية العليا في سلوكه يعتبر أمراً مثالياً.
 - معايير السواء في الإسلام ثابتة وموحدة: في علم النفس الغربي لا يوجد اتفاق على معيار موحد للسواء والانحراف، والسبب عدم وجود معيار أو محك مستقل يرجع إليه في تحديد ذلك كله، بينما يملك علماء النفس المسلمون هذا المعيار الموحد وهو الإسلام، الذي يحكم من خلاله على سلوك ما بأنه سوي أو منحرف. واختلاف بعض العلماء حول بعض السلوكيات لا ينال من ثبات هذا المقياس، لأنه اختلاف داخل إطار موحد... (رواه البخاري ومسلم وابن ماجة) (في بوعود، 2014 : 15-20)
 - والدين الإسلامي يقوم على الاتزان والتوازن والاعتدال والتوسط والتيسير، وهذا الدين ما كان يوماً، إلا حرباً على نزعات الغلو والتطرف والتشدد... وهي ليست من طباع المسلم الحقيقي المتسامح المنشرح الصدر، والإسلام يرفضها مثلما ترفضها الديانات السماوية السمحة جميعها، باعتبارها حالات ناشزة وضروباً من البغي... (القطب، 1982).
 - سبل تعزيز الصحة النفسية من منظور إسلامي
- * إن الوصول للصحة النفسية من وجهة نظر إسلامية ، يبدأ بالمحبة والإيمان. إن الحب السامي الذي هو حب الله والرسول وحب ما يحبه الله والرسول، من أعلى مراتب الإيمان، بل هو أعلاها، إذ هو لدى التحقيق أعلى من مرتبة الحمد والشكر وأعلى من مرتبة الإجلال والإكبار. إن الشعور بالمحبة نحو الآخرين هو من الأسس الخلقية في الإسلام، وكذلك التعاون وإرادة الخير للناس، ومشاركتهم الوجدانية في السراء والضراء، وأن يحب لهم مثلما يحب لنفسه، وأن يعاملهم بمثل الذي يحب أن يعاملوه به. ومن شأن الشعور بالمحبة نحو

الآخرين السلامة من كثير من الأمراض الخلقية الخبيثة، كالحسد والأثرة والبغضاء والشحناء والغيبة والنميمة وإرادة الشر والضرر بالناس والظلم والعدوان وغير ذلك من رذائل. ولذلك، جعل الإسلام هذه المحبة عنصراً من عناصر الإيمان أو ثمرة من ثمراته... فتبادل المحبة بين المسلمين قاعدة من قواعد الإيمان أو أثر من آثاره القلبية كما أنها أساس عام من أسس مكارم الأخلاق الاجتماعية". (الميداني، 1999 : 249 - 261)، وقد تواترت نصوص الكتاب والسنة على تأكيد أن الإيمان الصحي عصمة للمؤمن من سائر ما يمكن أن يصب في هذه الحياة الدنيا... (السعدي، 1996: 224)

*يوجه الإسلام المسلم إلى عدم الأسى الزائد على ما فات وعدم الفرح الشديد بما هو آت... وهذا يعتبر مبدأ من المبادئ التي تقرها الشريعة الإسلامية والتي تحقق الصحة النفسية الجيدة، وكذلك المبادئ النفسية التي تدعو إلى عدم الرجوع للماضي والعيش فيه، وكذلك عدم التعلق بالأشياء والماديات حتى لا تؤدي لصددمات شديدة. فضلاً عن ذلك الابتعاد عن الحقد والحسد، والكبر والشعور بالدونية ونقص تقدير الذات و...إلخ. وكذلك الابتعاد عن الهموم والحزن والإيمان بالقضاء والقدر. (عبد المطلب، 2005 : 408)

* كما يوجه الاهتمام بالصحة العقلية بتحريمها شرب الخمر والمسكرات مثلاً، كما يهتم بحث المسلم على النظافة والسعي للرزق والمحافظة على الفطرة الإنسانية مما يؤدي لصيانة النفس الإسلامية. (عبد المطلب، نفس المرجع : 408)

*ومن الأسس العامة التي ترجع إليها مجموعة من الفروع والمفردات الخلقية المحمودة قوة الإرادة، ويأتي في مقابل هذا الأساس الخلقي خلق ضعف الإرادة الذي ترجع إليه مجموعة من الرذائل الخلقية في السلوك الإنساني مثال: الظلم، أكل مال الناس بالباطل، القمار، ارتكاب الجرائم،... والله تعالى لا يسمح للمؤمن أن يكون فريسة أوهامه ومطامعه حتى لا يندفع إلى خسارة يكون فيها نادماً على ما بدأ به من عمل. وبيان هذه الحقيقة يتضمن تربية خلقية، تجعل المسلم يرجع إلى نفسه فيحاسبها حساباً دقيقاً، على ما يعلم من حقيقة وواقع الأمر، وتجعله حذراً من ظلم الناس والعدوان على حقوقهم، إن الأصل في المسلم أن يكون دائم المجاهدة لنفسه، متحلياً بأخلاق الصبر وقوة الإرادة وضبط النفس عن مزالق الفتنة والعصيان. (الميداني، 1999: 104-230)

* مما يلاحظ الناظر في النصوص والمفاهيم الإسلامية الخاصة والعامة، أهمية مخالطة الناس، فالإسلام دين جماعي تعاوني. وليس دين انفرادية وعزلة وهذا ما يؤدي للتكيف الاجتماعي الذي يعتبر من أسس الصحة النفسية عامة، حيث أن الذي يخالط الناس ويصبر على آذاهم ويدعوهم إلى الله، ويساعد في فعل الخير ونشر الهدى، خير وأفضل من الذين يعتزلهم فلا يخالطهم، جفوة لهم أو عجزاً عن الصبر على آذاهم... ووجه الإسلام المسلمين أن يرحموا كل مستحق للرحمة وأكد بشكل خاص وملح على الضعفاء... (الميداني، نفس المرجع: 104-230).

*وللصبر منزلة كبيرة في الإسلام، وذلك الصبر في البأساء والضراء وحين البأس، فالصبر يقوي الإنسان على تحمّل الشدائد مما يؤدي لتقوية شخصيته وإرادته وبالتالي تمتعه بالصحة النفسية بشكل عام (الميداني، نفس المرجع: 104-230).

* أهمية التغيير، فالنفس الإنسانية مرنة قابلة للتغيير ، والمقصود بتغيير الأنفس هنا صورتان إحداها إيجابية تتمثل في التحول من المعصية إلى طاعة الله. وأما الصورة السلبية فتكون بالتحول من الإيمان إلى الكفر ومن الطاعة إلى المعصية أو من شكر نعم الله إلى البطر بها. (السعدي، 1996 : 436).

* هذا وقد أكد الدين الإسلامي على أهمية تركية النفس، أي تطهيرها من كل دنس أو رجس (قطب، 1982: 3893) أو تركيتها بعمل الصالحات وترك السيئات أو إزالة الر وزيادة الخير (ابن تيمية، 1997: 632) وتعني التركية "انتزاع ما هو غير مرغوب فيه وتعزيز ما هو مرغوب فيه" (الكيلاني، 1985: 44). والغاية من تركية النفس، هي الوصول إلى كمال الخلق بأن يتصف الإنسان بالكمال الخارجي عن طريق حسن السمات واستعمال الأدب ويصل إلى الكمال الداخلي عن طريق حسن الطباع والأخلاق وذلك بالاتصاف بالعفة والنزاهة والأنفة من الجهل ومباعدة الشر بأخلاق الكرم والإيثار وستر العيوب وابتداء المعروف. (ابن الجوزي، 1963: 383).

* يقرر القرآن الكريم بكل وضوح ارتباط الارتياح النفسي بالعبادة ... فالاطمئنان الذي يمكن اعتباره مؤشراً على الصحة النفسية يحدث أو ينتج عن ممارسة فعل التعبد الذي يختصره النص في ذكر الله، هناك عدد من القيم التي أسسها القرآن والتي ترتبط بالراحة النفسية للفرد، كذكر الله، والتوبة، والدعاء، ورضا الله، والتركية. (غماري، 2014 : 9)

* عندما يأتي الحديث عن القرآن الكريم وأثره في الصحة النفسية للمسلم يبرز التباين بين المسلمين على قدر ما معهم من كتاب الله، فالذي يحفظ القرآن الكريم بكم أكبر يترقى في مستوى الصحة النفسية ويفضل عن من يقل عنه في مقدار الحفظ والشواهد على ذلك كثيرة ما يتكرر في حياة الناس اليومية ويشعر به من عرف حقاظ كتاب الله وقارنهم بغيرهم ممن حرموا السعي لحفظ كتاب الله وانشغلوا عنه بحطام الدنيا، فيلاحظ الفرق بينهم في مظاهر الصحة النفسية وعلامات السعادة والطمأنينة القلبية. (الصنيع، 2002 : 5) .

* سبق المسلمون الاهتمام بالأحوال النفسية فكان لا بدّ للمؤمن من أن يوجه الوعي نحو ما يحيك في صدره قبل أن يسلك أي سلوك، وما أودع الله في خلقه من أسرار، وقد لفت القرآن الكريم إلى النظر إلى الشمس والقمر والجبال والليل والنهار والنبات والأرض والسموات والنجوم... إلخ. ودعا الله عباده إلى التأمل في هذه الظواهر والتفكير فيها ليزدادوا خشية الله... وكذلك لفت القرآن الكريم النظر إلى ما أودع الله من أسرار في النفس الإنسانية كان لا بدّ من تأملها تأملاً علمياً يعطينا نظريات إسلامية في "علم النفس"... (عثمان وعرقسوسي، 1982، 28).

إن التوجه نحو الدين لدى الإنسان يجب أن يقع في المنزلة الأولى لديه من وجهة نظر إنسانية عن باقي أمور حياته مهما كانت. والالتزام بهذه القيم والأحكام والموازين، هو الذي يوفر للإنسان السعادة والأمان الحقيقيين ويوفر كل معايير الصحة النفسية السليمة لدى الإنسان ... حيث إن الأمان والسعادة منح عظيمة منحها الخالق تبارك وتعالى لعباده، وإن أي ابتعاد عن هذا المنهج يعني شقاء هذه البشرية... (الحجار ورضوان، 2006: 2).

الخاتمة :

لا زالت الروحانيات الدينية تثير الكثير من الجدل خاصة في علاقتها بالصحة النفسية للأفراد على مرّ العصور. ما سعت إليه الدراسة الحالية هو البحث عن دور الدين الذي يعتبر من العوامل المؤثرة في حياة الأفراد، في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد وكيف يكون ذلك؟ فكثير من المسلمين المتدينين والباحثين والعلماء يرون أن السعادة تتحقق بالتدين واتباع تعاليم الدين في الحياة اليومية.

إن أسباب الصحة النفسية ومؤشرات الحيوية تظهر من خلال المنظور الإسلامي في تفسيرها لكل المسائل التي نصفها بالماورائية والتي تشكّل مصدراً للقلق والصراع كالفناء والموت وما وراء الموت والخير والشر والوجود الإنساني... إنّ الإنسان من المنظور الإسلامي عندما يخلص في تقربه لله تعالى بالعبادات والأعمال الصالحة، والتحكّم في أهوائه وشهوته، بما يحقق التوازن بين مطالبه البدنية والروحية، فإنه يصل إلى أعلى مرتبة في النضوج والكمال الإنساني، وهي الرتبة التي تكون في نفس الإنسان في حالة اطمئنان وسكينة، وينطبق عليها وصف "النفس المطمئنة". ويؤكد الدين الإسلامي على أهمية التنشئة الاجتماعية السليمة للوصول لصحة نفسية سليمة. والقرآن الكريم بكل وضوح يحث على مفهوم الاطمئنان الذي يمكن اعتباره مؤشراً على الصحة النفسية، ومفهوم الهدي في كل منهج وطريق، وكل خير يهتدي إليه البشر في كل زمان ومكان، ويهدي للتي هي أقوم من التنسيق بين ظاهر الإنسان وباطنه، وبين مشاعره وسلوكه، وبين عقيدته وعمله. والشخصية السوية في المنظور الإسلامي تتسم بالتواضع وتجنب الغرور والبعد عن الحرام والصدق وحفظ الأمانة والتسامح مع الناس وبر الوالدين والصبر والعفة والقناعة والاستزادة من المعرفة والراحة وانسراح الصدر.

ونجد الصحة النفسية عامة تركز على البعد الإنساني والقيمي، كما تدعو إلى تقبّل الذات، ومواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات وضبطها وتكوين علاقات إنسانية إيجابية؛ كذلك نجد في الدين الإسلامي مبدأ الوسطية بين: الجماعة والفردية، الروحية والمادية، العبادة والعمل الصالح، التطوع والالتزام، التواضع والعزة، الحرية والمسؤولية، الثبات والتغير، الإيجابية والسلبية (الاستسلام)، المثالية والواقعية، فمعيار التوازن والوسطية في الدين الإسلامي واضحاً لتحقيق صحة نفسية سوية. إن الصحة النفسية تعني كذلك خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية، وقد تناول القرآن الكريم والسنة النبوية الشخصية السوية وغير السوية خاصة لناحية علاقة السواء الجانب الوجداني المتمثل بالقلب من خلال إصلاحه.

إنّ الدين قد يُعتبر عاملاً هاماً في تعزيز الصحة النفسية عامّة ولكنه يختلف عن مفهوم الصحة النفسية العام بتناوله الجانب الروحي والماورائي الذي يعطي لحياة الفرد معنى أعمق وأبعد، خاصة أنّ معايير السواء في الإسلام ثابتة وموحدة، بينما في علم النفس الغربي لا يوجد اتفاق على معيار موحد للسواء والانحراف، فعلماء النفس المسلمون يملكون هذا المعيار الموحد وهو الإسلام، الذي يحكم من خلاله على سلوك ما بأنه سوي أو منحرف.

كما أنّ من عوامل الاهتمام بالصحة النفسية مساعدة الفرد على تجنّب الحياة المملوءة بالمشاكل والإحباطات والتوترات، ما ينتج عنه اضطرابات نفسية وانفعالية، ورسالة الإسلام هي رحمة للعالمين في الحكم، في

التشريع، وفي التعامل بين الناس، ورسالة إنقاذ للإنسان من ظلم الإنسان وقوة الإنسان. كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقدمه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً، ومن أهم أهداف التربية والصحة النفسية في الدين الإسلامي تنمية المواطن الصالح، صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان الذي يعيش في أمن واطمئنان. ومن عوامل الاهتمام بالصحة النفسية في السنوات الأخيرة، ما تمت ملاحظته على الأفراد الذين يتمتعون بقدر مناسب من الصحة النفسية من حيث زيادة إنجازهم وإنتاجهم وفاعليتهم، والصحة النفسية من منظور إسلامي تركز على حسن التوافق مع الناس، الاجتهاد في تنمية النفس، الاستمتاع بعمل الصالحات، والإخلاص في العمل...

إن تعزيز الصحة النفسية من المنظور الإسلامي يستند إلى دعائم أساسية مستمدة من الحب السامي لله ورسوله والإيمان ومحبة الآخرين والابتعاد عن الحقد والحسد، والكبر والشعور بالدونية ونقص تقدير الذات وكذلك الابتعاد عن الهموم والحزن، وأداء العبادات، والرضا بالقضاء والقدر، والعمل الصالح والصدق مع النفس، وتصفية النفس والتمسك بالمبادئ الدينية الأصيلة، وضبط النفس، والتوافق النفسي والاجتماعي، ويكون بالنسبة للمسلمين بعبادة الله حق عبادته، عبادة داخلية تتحقق بإتباع أمره واجتناب نهيه وإتباع ما يحبه الله ورسوله ويرضى عنه من قول أو عمل، وأن يكون في ذلك معتدلاً وسطياً، دون غلو أو تفريط أو تقصير، مما يساعد الفرد على التكيف مع الحياة، ومواجهة أعبائها بقوة وثقة. نلاحظ أن مؤشرات الصحة النفسية التي ذكرها علماء النفس تتوافق في معظمها مع المحكات الإسلامية للسواء، رغم عدم توجيههم أي اهتمام للنواحي الدينية أو الروحية عند ذكر تلك المؤشرات وأسبابها. وبالعودة إلى دور الدين في تعزيز الصحة النفسية، نجد أن معظم ما يدعو له الدين يتوافق مع ما يقتضيه التمتع بالصحة النفسية السوية، وذلك في رؤيته الشمولية المتكاملة لحياة الفرد ومن كل النواحي النفسية والاجتماعية والروحية، ما يعمل على مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي.

وقد توصل البحث للاستنتاجات التالية حول دور الدين من منظور إسلامي في تعزيز الصحة النفسية:

- إن الدين من وجهة نظر الإسلام هو المعيار الذي يحتكم إليه الفرد في كل أمور حياته وهو الأساس الذي يعطي الحياة معناها.
- إن الإسلام يحمل قواعد نظرية أخلاقية متكاملة تقود إلى الفضائل في أحسن ما تكون عليه.
- الدين الإسلامي يُعتبر عاملاً مهماً في تعزيز العواطف الإيجابية لدى الأفراد، وبالتالي في ارتياحهم النفسي.
- يحقق الدين الإسلامي التوافق بين الجانبين الروحي والمادي في حياة الأفراد، حيث يقوم المحك الإسلامي في السواء على تحقيق هذا التوازن الوسطي بين جوانب النفس والجسد وعلاقته بالكون.
- المعيار الإسلامي في السواء والانحراف هو معيار موافق للفطرة الخيرة.
- إن العبادات بكافة أنواعها من صلاة، وزكاة، وصيام، وحج وعمرة ودعاء وغيرها من ما كان فرضاً أو نفلاً كلها تفيد في زيادة إيمان المسلم وتعمل على وقايتها في الاضطرابات النفسية بكافة أشكالها.

- إنَّ الالتزام بالقيم والأحكام والموازن الدينية ، هو الذي يوفر للإنسان السعادة والأمان الحقيقيين ويوفر كل معايير الصحة النفسية السليمة لدى الإنسان .
- إنَّ الدين الإسلامي يؤكد على ضرورة القيام بالأعمال الصالحة، واتباع منهج الله سبحانه وتعالى للوصول لحياة طيبة وهي الصحة النفسية التي يتمتع بها المؤمنون.
- يربط الدين الإسلامي التدين الحق بطاعة أوامر الله واجتناب نواهيه، لكي يحيا الحياة الطيبة، ويحقق السعادة الحقيقية التي هي السعادة القلبية أي السعادة الحقيقية .
- الدين الإسلامي جاء كاملاً شاملاً لكل ما يمكن أن يحتاجه الإنسان خاصة من الناحية النفسية، وهو يقوم على الاتزان والتوازن والاعتدال والتوسط والتيسير .

المراجع :

- الأشقر، عمر سليمان(1996). نحو ثقافة إسلامية أصلية.(ط5). عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
- أيوب، حسن (1985). السلوك الاجتماعي في الإسلام.(ط4). الكويت: دار البحوث العلمية.
- بو عود، أسماء (2014). الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة والمنظور الإسلامي. قراءات في التراث النفسي الغرب الإسلامي . مؤسسة العلوم النفسية العربية، الراسخون(8).
- الحجار، بشير إبراهيم ورضوان ، عبد الكريم سعد (2006). التوجه نحو التدين لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)،14(1):269-289 .
- ابن تيمية، شيخ الإسلام أحمد (1997). مجموع فتاوى ابن تيمية، جمع وترتيب: عبد الرحمن الحنبلي.
- ابن الجوزي، جمال الدين (1963) . ذم الهوى، تحقيق: مصطفى عبد الواحد. القاهرة: دار الكتب الإسلامية.
- حمدونة، أسامة سعيد وعسلي، محمد إبراهيم (2015) . الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، 42(3).
- الخضر، عثمان حمود(2000). التدين والشخصية أحادية العقلية في بعض شرائح المجتمع الكويتي . مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين المصرية، 10(1).
- الزبيدي، كامل علوان (2007). دراسات في الصحة النفسية. عمان: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- السعدي، عبد الرحمن (1996). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان.(ط4). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- السماوي، فادي سعود فريد (2012). السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات، العلوم التربوية، 40(2): 729-747.
- الشلوي، علي (2006). الالتزام الديني والمسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الطحان، محمد خالد(1987). مبادئ الصحة النفسية.(ط1). دبي: دار القلم.
- الصنيع، صالح بن إبراهيم(2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام. مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية: 207-234.
- عبد المطلب، أحمد محمود محمد(2005). صيانة الإسلام للنفس الإنسانية ودور التربية في تحقيق هذه الصيانة. ملخص بحث، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي بسوهاج (21): 399-415.
- عثمان، حسن ملاً وعرقسوسي، محمد خير حسن (1982). ابن سينا والنفس الإنسانية.(ط1). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- العساف، صالح حمد (1989). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية.(ط1). الرياض: سلسلة البحث في العلوم السلوكية.

- العمري، مرزوق بن أحمد بن عبد المحسن (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من مرحلة الثانوية بمحافظة الليث، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس.
- غماري، طيبي (2014). التدين والصحة النفسية في الجزائر: تبرير للعلاقة الإيجابية بين الإسلام وعلم النفس. مجلة التشريع الإسلامي والأخلاق، (65)، جامعة المعسكر الجزائري.
- القريطي، عبد المطلب والشخص، عبد العزيز (1992). مقياس الصحة النفسية للشباب (المعايير المصرية والسعودية)، القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- قطب، سيد (1982). في ظلال القرآن. بيروت: دار الشروق.
- قويدري، العربي عطاء الله (2005). الصحة النفسية من منظور إسلامي. دراسة نفسية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان والتربية، الدوحة، قطر: 212-225.
- كفاي، علاء الدين (1986). المحك الإسلامي للسلوك السوي. المجلة التربوية، جامعة الكويت، 3(9): 76-83.
- الكيلاني، ماجد عرسان (1985). تطور مفهوم النظرية التربوية الإسلامية. دمشق: مكتبة دار التراث.
- مرسي، سيد عبد الحميد (1985). الشخصية السوية. مصر: مكتبة وهبة.
- مرسي، كمال (1988). المدخل إلى علم الصحة. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- موسى، رشاد (1997). سيكولوجية التدين. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، غزة، 5(9).
- منظمة الصحة العالمية (2005)، تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة، تقرير
- مختصر، 10 / 11 / 2015، <http://www.who.int/healthLpromoting-mh-summary>
- مياسا، محمد مصطفى (1997). سمة التدين وعلاقتها بالقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بور تسودان. رسالة ماجستير.
- الميداني، عبد الرحمن حسن حنبكة (1999). الأخلاق الإسلامية وأسسها. (ط5، ج2). دمشق: دار القلم.

English References

- Allport, Gordon (1960). The Individual and his Religion. New York: The Mcmilian Company.
- Miller, Dr. (1973). Responses of Psychiatric patent: Theory of Psychometric. J. Abnom (so1), 28(3).