

اساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي ا.م.د. نوال قاسم عباس / جامعة بغداد / مركز البحوث التربوية والنفسية

ملخص بحث

هدف البحث التعرف على اساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي باستخدام المنهج التحليلي الوصفي - اما الاساليب التي تم توضيحها في الفصل الثالث فهي :

١. تقوية الجانب الروحي يؤدي الى الصحة النفسية
 ٢. السيطرة على الدوافع والانفعالات يؤدي الى تحقيق الصحة النفسية
 ٣. التغلب على اهواء النفس يحقق الصحة النفسية
 ٤. الخوف من الله يؤدي بالنتيجة الى الصحة النفسية
 ٥. السلوك المنسجم مع الشرع
 ٦. التوكل على الله وعلاج الامراض النفسية من منظور اسلامي بالاعتراف وتوكيد الذات والاستبصار
 ٧. والتعليم واكتساب اتجاهات جديدة .كل هذه الاساليب لها دور كبير في تحقيق الصحة النفسية .
- الاستنتاج : لتحقيق الصحة النفسية بالتفاؤل , عدم اليأس ,توافق المسلم مع نفسه ومع الاخرين والثبات والتوازن الانفعالي والصبر عند الشدائد والاسلام يشعر الفرد بالامن النفسي كل هذه العناصر تحقق الصحة النفسية .
- الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية ،منظور اسلامي .

Methods of Achieving Mental Health from an Islamic Perspective

Educational and psychological Research center\ University Baghdad

Nawal Kassem Abase

Naoalnoal67@yahoo.com

Abstract

The aim of the research is to identify the methods of achieving mental health from an Islamic perspective by using an analytical approach. The methods that were explained: strengthen the spiritual side to control the motives and emotion s overcome the whims of the soul, fear of God and treat mental illness from an Islamic point of view by recognizing self, assurance, foresight, learning and acquiring new trends. Conclusion: we can achieve mental health by optimism, not despair, the compatibility of the Muslim with himself and with others, Consistency, emotional balance, and patience in difficult situations. Islam has attributes that make an individual feels psychological security. Thus, all these elements achieve mental health

Keyword, an Islamic perspective ,mental health

الفصل الاول

أهمية البحث والحاجة اليه:

أجمع المختصون في الصحة النفسية ان للصحة النفسية اهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع فالسعادة والاستقرار يسودان بين الأفراد الاصحاء نفسيا وجسميا مما يؤدي الى التكامل بينهم ولها دور في اختيار اساليب علاجية لمشكلات المجتمع . فالصحة النفسية تنشأ فرد مستقر ذاتيا وحياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم بالهدوء السكينة والامان الذاتي . فهي تزيد المجتمع قوة وتماسكا اذا انشأت افرادا اسوياء ومستقرين في الاسرة المستقرة نفسيا والتي تتمتع بالقوة والتأزر الداخلي والبعيدة عن العنف . فضلا عن ذلك تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله اكثر قابلية للتعامل الايجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة وامكانية التغلب عليها وتحمل المسؤولية دون الهروب منها والانسحاب . كما انها تجعل الفرد متوافقا مع ذاته متكيفا مع مجتمعه وسلوكه سليم ومرض للاخرين فالصحة النفسية لافراد تنعكس على المجال الاقتصادي والمجالات الانتاجية وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية كون الفرد المتمتع بالصحة النفسية قادر على تحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته الى الحد الاقصى . (مكتبة هناكيبي, ٢٠١٧, ص١)

وللاسلام دور كبير في تنمية وبناء الصحة النفسية للفرد منذ القدم فلم يقتصر الطب عند العرب المسلمين على العلاج العضوي فحسب بل تعداه الى العلاج النفسي فان الاطباء المسلمون اذك يرون الوهم والاحداث النفسية من العلل التي تؤثر في البدن . فقد اكد الرازي ان التهاب المفاصل الروماتيزمي مرض جسدي في ظاهره الا انه ناشيء عن الاضطرابات النفسية وان اكثر من تظهر عليهم هذه الاعراض من اولئك الذين يكظمون الغيظ ويتراكمه يتعرضون لهزات نفسية كبيرة . (سعيد, ٢٠١١, ص٧) فضلا عن ذلك

وجدت الباحثة ان مؤشرات الصحة النفسية متعددة في القران الكريم والسنة والنبوية متمثلة في الشعور بالسعادة والتوافق مع النفس والآخرين والصدق والرحمة ومسؤولية الاختيار والامانة والتعاون والقناعة والايمان والصبر والعفة لذا وجدت ان من الضروري دراسة اساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي في حين ان الكثير من الباحثين يتهيبون في الخوض في هذا المضمار مع وجود عدد قليل من الدراسات الخجولة تناولت الانفعالات النفسية والسبب الاخر تأمل الباحثة ان تكون هذه الدراسة في وضع علم نفس اسلامي .

أهداف البحث : يهدف البحث التعرف على اساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي .

منهجية البحث : تحليلي وصفي

تحديد المصطلحات : الصحة النفسية :

هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها الفرد مستقرا ومتوافقا نفسيا واجتماعيا فضلا عن الى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الاخرين وبالتالي له القدرة على تحقيق وتقدير الذات واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن اي انها السمة الايجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد تجاه ذاته وتجاه الاخرين فيكون بذلك فردا سعيدا ومتوازنا وحسن الخلق .(زهران ,١٩٩٧,ص٩)

والصحة النفسية :حالة يشعر بها الفرد بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ومع الناس .(نفس المصدر)

وعرفها فرويد:وهي قدرة الفرد على القيام بالعمل طالما لا يعاني من اي مرض .

والمدرسة السلوكية :عرفتها هي اختيار السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه الفرد .وعرفها ماسلو بانها امتلاك الانسان شخصية سوية تساعده على التعامل مع الاحداث .وهي قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به وتغليب حكم العقل .(نفس المصدر)

اما موسوعة علم النفس :تصف الصحة النفسية :هي التوافق السليم والشعور بالصحة والرغبة بالحياة .
(موسوعة علم النفس)

والصحة النفسية :هي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد وهي قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة وخلو العقل من الاضطرابات
(نفس المصدر اعلاه)

المنظور الاسلامي :مؤشرات الصحة النفسية التي وردت في القران والسنة النبوية .

الفصل الثاني

يتكون من عدة محاور:

اولها: مفهوم الصحة النفسية من منظور نفسي

تعرف الصحة النفسية على انها خلو عقل الانسان ونفسيته من الاضطرابات وهو متمتع بدرجة عالية من العاطفة والسلوك الجيد. (احمد عبد العزيز ، ١٤٢٠ هـ ، ص٦)

ومن النظريات النفسية التي تصف الصحة النفسية مثل نظرية فرويد التي ترى ان الشخصية السوية تكون متمتعة بالصحة النفسية عندما تكون الانا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الاعلى اما يونج فيرى ان الصحة النفسية تتطلب تكامل عمليات الاحساس والادراك والمشاعر والتفكير. اما النظرية السلوكية فترى ان الصحة النفسية السيئة مكتسبة خاصة عندما يتعلم الفرد عادات سيئة مثل طرائق تفكير خاطئة تسبب له الحزن والتعاسة وتعلم السلوك غير السوي وهو اساليب تكيفية غير ناجحة مع مشكلات الحياة .

وترى النظرية الانسانية ان الاضطراب النفسي سببه الفشل في الوعي على حقيقة الذات او التعبير عن الذات وتحقيق الذات وهذا يؤدي الى تشويه يلحق بأدراك الفرد للواقع. (زهران ، ١٩٧٧، ص١٦٦)

ويرى كارل روجرز ان الانسان عنده دافع فطري لتحقيق الذات وهو أهم الدوافع التي تساعده على النجاح في الوصول الى الصحة النفسية وعندما يفشل في تحقيق الذات تسيطر عليه الاضطرابات النفسية ويفقد السعادة

والذي يتمكن من تحقيق ذاته تزداد قدرته على الابداع ومقاومة الاضطرابات اما ماسلو فيرى ان الانسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على اشباع حاجاته المختلفة والوصول الى تحقيق الذات وعدم اشباعها

يشعر الفرد بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية. اما النظرية الوجودية فقد اهتمت بدراسة جوهر الفرد وركزت على الخبرات فترى ان الفرد الذي يدرك معنى وجوده ويدرك امكاناته وقدراته وجوانب ضعفه

ويتقبلها فهو متمتع بالصحة النفسية. اما اذا فشل في ان يكون حرا في تحقيق ما يريد بالاسلوب الذي يختاره ولا يدرك تناقضات الحياة فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة. (ابراهيم ، ٢٠٠٢ ص٨٩)،

المحور الثاني :

مؤشرات الصحة النفسية

١ . الجانب الروحي :يشمل الايمان بالله والمداومة على ذكرالله الذي يزيل الهم والغم ويجلب السرور ويذهب عن القلب مخاوفه كلها فيشعر بالامن النفسي لان الذكريجذب روحه الى الله ويلين قلبه بالتقرب اليه لذا يشعر بالراحة والطمأنينة(د- محمد عودة ,كمال ,مرسي ، ٢٠١٠ ،)

ويدرك المسلم معنى وجوده في الحياة انه خلق ليعبد الله وحده وان القضاء والقدر بيد الله وملذات الدنيا وراحتها زائلة مما يجعله يفضل ثواب الآخرة على لذة الدنيا المشوية بالالام والمخاوف وسريعة الزوال .كما ان الشريعة حددت له السلوك السوي والسلوك غير السوي ليتجنبه فهو يستطيع تصريف دفعاته الغريزية وفق معايير القران والشريعة الاسلامية بالزواج ارضاء لنفسه ولربه ومجتمعه وبذلك يحقق التوافق بين مطالب الهو والانا الاعلى ويترتب على ذلك تحقيق الذات ويدرك الواقع بشكل سليم ويصل الى التوافق النفسي وتحقيق السعادة والصحة النفسية العالية فالرضا النفسي والشعور بالامن النفسي وذهاب التوتر ثمره الايمان بربوبية الله والتسليم بدين نبيه محمد صلى الله عليه وسلم مؤشرات على الصحة النفسية .
(اسماء بوعود , ص٤ , ٢٠١٤)

٢- الجانب النفسي :

يتمثل بسلامةالصدرمن الحقد ,حسد ,كراهية ,قبول الذات ,القدرة على تحمل الاحباط والقلق والابتعادعن الغرور,الاتزان الانفعالي,التفانيّة ,ضبط النفس , البساطة ,الصدق مع النفس ومع الاخرين .

٣-الجانب الاجتماعي (حب الاسرة مساعدة المحتاجين ,الجرأة في قول الحق الابتعاد عن ما يؤذي الناس كذب ,غش ,سرقة , زنا شهادة الزور قتل غيبة خيانة ظلم) الصدق مع الاخرين .

٤- الجانب البيولوجي: سلامة الجسم من الامراض والعيوب الخلقية عدم تكليف الجسم الا في حدود طاقته .

٥-الوسطية :يسمى ابن القيم العدل فيؤكدعلى الاعتدال في الاخلاق فالشجاعة توسط بين الجبن والتهور فيجب عن الكبر بالتواضع .

٦- الصدق :يقول (ابن القيم (سعادة الانسان في صدق العزيمة) وصدق الفعل) ويقول د.كمال مرسي (ان الصدق مطلب نفسي اجتماعي بعد ما تبين من دراسات كثيرة ان تحري الصدق ينشط اجهزة المناعة الجسمية والنفسية والكذب يثبطها ويضعفها فالصدق في القول والعمل . علامة جيدة في الصحة النفسية توصلت المدرسة السلوكية المعرفية الى ان الصدق والامانة والاخلاص تخفض القلق والتوتر وتزيل الاكتئاب وانتهى بيرسال من دراساته في علم المناعة النفسية اي ان الصدق صحة والكذب مرض .فقال (تحروا الصدق وان رأيتم الهلكة فيه فعاقبته خير في كل الاحوال).(احمد عبد العزيز، ص٧، ٢٠١٤ هـ)

المحور الثالث

اساليب علاج الامراض النفسية من منظور اسلامي :

١. الاعتراف: هو تفرغ انفعالي الهدف منه تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الخطيئة والاثم التي تهدد طمأنينته وامنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته بعد ان يتخلص من صراعاته السلبية و يحصل على الراحة النفسية وبذلك يتحقق اشباع الحاجة الى الامن والسلام النفسي . واقوى اعتراف فيها أفضاء الانسان بما في نفسه الى الله لازالة مشاعر الائم ويخفف من عذاب الضمير ويطهر النفس المضطربة ويعيد اليها طمأنينتها قال تعالى (ربنا ظلمنا انفسنا وان لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين .) الاعراف : ٢
٢. توكيد الذات وتقبلها واستقامة السلوك:التوبة تؤكد الذات وهي طريق المغفرة تجعل الفرد يتقبل ذاته من جديد بعد ان كان يحتقرها والتوبة هي امل المخطىءتحرره من آثامه وتشعره بالتفائل والراحة النفسية بعد ذلك يترك الذنب وينزع نحو فعل الخير .قال تعالى (ان تجتنبوا كبائر ما تنهون عنه يكفر عنكم سيئاتكم ويدخلكم مدخلا كريما) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (التائب من الذنب كمن لا ذنب له)وبذلك يتوافق التائب مع نفسه ومع الاخرين .(عبد الواحد ،١٩٨٤، ص٧٦).
٣. الاستبصار :معرفة الانسان بالقران والشريعة
تجعل المؤمن يضعهما معيار لسلوكه فيفهم من خلال هذا المعيار مشكلاته ودوافعه التي ادت الى ارتكاب الذنوب فيفهم ما بنفسه من خير ومن شر فيعمد الى استبدالها بالمثل الدينية العليا اي تنمو ذاته البصيرة التي تحكم السلوك السوي للانسان في ضوء بعدين :البعد الاول :الذي يحدد علاقة الانسان بربه والبعد الثاني :يحدد علاقة الانسان باخيه الانسان . قال تعالى (بل الانسان على نفسه بصيرة ولو القى معاذيره)
٤. التعلم واكتساب اتجاهات جديدة بعد مرحلة الاستبصار اي يفهم ما بنفسه من خير او شر يتقبل ذاته ويعمل على ترويضها وضبطها وابعادها عن المحرمات فيستقيم سلوكه بعد حسنات التي تمحو السيئات فتطمئن نفسه اما ذكر الله والدعاءغذاء روجى ومهدىء يبعد الوسواس والقهر قال تعالى (الا بذكر الله تطمئن القلوب) (زهرا ،١٩٨٧، ص٣٧٨-٣٧٩)

المحور الرابع

الدراسات السابقة التي توضح ارتباط الصحة النفسية بالتدين :

١. دراسة باكيناز حسيب ١٩٨٨ : هدفت الدراسة التعرف على الصحة النفسية للمتدينين وغير المتدينين لدى طلاب الجامعة بدراسة القيم الدينية والخلقية وعلاقتها بالتوافق النفسي استخدمت البورت للقيم الدينية ومقياس كورنل للاعراض العصابية وقائمة كورنل للتوافق النفسي . أشارت النتائج الى وجود ارتباط دال موجب بين درجات الطلاب على مقياس القيم الدينية وبين درجاتهم على مقياس التوافق النفسي . والى وجود فروق بين المجموعتين ذات التدين المرتفع والتدين المنخفض في الاعراض العصابية . (حسيب، ١٩٨٨، ص٣٢)
٢. دراسة كروول وشيهان ١٩٨٩: kroll and Sheehan
تضمنت دراسة العلاقة بين المعتقدات الدينية والممارسات الدينية وبين بعض الامراض النفسية والعقلية مثل: الاكتئاب، فصام، اضطرابات شخصية، هوس وتشمل المعتقدات مثل الاعتقاد بالله والاخرة والملائكة والشياطين وعودة المسيح والاعتراف بالذنب كانت النتائج: ان المتدينين تدينا مرتفعا كانوا اقل في الامراض النفسية والعقلية بينما ارتفعت حدة الامراض مع اصحاب التدين المنخفض . (كروول وشيهان، ١٩٨٩، ص٣٣)
٣. دراسة الجريا وماريو ١٩٨٩ : قاما بدراسة التوجه الديني الداخلي والخارجي لدى بعض المرضى وعلاقته بالقلق كسمة على عينة من الافراد السود والبيض في اميركا توصلت الدراسة الى وجود ارتباط احصائي بين التوجه الديني الخارجي والمرض النفسي وكذلك بين التوجه الديني ا لخارجي وبين السمات الشخصية السالبة (الجريا وماريو، ١٩٨٩، ص٣٣)
٤. دراسة اسعاد عبد العظيم البنا ١٩٩٠ :
تضمنت الدراسة دور الادعية والاذكار في علاج القلق باستخدام مقياس القلق الظاهر من اعداد تايلور على عينة مكونة من ١٤٩٠ طالبا وطالبة في الجامعة استخدمت محاضرات دينية اسبوعية توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات في التطبيق الاول ودرجاتهن في التطبيق الثاني عند مستوى دلالة ٠.١ و. ولصالح الاختبار القبلي مما يشير الى اهمية التدين الاسلامي في العلاج النفسي. (البنا ، ١٩٩٠، ص٣٤)
٥. دراسة موسى ١٩٩٣: تضمنت الدراسة اثر التدين في الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (١٨٠ طالب وطالبة) استخدم مقياس بيك للاكتئاب ومقياس الصحة النفسية الديني . اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين الافراد مرتفعي التدين ومنخفض التدين في الاعراض الاكتئابية ، حزن ، تشائم عدم رضا ، احساس بالفشل ، بكاء افكار انتحارية وهذا يدل على ان كلما كان الفرد اقل تدينا كانت الفرصة اكبر لظهور الاعراض الاكتئابية . (موسى واخرون . ١٩٩٣، ص٣٥) هذه الدراسات تؤكد ارتباط الصحة النفسية بالتدين وتوضح الدور الايجابي للتدين في علاج كثير من الامراض النفسية والعقلية .

الفصل ثالث

اساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي:

وصفت عدة نظريات في علم النفس الصحة النفسية واساليب تحقيقها منها تحقيق الذات واشباع الحاجات والغرائز والتكيف مع البيئة وإدراك الانسان معنى وجوده اما الاسلام فيتبع منهج هادفا لتحقيق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي الذي يؤدي الى تكوين شخصية سوية تتمتع بالصحة النفسية فالمنظور الاسلامي يؤكد السلوك الانساني القابل للتغيير. خلق الله الانسان بأستعداد فطري لإدراك الكمال والصفات الحسنة موجودة في اصل الفطرة تحتاج الى تنمية بالتهذيب السيئة و تحتاج الى توجيه لذا يجب الأخذ بالعلاجات الروحية والسلوكية ومن الاساليب الضرورية لتحقيق هذا التوازن: الاسلوب الاول تقوية الجانب الروحي (الايمن بالله واداء العبادات) الاسلوب الثاني السيطرة على الدوافع والانفعالات والتغلب على اهواء النفس وشهواتها. والاسلوب الثالث: هو تعلم الانسان عادات ضرورية مثل الاعتماد على النفس والشعور بالمسؤولية وتأكيد الذات واداء العمل بفاعلية واتقان. (نجاتي، ١٩٩٣، ص٧٩)

هذه الاساليب ممكن ان تدرج في مجالين: اولاً اساليب سلوكية عملية اثار اليها القران الكريم لتحقيق الصحة النفسية ومن بينها:

١. السلوك المنسجم مع الشرع معيار يتعرف به الانسان على مدى بعده او قربه من السواء اي انه يستطيع ان يقوم نفسه ومجتمعه ثم يعدل نفسه في ضوء ذلك المعيار ليصل الى درجة عالية من الصحة النفسية والسواء.
٢. اداء سلوك ايجابي منسجم مع الفطرة: كلما وافق الانسان سلوكه فطرته كان مستقرا وكلما خرج عنها صار مضطربا مترددا لذلك التصرف الموافق للفطرة يبعبده عن القلق والتوتر ويحقق له الصحة النفسية.
٣. اداء سلوك ايجابي منسجم مع الغاية من خلق الانسان: قال تعالى (وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون) الذاريات: ٥٦ فاذا عرف الانسان الغرض من خلقه صغرت في عينه الحاجات الدنيوية واصبح لديه هدف مهم وهو تحقيق رضى الله. فيعمد المسلم الى الاخلاص في التقرب لله بالعبادات والاعمال الصالحة والتحكم في الشهوات مما يحقق التوازن بين مطالبه البدنية والروحية فيصل الى حالة من الاطمئنان. (مرسي، ١٩٨٠، ص١٩-٢٠)
٤. التوكل على الله: وسيلة تعين الفرد على مواجهة الازمات فقر، مصاعب وقلق، وخوف من الناس فالتوكل يخلصه من القلق عندما يفوض امره الى الله ويحقق له التوافق النفسي والصحة النفسية. قال الرسول محمد (ص) (اذا سألت فسأل الله واذا استعنت فاستعن بالله واعلم ان الامة لو اجتمعت على ان ينفعوك بشيء لم ينفعوك الا بشيء قد كتبه الله).
٥. من اساليب تحقيق الصحة النفسية (الخوف من الله): لتحقيق الصحة النفسية يجب ان يكون الخوف من الله موافق للفطرة فليكن الخوف كله من خالق الخلق وليس الخوف من المخلوقين فكف السلوك السلبي

مخافة الله ومقاومة الرغبات المحرمة تؤدي بالنتيجة الى الصحة النفسية وصفات الله تعالى تؤدي الى التوازن النفسي قال تعالى (غافر الذنب قابل التوب شديد العقاب) غافر: ٣

فالخوف من الله المعتدل وليس الخوف الشديد الذي يؤدي الى اضطراب السلوك والطمع في رحمة الله ورجاءه يؤدي الى الصحة النفسية وعلامة خوف الله تتبين في سبعة اشياء:

يتبين الخوف في لسان المسلم فيمتنع من الكذب والغيبة وكلام الفضول ويجعل لسانه مشغولا بذكر الله تعالى وقرآءة القران ومذاكرة العلم

١. ان يخاف في امر بصره فلا ينظر الى الحرام ولا الى الدنيا بعين الرغبة ان على وجه العبرة
٢. ان يخاف من امر بطنه فلا يدخل بطنه الا طيبا حلالا ويأكل من الحلال مقدار حاجته
٣. ان يخاف في امر يده فلا يمدها ال الحرام وانما يمدها الى ما فيه طاعة الله .
٤. ان يخاف في امر قدميه فلا يمشي في معصية الله .
٥. ان يخاف في امر قلبه فيخرج منه العداوة والبغضاء وحسد الاخوان ويدخل في النصيحة والشفقة للمسلمين
٦. ان يخاف في امر طاعته فيجعل طاعته خالصة لوجه الله تعالى ويخاف من الرياء والنفاق.

(الآخرة عند ربك للمتقين) الزخرف: ٣٥

(السمرقندي, ١٩٨٢, ص ٢٠١)

التوبة : من الاساليب السلوكية التي تخلص المسلم من الشعور بالذنب والنقص والقلق والحزن والتوتر والكآبة فالشعور بالذنب يسبب الاحساس بالاكتئاب والتوتر وبما ان القران الكريم يؤكد ان التوبة الى الله تكفر الذنوب وتقوي في الانسان الامل في رضى الله يخف قلقه ويعمد الى اصلاح ذاته وتقويمها وتزداد ثقته فيها ورضاه عنها فتغيير وجهة نظر المذنب عن خبراته السابقة التي سببت شعور بالذنب فيخفف من تأنيبه لنفسه فيصبح اكثر تقبلا لذاته فيزول عنه اضطرابه وسوء التوافق مع نفسه ومع الاخرين.(مرسي, ٢٠٠١, ص ٢١٥)

التصرف حيال اذى الاخرين : يتضايق المسلم من تصرفات الاخرين واقوالهم المؤذية ولكن المؤمن يعرف ان هذا الاذى يضره وينفع المؤمن في الآخرة فلا يشغل نفسه بأقوالهم وافعالهم فيهملها خاصة انه يعرف ان المؤذي يوم القيامة تأخذ حسناته للمظلوم ولو صلى ولو صام .العبادات :صلاة صام زكاة حج لها اثر كبير في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة من ضغوطات الحياة وفي خفض القلق والاكتئاب الذي يعاني منه البعض فتستقر حياته ويتمتع بالصحة النفسية .الصبر :من الاساليب النفسية الاسلامية التي ارشد القران اليها للمحافظة على الصحة النفسية ولعلاج الصدمة وضغوطات الحياة والحزن وهو الصبر لتقوية الارادة وضبط النفس والصبر له مردود اخروي وهو الجنة قال تعالى (ولنبلونكم بشيء من الخوف ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشر الصابرين الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون)(البقرة :١٥٥))فالمؤمن لا يدع لليأس مكانا في حياته متجددا مما يجعله اكثر اقبالا على الحياة واشد قوة على مواجهة محنها مستعينا بالصبر والصلاة .قال تعالى (ان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا..)الانشراح فمجالات الصبر متعددة الصبر على استجابة الغضب

وعلى طاعة الله وإداء العبادات والدعاء والسيطرة على الانفعالات والدوافع والصبر على القضاء والقدر والصبر على إيذاء الآخرين ومسامحتهم والصبر على أهواء النفس وشهواتها. (البلاي، ١٣، ١٤١٣، ص ٣٦)

الرضا والقناعة: بينت الأحاديث النبوية أهمية الرضا والقناعة والتكيف النفسي وهذوء الباطن صفات تؤثر في تكامل الشخصية وتحقيق الصحة النفسية فقد اكدت دراسة د. بارنيثوارترالتي اصدرت عام ٢٠٠٤ ان ارتفاع معدلات مرض الاكتئاب ومشاعر الاحباط والتعاسة كان نتيجة الافراط في الاختيارات وعدم القناعة بها قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم (من اصبح آمنا في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذاقيرها) (الغامدي، ٢٠٠٣، ص ٤)

أساليب سلوكية لضبط الانفعالات النفسية من منظور إسلامي :

يحدد القرآن الكريم رد فعل الانسان ازاء عدوان الآخرين فهو يدعو الى العفو والصبر على الآخرين عند المقدرة لدفع الشر ووقف العدوان لان الصبر يحتاج الى مقاومة الانفعالات السلبية وضبط العواطف قال تعالى (وان عاقبتم فعاقبوا بمثل ما عوقبتم به ولنن صبرتم لهو خير للصابرين) النحل: ٢٦ والغضب انفعال فطري للدفاع عن النفس ولكن الغضب لله وللحق والعدل بلاضافة الى ذلك كتمان الغضب عليه مثوبة اخروية وبذلك يعفى المسلم من الحيرة والتمزق بين فطرته وامر دينه وهذا ما يدفعه الى ان يغلب غضبه ويغفر ويعفو امر الرسول الكريم (ص) الصحابة ثلاث مرات قال (لا تغضب فأن كنت واقفا فاجلس وان كنت جالسا فاضطجع وهذا اسلوب سلوكي للتخلص من الغضب) (عزام، ١٩٨٢، ص ١١)

التقوى والعمل الصالح من الاساليب السلوكية التي تحقق الصحة النفسية :

يحمل الله سبحانه وتعالى الانسان مسؤولية سلوكه خيرا او شرا لقوله عزوجل (واتقوا يوما لاتجزى نفس عن نفس شيئا ولا يقبل منها شفاعاة) (البقرة: ٤٨) (ويتربط على سلوكه هذاجزاء من جنس العمل قال تعالى (وتوفى كل نفس ما عملت وهم لا يظلمون) سورة النحل: ١١)

وقد يترتب على هذا الجزاء الشعور باللوم والندم والحسرة اذا كان الجزاء عقابا وهذه الخاصية للنفس يصفها سبحانه بقوله (ان تقول نفس يا حسرتي على ما فرطت في جنب الله) (الزمر: ٥٦)

وقال تعالى (من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزينهم اجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) (النحل: ١١) فالمثوبة الدنيوية والاخروية تؤدي بالمؤمن ان يكف سلوكه السيء ولا يؤدي الا السلوك الخيرفتقوى الله والعمل الصالح تشعر المؤمن بالطمأنينة على نتيجته الدنيوية والاخروية وتقيه من الضيق والحزن والاكتئاب وبذلك يعيش حياة طيبة في الدنيا مع فيها بالراح والسعادة والصحة النفسية .

اساليب التخلص من الحزن والاكتئاب: من أهم الاساليب للتخلص من الحزن وضغوطات الحياة والاكتئاب الرجوع الى الله بالدعاء والذكر والصلاة والصبر على البلاء الذي يؤدي الى التحمل دون استسلام واليأس خاصة عندما يتيقن المؤمن ان المصاعب علامة محبة الله للعبد فهو مؤمن بمقولة الرسول محمد

(المؤمن عبد مبتلى) فالابتلاء تكفير عن الذنوب ورفع للدرجات فيقبل المؤمن القضاء والقدر برحابة صدر أملا برفع الدرجات .(نجاتي ،١٩٩٣، ص٧٩)

الدعاء والذكر من الاساليب النفسية الاسلامية لتحقيق الصحة النفسية :

الداعي يأمل في استجابة الله تعالى له تصديق لقوله تعالى (واذا سألك عبادي عني فإني قريب اجيب دعوة الداعي اذا دعاني)البقرة: ١٨٦

لذا يشعر الداعي براحة نفسية وشفاء من الكآبة والقلق وجلاء للحزن وشفاء اللهم فالدعاء تفرغ انفعالي للحزن والهم يتبعه راحة نفسية وسرور قال تعالى : (ربي اشرح لي صدري ويسر لي امري) (طه ،: ٢٥)

كما ان الدعاء له الاثر الكبير في علاج الاضطرابات النفسية فالاعتراف بالذنب وما تكنه النفس امام ارحم الراحمين يمثل تداعيا حرا خاصة عندما تصبح النفس مثقلة بتعذيب الضمير لثقل المعاصي وارتكاب الذنوب هذا التفرغ يقرب المسلم من الله

ويبعده عن الغفلة ويفيد هذا التفرغ في حالات الارق والفرع كأدوية روحية لعلاج النفس بالدعاء والاستعانة بالله وحده والتوكل عليه والاستغفار والتوبة وتفويض الامر لله

والدعاء عبادة له من الفضل والثواب والامل في الاستجابة يخفف من حزن المؤمن ويمده بقوة تعينه على الصبر والتحمل وتبث فيه الشعور بالراحة النفسية .تصديقا لقوله صلى الله عليه وسلم (ان ربحكم تبارك وتعالى حيي يستحي من عبده اذا رفع يديه اليه ان يردهما صفرا) (اخرجه الترمذي وابو داوود عن سلمان) المؤمن في رياض القران يتسلى به عن كل فائت ويتعزى به عن كل مصيبة ويشفى به وبهذا يصل المؤمن الى السكينة والطمأنينة وتمحي من قلبه المخاوف .(نجاتي ،٣٣٧، ١٩٩٣)

اساليب تحقيق السعادة من منظور اسلامي :

من اخلص العمل لله واستقام على امره حصل على الراحة النفسية والاطمئنان والسعادة بما دفع يشرح الله صدره ويدفع عنه الخوف والحزن.

قال تعالى (هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم ولله جنود السماوات والارض وكان الله عليما حكيما) (الفتح : ٤)

كأن السكينة من جنود الله يأمرها ان تعمر القلوب المؤمنة فتسعد وترغد وان تغادر القلوب الفاجرة فتشقى (عزام ،،١٩٨٢، ص١١)

كما ان الكفرة يغويهم ما يفيض لهم من قرناء السوء تزيين القبائح والمعاصي يجد القلق والتوتر بتجرع مرارة المعصية .(المقري،١٩٨٩، ص٢٦٥)

يسمى ابن القيم الصحة النفسية هي السعادة القلبية والحياة الطيبة نتيجة توفر الصحة الجسمية والنفسية وهي الله لعباده من اجل النعم يمنحها الله لعباده .

وتتم سعادة الانسان اذا عرف امرين مهمين :

ان يعرف اسباب الخير والشر وان يصل الى مرحلة الاستبصار في ذلك نتيجة التجربة في النفس وتجارب الاخرين وسماع اخبار الامم قديما وحديثا .

ان مفهوم الحياة الطيبة والسعادة القلبية في فكر المؤمنين الذين يعرفون الله ويحبونه ويعبدونه. فالمؤمن يرى سرور القلب بمعرفة الله والايان به ومحبته والانابه اليه والتوكل عليه وطاعة اوامره واجتناب نواهيه. واذا خلف امره ونهيه شعر بالنقص والضعف وضيق العيش ونكد الحياة .(قال تعالى) (ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم اعمى .(الذاريات)

ثانيا: التوجهات المعرفية لتحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي :

بالتعريف بالعقيدة : ان للعقيدة اثر كبير على مشاعر الانسان وسلوكه:كما انها تمثل وقاية وعلاجا من الاكتئاب ويتم ذلك بالاتي :

الايان بالقضاء والقدر : المؤمن يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر فلا يأس على ما فات ولا يفرح بحاصل فرحا يستحقه يمضي مع قدر الله في طواعية ورضى العارف المدرك ان ما هو كائن هو الذي ينبغي ان يكون وما يصيبه من شر او اذى الا بمشيئة الله لذا لا يملكه الخوف والقلق قال تعالى

(قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فالتوكل المؤمنون)(التوبة :)

والمؤمن يعلم ان رزقه بيد الله فهو لا يخاف الفقر قال تعالى (ان الله هو الرزاق ذو القوة المتين) (الذاريات :٥٨). فهو دائم التوكل على الله لان التوكل يخفف وطأة الحزن والقلق والخوف من مواجهة مواقف الحياة .

الايان بالله وحسن الظن :لان الخير فيما يقدره الله هو الملك حكيم لا يقدر شيئا الا لحكمة فيها خير له وبهذه الطريقة يتحقق استقراره وامنه النفسي .(بوعود. ,)

ج- الاستجابة لنداء الفطرة : من اسباب السعادة للمؤمن المستقيم فطرة الانسان فراغا لا يملؤه علم او ثقافة انما يملؤه الايمان بالله والاستقامة يقول ابن القيم في القلب وحشة لا يزيلها الا الانس بالله وفيه حزن لا يذهب الا السرور بمعرفته وفيه القلق لا يسكنه الا الاجتماع والفرار اليه . (مرسي ,١٩٨٦, ص٣٩)

التعريف بسر وجود الانسان (وما خلقنا الجن والانس الا ليعبدون)وبذلك ينجو الانسان من عذاب الحيرة والشك والاضطراب والاستراحة من البلبلة العقلية والنفسية حين عرف الغاية من وجوده في الكون .

من اسباب سعادة المسلم ايمانه انه يعيش في معية الله (وهو معكم اين ما كنتم والله بما تعملون بصير)الحديد :٤

التعريف بالدنيا بأنها دار اختبار وليست دار للراحة (لقد خلقنا الانسان في كبد)(ولنبلونكم بالخير والشر فتنة)

معرفة هذه الحقيقة تزيل القلق والشعور باوجاع الحياة وتمنح المسلم الشعور بالرضا والاستقرار النفسي .فالمؤمن

المستقيم شاكرا الله في السراء والضراء يحمد في كل الاحوال قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم
(عجبا لامر المؤمن كله خير ان اصابته سراء شكر خيرا له وان اصابته مصيبة صبر فهو خير له)
(الاسقر , ١٩٨٤ص١٤٦,)

الله سبحانه وتعالى يعرف الانسان في قرآنه الكريم طبيعة النفس الانسانية فيصفها بأن لها طاقة محدودة فلا
يجوز ان تكلف بما يفوق قدرتها بقوله تعالى (لايكلف الله نفسا الا وسعها)(البقرة: ٢٣٣)

والنفس الانسانية يصفها الله سبحانه بأنها ذات اصل واحد ليعطي للانسان الشعور بالوئام والاتحاد مع بني
جنسه قال تعالى (يا ايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة)(النساء : ١)

النفس الانسانية توسوس للانسان ويمنح الله سبحانه الانسان الاطمئنان النفسي فيعرفه ان الموت بأذنه كي
لا ينشغل بالموت ولا يعمر الارض فالنفس لا تموت الا بأذنه قال تعالى (وما كان لنفس ان تموت الا بأذن الله
كتابا مؤجلا)ال عمران : ١٤٥

النفس تبطن الرغبات وتشتهي الاشياء قال تعالى (وفيها ما تشتهي النفس)الزخرف : ٧١ التعريف بانواع
النفس الانسانية اللوامة ,المطمئنة وهي المؤمنة استقر بها الايمان العميق والثقة بالغيب لا يستفزها خوف ولا
حزن سكنت الى الله وطمأنت بذكره وانست بقربه فهي امنة تشعر بالاستقرار النفسي والصحة النفسية قال تعالى
(يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية)الفجر : ٢٧-٢٨

الفصل الرابع

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان الاسلام يبني ويقوي الصحة النفسية للانسان من خلال تحقيق العناصر الاتية : اولاً :
لتحقيق الصحة النفسية يقوي الاسلام صلة المسلم بالله وهي امر اساسي في بناء المسلم في المراحل الاولى
من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية وتتم الصلة بالله بتنفيذ ما جاء في وصية
الرسول صلى الله عليه وسلم : (احفظ الله يحفظك , اذا سألت فاسأل الله ، واذا استعنت فاستعن بالله واعلم ان
الامة لو اجتمعت على ان ينفعوك بشيء لم ينفعوك الا بشيء قد كتبه الله لك وان اجتمعوا على ان يضروك
بشيء لم يضروك الا بشيء قد كتبه الله عليك) (رواه الترمذي عن عبد الله ابن عباس) .

ثانياً: الثبات والتوازن الانفعالي :

الايان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب قال
تعالى (يثبت الله الذين امنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة) (ابراهيم : ٢٧) ويقول تعالى:
(فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون) (البقرة : ٣٨-٣٩) ويقول تعالى:
(هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايماناً مع ايمانهم) (الفتح: ٤) .

ثالثاً: الصبر عند الشدائد: يربي الاسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى :
(والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس اولئك الذين صدقوا واولئك هم المتقون) (البقرة : ١٧٧) وقال
الرسول صلى الله عليه وسلم (عجبا لامر المؤمن ان امره كله خير ان اصابته سراء شكر وان اصابته ضراء
صبر فكان خير له) (رواه مسلم)

رابعاً : المرونة في مواجهة الواقع : وهي من اهم ما يحصن الانسان من القلق والاضطراب حين يتدبر قوله
تعالى (وعسى ان تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى ان تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وانتم لا تعلمون)
(البقرة : ٢١٦)

خامساً: التفاؤل وعدم اليأس : فالمؤمن متفائل دائماً لا يطرُق اليأس نفسه فقد قال تعالى
(ولا تيأسوا من روح الله انه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون) (يوسف: ٨٧))
(ويطمئن الله المؤمنون بأنه دائماً معهم (واذا سألك عبادي عني فأنني قريب اجيب دعوة الداع اذا دعان
فليستجبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون) (البقرة : ٨٦) وهذه قمة الامن النفسي للانسان .

سادساً : توافق المسلم مع نفسه: اذ انفرد الاسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم وهذه السن
تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي الذي تقرره النظم الوضعية وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية
وهو يحمل مناعة نفسية سليمة تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه وتمنحه درجة عالية من الرضا
عن نفسه بفضل الايمان والتربية الصحيحة التي توقظ ضميره وتقوي صلته بالله .

سابعاً :توافق المسلم مع الاخرين : الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء ,وكظم الغيظ والعفو عند المقدرة دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي قال تعالى : (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم وما يلقاها الا الذين صبروا وما يلقاها الا ذو حظ عظيم) (فصلت : ٣٤) (سعيد , ٢٠١١, ص٩)

ثامناً :الاسلام يؤكد الاساليب النفسية التي تجلب الامن النفسي مثل التوكل على الله وقت الخوف والازمات الذي يؤدي الى التوافق النفسي .واعتماد تقوى الله والخوف منه يكف السلوك السلبي للمسلم ,والتوبة تخلصه من الشعور بالذنب والاكتاب والتوتر والقلق فيستغفر وهو يعرف ان التائب من الذنب كمن لا ذنب له فيرتاح ويتخلص من اضطراب الشخصية ,ومناجاة الله والذكر والدعاء عند الشدة تفريغ انفعالي يجلب الراحة النفسية والاطمئنان رحمة الله .

التوصيات : توصي الباحثة بالاتي ::

- ١ . يجب التأكيذ استعمال العلاج النفسي من منظور اسلامي في مراكز العلاج النفسي في المستشفيات .
 - ٢ . يجب تدريس المواد الاتية في مناهج الدراسات الاولية في مادة الصحة النفسية .
 - ٣ . التوافق النفسي من منظور اسلامي .
 - ٤ . تهذيب الدوافع النفسية من منظور اسلام
 - ٥ . معالجة الانفعالات النفسية السلبية من منظور اسلامي
 - ٦ . خصائص الشخصية المسلمة كما حددها القران والسنة النبوية
 - ٧ . اساليب علاج الاضطرابات النفسية من منظور اسلامي .
- المقترحات :اقترحت الباحثة اجراء الدراسات الاتية :
- ١-دراسة الاضطراب النفسي من منظور اسلامي وطرائق معالجته .
 - ٢-دراسة اساليب علاج الانفعالات النفسية السلبية من منظور اسلامي .

المصادر

- ١- القرآن الكريم
- ٢- البنا,سعاد عبدعظيم (١٩٩٩)(دور الادعية الدينية والاذكار في علاج القلق .)المؤتمر السادس العلمي للدراسات النفسية الجمعية المصرية .
- ٣- الاحمد عبد العزيز عبد الله (١٤٢٠) لطريق الى الصحة النفسية - علم النفس عند ابن القيم الجوزية ,الرياض,دار الفضيلة , ط١ .
- ٤- السمرقندي (١٩٨٢) تنبيه الغافلين في الموعظة بأحاديث سيد الانبياء والمرسلين , بيروت , دار الرائد العربي .
- ٥- الغامدي يحيى (٢٠٠٣) (الصحة النفسية في الاسلام),جامعة الملك بن عبد العزيز , جدة ,دراسات نفسية في الكتاب والسنة.
- ٦- البلاي , عبد الحميد (١٤١٣هـ)سنة ادب البلاء ,ط١, الكويت , دار الدعوة .
- ٧- المقرئ(١٩٨٩) تربية النفس الانسانية في ظل القرآن الكريم , ط١,جدة دار الحافظ للنشر والتوزيع.
- ٨- الاسقر (١٩٨٢)جولة في رياض العلماء واحداث الحياة , ط١, الكويت , الفلاح .
- ٩- بوعود, اسماء (٢٠١٤) (العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور اسلامي)الاكتآب نموذجاً .,مجلة العلوم الاجتماعية العدد ١٩ ديسمبر .
- ١٠- سعيد , د.ناسوصالح (٢٠١١) (الاهتمام بالصحة النفسية استقرار للفرد وتقدم للمجتمع) دائرة التخطيط. والمتابعة _ وزارة التعليم العالي .
- ١١- عبد الواحد ,مصطفى (١٩٨٤)(شخصية المسلم في القرآن الكريم) , ط٧,جدة ,دار البيان العربي .
- ١٢- عزام (١٩٨٢)(الاسلام ومستقبل البشرية , ط٥, الاردن , مكتبة المنار دار الحافظ للنشر والتوزيع .
- ١٣- د. محمد العودة ,مرسي كمال ابراهيم(٢٠١٠)(مؤشرات الصحة النفسية في الاسلام) .
- ١٤- زهران ,د.حامد عبد السلام(١٩٧٧)(الصحة النفسية) القاهرة , ط١, مطبعة دار العالم العربي .
- ١٥- زهران .د حامد عبد السلام (١٩٩٧) (الصحة النفسية والعلاج النفسي) ط٣, القاهرة , مطبعة دار العالم العربي . عين شمس .
- ١٦- حبيب ,باكيناز (١٩٨٨) (العلاقة بين القيم الدينية والخلقية والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة) -مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق -العدد٧-السنة الثالثة .
- ١٧-نجاتي.(١٩٨٥) (القرآن الكريم وعلم النفس , ط١,بيروت ,دار الشروق.
- ١٨-نجاتي .مجمد عثمان (١٤٢٥هـ) (الحديث النبوي وعلم النفس) دار الشروق - ط٥ .
- ١٩- منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية -٢٠١٧-ص١٧
- ٢٠-موسى رشادعلي عبد العزيز (١٩٩٣) (اثرالتدين على الاكتئاب ,علم النفس المرضي . القاهرة دار المختار للنشر .
- ٢١-مكتبة هناكيتي (معنى الصحة النفسية واهميتها على الفردوالمجتمع ٢٠١٧)

22-Korell m and Sheehan w (1989) (ri gouid beliefs and practice among 52 psychiatry in patient in mine so America.

The sources

1-the holy Quran

2-AL-bina Suad Abdul Azim(1999)(the Role Religious Litigation and oath in the treatment of concern sixth scientific conference. Egyption psychological society.

3- AL-Ahmad Abdul Aziz Abdullah (1420)h-the road to mental health the path to mental health psychology at IBN AL -Qayyim - Jawziyyah AL-riyadh dar al -fadila edition 1.

4- AL-samarkandi (1982) alert the ignorant in the sermon of the hadith of the prophets and messengers Beirut dar -al Raied -al Raied AL- Arabi .

5-AL -Ghamadi - yahya (2003) (mental health in islam- king Abdulaziz university gada psychological studies in the Quraan and Sunna.

6- AL-Balali Abdula-hamed(1413)H sonat literature bala, Kuwait house of call

7-Al-maqri' (1989)Education of the human psyche under the holy quran edition gade. Dare al haftrh for publication and development

8-al-asqir (1982)"tour of Riyadh scientists and life events" edition al-kawait al-falah.

9-bu wueud-asma(2014) psychotherapy for mental disorders from Islamic perspective ,depression model, social science journal issue December 19.

10-saeid,D.Esau Salih (2011)"careand attention to mental health stability of the individual and progress to society department planning and following up the ministry of higher Baghdad university

11-Abdul wahid, mostafa (1984) personal muslim in the Quran edition on Gada arab bayan house

12-Azzam (1982) Al-islam and the future of mankind -edition five -jordan - Almanar library -Almanar dar Al-Hafiz publishing and distribution

13-Dr-mohammed Al-Awda .and Mursi kamal Ibrahim (2010)(mental health indicator in islam)

14-Zahran D.hamed Abdul salam (1977)- mental health – Cairo –edition one –
Dar arab world press

15-Zahran D.Hamed abdul salam (1997)-mental health and psychotherapy –
edition 3- Dar Arab world press- Ain shams

16-Habib-Bakinaz (1988) (the relationship between religious and manal values
and psychological compatability among university students-journal of the faculty
of education- Zagazig university –number seven –year three-

17-Najati (1985)(Holy Quran and psychology)-edition one- Beirut Dar Al-
shorouk-

18 Najati ,Mohammed Othman (1425 h) –prophetic hadith and psychology- Dar
Al-shorouk –edition 5-

19-world health organization for mental health (2017)-page 17-

20-Mousa Rashad Ali Abdul-Aziz (1993) (the effect of religiosity on depression
(–psychopathology – Cairo – Dar al-Mokhtar for publishing-

21- library of Alexandria (2017) the meaning of mental health and its
importance to the individual and society –

22- Korell m and Sheehan w (1989) rigid believes and practice among 52
psychiatry in patient in mine so America.