

استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم

1. د مكي بابكر سعيد ديوا[◉]
2. د الفاتح مصطفى سليمان الكناني[◉]

◉ الأستاذ المساعد لعلم النفس التطبيقي - كلية التربية / حنتوب - جامعة الجزيرة.
◉ الأستاذ المساعد لعلم النفس التطبيقي - كلية التربية / حنتوب - جامعة الجزيرة.

هدف هذا البحث التوصل إلى استراتيجيات إسلامية قرآنية لتحقيق التوافق النفسي، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي في استنباط الآيات القرآنية التي تخدم أهداف البحث وتجب على تساؤلاته، وتم التوصل إلى سبع (7) استراتيجيات تعتبر آليات روحية قرآنية تؤدي ممارستها دوراً مهماً في تحقيق التوافق النفسي والوصول إلى الصحة النفسية، وهذه الاستراتيجيات هي قوة الإيمان وتقواه عز وجل، والتوكل على الله والاستسلام لأمره تعالى، وطاعة الله والعمل الصالح، الدعاء والتسبيح (الذكر)، وممارسة الصبر والصلاة، وأخذ العظة والعبرة، والإعراض والانصراف، وقد وصى الباحثان بأهمية انبثاق النظريات الإرشادية وبرامج التوعية والصحة النفسية من القرآن الكريم من خلال مخاطبة القرآن الكريم للنفس البشرية

Abstract

This research aimed to reach for an Islamic Quranic Strategies to achieve psychological adjustment, The researchers used the descriptive and analytical method to devise the Quranic Verses that serve the objectives of the research and answer its questions. The research reached to seven (7) strategies which are considered a spiritual practice of Quranic mechanisms which can play an important role in achieving, the psychological adjustment and access to mental health, these strategies are: the power of faith and piety of Allah, trust in God surrender to God, obedience to God and good deeds, prayer and praise, exercise patience and prayer, taking cues lesson, symptoms and leave. The researchers recommended that Psychological counseling and awareness programs and mental health to be focused on Quran.

المقدمة

إن المقدره على تحقيق التوافق النفسي من أهم الأمور التي يجب أن يتدرب عليها الفرد ويجيد استخدامها في حياته ولا سيما في هذا الزمان الذي وصف بأنه عصر القلق والذي يتسم بالعديد من مهددات الصحة النفسية التي تعتري سبيله وتهدد أمنه النفسي واستقراره الوجداني سواء كانت هذه المهددات في المجتمع والبيئة المحيطة أو عبر ما تبثه شاشات التلفاز ومختلف وسائل الإعلام ، وقد لاحظ الباحثين أن الاستراتيجيات المنتشرة عند الناس للتعامل مع العقبات ومشكلات الحياة لا تنحو منحى دينياً رشيداً وهذه الاستراتيجيات ليست بذات جدوى في تحقيق التوافق النفسي بل وقد تكون سبباً في زيادة المعاناة النفسية وتفاقم حالة سوء التوافق النفسي ، ومن هنا فإن الباحثان يسعيان من خلال هذا البحث إلى وضع وترسيخ استراتيجيات نفسية قرآنية يستصحبها الفرد في جميع المواقف ليعيد بها التوافق النفسي إلى حياته وينعم بالاستقرار النفسي والشعور بالأمان والاطمئنان

ويذكر الشيخ (2003 ، 14) أنه مادام من ضرورة اعتقادنا بالله أنه خالق الإنسان ، ومدرك لكل ما يعتريه من حالات ، فهو الوحيد القادر على الكشف عن حقيقة النفس الإنسانية ، والقرآن هو كلام الله بيننا ، فعلينا تشكيل منهج قرآني ، يوفر كل القواعد والأسس لدراسة النفس الإنسانية ، دراسة حقيقية توفر النتائج والعلاجات الحقيقية ومن هذا المنطلق ومن باب قوله تعالى ﴿ ما فرطنا في الكتاب من شيء ﴾ الأنعام (38) ، وقوله تعالى: ﴿ وما أرسلناك إلا كافة للناس بشيراً ونذيراً ﴾ سبأ (28) ، وقوله تعالى ﴿ ونزل من القرآن ما هو شفاء ومرحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً ﴾ الإسراء (82) ، فإن البحث سيعمل على استنباط استراتيجيات للتوافق النفسي على هدى القرآن تفيد وتعمل كمبادئ لتوجيه الحياة النفسية وملجأ وملاداً ضد

استراتيجيات تدقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم

الاضطرابات النفسية المختلفة، ويأخذ الباحثان بعض الآيات القرآنية التي وردت فيها الاستراتيجيات وذلك كأمثلة لهذه الاستراتيجيات بمعنى أن الباحثين يعملان على حصر الاستراتيجيات وليس حصر الأمثلة أو الآيات التي تتضمن الاستراتيجيات.
مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان أن الطابع الغالب المميز للحياة النفسية للأفراد هو الاستسلام للمشاعر السلبية والأفكار المتعلقة بالمواقف المحزنة لكي تسود في وجدانهم بحيث تمكث وتسيطر على وعيهم فترة من الزمن مما يعيق صحتهم النفسية ويتسبب في إعاقة أنشطتهم الحياتية المختلفة، ومن الأفراد من يتخذ استراتيجيات متنوعة في مجابهة مشكلات الحياة المسببة لسوء التوافق النفسي من أجل استعادة توافقهم النفسي وتحقيق الصحة النفسية، فمنهم من يبحث عن الأمن عن طريق رفقة الآخرين والالتصاق بهم ومنهم من يتخذ الصمت ملاذاً ومنهم من يزرع الدموع ويعيش بكامل وعيه في الموقف الصادم وغيره وعليه يسعى الباحثان من خلال هذا البحث للإجابة عن السؤالين التاليين

1. هل هناك استراتيجيات لتحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم؟
2. هل من الممكن وضع ترتيب هرمي لهذه الاستراتيجيات حسب أهميتها أو تأثيرها على الصحة النفسية؟

أهمية البحث:

إن الشاهد في قوله تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَنَطَمَنُوا قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد 28، يجد إن الأفراد ذوو الخلفية والمرجعية الدينية الإسلامية في التعامل مع أحداث الحياة وتقلباتها يتمتعون بنوع من الرضا عن ذاتهم وعن الحياة بصورة وعامة ويتقبلون كل ما يحدث من أزمات ومشكلات دون أن تتأثر حياتهم العادية، بينما يكون الأفراد ضعيفو الانتماء للدين وقليلو الثقافة الإسلامية يعانون كثيراً من تدهور في حالتهم النفسية والعقلية عندما تطرأ على حياتهم المصائب والأحداث الصادمة، ومن هنا فإن أهمية الدراسة تبرز في الآتي

1. إن هذه الدراسة قد تنبه وتذكر بالمبادئ الإسلامية لمجابهة المشكلات الحياتية والتي حددها القرآن العظيم والذي هو قول الله الحكيم الخبير العالم بالإنفس التي خلق، قال تعالى ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ مَا يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ آيَاتُ أَنْ يَقُولُوا سُبْحَانَ اللَّهِ لَوْلَا يُنذِرُ اللَّهُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الذُّكْرَ﴾ الملك 14.
2. يأمل الباحثان أن تعمل هذه الدراسة على توضيح استراتيجيات التوافق النفسي في القرآن الكريم وذلك بالاستعانة بآراء بعض العلماء والمفسرين.
3. يتوقع الباحثان أن تكون هذه الدراسة تأصيلية لجانب مهم من العلوم النفسية وهو جانب التوافق النفسي والصحة النفسية، الجانب الذي لم يده حظ من التأصيل في رأي الباحثين

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية

1. الحصول على استراتيجيات قرآنية تمكن الأفراد من تحقيق التوافق النفسي
 2. محاولة وضع ترتيب هرمي لاستراتيجيات تحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم بحيث يمكن استخدامها بالتدرج للوصول إلى الصحة النفسية
- فروض البحث:

يسعى الباحثان إلى التحقق من صحة الفروض الآتية:

1. هناك استراتيجيات في القرآن الكريم لتحقيق التوافق النفسي.
2. من الممكن وضع استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم في ترتيب هرمي وتقسيمها إلى أولية وثانوية.

منهج البحث:

يستخدم هذا البحث المنهج الاستقرائي الاستنباطي باستخدام أسلوب تحليل المحتوى، **Analysis Content** وذلك بالبحث في جميع آيات القرآن الكريم وتحديد الآيات التي تتناول موضوع الدراسة ثم استخراج ما يجيب على أسئلة الدراسة مع الاستعانة ببعض آراء المفسرين

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث في جميع الآيات القرآنية في المصحف الشريف.

عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في آيات القرآن الكريم التي تتصل مباشرة بموضوع البحث

حدود البحث:

الحدود الموضوعية لهذا البحث تتمثل في قراءة القرآن الكريم بأكمله من

سورة الفاتحة إلى سورة الناس وعددها (114) سورة وتتمثل الحدود الزمانية في

الفترة من أكتوبر 2015 إلى مايو 2016م.

مصطلحات البحث:

ويعرف الباحثان استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي بأنها

استراتيجيات وطرق نفس معرفية يستخدمها الفرد للتوصل إلى الطمأنينة

والسعادة والراحة النفسية وتحقيق التوازن النفسي وتشير أيضاً إلى نوع التفكير الذي

يدور في ذهن الفرد من أجل تجاوز حالة الضيق أو التوتر وعدم الاطمئنان الذي قد يشعر

به.

الإطار النظري للبحث

تتمثل مظاهر الصحة الجسمية في خلو أعضاء الجسم من الأمراض والعلل والتشوهات وقيامها بوظائفها على خير وجه، وهذا ما يساعد الفرد على أن يسلك نحو مواقف الحياة المختلفة سلوكاً يدل على تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وأما الصحة النفسية فهي ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هي فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد (الهابط 1987: 19 - 27) إن الصحة النفسية هي ما يبدو في موقف الإنسان أمام الضغط النفسي، أو الشعور بالتوتر وكيفية استجابته له (رفاعي 1982: 4 - 6)

ولقد عرّف فهمي الصحة النفسية بأنها علم التكيف أو علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (فهمي 1967: 18)

إن الكائن وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييراً مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة **Adaptation** والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق، وكثيراً ما تستخدم اللفظين (تكيف وتوافق) كما لو كانا مترادفين، فالتكيف يشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والتوافق يشير إلى حالة الاستقرار التي يبلغها الكائن، وقد يعدل الكائن بعضاً منه أو إحداث تعديل في البيئة أو يعدل الكائن بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة التوافق والتوازن ويتناول التوافق نواحي فيزيائية (مثل درجة الحرارة) ونواحي بيولوجية وفيزيولوجية (مثل تغيير شكل الكائن أو لونه أو تعديل بعض وظائفه) ونواحي نفسية (مثل تعديل الإدراك الحسي شدة ووضوحاً بحسب قيمة المنبه ودلالته وتكراره وتحديد انفعاله)، والنواحي الاجتماعية (مثل تطوير دوافعه، وتعديل سلوكه بما يتفق مع مستويات مجتمعه بالإضافة إلى مقتضيات الموقف الراهن)، فإذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً

وهو ما يسمى عدم التوافق **Non-Adjustment** فقد يكون في ذلك هلاك الكائن، ولكن الأغلب هو أن يحقق الفرد توافقاً ناجحاً، أو على الأقل يحقق شيئاً من التوافق ولو كان فاشلاً غير سوي وهو ما يسمى سوء التوافق **Maladjustment** (أحمد، 1999، 26 - 27)

ويرى (المجالي، 2006، 54) أن أي تعريف للتوافق ينطوي على الكلمة الأم (التكيف) فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف، فالإنسان يتكيف من أجل التوافق والعكس، فعلماء النفس استعاروا المفهوم البيولوجي للتكيف **Adaptation** وأعادوا تسميته بالتوافق **Adjustment**، وحاول البعض التفرقة بين لفظ التوافق ومفهوم التكيف حيث ميز كل من مورر وكلاكهون (Mourer & Klackhohn) وأشارا إلى أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يستخدم لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجي في هذا النشاط، وأن هذين المستويين متصلان ببعضهما البعض أشد الاتصال وينبغي أن ندرك أي الأفراد يمكن ترتيبهم على متصل **Continum**-أحد طرفيه حالة التوافق (الصحة النفسية) والطرف الآخر سوء التوافق، وهذا يعني أن الصحة النفسية وسوء التوافق إنما يتداخلان بعضهما في بعض فليس هناك حد فاصل للصحة النفسية يفصلها عن سوء التوافق (أحمد، 1999، 20)

إن أي أسلوب سلوكي لا يكون جامداً، بل هو في تغير دائم بسبب التفاعل الديناميكي للأجزاء أو العناصر التي يتكون منها المجال النفسي للفرد، وينتج من هذا التفاعل الدائم أو التغيير المستمر لعناصر المجال النفسي نوع من عدم الاستقرار أو عدم التوافق ويطلق على حالة عدم الاستقرار أو عدم التوافق لفظ التوتر، وكل توتر يكون وراءه حالات من القلق أو الرغبة في إشباع حاجة من حاجات الفرد أو إجابة مطلب من مطالبه، أي أن هناك دافعاً من الدوافع (فهومي، 1967، 22)

تعريف التوافق النفسي:

أ. تعريف داود (1988):

عرّف داود التوافق بأنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع واحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية، أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل

ب. تعريف الشمري (1997)

عرّف الشمري التوافق النفسي بأنه العملية التفاعلية بين الذات ومتغيرات البيئة من خلال استخدام استراتيجيات توافقية عند التعامل مع الأحداث الخالية من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والشعور بالنقص.

ج. تعريف عطية (2001):

عرّفت العطية التكيف والتوافق النفسي تعريفاً واحداً وهو أن التكيف أو التوافق النفسي هو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد، وتقبله لذاته، وتقبل الأفراد الآخرين له، وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي، إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة، وتكوين ارتباطات وعلاقات توافق بينه وبين تلك المثيرات البيئية والمثيرات الاجتماعية المتنوعة.

ويتبنى الباحثان في هذا الإطار تعريف داود (1988) والذي يشير مضمونه إلى أن التوافق النفسي يمثل استراتيجية خاصة بالفرد يستخدمها بطريقته الخاصة وبأسلوبه الخاص لأغراض خاصة يعلمها هو، وذلك في جميع جوانب الحياة (الأسرية والمهنية والاجتماعية).

وتتمثل مظاهر الصحة الجسمية في خلو أعضاء الجسم من الأمراض والعلل والتشوّهات وقيامها بوظائفها على خير وجه، وهذا ما يساعد الفرد على أن يسلك نحو مواقف الحياة المختلفة سلوكاً يدل على تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وأما الصحة النفسية فهي ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هي فوق

ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد (الهابط 1987
19 - 27) إن الصحة النفسية هي ما يبدو في موقف الإنسان أمام الضغط النفسي، أو
الشعور بالتوتر وكيفية استجابته له (رفاعي 1982 4 - 6)

ولقد عرّف فهمي الصحة النفسية بأنها علم التكيف أو علم التوافق النفسي
الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث
يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (فهمي 1967 18)
إن الكائن وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييراً مناسباً للإبقاء على

استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة **Adaptation**
والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق، وكثيراً ما تستخدم اللفظين (تكيف وتوافق)
كما لو كانا مترادفين، فالتكيف يشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والتوافق
يشير إلى حالة الاستقرار التي يبلغها الكائن، وقد يعدل الكائن بعضاً منه أو إحداث
تعديل في البيئة أو يعدل الكائن بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة التوافق والتوازن
ويتناول التوافق نواحي فيزيائية (مثل درجة الحرارة) ونواحي بيولوجية وفيزيولوجية (مثل
تغيير شكل الكائن أو لونه أو تعديل بعض وظائفه) ونواحي نفسية (مثل تعديل الإدراك
الحسي شدة ووضوحاً بحسب قيمة المنبه ودلالته وتكراره وتحديد انفعاله)، والنواحي
الاجتماعية (مثل تطوير دوافعه، وتعديل سلوكه بما يتفق مع مستويات مجتمعه
بالإضافة إلى مقتضيات الموقف الراهن) فإذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً
وهو ما يسمى عدم التوافق **Non-Adjustment** فقد يكون في ذلك هلاك الكائن،
ولكن الأغلب هو أن يحقق الفرد توافقاً ناجحاً، أو على الأقل يحقق شيئاً من التوافق
ولو كان فاشلاً غير سوي وهو ما يسمى سوء التوافق **Maladjustment** (أحمد،
1999، 26 - 27)

إن أي أسلوب سلوكي لا يكون جامداً، بل هو في تغير دائم بسبب التفاعل
الديناميكي للأجزاء أو العناصر التي يتكون منها المجال النفسي للفرد، وينتج من
هذا التفاعل الدائم أو التغيير المستمر لعناصر المجال النفسي نوع من عدم الاستقرار أو

عدم التوافق ويطلق على حالة عدم الاستقرار أو عدم التوافق لفظ التوتر، وكل توتر يكون وراءه حالات من القلق أو الرغبة في إشباع حاجة من حاجات الفرد أو إجابة مطلب من مطالبه، أي أن هناك دافعاً من الدوافع (فهمي، 1967، 22) وعرف فهمي التوافق النفسي بأنه تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته ولهذه البيئة ثلاثة جوانب البيئة الطبيعية المادية، والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه (فهمي، 1979، 11) كما عرف سميث (Smith)، التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقه بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج (الداهري: 2008، 17) كما يرى ألين (Allen) أن التوافق يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية (Allen, 1990, 5)

وعلى هذا الأساس فالخطوات الأساسية في عملية التوافق كما أشار إليها (أحمد، 1999، 34-42) هي

1. وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خ.ص.
2. وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع
3. قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق
4. الوصول أخيراً إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع ولكن هناك أناس لا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي

تعرضهم فيتجنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية ويعانون من الإحباط

إن مفهوم التكيف يمثل كل أشكال النشاط التي يبذلها الفرد من أجل تحقيق دوافعه وبلوغ أهدافه، وإن النتيجة التي يتوصل إليها الفرد تمثل التوافق، وقد يكون التوافق سيئاً أو طيباً، بقدر نوع الجهود التكيفية التي بذلها الفرد، فعندما تؤول هذه الجهود إلى إشباع حاجات الفرد وإزالة حالة التوتر النفسي، والتحرر من الإحباطات أو الصراعات التي تواجه الفرد يكون الفرد قد حقق توافقاً جيداً أما إذا لم يصل إلى حالة خفض التوتر وإزالة القلق الدال على المعاناة والمكابدة، فعندها نقول إن الفرد سيء التوافق لأن أنواع السلوك التكيفي التي لجأ لها لم تفلح في تحقيق الغاية وهي الوصول إلى حالة الارتياح والرضا (الطحان، 1987، 63) إن القيام بنشاط من أجل إشباع الحاجة وخفض التوتر والوصول إلى الاتزان هي دورة الحياة النفسية التي يعيشها الجميع في سعيه للتوافق الحي توافقاً مستمراً (الرحو، 2005، 376) إن من أسباب سوء التوافق هي الضغوط النفسية Psychological stressors كما في حالة المرض، وإن شدة الضغوط ومصادرها وعدد تكرارها ونوعيتها وكذلك تجارب المرء في الحياة كلها عوامل تؤثر في ذلك، وتختلف الأحاسيس المرتبطة باضطراب سوء التوافق أو التكيف اختلافاً كبيراً من حيث درجاتها، ومن حيث حدتها، ومن حيث تباين خبرات الأفراد الذين يتعرضون لها فإذا كان القلق هو أساس المشكلة فإن الفرد يصبح خائفاً، متطيراً، وجلاً، عصبياً في معظم الوقت وفي حالة اقتران سوء التوافق بالاكْتئاب فإن الانفعالات المرافقة لذلك تكون أكثر حدة فتظهر على الفرد أعراض مثل الحزن والبكاء والإحساس بالعجز أمام أي شيء وفقدان الأمل، الإحساس باليأس، وبعض الناس يلزمهم مزيج من سوء التكيف يتمثل بتداخل القلق مع مشاعر الكآبة ويعتبر العلاج النفسي هو الأسلوب المستعمل لتشجيع الأشخاص على مواجهة المشكلات التي كانوا يتحاشون مواجهتها، هذا بالإضافة إلى تدوين مذكراتهم حول فترات الأعراض، وكذلك تعليمهم طرائق وتقنيات التخفيف من شدة الضغوط،

وتشجيعهم للانضمام إلى جماعات يأذنون بها، واستخدام العلاج الجمعي، وكذلك استخدام العقاقير الطبية النفسية وإرشاد الطبيب النفسي المختص، وهناك علاج آخر يسمى العلاج الذاتي self-help وأولى خطواته أن يعترف المريض أنه يواجه ضغطاً من الضغوط النفسية، وبعدها اهتمامه بالتغذية الصحيحة، وتنظيم أوقات الفراغ وإجراء التمارين الرياضية، والتحدث إلى شخص موثوق به (بطرس، 2008، 120 - 124)

نظريات التوافق النفسي

1. مدرسة التحليل النفسي

يرى أصحاب هذه النظرية أن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها إشباكات أو إحباطات، كما تفترض هذه المدرسة أن الشخصية تتكون من ثلاثة نظم أساسية وهي الهو Id، والأنا Ego، والأنا الأعلى Super Ego، وبالرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء للشخصية له دينامياته وخصائصه وميكانزماته ومبادئه التي تعمل وفقها، فإنها جميعاً تتفاعل معاً تفاعلاً وثيقاً بحيث يصعب فصل تأثير كل منهما، وأن السلوك في الغالب هو محصلة التفاعل بين هذه النظم الثلاثة، ونادراً ما يعمل أحد هذه النظم بمفرده دون النظامين الآخرين (بطرس، 2008، 99). بينما يرى أتواتر Atwater (1990) المذكور في (المجالي، 2006، 45) إن هذه النظرية أشارت إلى أن التوافق السوي يحدث من خلال إشباع الغرائز، وتقليل العقاب والشعور بالذنب، ومن ثم تعلم كيفية التعامل مع الصراعات الداخلية

2. المدرسة السلوكية

ترى المدرسة السلوكية التوافق على أنه اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه وحاجاته وبذلك دعمت وأصبحت سلوكاً يستدعيه الفرد كلما وقف في ذات الموقف مرة أخرى، وهكذا يرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن السلوك التوافقي هو الذي يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن إلحاح الدوافع، والفرد بتعلمه يميل إلى

تكراره في المواقف التالية، ويكون ثباته حسب عدد مرات التدعيم وقدرة الإثابة التي وفرها (بطرس، 2008، 99-100)

3. المدرسة الإنسانية

يؤكد أنصار الاتجاه الإنساني على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وعلى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق ذاته كإنسان وكان أبرزهم ماسلو (Maslow) حيث وضع الدوافع على شكل سلسلة أو هرم متدرج من الحاجات تبدأ بالحاجات الفسيولوجية مثل الجوع والعطش ثم تأخذ في الارتقاء نحو حاجات نفسية أعلى كالحاجة إلى الأمن والانتماء والحب والتقدير الإيجابي وتحقيق الذات وأن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، وأن سلوك الإنسان في الحياة ليس محكوماً بالدوافع على الإطلاق، بل محكوماً بالدوافع غير المشبعة لأنها دوافع تظل تعمل وتوجه سلوك الفرد (Maslow, 1970, 56).

أما كارل روجرز (Rogers) فيرى أن التوافق والانسجام يتحقق للفرد عندما تكون الذات المثالية للفرد **Self-Ideal** والذات الحقيقية **Real-Self** على استقامة واحدة، وإذا كانتا خارجة من نفس الاستقامة فيحدث عدم التوافق والانسجام وتظهر هذه الحالة غالباً عند التعرض للضغط النفسي (Rogers, 1989, 223)، وأيضاً يحدث التوافق عندما تتسق معظم الطرق التي يختارها الفرد لسلوكه مع مفهومه عن ذاته، فمفهوم الذات يقصد به فكرة الشخص عن نفسه ويتكون نتيجة احتكاك الشخص مع بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها ويمثل عاملاً هاماً في إدراك المواقف التي يتعرض لها في حياته، وإذا كان مفهوم الذات إيجابياً يكون أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط، أما إذا كان مفهوم الذات سلبياً فإن الفرد يدرك الموقف على أنه يمثل تهديداً وخطراً على مستوى التوافق لديه، ومن ثم يكون عرضة للضغوط والضييق والقلق، وتدافع الذات عن نفسها من خلال الحيل الدفاعية المختلفة، وإن استجابة المواجهة تجاه المواقف في البيئة تتأثر بمفهوم الذات، بمعنى أن مفهوم الذات عامل هام في تحديد سلوك المواجهة (Rogers, 1959, 184-256).

ويرى الباحثان أن النظرية الإنسانية تعد الأكثر واقعية وخدمة للصحة النفسية لما ترتبط به من تقدير للإنسانية واحترام للذات البشرية.

بعض أبعاد ومجالات التوافق النفسي:

تعددت مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي، والتوافق المهني، والتوافق الجنسي، والتوافق الزوجي، والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني، ويكون ذلك تبعاً لتعدد مواقف حياة الفرد، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بُعدي التوافق الأساسيين هما البعد الشخصي (النفسي)، والبعد الاجتماعي، على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكيل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي (شاذلي، 2001، 51) وبما أن الفرد هو عبارة عن وحدة جسمية نفسية اجتماعية لذلك نلاحظ إن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق، كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد لذلك فإن عملية التوافق تتضمن ثلاثة مستويات رئيسية وهي التوافق على المستوى البيولوجي ويشير إلى أن التغيير في الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل السلوك بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة (أحمد، 1999، 35-36؛ الداھري، 2008، 68-69) أما التوافق على المستوى الاجتماعي فهو يعني علاقة حسنة بين الفرد والبيئة وهو تغيير للأحسن، فالفرد يولد مزوداً بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج إلى شذب وتهذيب وتقوم الأسرة بجزء ويقوم الاتصال والاحتكاك بالمجتمع بالجزء الآخر، أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة القيم والمعايير (أحمد، 1999، 37-38) أما بالنسبة للتوافق على المستوى السيكولوجي، فهو أن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في علاقاته الاجتماعية والبيئية، وأن هذا الصراع يتولد معه توتر وقلق، وهي تجربة يغشاها الألم، لذلك فإن توافق الفرد إنما يهدف إلى خفض التوتر وإزالة أسباب القلق، كذلك

فالإنسان يرغب في إشباع دوافعه وأن هذا الإشباع يعتمد على البيئة، وهو لا يستطيع أن يُشبع جميع رغباته فهو يُشبع بعضها وعليه أن لا يطغى إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع حتى يتحقق التوافق بل ويتحقق التكامل الذي يسمح للإنسان لتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانياته الرمزية والاجتماعية (الداهرى، 2008، 72)

الدراسات السابقة

لم يتم دراسة استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي وأساليبه في القرآن الكريم - في حدود علم الباحثين - فقد عمل الباحثان في البحث عن دراسات مشابهة في المكتبات الورقية والإلكترونية وفي شبكة الانترنت وذلك للاستفادة منها في المنهجية وفي مناقشة وتفسير النتائج ولم يجدوا أي دراسة سابقة أو مشابهة وتناولت بعض الدراسات الضغوط النفسية في القرآن الكريم ولكن لم يجد الباحثان ما يمكن أن يفيدهما من تلك الدراسات في البحث الحالي نسبة لاختلاف مشكلة البحث ومنهجية الدراسة.

منهجية البحث وإجراءاته

إجراءات البحث:

- قام الباحثان بقراءة ودراسة القرآن الكريم من سورة الفاتحة إلى سورة الناس بتمعن وتركيز واستخرجوا أثناء ذلك جميع الآيات (في حدود علم الباحثين) والتي تتصل بموضوع البحث
- ثم عمل الباحثان على تصنيف الآيات القرآنية التي تشير إلى الاستراتيجيات مع الدراسة للوصول إلى القائمة النهائية للاستراتيجيات
- أخذ الباحثان بعض الآيات من كل قائمة لتمثل كل استراتيجية من استراتيجيات التوافق النفسي في القرآن الكريم وذلك لوضع حدود مناسبة للبحث يستطيع القارئ خلالها الوصول إلى فهم واضح بجهد غير مضمن لنتائج

- استفاد الباحثان من تفسير بعض العلماء للآيات القرآنية موضع البحث وقام بإدراج التفسير في المكان المناسب أثناء عرض نتائج البحث

نتائج البحث

أولاً النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص على

(هناك استراتيجيات في القرآن الكريم لتحقيق التوافق النفسي).

للإجابة عن السؤال الأول لهذا البحث قام الباحثان بدراسة المواضع القرآنية التي وردت فيها استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي وذلك من خلال مخاطبة القرآن الكريم للنفس البشرية، وقد وجد الباحثان أن هناك إشارات في القرآن الكريم لحالات نفسية تستوجب الاهتمام باستراتيجيات معينة - حددها القرآن الكريم - كاستراتيجيات توصل إلى حالة الاستقرار النفسي والاطمئنان وتحقيق السعادة وبالتالي الوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية المنشودة، وفيما يلي توضيح الاستراتيجيات

(1) قوة الإيمان بالله وتقواه عز وجل

إن الإيمان بالله وحده لا شريك له هو اللبنة الأولى للبناء النفسي للمسلم وهو الركيزة الأساسية التي تقوم عليها حياته والتي يتحقق بها الهدف لخلقه ووجوده في الحياة ألا وهو عبادة الله الواحد الأحد، قال تعالى ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ الذاريات 56 ، وبالتالي فإن الإيمان يجب أن يسبق جميع محاولات المسلم لتحقيق الاطمئنان والراحة النفسية والسعادة الدنيوية ويرى الباحثان أن الإيمان بالله وتقوى الله هما وجهان لعملة واحدة، فمن عرف الله سبحانه وتعالى آمن به واتقاه، ولذلك فإن الإيمان يعتبر السبب الأول والعامل الرئيسي لتحقيق التوافق النفسي للإنسان وان الله سبحانه وتعالى قد وضّح للناس أسباب الفلاح وأسباب الأمن والسعادة في آيات كثيرة في القرآن الكريم ويجب على من يريد تحقيق ذلك اتخاذ هذه الأسباب، قال تعالى ﴿ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴾ أولئك على هدى من

رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿ سورة البقرة الآيات (4 - 5) ، وقال تعالى ﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّامِرِ وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ البقرة 62 ، وضع ابن كثير (د.ت) مضمون هذه الآية فقال "لما بين [الله] تعالى حال من خالف أو امره وارتكب زواجره وتعدى في فعل ما لا إذن فيه وانتهك المحارم ، وما أحل بهم من النكاح ، نبه تعالى على أن من أحسن من الأمم السالفة وأطاع ، فإن له جزاء الحسنى ، وكذلك الأمر إلى قيام الساعة ؛ كل من اتبع الرسول النبي الأمي فله السعادة الأبدية ، ولا خوف عليهم فيما يستقبلونه ، ولا هم يحزنون على ما يتركونه ويخلفونه ، كما قال تعالى ﴿ أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ يونس 62 ، وكما تقول الملائكة للمؤمنين عند الاحتضار في قولها ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ مَا اسْتَفْتَأُوا نُنزِّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةَ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴾ فصلت 30 . من هنا يرى الباحثان أن هنالك حقيقة مفادها أن من أراد لنفسه الاطمئنان والاستقرار النفسي والأمان فليؤمن بالله واليوم الآخر كأساس للأمر كله ثم يتواصل تدرج الأمر إلى العمل الصالح وغيره ، فالإيمان هو النور الذي يهتدي به المؤمنون إلى سبل الرشاد أي أنه الطريق الذي يسلكونه فيكونون في منأى عن سوء التوافق بأشكاله المختلفة وجوانبه المتنوعة ، فهم يضعون قدرة الله وقضائه وقدره أولاً ويهتمهم رضا الله أولاً وأخيراً وذلك يجعلهم يزهّدون في الدنيا وفيما عند الناس ، يبتغون الأجر من الله ويرجونه ويخشون عقابه ولا يخشون أحداً إلا الله وفي ذلك غاية الصحة النفسية - عدم خشية الناس والأشياء - وهؤلاء من الذين حدثنا الله عز وجل عنهم ووصفهم بالمفلحين الذين يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً وإذا مروا باللغو مروا كراماً ، قال تعالى: ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴾ الفرقان 63 ، سورة الفرقان ، وقال تعالى

﴿وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّمُرَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ الفرقان 72، الفرقان، قال ابن كثير في تفسير هذه الآية: "هذه صفات عباد الله المؤمنين الذين يمشون على الأرض هونا أي بسكينة ووقار من غير تجبر ولا استكبار، إذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً أي إذا سفه عليهم الجهال بالقول السيء لم يقابلوهم عليه بمثله، بل يعفون ويصفحون ولا يقولون إلا خيراً إن في هذه المعاني إشارة مهمة إلى درجة عالية من التوافق النفسي والصحة النفسية المتمثلة في عدم الاكتراث لصغائر الأمور وسفاسفها والبقاء في معالي الأمور وأشرفها كما في قوله تعالى أيضاً ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مِمَّا الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَهَهُ وَكَأَن تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ الكهف 28.

(2) التوكل على الله والاستسلام لأمره تعالى

إن التوكل على الله تعالى والاستسلام لوجهه تعالى ولقضائه وقدره هو الوجه الآخر للإيمان وهو أيضاً دليل الإيمان ورمزه الذي يشير إليه، فقد ارتبط الإيمان في القرآن الكريم بالتوكل على الله تعالى كما في قوله عز وجل ﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ النحى 99، وقوله عز وجل: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ المائدة 23، إذن فالتوكل على الله تعالى يجب أن يكون من السمات الرئيسية للمؤمن ولذلك فإن القرآن الكريم يحثنا على التوكل على الله ويخبرنا بأنه ثمرة التوكل على الله تعالى هي الفوز بمعية الله ورضقه: ﴿وَيَرْزُقُهُ مِنْ شَيْءٍ لَّا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ الطلاق 3

إن توكل الفرد على الله تعالى يجلب له الكثير من الخير في الدنيا ويقويه الكثير من الاضطرابات والصدمات والمشكلات والألام في الحياة فضلاً عن الأجر والثواب في الآخرة لما يرتبط به من الإيمان والإسلام يرى الباحثان أن القدرة على (التوكل على

اللَّهُ) يعتبر مهارة خاصة، وتأتي خصوصيتها بارتباطها بالمؤمنين من المسلمين (ويعنى بالمسلمين هنا الذين نطقوا بالشهادتين) وبالتالي فإن هذه المهارة تعتبر ضرورية على كل مسلم إجادتها وإتقان ممارستها فهي سبب النجاة من شرور نتائج المصائب المختلفة، قال تعالى ﴿وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ البقرة 155 ، ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ﴾ البقرة 156 ، فقول الفرد "إنا لله وإنا إليه راجعون" فيه قمة الاستسلام لأمر الله تعالى وبالتالي قمة التوكل عليه والرضا بقضائه وقدره ويقول الطبري هنا أن : "قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون" جعل الله تعالى هذه الكلمات ملجأ لذوي المصائب، وعصمة للممتحنين لما جمعت من المعاني المباركة، فإن قوله "إنا لله توحيد وإقرار بالعبودية والملك وقوله "وإنا إليه راجعون" إقرار بالهلاك على أنفسنا والبعث من قبورنا، واليقين أن رجوع الأمر كله إليه كما هو له.

إن الله سبحانه وتعالى قد خاطب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم بأن يرد على الذين يحاجون به بقوله (أسلمت وجهي لله ومن اتبعني)، قال تعالى ﴿فَإِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ أَسْلَمْتُ وَهُيَ اللَّهُ وَمَنِ اتَّبَعَنِ وَقُلْ لِلَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْأُمِّيِّينَ أَسْلَمْتُمْ فَإِنْ أَسْلَمُوا فَقَدِ اهْتَدَوْا وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ آل عمران 20 ، وفي هذا القول راحة نفسية عميقة ففيها ثمرات التوكل على الله رب العالمين الذي له ملك السماوات والأرض وهو على كل شيء قدير، فعند تلك اللحظات الحرجة إذا ذكر الفرد الله العلي العظيم بخشوع تغمره مشاعر التفوق والنصر وشعر بالراحة والرضا والسعادة وهذه رحمة الله التي وعد بها المتوكلون وفي تفسير القرطبي (197، 198) "فإن حاجوك فقل أسلمت وجهي لله ومن اتبعني" أي جادلوك بالأقاويل المزورة والمغالطات، فأسند أمرك إلى ما كلفت من الإيمان والتبليغ وعلى الله نصرتك.

إن في ذكر الله بالتوكل عليه والرضا بقضائه عند مواجهة الأزمات تحقيق نصر وفوز في الدنيا والآخرة، قال تعالى ﴿فَإِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ أَسْلَمْتُ وَهُيَ لِلَّهِ وَمَنِ اتَّبَعَنِ وَقُلِ لِلَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْأُمِّيِّينَ أَاسْلَمْتُمْ فَإِنْ أَسْلَمُوا فَقَدِ اهْتَدَوْا وَإِنْ نَوَلُّوا فَإِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴾ ، ﴿فَاتَّقِلُّوا نِعْمَةَ مَنْ لِلَّهِ وَفَضْلَ لَمْ يَمَسْسَهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا مَرْضَاةَ اللَّهِ وَاللَّهُ وَفَضْلٌ عَظِيمٌ ﴾ آل عمران 174 ، ومعرفة هذه النتيجة تحقق التوافق النفسي والصحة النفسية للمسلم في وجه المصاعب فلا يخشى متاعب الحياة بتسلحه بهذه الدرر ويتمتع بالأمن والاستقرار النفسي مهما كانت الظروف وقساوتها وذلك بالنور الذي يحيط بقلبه من هنا فإن أحد أهم الاستراتيجيات التي يجب أن يستخدمها الفرد المسلم للوصول بنفسه إلى التوافق النفسي هي التسلح بمهارة (التوكل على الله) وممارستها عند الشدائد وتعميق الاستسلام في نفسه لأمر الله تعالى وقضائه وقدره فذلك يمدّه بالقوة النفسية والقدرة على الوصول إلى التوازن النفسي حيث يمكنه ذلك من الشعور بالاطمئنان والأمان بصورة دائمة.

(3) طاعة الله والعمل الصالح

إن طاعة الله عز وجل والقيام بالأعمال الصالحة من الأمور الجوهرية في الحياة الدينية للفرد وهي تأتي بعد الإيمان بالله تعالى وبكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، وتأتي كذلك بعد تحقيق القدرة على التوكل على الله وذلك وكما وضح الباحثان في الجزء السابق بأن الإيمان بالله والتوكل على الله وجهان لعملة واحدة وهما توأمان لا ينفصلان وذلك في ضوء ربط القرآن الكريم ببعضهما ببعض، وقد ربط الباحثان طاعة الله بالعمل الصالح لأن العمل الصالح جزء لا يتجزأ من طاعة الله عند المسلم، فكل عمل صالح هو طاعة لله جل وعلا وامتنال لأمره تعالى، فقوله تعالى ﴿مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ ن 18 سورة ق، وقوله تعالى ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالنَّحَقِ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴾ العنصر 2 - 3 ، ذلك يجعل كل لفظ أو فعل في الميزان إما في كفة الحسنات أو في كفة السيئات

و إن طاعة الله والقيام بالأعمال الصالحة كفيلا أن يُشعر الإنسان بالسعادة والرضا وذلك يديم عليه صحته النفسية وتوافقه مع الظروف والبيئة المحيطة وذلك برحمة الله، قال تعالى ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ البقرة 218، في هذه الآية قال الشيخ الطبري "أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّهِ أَي يُطْمَعُونَ أَنْ يَرْحَمَهُمُ اللَّهُ فَيُدْخِلَهُمْ جَنَّتَهُ بِفَضْلِ رَحْمَتِهِ إِيَّاهُمْ" وَاللَّهُ غَفُورٌ أَي سَاتِرٌ ذُنُوبَ عِبَادِهِ بِعَفْوِهِ عَنْهَا مُتَّفَضِّلٌ عَلَيْهِمْ بِالرَّحْمَةِ و من الأعمال الصالحة المهمة التي تعبر عن طاعة العبد ربه والتي يتحقق بها التوافق النفسي والصحة النفسية في الحياة كما حدد ذلك الله تعالى في القرآن الكريم - (الإنفاق)، قال تعالى ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمِمَّا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾ آل عمران 92، في تفسير الشعراوي (1997) أن البر هو التقوى، والطاعة، أو هو الجنة وكلها معان ملتقية، لأنها تؤدي إلى السعة، فالطاعة تؤدي إلى السعة، وكذلك التقوى، وكذلك الجنة، كلها ملتقية؛ لأن كلها سعة، فأحدهم أخذ معنى الكلمة من مرحلتها الأولى أي بالسبب وهو الطاعة

(4) الدعاء والتسبيح (النكر)

إن ذكر الله وممارسة التسبيح والدعاء الذي أمرنا به الله جل وعلا بقوله ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ الأحزاب 41- 42، وقوله تعالى ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ افر 60، يعتبر ذلك بالنسبة للمؤمن من أهم دواعي الشعور بالسرور والاطمئنان، فقد قال تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد 28، يقول القرطبي وتطمئن قلوبهم بذكر الله أي تسكن وتستأنس بتوحيد الله فتطمئن؛ قال: أي وهم تطمئن قلوبهم على الدوام بذكر الله بألسنتهم،

ومن الإشارات المفيدة في هذا المقام ما ورد في الآية الكريمة ﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ صَاحِبًا مِّنَ الصَّاحِبِينَ﴾ الحجر 97- 98 ، في تفسير هذه الآية الكريمة قال الشعراوي (1997) "وهكذا يمكن أن نذهب عنك أي ضيق، أن تسبح الله، وإذا ما جافاك البشر أو ضايقتك الخلق؛ فاعلم أنك قادر على الأُدس بالله عن طريق التسبيح؛ ولن تجد أرحم منه سبحانه، وأنت حين تُسبح ربك فأنت تُنزهه عن كل شيء وتحمده، لتعيش في كنف رحمته". ومن هنا فإن القرآن الكريم قد حدد لنا أحد عوامل الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية والأمان المتمثل في الدعاء وممارسة التسبيح وذكر الله فعلى المؤمن الذي ينشد تحقيق الصحة النفسية والوصول إلى التوافق النفسي أن يلتزم بممارسة هذه الاستراتيجية كما أمر الله سبحانه وتعالى

(5) ممارسة الصبر والصلاة

من الأسباب المهمة التي تقود الفرد إلى تحقيق الاطمئنان والشعور بالراحة والفرج هو ممارسة الصبر والصلاة لقوله تعالى ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَوَصَّوْنَا بِالْحَقِّ وَوَصَّوْنَا بِالصَّبْرِ ﴿ العصر 2- 3 ، وقوله تعالى ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ البقرة 45 ، فالفرد المؤمن يجد شعوراً بالارتياح عندما يقوم بعمل يوكل خلاله أمره إلى الله سبحانه وتعالى كأن يؤدي ركعتين في جوف الليل ليقول "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين" بعدهما لتكون الصلاة هنا عملاً يؤكد الرجوع إلى الله تعالى ويتحقق الشعور بالاطمئنان حينما يذكر المؤمن قول المولى عز وجل ﴿تَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ السجدة 16 هذه الاستراتيجية تعود إلى الاستراتيجيات الثانوية لتحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم كما وضع ذلك الباحثان في الإجابة عن السؤال الثاني لهذا البحث، فالمؤمن يحتاج لاستخدام هذه الاستراتيجية عندما يتعلق الأمر بالتعامل المباشر مع الظروف والأحداث المسببة لسوء التوافق في البيئة المحيطة بالفرد، انظر إلى قوله تعالى

﴿وَلَقَدْ كَذَّبْتَ مِنْ رُسُلٍ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّىٰ أَنَّهُمْ نَصَرْنَا وَلَا مِبْدَلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبِيِّ الْمُرْسَلِينَ﴾ الأنعام 34 ، ويقول الشعراوي (1997) في تفسير هذه الآية "فإذا كان الرسل الذين سبقوك قد كُذِّبوا وصبروا على ذلك، وهم رسل لقومهم أو لأمة خاصة، ولزمان خاص، فماذا عندك يا خاتم الرسل وأنت للناس كافة وللأزمان عامة؟ إن عليك أن تتحمل هذا؛ لأن الحق سبحانه وتعالى قد اختارك لهذه المهمة وهو العليم أنك أهل لها والحق كفيل بنصر رسله فلا يتأتى أن يترك الشر أو الباطل ليغلب الرسل، وما دام سبحانه وتعالى قد بعث الرسول فلا بد أن ينصره فهو القا ئ : ﴿وَلَقَدْ سَبَقَتْ كَلِمَتُنَا لِعِبَادِنَا الْمُرْسَلِينَ﴾ * إِنَّهُمْ لَهُمُ الْمَنْصُورُونَ وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ﴾ الصافات 171 - 173 وقوله تعالى ﴿وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ إبراهيم 12 ، وقد فسر القرطبي الآية بقوله اللام لام قسم؛ مجازه: والله لنصبرن على ما آذيتمونا به، أي من الإهانة والضرب، والتكذيب والقتل، ثقة بالله أنه يكفيننا ويثيبنا. وقد أمر الله سبحانه وتعالى نبينا عليه الصلاة والسلام بالصبر في مواضع كثيرة، منها قوله تعالى ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَرْشِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرُونَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَاغٌ فَبَلِّغْ لَهُم بَلَاغُ الْقَوْمِ الْفَاسِقُونَ﴾ الأحقاف 35 ، ومن هذا المنطلق فإن استراتيجية ممارسة الصبر والصلاة تعتبر من الاستراتيجيات المهمة التي توصل الفرد إلى التوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية

(6) أخذ العظة والعبرة

من العوامل المهمة في تحقيق الصحة النفسية والشعور بالراحة النفسية والاطمئنان والأمان عند الوقوع في مواقف الأزمات النفسية والصراعات هو تذكر الفرد لما حدث له من تجارب في الماضي وما حدث لغيره من الناس وذلك للوصول إلى يقين بأن ما يحدث طبيعي وقد حدث من قبل فذلك يضيف على التجارب نوع من الإلفة والقبول وبالتالي

الشعور بالأمان عند مواجهتها، وقد قدم القرآن الكريم العديد من النماذج في هذا الصدد ويذكر الباحثان على سبيل المثال قوله تعالى ﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ آل عمران 140، وتقول الآية في تفسير ابن كثير "قد جرى نحو هذا على الأمم الذين كانوا من قبلكم من أتباع الأنبياء، ثم كانت العاقبة لهم والدائرة على الكافرين".

إن الاعتبار والاتعاظ بالمواقف السابقة يجب أن يكون من السمات الرئيسية للمؤمن وهو نوع من التحلي بالحكمة التي هي خير كثير يقتضي التعامل مع الأحداث والمواقف بتوازن واطمئنان بحيث يصاحب ذلك شعوراً بالأمان والراحة النفسية التي هي جوهر الصحة النفسية. إن الكثير من الأمثال التي ضربها القرآن الكريم ما هي إلا لأخذ العظة والعبرة والاستفادة منها في التعامل مع الواقع، خذ على سبيل المثال قوله تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ آذَوْا مُوسَى فَبَرَّأَهُ اللَّهُ مِمَّا قَالُوا وَكَانَ عِنْدَ اللَّهِ وَجِيهاً﴾ الأحزاب 69، ويوضح القرطبي الآية بقوله "لما ذكر الله تعالى المنافقين والكفار الذين آذوا رسول الله صلى الله عليه وسلم والمؤمنين، حذر المؤمنين من التعرض للإيذاء، ونهاهم عن التشبه ببني إسرائيل في أذيتهم نبيهم موسى إن معرفة ما حدث في الماضي يكون عاملاً مهماً يهدي الفرد إلى طريقة التعامل في الحاضر، وعندما يكون الفرد على علم بالتجربة يكون مطمئن البال شاعراً بالأمان ومتوافقاً نفسياً مع الظروف

(7) ممارسة الانصراف والإعراض

من الاستراتيجيات التي تعمل كعامل مهم في تحقيق التوافق النفسي؛ ممارسة الانصراف عن الظروف المهلكة والمواقف غير المشرفة وعن أماكن الضيق وكذلك ممارسة الإعراض في مجتمع الرفض والبعي والطغيان وذلك بعد أداء الواجب المنوط بالفرد وتوصيل الرسالة التي يسعى للقيام بها، وقد حدد القرآن الكريم هذا النوع وهذا النموذج من التعامل في المواقف التي يكون فيها الفرد في مثل ذلك المجتمع في

مواضع متعددة متمثلاً في أمر الله سبحانه وتعالى للنبي الكريم عليه الصلاة والسلام بالإعراض تارة وبالانصراف تارة أخرى، قال تعالى ﴿وَكَأَمْدَنَ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا لِنُنْتِنَهُمْ فِيهِ وَمَرْنِقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ طه 131، وفي تفسير الآية لابن كثير (د.ت) أنه تعالى يقول لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم لا تنظر إلى ما متعنا هؤلاء المترفين وأشباههم ونظراؤهم فيه من النعيم، فإنما هو زهرة زائلة ونعمة حائلة لنختبرهم بذلك وقليل من عبادي الشكور، وقال أزواجاً منهم يعني الأغنياء، فقد آتاك خيراً مما آتاهم. وقال تعالى ﴿فَإِنْ عَصَوْكَ فَقُلْ إِنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تَعْمَلُونَ﴾ الشعراء 216، وفي تفسير الآية الكريمة للشعراوي (1997) "فإن عصاك الأقارب فلا تتردد في أن تعلنها "إني بريء مما تعملون" وعندها لا تراعي فيهم حقَّ الرحم، ولا حقَّ القربى، لأنه لا حقَّ لهم؛ لذلك قال "فقلَّ ولم يقل تبرأ منهم؛ لأنه قد يتبرأ منهم فيما بينه وبينهم". وقال تعالى ﴿وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوفُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي كَذِبٍ غَيْرِهِ وَإِنَّمَا يُنْسِيكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ الأنعام 68، وقال تعالى ﴿وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي كَذِبٍ غَيْرِهِ إِنَّمَا إِذَا مَلَأْتُمْ إِنَّمَا اللَّهُ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي هُنَّ جَمِيعًا﴾ النساء 140، وفي الآية الكريمة يفسر الشعراوي (1997) بقوله " يأمر الحق المؤمنين أنهم إذا سمعوا بعضاً من الكافرين يهزأ بآيات الله أو يكفر بها فلا يقعدوا معهم إلا أن يتحولوا إلى حديث آخر، وذلك حتى لا يكونوا مثل الكافرين لأنه سبحانه سيجمع المنافقين والكافرين في جهنم، وبذلك يحمي الله وحده أهل الإيمان، ويصونهم من أي تهجم عليهم (0) ومن خلال ما عرضه الباحثان في هذه الاستراتيجية يتضح أنها من الاستراتيجيات القرآنية التي تقود الفرد إلى تحقيق الشعور بالراحة والاطمئنان ويتمكن بها الفرد من الوصول إلى التوافق النفسي وتتحقق له بذلك الصحة النفسية ثانياً النتيجة المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص على

من الممكن وضع استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم في ترتيب هرمي وتقسيمها إلى أولية وثانوية للتحقق من صحة هذا الفرض فقد قام الباحثان بتصنيف استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم (موضع الدراسة) إلى قسمين، هما

أ) استراتيجيات أولية (أساسية):

تمثل الاستراتيجيات التي ترتبط بالعقائد والعبادات، أي أنها تلك الاستراتيجيات التي تشير إلى علاقة الفرد بربه تعالى وتتعلق بجوهر خلق الإنسان (الإيمان بالخالق وعبادة الخالق)، وتستخدم هذه الاستراتيجيات قبل أو بعد المعاملات، وهي إذا استخدمت قبل المعاملات تؤدي دور الوقاية من سوء التوافق وإذا استخدمت بعد المعاملات تقوم بدور العلاج والتخلص من سوء التوافق النفسي الذي قد ينتج عن هذه المعاملات، ويمكن تسميتها أيضاً ب(استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي من الدرجة الأولى)، والاستراتيجيات الأولية هي **قوة الإيمان وتقواه عز وجل، التوكل على الله استسلم لأمره تعالى، طاعة الله والعمل الصالح و الدعاء والتسبيح (الذكر)**

ب) استراتيجيات ثانوية:

تشير إلى الاستراتيجيات المرتبطة بالمعاملات، أي بمعاملات الفرد مع البيئة المحيطة، وهي استراتيجيات يحتاج الفرد لاستخدامها أثناء تعامله المباشر مع الآخرين وتفاعله مع البيئة المحيطة، ويقوم باستخدامها لمواجهة المواقف والمشكلات الحياتية المختلفة، وهي **ممارسة الصبر والصلاة، أخذ العظة والعبرة والإعراض والانصراف** من هذا المنطلق فقد رأى الباحثان أن ترتيب استراتيجيات التوافق النفسي في القرآن الكريم يمكن ترتيبها بشكل هرمي تستولي على قاعدته استراتيجيات التوافق النفسي الأولية نسبة لارتباطها بالهدف من خلق الإنسان، تليها استراتيجيات التوافق النفسي الثانوية والتي تتعلق بالمعاملات وهي بدورها قد رتبها الباحثان حسب قربها من الاستراتيجيات الأولية، وكانت المحصلة النهائية لترتيب الاستراتيجيات كما هو موضح في الشكل الثاني

شكل رقم (1) يوضح الترتيب الهرمي لاستراتيجيات تحقيق التوافق النفسي في القرآن الكريم



توصيات البحث ومقترحاته

يوصي الباحثان بالتالي

- العمل على توعية الأفراد على الارتباط بالقيم والمبادئ الإسلامية في تحقيق التوافق النفسي وذلك من خلال الإرشاد الديني.
- أهمية الاهتمام بالمرجعية الإسلامية في المجالات النفسية وذلك باستخراج المفاهيم والمصطلحات النفسية من القرآن الكريم ودراستها في ضوء هدى القرآن.
- ضرورة انبثاق النظريات الإرشادية وبرامج الصحة النفسية والتوعية من القرآن الكريم من خلال مخاطبة القرآن الكريم للنفس البشرية.
- على مؤسسات الدولة المعنية بالشؤون الدينية والاجتماعية التركيز على نشر المبادئ الإسلامية لدى المجتمعات ومحاولة ترسيخ القيم الدينية فذلك سيؤدي دور الوقاية ضد الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية.
- اهتمام أئمة المساجد ورجال الدعوة الدينية على التأثير الروحي على الجوانب النفسية للإنسان وتنبه الناس إلى أسباب الاطمئنان والشعور بالراحة النفسية التي ينشدها الناس وأن ذلك رهين بالالتزام بمبادئ الدين الإسلامي المتمثلة في قوة الإيمان والتوكل على الله والقيام بالأعمال الصالحات

وتقترح الدراسة:

- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير الجوانب الروحية في التوافق النفسي للإنسان.
- دراسة الصحة النفسية ومعاييرها في القرآن الكريم.
- دراسة العلاقة بين النفس المرضية والصحة النفسية في القرآن الكريم.

المصادر والمراجع

أولاً المصادر:

- القرآن الكريم.
- الطبري (1960) جامع البيان عن تأويل القرآن، تحقيق محمود وأحمد محمد شاكر، دار المعارف، القاهرة.
- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل (د.ت) تفسير القرآن العظيم، دار الفكر، بيروت.
- الشعراوي، محمد متولي (1997) تفسير الشعراوي - الخواطر، مطابع أخبار اليوم، القاهرة.
- القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد (1997) الجامع لأحكام القرآن، تحقيق عبد الرزاق مهري، دار الكتاب العربي، بيروت.

ثانياً المراجع العربية:

- أحمد، سهير كامل (1999) الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- الداھري، صالح حسن (2008) أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات)، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- الرحو، جنان سعيد (2005) أساسيات في علم النفس، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- الشمري، محمود رحيم جاسم (1997) دراسة مقارنة في التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاحتماعي والاتجاه نحو الاختلاط بين طالبات كلية التربية للبنات وطالبات كلية التربية المختلطة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، أطروحة دكتوراه غير منشورة.

- الشيخ، دعد (2003) مفهوم الذات والتكيف، دار كيوان، دمشق.
- الطحان، محمد خالد (1987) مبادئ الصحة النفسية، دار العلم، دبي.
- المجالي، عرين عبد القادر (2006) العلاقة بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وبين كل من العزو السببي التحصيلي والتكيف الشخصي والاجتماعي والأكاديمي للطلبة الموهوبين والمتفوقين بدولة الإمارات العربية المتحدة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، أطروحة دكتوراه، عمان.
- الهابط، محمد السيد (1987) دعائم صحة الفرد النفسية الأمراض النفسية - الأمراض العقلية - مشكلات الأطفال وعلاجها كيف يحافظ الفرد على صحته النفسية، المكتب الجامعي الحديث.
- بطرس، حافظ بطرس (2008) التكيف والصحة للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- داود، عزيز حنا (1988) الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للإعداد والتدريب، بغداد.
- رفاعي، نعيم (1982) الصحة النفسية دراسة في سدكولوجية التكيف جامعة دمشق، الطبعة السادسة، دمشق.
- شاذلي، عبد الحميد محمد (2001) الواحيات المدرسية والتوافق النفسي، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- ع طية، نوال محمد (2001) علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، دار القاهرة للكتاب، القاهرة.
- فهيم، مصطفى (1967) الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع، الطبعة الثانية، دار الثقافة للنشر، القاهرة.
- فهيم، مصطفى (1979) التكيف النفسي، مكتبة مصر، القاهرة.
- ثالثاً المراجع الأجنبية:

- Allen, Bem p.(1990) . Personality, Social and Biological Perspectives on Personal Adjustment, California: Brooks Cole publishing Co.PP.5.
- Maslow, A.H. (1970) .Motivation and personality, (2nd ed). Harprer & Row, NY.
- Rogers, Carl. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client _ centered framework. In (Ed). S. Koch. Psychology: A study of a science. Formulations of the person and the social context. Vol .3: p.184-256, New York: Mc Graw Hill.