

معالم الرؤية الإسلامية للصحة النفسية

Islamic Vision of Mental Health

د. مسعودي زهية

جامعة البليدة -2-الجزائر

أ. جباك ريحانة

جامعة البليدة -2-الجزائر

الملخص:

تستمد الرؤية الإسلامية إطارها النظري بالاعتماد على مرجعها الأساسي الأصيل الثابت وهو " القرآن والسنة"، لذلك تمتاز برؤية شاملة متوازنة وواقعية فقد تناول الإسلام أحوال الإنسان دون إغفال لطبيعته التي تحوي جانبا من القوة وجانبا من الضعف، مؤكدا على حاجاته الروحية والغريزية وغيرها.

كما أن هذه النظرة تناولت موضوع الصحة النفسية وأشارت إلى جوهرها المتمثل في تحقيق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي، وأكدت على أهمية الصحة النفسية ودورها الفعال في تماسك المجتمع، فالأصحاء نفسيا أقرب لتكوين علاقات منسجمة مع الآخرين لتحقيق الأمن والتطور في مجتمعاتهم.

الكلمات الدالة: رؤية إسلامية، صحة نفسية، تأصيل، إسلامي.

Abstract:

The Islamic vision draws on its theoretical frame work based on its basic and fundamental reference, the Qur'an and the sunny; so it has a comprehensive and balanced vision. Islam has described the human condition with out for getting its nature, which contains some strength and weakness.

The study also tackled the importance of mental health and its effective role in the cohesion of society. Psychologically healthy people are closer to forming harmonious relation ships with others to achieve security and development in their societies

Key words: Islamic vision, Psychological health, Islamic rooting.

مقدمة

إن الصحة النفسية مفهوم يستدل على وجوده من خلال آثاره في شتى أبعاد السلوك البشري، وقد اختلف علماء النفس في استدلالاتهم عليها وعلى تحديد سؤنها وانحرافاتهما وعلى وضع تعريف لصحتها وسقمها، فكل تعريف يتأثر إلى حد كبير بثقافة المجتمع وقيمه وسنن السلوكيات فيه التي يحتكم بها ويجعلها محورا ومرجعا في التقييم، الأمر الذي يجعل تعريف الصحة النفسية تعريفا محليا يختلف من بيئة اجتماعية إلى أخرى.

كما قدمت لنا النظريات النفسية اختلافات جوهرية في عرضها لمفهوم الصحة النفسية ومقوماتها ومظاهرها وأهم المؤشرات الدالة عليها، فكل عالم نفس بلور نظريته لها وذلك بحسب خلفيته الثقافية، ومعتقداته الدينية، وتعصباته العرقية، وقناعاته العلمية. وبالتالي من الصعب تحديد وبدقة مفهوم الصحة النفسية وحصره في جوانب وأبعاد معينة، وذلك نظرا لمرونة هذا المصطلح وشموليته واختلاف كل باحث بتوجهه.

وعلى الرغم من كل هذه الجهود وتنوع التعريفات وتعددتها كل من زوايته، إلا أننا نرى من النادر وجود عائلة تخلو من فرد يعاني اضطرابات نفسية في مرحلة من مراحل حياته، والملاحظ في هذا العصر أن الإنسان يواجه الكثير من الأحداث اليومية الضاغطة والمشكلات التي تتعلق بالدرجة الأولى بالجوانب الروحية والأخلاقية، الأمر الذي يتسبب في انتشار الجريمة والفساد والكثير من الآفات التي تعود على الإنسانية بالسلب، لذا من الضروري جدا السعي نحو نشر التوعية بقيمة الصحة النفسية والعوامل المحصلة لها.

وما يجدر بنا الإشارة إليه أن الصحة النفسية حالة ليست بالثابتة بل هي حالة ديناميكية تتغير من فرد لآخر فالأفراد تختلف درجة صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء...إلخ، فالصحة النفسية حالة نسبية غير مطلقة

كما تعتبر الأسرة المناخ الأول الذي يفترض أن يوفر للأفراد بيئة نفسية مساعدة للنمو أي بيئة صحية تؤدي واجبها في توجيه النشاط السلوكي المرغوب فيه وغرس القيم وتلقين الأخلاق الحميدة...، فكل هذه المظاهر السليمة في الأسرة تعتبر من أهم العوامل التي تبني الصحة النفسية فخلق التوازن بين شتى الجوانب الحياة يتمثل ابتداء وانتهاء بإشباع الجوانب الروحية والمادية والأخلاقية حتى نتمكن من تطعيم مناعي نفسي وقائي للفرد وأسرته، وعلى هذا الأساس سنتناول موضوع الصحة النفسية بخلفية ومعالم الرؤية الإسلامية لها، وسنتعرف من خلالها على جل صورها السوية ومؤشراتها والعوامل الموصلة إليها وكيفية المحافظة عليها وعلى وتيرتها الإيجابية.

1- الإشكالية

إن الكتابات في الصحة النفسية غريبا وعريبا كثيرة، فهذا المصطلح منذ أن أطلقتته منظمة الصحة العالمية غداة الحرب العالمية الثانية كأحد محاور نشاطها الأساسي عرف ازدهارا وانتشارا كبيرين، حيث تأسست في العديد من الجامعات العربية أقسام خاصة للصحة النفسية، أو على الأقل يدرس الموضوع كأحد المقررات كما أن العديد ممن يشتغلون في الميدان يقدمون أنفسهم كخبراء أو أساتذة في الصحة النفسية، ولقد أدى تعاظم التحديات الحياتية المعاصرة وتعقيد الحياة المدنية بشكل غير مسبوق، وتعاقد المتطلبات والضغوط التي تفرضها على الناس، إلى جعل مسألة التكيف والقدرة على إدارة دفة الحياة وبناء المشاريع الوجودية مسائل تتطلب توظيفاً للقدرات والفرص، من ذلك أصبح موضوع الصحة النفسية محل اهتمام بشكل متزايد سواء على المستوى الفردي أو الجماعي أو المجتمعي وهكذا تنتسج مروحة الاهتمام الذي يغطيه هذا الموضوع والذي لازال يتصف بمرونة الحدود وقلة مستوى التحديد فيه، حيث تتراوح

ما بين استيعاب حالات المرض الصريح والاضطراب الجدي وبين صعوبات التوافق والتكيف لدى الناس العاديين وبين إطلاق طاقات النماء لدى الأكثر صحة. (مصطفى حجازي، 2004، ص 11، 12).

وقد انتشر الوعي العالمي بموضوع الصحة النفسية وتنامت الاهتمامات العلمية بتعزيزها لتخرج من العيادات والمراكز الاستشارية كي تتحول إلى مسألة عامة تدخل في صلب الأنشطة التنموية الاجتماعية.

عرف دستور منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية كما يلي: (إنها حالة كاملة من العافية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة)، ويمثل هذا المصطلح تنوعاً من التطلعات الإنسانية منها: تأهيل المضطرب عقلياً، الوقاية من الاضطراب العقلي، خفض التوتر في عالم تسوده الصراعات، والوصول إلى حالة من العافية والرفاه، تمكن الفرد من القيام بوظائفه بمستوى متناسب مع إمكانياته الجسمية والعقلية، ويقتضي ذلك بالضرورة توسيع نطاق الاهتمام لتوفير شروط هذه العافية من التدخل الفردي وصولاً إلى الاهتمام بصحة البيئة المحلية والمؤسسات الاجتماعية والمجتمع عموماً، باعتبار أن الصحة الفردية مشروطة بمدى عافية هذه الأطر. (مصطفى حجازي، 2004، ص 25، 26).

وحسب نظرية التحليل النفسي يشير فرويد إلى أن الإنسان السليم نفسياً هو الإنسان الذي يملك الأنا لديه قدرة كاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلاً لجميع أجزاء الهو ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، إنما هما ينتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلهما عن بعضهما في حالة الصحة النفسية، ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو، فتتولد وتنشأ في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)، وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة، كما ويضم هذا النموذج الأنا الأعلى والذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وهنا يفترض فرويد أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة في حين تكون في حالة العصاب مثارة ومتهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة. كما أشار فرويد أن مقدار الصحة النفسية لا يقاس من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها (سامر جميل رضوان، 2007، ص 35، 36).

كما ترى المدرسة السلوكية أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك)، ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لا بد من التعزيز، أما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز، كان عاملاً على إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة أي إضعاف التعلم، وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز، وبالتالي فمفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة... أي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر، وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقاً لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة. (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 15، 16)

ويرى أصحاب التيار المعرفي أن الصحة النفسية والمرض ترتكز على القاعدة المعرفية بحيث أن المرض النفسي سيطرة الردود الفعل السلبية الانفعالية على الشخص وسلوكه، وتعود ردود الفعل هذه إلى نظام الافتراضات المعرفية الخاطئة تبعا ل (ألبرت اليس) وإلى نظام الأفكار الآلية المتمركزة على نواة من نظام المعتقدات العميقة حول الذات والعالم تبعا ل (بيك)، فالإنسان يقع صريح المعاناة والاضطرابات والاكتئاب والقلق نتيجة لخلل في نظام

المعتقدات، أما الشخص المعافى هو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقداتي واقعي في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا (مصطفى حجازي، 2004، ص 43).

أما وجهة نظر المدرسة الجشططية فترى الصحة النفسية في القدرة على العيش هنا والآن بشكل حقيقي، بينما يتجلى المرض في تزوير الواقع الذاتي والوجودي والهروب في الماضي أو المستقبل، كما يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية تتحقق حيث يتمكن الشخص من تحمل المسؤولية على مصيره، ويتمكن من عيش رغباته ومشاعره في حالة من اللقاء مع الذات، وانطلاق حيويته في اتجاه نمائي. (مصطفى حجازي، 2004، ص 42)

من خلال ما تم تقديمه من نظريات مختلفة لمفهوم الصحة النفسية نلاحظ أن هناك تباين في وجهات النظر المطروحة واختلاف في الطرح والتناول، وفي هذه الدراسة سيتم تسليط الضوء على الرؤية الإسلامية والمفهوم الإسلامي للصحة النفسية الذي وإن كان يلتقي مع بعض النظريات الغربية في بعض المفاهيم التي تعرف الصحة النفسية إلا أن لهذا المفهوم منطلقاته وأساسه المتكاملة الفريدة، بحيث يرى الغزالي بأن ضبط الانفعالات وخاصة الغضب والخوف واعتدالها شرط أساسي للصحة النفسية، وأن وسيلة تحقيق هذا الاعتدال هو المجاهدة وتعويد النفس على الاحتمال وتصحيح طرق التفكير وإدراك المثيرات المختلفة (أنور العزيز العبادسة، 2011، ص 09)،

والمجاهدة عند الغزالي لا تعني قمع الصفات المهلكات بالكلية ومحوها، بل ردها إلى حد الاعتدال، ويقول في هذا الصدد: (.... من أسرار حكمة التشريع أن كل ما يطلب الطبع فيه الطرف الأقصى وكان فيه فساد، جاء الشرع بالمبالغة في المنع منه على وجه يرمي عند الجاهل إلى أن المطلوب مضادة ما يقتضيه الطبع بغاية الإمكان، والعالم يدرك أن المقصود الوسط، لأن الطبع إذا طلب غاية الشبع فالشرع ينبغي أن يمدح غاية الجوع حتى يكون الطبع باعثاً والشرع مانعاً، فيتقوaman ويحصل الاعتدال). فالضوابط عند الغزالي لا تقوم بدور المنع والقمع من أجل قلع هذه الغرائز الدافعة بل من أجل تنظيمها. (جازولي نادية، 2012، ص 127)

كما حاول مرسي (1988) أن يختزل مفهوم الصحة النفسية في الإسلام باعتباره حالة من الرضا والارتياح يشعر بها الفرد حينما يكون حسن الخلق مع ربه ومع نفسه ومع الناس.

(أنور العزيز العبادسة، 2011، ص 10، 11)

كما اتفق "المهدي" (1990) مع "الغزالي ونجاتي" في أساس الصحة النفسية وهو التوازن واعتبار أن أهم مؤشرات الصحة النفسية التوازن بين الطبيعة المادية والروحية والسعي إلى تحقيق مرضات الله تعالى.

كما اعتبر هذا التوازن الدال على الصحة النفسية السوية يتحقق من خلال عدة من الإجراءات السلوكية في إطار ما أطلق عليه العلاج بالتربية وتتمثل هذه السلوكيات في القيام بالعبادات المفروضة والمندوبة والإيمان بالأركان الستة والتوبة والصبر وتصحيح المفاهيم والتصورات. (أنور العزيز العبادسة، 2014، ص 11)

وكذلك "النجاتي" (1993) اتفق مع الغزالي في أن الصحة النفسية هي القدرة على التوازن بين مطالب الجسد والروح ورأى أن مؤشرات الصحة النفسية تتمثل في المحاور الآتية:

- علاقة الفرد بربه
- علاقة الفرد بنفسه
- علاقة الفرد بالناس

• علاقة الفرد بالكون

وقد وضع لكل محور محددات وسلوكيات دالة عليه واعتبر أن الشخصية المثالية هي شخصية الرسول صلى الله عليه وسلم (أنور العزیز العبادسة، 2011، ص 10، 11).

وكما أشار توفيق محمد السبع أن القرآن الكريم قد احتوى على تصور عام للنفس الإنسانية وطبائع النفوس البشرية، كما أضافت السنة النبوية المطهرة الكثير وفصلت ما أوجزه القرآن في هذا المجال، وبالتالي ما يميز الفرد المتدين عن غيره أن إيمانه بالله تعالى يجعله أكثر قدرة على التوافق والتكيف مع مختلف العلل النفسية والروحية، فيعود ليقوم سلوكه ويستعيد توازنه ويشعر بالرضا والارتياح، فهو بإيمانه بالله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم، وإقامته لشعائر الدين وأحكامه يحقق لنفسه أعلى نسبة من التوافق، وأعلى نقطة من مؤشر الصحة النفسية .

انطلاقاً من هذا التصور للنفس الإنسانية فإن الصحة النفسية تكمن في تحقيق التكامل والتناغم بين مكونات الإنسان الثلاثة، الجانب الجسمي والجانب العقلي والجانب الروحي المفضي إلى الابتعاد عن التسدية وتحقيق التزكية، والتزكية المقصودة هنا شاملة للجانب الجسمي والعقلي والروحي للفرد وشاملة للبيئة الاجتماعية التي يحى فيها " عملية تطهير وتنمية شاملين هدفهما استبعاد العناصر الموهنة لإنسانية الإنسان وما ينتج عن هذا الوهن من فساد وتخاف وخسران، وتنمية كاملة للعناصر المحققة لإنسانية الإنسان وما ينتج عن هذه التنمية من صلاح وتقدم وفلاح في حياة الأفراد والجماعات. (ماجد عرسان الكيلاني، 1998، ص 135)

بناءً على ما سبق نود في هذا المقال تسليط الضوء على التناول العلمي للصحة النفسية من المنظور الإسلامي وطرح تساؤل كيف أصل هذا المنظور الصحة النفسية على مستوى التعريف بها وبمستوياتها وخصائص الشخصية المتمتعة بها وأهم أبعادها وعوامل التي تؤثر فيها.

2- أهمية الدراسة

1- تعتمد الرؤية الإسلامية على مصدر ثابت "القرآن والسنة" تستمد منه الإطار النظري والذي يمثل إطاراً مرجعياً مانعاً للشطط والاجتهاد وتناقض الآراء فيه.

2- الرؤية الإسلامية رؤية شاملة ومتوازنة وواقعية فقد وصف الإسلام أحوال الإنسان معترفاً بطبيعته دون إغفال جانب القوة والضعف فيه مؤكداً على حاجاته الروحية والغرائزية وغيرها.

3- تفيد في توعية الفرد بأن تحقيق التوازن بين الجانبين المادي والروحي هو جوهر الصحة النفسية التي يشير إليها علم النفس الحديث.

4- التصور الإسلامي يتميز بالمرونة فهو قادر على استيعاب الإسهامات المعاصرة والاجتهادات الصائبة ولكنها مرونة في إطار الرؤية الإسلامية وليس خروجاً عن أساسها.

5- الرؤية الإسلامية يمكن أن تكون الأساس الأنسب والأكثر ملائمة لتحقيق القدر الأعلى من فهم الطبيعة الإنسانية بشكل عام والطبيعة النفسية بشكل خاص. بحيث تساهم في نشر الوعي الصحي النفسي للأفراد مما يساعد على الوقاية من الأمراض النفسية والانحرافات الخلقية.

3- أهداف الدراسة

- 1- الكشف عن مظاهر الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية من المنظور الإسلامي.
- 2- إبراز مسلمة الرؤية الإسلامية في ضبط السلوك الإنساني وتعديل مساره للصحة النفسية
- 3- إثبات أن الرؤية الإسلامية كان لها قصب السبق في الاهتمام بالنفس الإنسانية وإبراز المنهج التربوي الوقائي في الاهتمام بالصحة النفسية.
- 4- التأكيد على أهمية الصحة النفسية في تماسك المجتمع فالأصحاء نفسياً أقرب لتكوين علاقات منسجمة مع الآخرين لتحقيق التطور في مجتمعاتهم.

4- مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإسلامي

1-4- تحقيق التوازن

لقد عرف كثير من العلماء المسلمون الصحة النفسية بتحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مصالح الفرد ومصالح الجماعة، ويقوم تحقيق التوازن على الوسطية التي اعتمدها الإسلام منهجاً لحياة المسلم، ذلك لقول الله تعالى: (ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً) (الإسراء: 29).

وظهر تعريف الصحة النفسية عند الإمام الغزالي الذي قسم دوافع النفس إلى نوعين دوافع الهوى (أو بواعث الدنيا) وهي الشهوات والملذات المادية، ودوافع الهدى (أو بواعث الدين)، وهي التي تربط العبد بربه وتشبع حاجات روحه من بينها: حب الله ورسوله، حب القرآن، الشكر، الذكر... الخ. ويقر الغزالي في هذا الصدد أن القلب السليم (أي النفس المتمتعة بالصحة النفسية) قلب نمت فيه بواعث الإيمان، وعمر بالتقوى، وزكا بالرياضة، وطهر من الخبائث، أما القلب المخدول (أي النفس الشقية المهمومة) فمشحون بالهوى، خاضع للشهوات تذله وتشقيه.

وابن القيم هو الآخر قد اتفق مع الغزالي في تعريف الصحة النفسية بتحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح في حدود الشرع، وعرف القلب السليم بالصحيح (أي النفس المتمتعة بالصحة النفسية) التي تسلم من كل شهوة تخالف ما أمر به الله، أو توافق ما نهى عنه

كما قد وضع الدكتور محمد عثمان نجاتي (1984) تحقيق التوازن كما جاء في القرآن الكريم، الذي جعل الهدى في عمل الصالحات التي تشبع حاجات الجسم والروح باعتدال دون إفراط ولا تفريط فقال تعالى: (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) النحل: 97). (كمال إبراهيم مرسى، 1993ص 984، 986)

2-4- تحقيق التوافق

نظرة الإسلام للإنسان أنه خير بطبعه "كل مولود يولد على الفطرة" كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم، وأن الإنسان حر يختار أفعاله بإرادته وهو مسؤول عن توافقه قال تعالى (كل نفس بما كسبت رهينة) (المدثر: 38).

وقد حث الإسلام على التوافق الحسن مع الجماعة، وبين للمسلم الطريق إلى ذلك فأمره بالتعاون والتسامح والمودة وحسن الجوار، والإصلاح بين الناس، كما أمر بالالتزام بالجماعة وبمعاييرها والخضوع لقواعد السلوك فيها، حيث قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأولي الأمر منكم) (النساء: 59).

أما توافق الإنسان مع نفسه والذي يدل على صحته النفسية فيتم في حدود ما أمر الله به ونهى عنه، فالخروج على النفس ونهيه عن المحرمات، ورفض معاصيها من سمات النضج النفسي والاجتماعي ومن علامات الصحة النفسية. وعلى هذا، فإن التوافق مع النفس والمجتمع ليس مرادفاً للصحة النفسية في كل الأحوال، فقد يكون الإنسان متوافقاً مع

المجتمع وغير متمتع بصحة نفسية، وقد يكون سيئ التوافق مع المجتمع ومتمتع بصحة نفسية. (كمال إبراهيم مرسى، 1993 ص 994، 995)

4-3- تحقيق الذات

عرفه "بلاتز" Platz بأنه شخص يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته بنفسه ويتحمل مسؤولية ما سترتب عليها، يسعى إلى تنمية نفسه واكتساب الخبرات وتحصيل المعرفة.

كما نجد تعريف إبراهيم ماسلو الذي توصل بعد دراسته لحوالي (3000) طالب جامعي إلى أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو شخص حقق ذاته عن طريق إشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، واهتم القوسي (1975) بفكرة التكامل بين وظائف النفس فعرّف الصحة النفسية بالتكامل التام بين الوظائف النفسية مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية مع الإحساس بالسعادة والكفاية.

وعلى الرغم من هذا فإن تعريف الصحة النفسية بتحقيق الذات يتفق مع أسلوب الحياة في المجتمعات الغربية الذي يقوم على الفلسفات النفعية والفردية والرأسمالية وغيرها من الفلسفات النفعية التي تعتبر السلوك الذي يؤدي إلى إشباع حاجات الفرد، ويحقق أهدافه الشخصية دون عون من أحد سلوكاً مثالياً، وتعتبر الاكتفاء الذاتي من أهم علامات الصحة النفسية بينما هو لا يصلح للتطبيق في المجتمعات الإسلامية ولا يدل على الصحة النفسية فيها لأن فكرة الفرد عن نفسه ومفهومه عن الآخرين طبقاً لتوجهات الإسلام تتطوي على أن الإنسان خلق ليعبد الله ويعمر الكون وعلى أن مصلحة الفرد من مصلحة الجماعة، ومصلحة الجماعة من مصلحة الفرد، وعلى تنمية الفردية المسؤولية والحرية والإرادة من خلال ارتباط الإنسان بأخيه ف "خير الناس" كما قال الرسول العظيم "أنفعهم للناس" والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه. (متفق عليه).

كما تتطوي فكرة المرء عن نفسه في المجتمعات الإسلامية على الأخذ بالأسباب وربط النجاح والتوفيق بمشيئة الله كما قال الله تعالى في كتابه العزيز (وما تشاءون إلا أن يشاء الله إن الله كان عليماً حكيماً) (الإنسان: 30). (كمال إبراهيم مرسى، 1994، ص 1006)

4-4- حسن الخلق

جاء هدى الله في الإسلام يأمر بحسن الخلق وينهى عن سوء الخلق أي يأمر بالصحة النفسية وينهى عن وهنها بلغة علم النفس الحديث، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) رواه مالك، وقد كان عليه الصلاة والسلام إمام المسلمين في الصحة النفسية، فوصفه الله تعالى بقوله (وإنك لعلى خلق عظيم) (القلم: 04)، وقال أنس رضي الله عنه:

((كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس أخلاقاً)) متفق عليه.

ويقصد بحسن الخلق أدب العبد مع ربه والالتزام بأمره في الأدب مع النفس والجسم والناس، حتى ينمو ككل متكامل بأبعاده الأربعة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية. (كمال إبراهيم مرسى، 1994، ص 1008).

والتاريخ الإسلامي حافل بنماذج إنسانية عظيمة كانت في صحة نفسية، وتحملت العذاب في الدنيا في سبيل سعادة الآخرة، من هذه النماذج وجدت تحقيق ذاتها في عمل ما يرضي الله فأخلصت وصدقت وصبرت واحتسبت، فرضي الله عنهم ورضوا عنه وجزاهم بما صبروا جنة وحريراً فسعدوا في الدنيا والآخرة. (كمال إبراهيم مرسى، 1993، ص 1015).

5- سمات الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية في المنظور الإسلامي

السمة هي: " الصفة الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الفرد وتعتبر استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك". (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 59).

تتمثل سمات الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية في القرآن الكريم فيما يلي:

1-5- التفاؤل: المؤمن صاحب الشخصية السوية هو الذي يكون أوسع الناس أملاً، أكثرهم تفاؤلاً واستبشاراً وأبعدهم عن التشاؤم والتبرم والضجر، إذا الإيمان معناه الاعتقاد بقوة غير محصورة، ورحمة غير متناهية وكرم غير محدود، فالمؤمن يبقى متفائلاً مهما أهدقت به الشدائد والابتلاءات راجياً زوالها وأجرها، وإن ما يصيبه منها هو مجرد سحابة صيف سرعان ما تنقشع (يوسف القرضاوي، ص 159، 156، 1990).

2-5- الرضا: المؤمن الراضي والمتمتع بالصحة النفسية هو الذي يغمره الإحساس بالرضا بعد كل قدر من أقدار الله، وهو الذي يحس تلك الحاجة النفسية التي تجعله مستريح الفؤاد منشراح الصدر غير متبرم ولا مضطجر لا يسخط على نفسه وعلى الكون والحياة والأحياء، ومنشأ ذلك الرضا عن الوجود الخاص في نفسه، وعن الوجود العام من حوله، ومبعث هذا وذاك رضاه عن مصدر الوجود كله، وينبوع الرضا هو الإيمان بالله رب العالمين. (يوسف القرضاوي، 1990، ص 25).

3-5- الإحسان: الإحسان سمة بارزة من سمات الشخصية السوية والمميزة لها فالشخصية السوية هي شخصية مستقلة لا تتأثر بغيرها إلا بالخير والصالح، وهي تتقن عملها، وتحسن في معاملة الغير وتحسن في تعاملها مع الله. (فريد فرج، 2009، ص 206).

4-5- الإيجابية: إن الشخص السوي هو الإنسان الذي يحرص على العمل والإنتاج والتطور والتعمير في هذه الحياة، وفي جميع مجالاتها ففي داخله قوة داخلية تدفعه نحو تحمل المسؤولية والخلافة في الأرض، إنها الإيجابية التي لا تتوقف عن الإبداع والعمل الدؤوب. (فريد فرج، 2009، ص 210).

5-5- المسامحة: قال الله تعالى: (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) (فصلت: 34).

وقال ابن كثير: فرق العظيم بين هذه وهذه، فمن أساء إليك فادفعه عنك بالإحسان.

لذا قال تعالى: (ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور) (الشورى: 43).

6-5- الاستقامة: يقول سيد قطب فالاستقامة هي الاعتدال والمضي على النهج دون الانحراف وهو في حاجة إلى اليقظة الدائمة، والتدبير الدائم، والتحري الدائم لحدود الطريق، وضبط الطريق، وضبط الانفعالات البشرية التي تميل الاتجاه قليلاً أو كثيراً، فهي شغل دائم في كل حركة من حركات الحياة.

7-5- الجدية: تحدث القرآن الكريم عن قصة نوح وبين فيها جدية نوح في دعوته لقومه للإيمان بالله تعالى، حيث قال سيد قطب أن نوح عليه السلام اتبع كل الأساليب فجهر بالدعوة تارة وزاوج بين الإعلان والإسرار تارة، ورغم هذا الجهد العظيم إلا أنه قال تعالى: (وما آمن معه إلا قليل). (هود: 40). (فريد فرج، 2009، ص 213، 214).

8-5- الإصلاح: قال الشوكاني؛ إرادة الإصلاح (التي تحدث عنها القرآن الكريم) بالأمر والنهي المقصد منها دفع الفساد عن الدين وفي المعاملات ما استطعنا إلى ذلك وتمكنت منه الطاقة النفسية وما التوفيق إلا بالله تعالى.

9-5- التعاون الإيجابي: قال الله تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان) (المائدة: 02)

إنها قمة في ضبط النفس وفي سماحة القلب، ولكنها القمة التي لا بد أن ترقى إليها الأمة المكلفة من ربها أن تقوم على البشرية لتهدأ بها وترتفع بها إلى الأفق المضيء، إنها تبعة القيادة والقوامة والشهادة على الناس، التبعة التي لا بد ألا ينسى فيها المؤمن ما يقع على أشخاصهم من الأذى ليقدموا للناس نموذجاً من السلوك الذي يحققه الإسلام، ومن التسامي الذي يصنعه الإسلام وبهذا يرون للإسلام شهادة طيبة تجذب الناس إليه وتحببهم فيه (فريد فرج، 2009، ص 215، 216)

10-5- الإتيان: أن تكون الاستجابة والانفعال بما يتناسب ومقتضيات الموقف درجة ونوعاً والتزاماً بمقتضيات الشرع، ومن أمثلة ذلك أنه عندما توفي إبراهيم ابن النبي عليه الصلاة والسلام خاطبه قائلاً: (إن القلب ليحزن وإن العين لتدمع وإنا على فراقك يا إبراهيم لمحزونون ولكن لا نقول إلا ما يرضي ربنا) لقد أكد النبي عليه السلام بأننا بشر لدينا انفعالاتنا الطبيعية نحزن ونفرح ونحب ونكره ولكننا في كل أحوالنا ننفع لنسلك في إطار الشرع وهو إطار إنساني يتسع لكل ما يتفق والفطرة الإنسانية السوية، فلا يتعارض معها ولا يتجاوزها إلى افتراض الملائكية. (أنور عبد العزيز العبادسة، 2011، ص 13)

11-5- الاستبصار: وهو بمعنى معرفة الإنسان بنفسه ولقدراته وإدراكه لعوامل قوتها وتطورها وعوامل ضعفه وتقويتها حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (رحم الله امرئ عرف قدر نفسه)، ويقول تعالى: (بل الإنسان على نفسه بصيره) (القيامة: 14).

12-5- الضبط: هو القدرة على التحكم في السلوك وتوجهه وبصورة عامة هناك مصدران للضبط:

الضبط الداخلي: وهو نتاج الضمير وفعله وهناك العديد من المفاهيم المتعلقة بالضبط الداخلي (التقوى، المراقبة، المحاسبة، الورع) وهي مفاهيم وآليات ضبط تحتاج لمزيد من التمهيد والدراسة والتوضيح من حيث الجوهر وآلية العمل لتوجيه السلوك، يقول تعالى: (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم). (الرعد: 11)

الضبط الخارجي: فالإنسان لا يمكن أن يراقب نفسه طوال الوقت فهو بحاجة الضبط خارجي يتمثل في:

-قوانين وحدود وعقوبات

-النصيحة

-الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

13-5- المرونة: يقصد بها قابلية التغيير وتصحيح المسار والتكيف بما لا يتعارض مع الشرع، وتعد التوبة والاستغفار آلية من آليات التعبير عن مرونة السلوك وقابلية تغييره.

14-5- الربانية: وتتمثل هذه الخاصية بالتلقي للتنفيذ فتلقي الأمور والنواهي من الله لتنفيذها وهذا ما يشتمله معنى الإسلام الذي يعني التسليم والخضوع وكمال طاعة الله.

وهذه الخاصية هي جماع ما تقدم وأرقى الصور والمقامات التي يمكن للإنسان أن يصل إليها وتمثلها فيها يرقى ويسمو وبها يتخلص من كل مصادر قلقه وبها تتمثل فيه معايير السواء بأبهى صورها، ولما كان الوصول إلى الصورة المطلقة للعبودية أمر متعذر فإنه اقتربنا من الربانية والعبودية اقتربنا من مثال الصحة النفسية ومن ثم الأمن النفسي والطمأنينة إلى جنب الله تعالى. (أنور العزیز العبادسة، 2011، ص 14).

6- الشخصية الغير سوية في المنظور الإسلامي

لقد وصف الله سبحانه وتعالى الشخصية غير السوية بشخصية الكافر والمنافق، ذلك لما يصدر عنهما من أفعال وأخلاق ومفاهيم ومعتقدات غير سوية، حيث ذكر القرآن الكريم شخصية فرعون كنموذج للشخصية غير السوية الكافرة، ومن بين أنواع الشخصية الغير سوية في هذا المنظور ما يلي:

-الشخصية المتعالية المتكبيرة.

-الشخصية المستبدة.

-الشخصية المفسدة.

-الشخصية الخاطئة.

-الشخصية الطاغية.

-الشخصية المتعطشة للقتل والدماء.

وقد ذكر القرآن الكريم صفات كثيرة جدا لشخصية المنافق فهم من أخبث وأضل وأخطر الشخصيات فهي ليست شخصية صحيحة وسليمة وواضحة في إيمانها كشخصية المؤمن، ولا هي شخصية تصارح بمرضها وضلالها كشخصية الكافر، فهي شخصية غير سوية سقيمة ومتذبذبة. (فريد فرج، 2009، ص 135، 136)،

7- أبعاد الصحة النفسية وفق المنظور الإسلامي

هناك عدة أبعاد للصحة النفسية وفق المنظور الإسلامي يمكن إيجازها فيما يلي:

1-7- البعد الرئيسي الأول: (علاقة المسلم بربه): وينقسم هذا البعد إلى فرعين هما:

1-1-7 سمات تتعلق بالعقيدة: وهو الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر، والإيمان بالقضاء والقدر، والإيمان بالبعث والحساب، والجنة والنار. (أسماء بوعود، 2014، ص 28).

2-1-7 سمات تتعلق بالعبادات: وهي أداء الصلاة والصوم والزكاة والصدقة والحج، وتجنب المحرمات مثل: ارتكاب الفواحش، وقتل النفس، والكسب الحرام مثل: الربا، ومن العبادات أيضا الجمع بين العمل والعبادة. (أسماء بوعود، 2014، ص 28)

2-7- البعد الرئيسي الثاني: (علاقة المسلم بنفسه): وينقسم هذا البعد إلى أربعة أبعاد فرعية وهي:

1-2-7 سمات بدنية: وهي الصحة القوة والطهارة والنظافة في البدن والثياب والمنزل. (أسماء بوعود، 2014، ص 27)

2-2-7 سمات عقلية معرفية: وهي الإقبال على العلم والفقه والدراية واليقظة وحرية الفكر وتحري الحقيقة والبعد عن الظنون وتدبر القرآن وإتقان ما يخص فيه والاطلاع المستمر والإكثار من الأدعية الماثورة وإتقان اللغة الأجنبية. (أسماء بوعود، 2014، ص 28)

3-2-7- سمات انفعالية عاطفية: والمتمثلة في حب الله والناس وحب الخير لهم، والخوف من عذاب الله، وعدم حسد الغير وعدم الغرور، والأمل في رحمة الله، ولوم النفس، والشعور بالندم في حالة ارتكاب ذنب ما وكظم الغيظ، والبعد عن التشاؤم. (أسماء بوعود، 2014 ص 28)

4-2-7- سمات خلقية: وهي عدم التجسس والشكر عند الرخاء، والتوبة والبعد عن الزنا والحياء وبقطة الضمير والصراحة والوفاء والولاء والبشاشة في الوجه للناس، وعدم الغش والخداع وعدم إفشاء السر.... إلخ .

3-7- البعد الرئيسي الثالث: (علاقة المسلم بالكون ومكونات الحياة): ويتضمن ما يلي:

1-3-7- الحيوان: والمقصود عدم إيذاء الحيوان والعناية به وعدم إلحاق الضرر به.

2-3-7- النبات: والمقصود الحفاظ على النبات.

3-3-7- الماء: ويقصد به الاقتصاد في استعماله وعدم تلويثه... إلخ. (أسماء بوعود، 2014، ص 29)،

ومن المعلوم أن القرآن يبصر الإنسان بالكون لأجل أن يتأمله وينتبه إلى دقة تناسقه ليتوصل من ذلك إلى الإيمان بالخالق جل جلاله وإلى إدراك ألوهيته وربوبيته المطلقة وإدراك أنه عبد ضعيف وسط هذه المخلوقات حتى يعي أنه عبد لهذا الإله العظيم الأمر الذي يزيده اعتزازا وافتخارا للانتساب لهذا الدين، وهذه الظواهر الكونية كذلك جاءت مسخرة كلها لخدمة الإنسان ومصلحته وحاجاته فوق الأرض.

8- عوامل الصحة النفسية من المنظور الإسلامي

1-8- العوامل الذاتية: هي مجموعة العوامل لصيقة بكل فرد بذاته، وهي أساس لا بد منه حتى نقول عن هذا الشخص أن لديه صحة نفسية، وأهم هذه العوامل ما يلي:

1-1-8- الإيمان: وهو أهم العوامل في المنظور الإسلامي، فلا يمكن أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية إذا افتقد للإيمان الصحيح.

وفيما يلي سنعرض كل ركن من أركان الإيمان وعلاقته بالصحة النفسية:

1-1-1-8- الإيمان بالله تعالى: وهو أول الأركان وأهمها، فالمؤمن بالله لا بد وأن يكون في أعلى مستويات الصحة النفسية لأنه تقرب إلى الله وهو مصدر السعادة والأمن والطمأنينة والسكينة وهو خالقها، فكيف للإنسان أن ينالها وهو بعيد كل البعد عن مصدرها وخالقها.

2-1-1-8- الإيمان بالملائكة: إن الملائكة تحفظ المؤمن وهو يعيش في هذه الحياة الدنيا من جملة من الأخطار التي تؤدي به إلى الموت إلا إذا حان أجله، وكذلك يحفظونه من الجن ومن الحيوانات والهوام المؤذية. وقد ثبت في حديث صحيح أن الملائكة تساعد وتأزر المؤمن وتثبته، وهذا مما يبعث الطمأنينة في نفسه وهكذا فإن الإيمان بالملائكة يجلب السعادة لنفس المؤمن.

3-1-1-8- الإيمان بالكتب: وهو الإيمان بجميع كتب الله التي أنزلها على رسله عليهم الصلاة والسلام، والقرآن الكريم هو آخر الكتب المنزلة من الله، وهو مصدر الصحة النفسية للمؤمن، يجأ إليه طالبا للهداية وبحثا عن الطريق الأقوم في هذه الحياة الدنيا وفي الآخرة. فعلى الراغب في الحصول على الصحة النفسية والفوز في الدنيا والآخرة التمسك

والاعتصام بكتاب الله وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي حث على حفظه وتلاوته وبين أنه يرفع أصحابه إلى منازل عليا. (صالح بن إبراهيم الصنيع، 2000، ص455، 460)،

4-1-1-8 الإيمان بالرسول: وهو الإيمان بجميع الرسل الذين أرسلهم الله لعباده، ولا شك أن المؤمن بالرسول صلى الله عليه وسلم يشعر بالسعادة والطمأنينة لإحساسه بأنه على الحق، وأنه مقتف أثر من يرشده لربه ويعصمه من الزلال والخطأ، ولذا دعا الله المؤمنين أن يقتدوا برسوله في جميع أمورهم الدينية والدنيوية. (صالح بن إبراهيم الصنيع، 2000، ص 461، 463)

5-1-1-8 الإيمان باليوم الآخر: فالمؤمن باليوم الآخر سوف يصبر على ما يلاقه في هذه الحياة الدنيا من المشاق والصعاب، لأنه يرى أنها الحياة الزائلة والباقية هي الدار الآخرة، فيكون هذا الإيمان من عوامل الوقاية من الوقوع في شر كثير من الأمراض النفسية كالالاكتئاب وغيره مما يصيب الإنسان نتيجة مصائب الحياة الدنيا

6-1-1-8 الإيمان بالفقر خيره وشره: هو الركن السادس من أركان الإيمان، وهو من عوامل الوقاية للمؤمن من أن تهزه المصائب في الحياة الدنيا لأنه يعلم أن ذلك مكتوب له قبل ولادته، فلا يحزن على ما فاتته في الماضي ولا يفرح حتى الطغيان على الرزق الذي جاءه من الله (صالح بن إبراهيم الصنيع، 2000، ص463، 468)،

2-1-8 الأعمال: يقول سيد قطب حول هذه الآية: "إن الإسلام منهج حياة واقعية، لا تكفي فيه المشاعر والنوايا، مالم تتحول إلى حركة واقعية، وللنية الطيبة مكانها، ولكنها بذاتها ليست مناط الحكم والجزاء، إنما هي تحسب مع العمل فتحدد قيمته، وهذا معنى الحديث: «إنما الأعمال بالنيات». وبالتالي الأعمال لا مجرد النيات. ومن أهم الأعمال أثرا في الصحة النفسية، العبادات وأهم هذه العبادات ما ورد منها في أركان الإسلام وهي الصلاة والزكاة والصوم والحج. ومنها كذلك ما سنتطرق إليه كالآتي:

1-2-1-8 المهنة: ويقصد بها ما يمارسه الفرد في حياته اليومية، ويقابلها البطالة التي تؤثر سلبا على صحة الفرد النفسية، وقد أشار سيد قطب إلى أن التوازن الذي يتسم به المنهج الإسلامي، هو التوازن بين مقتضيات الحياة في الأرض، من عمل وكد ونشاط وكسب، وبين عزلة الروح فترة عن هذا الجو وانقطاع القلب وتجرده للذكر، والعمل مهم لكل إنسان لان فيه تحقيق للذات وإبراز للقدرات والمهارات التي وهبها الله إياها.

2-2-1-8 الهوايات: للهواية المفيد دور إيجابي على صحة الفرد النفسية، بحيث يشغل وقت فراغه بما تهواه نفسه من أنشطة جسمية وعقلية وترفيهية نافعة، فممارسة نشاط جسمي مثل المشي أو لعبة رياضة جماعية (كرة القدم أو السلة والطائرة) أو فردية (التنفس أو المصارعة)، كلاهما مفيد للجسم ومفيد للصحة النفسية، حيث تصرف فيها الطاقة السلبية ويتخلص الفرد من خلالها من ضغوط العمل والحياة، وقد جاء توجيه الرسول الكريم للأمة المسلمة بعدم التشدد في الدين وإعطاء النفس حقها من الراحة والاستجمام المباح كما بين أن الإنسان لا يمكن أن يستمر طوال الوقت على أعمال الطاعة، ولكن عليه المراوحة بين الطاعات والمباحات حتى لا تمل النفس. (صالح بن إبراهيم الصنيع، 2000، ص 482، 484)

خاتمة

يواجه الإنسان كما أسلفنا سابقا الكثير من الأحداث اليومية الضاغطة والمشكلات التي تتعلق بالجوانب الروحية، مما انعكس سلبا على صحته النفسية، الأمر الذي جعلنا نتبنى الرؤية الإسلامية التي تناولت الموضوع من عدة جوانب

وأهمها الجانب الروحي والأخلاقي عند الفرد فكانت شاملة في الطرح ومتوازنة الرؤية والمعالم، فهي لم تلغي جانب على حساب الآخر ولا تعطي لمادية الإنسان أهمية وتهمل حاجاته الروحية، إنما تسلط الضوء على الجانبين وتعتبر أن كلاهما بالغ الأهمية يتطلب معرفة أسسه وحاجياته.

كما أن هذه الرؤية الإسلامية ركزت على الجانب التعاملي الأخلاقي للفرد واعتبرت أن حالة الرضا النفسي والارتياح والتوازن الانفعالي يشعر به عندما يكون حسن الخلق والمقصود ليس حسن الخلق بمفهومه الضيق والذي ينحصر في حسن التعامل مع الناس والإحسان إليهم بل المقصود أشمل وهو حسن الخلق مع الله ومع النفس ومع الناس ومع الطبيعة والكون، فهذا المفهوم بهذه الأبعاد هو منسي ولد أساسا شعور الراحة والسكينة عند الفرد تجعله يتمتع بصحة نفسية خالية من الانحرافات محصلة للسعادة محققة للذات.

وما يجب التنويه إليه أن المنظور الغربي في دراسته للصحة النفسية أهمل الجانب الروحاني في الإنسان الأمر الذي جعل هاته الرؤية غير متكاملة وتعتبر أحادية النظرة وكما هو معلوم كلما كان التناول دقيق وشامل لأي موضوع كان الأمر ميسرا للوصول إلى مسبباته ومؤثراته وسبل التمتع به إن كان إيجابيا، أو سبل اجتنابه والوقاية منه إن كان سلبيا.

لذلك كثير من الدراسات الحالية أثبتت أن التدين بالإسلام يتفق مع الفطرة البشرية وطبيعتها، فهو يتماشى مع كيانها فيراعي فيها حاجياته وبالمقابل يضبط سلوكياته وأخلاقياته ليصل بالفرد الى مستوى من صحة نفسية وجسمية وعقلية وأخلاقية وغيرها، والتي تمكنه من إضافة ما هو إيجابي لمجتمعه ولأتمته بل وللإنسانية جمعاء.

الهوامش

1. بوعود أسماء، الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة والمنظور الإسلامي، بن سعود الإسلامية الرياض، إصدارات لجنة التراث النفسي الإسلامي، العدد 08، 2014.
2. جازولي نادية، الصحة النفسية عند أبي حامد الغزالي وسيجموند دراسة إبستمولوجية مع دراسة ميدانية للصحة النفسية عند أبي حامد الغزالي، أطروحة دكتوراه دولة في علم النفس الإكلينيكي، جامعة الجزائر 2012.
3. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، الطبعة الرابعة، 2005.
4. حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، 2000.
5. سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، الأردن، دار المسيرة والتوزيع والطباعة، الطبعة الثانية، 2007.
6. الصنيع صالح بن إبراهيم بن عبد اللطيف، التدين والصحة النفسية، الإدارة العامة للثقافة والنشر بجامعة الإمام محمد، الطبعة الأولى، 2000.
7. العبادسة أنور العزيز، أسس الصحة النفسية من المنظور الإسلامي، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر علماء النفس المسلمين المنعقد بماليزيا، 2014.
8. فرج سعيد زيارة، منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان، رسالة ماجستير، كلية أصول الدين قسم التفسير وعلوم القرآن، الجامعة الإسلامية، غزة، 2009.
9. كمال إبراهيم مرسى، المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، بحوث ومناقشات المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي، الكويت، المعهد العالي للفكر الإسلامي، الطبعة الثانية، 1994.
10. ماجد عرسان الكيلاني، مناهج التربية الإسلامية والمربون العاملون بها، لبنان، مؤسسة الريان 1998.

11. مصطفى حجازي، الصحة النفسية، لبنان، المركز الثقافي العربي، الطبعة الأولى، 2004.

12. يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مكتبة وهبة، الطبعة التاسعة، 1990.