أثـــر تديـن المسلـم في نتائج الحياة الطيبة

د. تامـــر دســـوقي
د. عثمان عمرجي

أثارة
ATHARAH
فقه تدبير المعرفة

ترجمة
د. حصة بنت عبدالله السنان

مقدمة

ينظر كثير من المسلمين إلى تديّنهم بوصفه سبيلاً لتحصيل الفلاح في الحياة الآخرة، لكن هل ثمة منافع للتدين[١] في هذه الحياة؟**

لقد خلص هذا البحث إلى أن وجود غاية في الحياة، والانخراط في ممارسات روحانية يمكن أن يحسّن من حياة المرء. يشتمل الإسلام على عقائد وممارسات تمكننا من الاتصال بمن هو أعظم من ذواتنا. على سبيل المثال، حين يسعى البشر إلى الصلة بالخالق، فإنهم يقولون بأنّ درجة رضاهم عن الأحداث التي تجري خارجة عن نطاق تحكمهم قد زادت.[٢]

يتفاوت تعريف التدين من شخص لآخر، هل التدين هو مجرد الإيمان بالله؟، أو أداء الصلوات الخمس؟ كيف يمكننا أن نبدأ في تعريفه؟ ثم كيف يمكننا أن نفهم أهمية التدين في الوصول إلى أقصى إمكانياتنا في هذه الحياة؟

بغية الإجابة على هذه الأسئلة، أقام (معهد يقين للبحوث الإسلامية) دراسة رائدة عن تديّن المسلمين في مختلف أنحاء العالم.
أجرينا مسحاً لـ ٣٨٨٨ مسلماً باستعمال مقياس شامل للتدين الإسلامي، من أجل أن نفهم كيف أثّر التدين على مختلف جوانب الحياة، مثل الرضا في الحياة، والصحة النفسية.[٣]

---

(١) المقصود بالتدين في هذا التقرير هو الإسلامي حصراً، كما هو واضح في العنوان (المترجمة)

** يقيس هذا التقرير نتائج التدين باستطلاع مسحي لعينة بلغت ٣٨٨٨ مسلماً في أنحاء العالم. وعلى أن هذه الدراسة مفيدة ونافعة، خصوصاً لمن يهتم بهذا النوع من الدراسات، فليست الطريقة الوحيدةُ لقياس أثر التدين هي برصد آثاره إحصائياً، وليست كل منافع التدين ظاهرة أو عاجلة.
والمعلوم أنه من عاجل بشرى الطاعة ما يتحصل للمسلم بها من آثار في الحياة الدنيا، غير أن الطاعة لا تراد لهذا، وإنما للجزاء الأخروي. (المترجمة)

(٢) Umarji, O. & Elwan, H. (٢٠٢٠). Embracing Uncertainty: How to Feel Emotionally Stable in a Pandemic. Yaqeen Institute.

(٣) استُخدم منهج ملائم لاختيار العينة المستخدمة في هذا البحث، استعننا فيه بقنوات وسائل التواصل الاجتماعي، وقائمة البريد الإلكتروني لمعهد (يقين).

تعريف التدين

إن التدين بنية متعددة الأبعاد تتكون من استجابات وردود أفعال شعورية، ومعرفية، وسلوكية، تقاس عادةً بمؤشرات مثل: الإيمان بالله، وصف المرء نفسه بالتديّن، وحضور الشعائر الدينية[٤]. ولكن، هل ثمة طريقة نستطيع بها أن نقيس التدين قياساً أكثر دقة، وخصوصاً في السياق الإسلامي؟ إن التدين في الإسلام شامل، ويحتاج أن يُفهم في إطار أوسع مما كان عليه تصوره في الدراسات السابقة.

إننا في(مؤسسة يقين) نتغيّا أن نكون جزءاً في العمل الرائد الذي تمسّ الحاجة إليه في هذا المجال، وأن تكون لنا الريادة في تحسين تصوراتنا عن التدين.

﴿ لَّيْسَ ٱلْبِرَّ أَن تُوَلُّوا۟ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ ٱلْمَشْرِقِ وَٱلْمَغْرِبِ وَلَٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةِ وَٱلْكِتَٰبِ وَٱلنَّبِيِّۦنَ وَءَاتَى ٱلْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ ذَوِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَٱلسَّآئِلِينَ وَفِى ٱلرِّقَابِ وَأَقَامَ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَى ٱلزَّكَوٰةَ وَٱلْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَٰهَدُوا۟ وَٱلصَّٰبِرِينَ فِى ٱلْبَأْسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَحِينَ ٱلْبَأْسِ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ صَدَقُوا۟ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُتَّقُونَ ﴾

(سورة البقرة، آية ١٧٧)

توضح هذه الآية أن التدين يتشكّل من جوانب عديدة مختلفة؛ من معتقدات وسلوكيات، قلبية وبدنية.

(٤) U.S. Muslims Concerned About Their Place in Society, but Continue to Believe in the" ,٢٠١٧ ,٢٦ Pew Research Center, July /religious-beliefs-and-practices/٢٦/٠٧/٢٠١٧/American Dream" https://www.pewforum. org

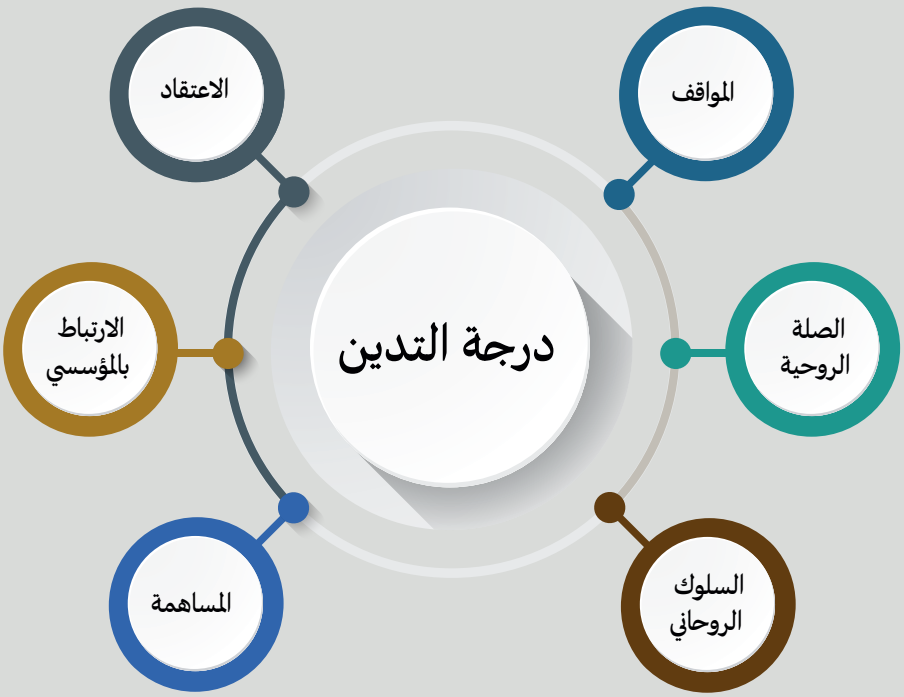
قياس التدين

كيف تقيس تقارير البيانات الأخرى التدينَ؟

الإيمان بالله أو وصف المرء نفسه بالتديّن أو حضور الشعائر الدينية = درجة التدين

كيف نقيس نحن التدين

إننا نقيس التدين باستخدام أرضية إسلامية شاملة. نختار خمسة مكونات نشعر بأنها تلتقط الجوانب المائزة للتدين الإسلامي: الاعتقاد (ع)، المواقف (مو)، السلوك الروحاني والصلة الروحية (ر)، الارتباط المؤسسي (مؤ)، المساهمة (مس)، أو[٥] B.A.S.I.C اختصاراً[٦]



خلصت دراستنا إلى نتيجة واحدة واضحة: للتدين تأثير إيجابي بالغ في حياة المسلمين في أنحاء العالم. يرتبط التدين بحصول درجة أعلى من الرضا في الحياة، وشعور أكبر بوجود غاية لها، أي إنّه في النهاية يوصل المسلم إلى الحياة الطيبة[٧]. كما إنّ ارتفاع معدّل التدين يؤدي إلى انخفاض الصراع والشك الديني[٨]، والاكتئاب والقلق[٩].



(٥) يمثل B.A.S.I.C اختصاراً يرمز إلى عناصر التدين بالحرف الأول: B: Believe (الاعتقاد)، A: Attitude (الموقف)، S: Spiritual Behaviour + Spiritual Connection (السلوك الروحاني + الصلة الروحية)، I: Institution (الارتباط المؤسسي)، C: Contribution (المساهمة).

(٦) بعد اختبارات منضبطة، اخترنا ما مجموعه ٢٨ عنصراً لقياس التدين الإسلامي (انظر الاختبار للحصول على القائمة الكاملة للعناصر).

(٧) استفدت ترجمة well-being إلى (الحياة الطيبة) من ياسمين يوسف. (المترجمة)

(٨) "ويقصد بها مشاعر من التشوّس والانزعاج متعلقة بعقيدة الفرد الدينية" (الهامش هنا للمترجمة - وهذا التعريف للشكوك الدينية ورد في التقرير ص ٢٣).

(٩) للحصول على معلومات أكثر عن العناصر المستخدمة، وشرح للمكونات الخمس، راجع الملحقات.

الاعتقاد

يقصد بـ(الاعتقاد): أهمية الجوانب الأساسية للإيمان في حياة المرء. وبدلاً من السؤال عما إذا كان الشخص يؤمن بالله أو بالملائكة وحسب، فإن مقياسنا يلتقط أيضاً كيف للإيمان أن يهب معنى في الحياة، وبصورة محددة: يتضمن مقياسنا للإيمان أسئلة عن الصلة بالقرآن والسنة في حياة الشخص، ودرجة يقين الشخص بالإسلام، وإلى أي حدّ تهبُ المعتقدات لمن يؤمن بها معنىً وأمناً في الحياة. على سبيل المثال، نسأل : "إلى أي حدّ يتصل القرآن بحياتك اليومية" مع خيارات من (١) "ليس له صلة" إلى (٥) "شديد الصلة".

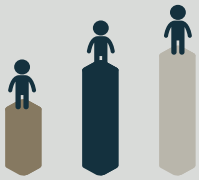
٪٩٢

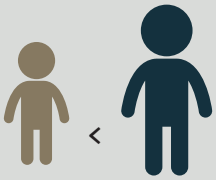
كان المعدل الذي حققه المسلمون في مكوّن (الاعتقاد) في عيّنتنا.



حققت الإناث درجة أعلى بقليل من الذكور في (الاعتقاد).

حقق المسلمون أعلى الدرجات في مكوّن الاعتقاد مقارنة بالمكونات الأربعة الأخرى لـ B.A.S.I.C





حقق البالغون من المسلمين درجة أعلى من اليافعين منهم، الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة.

(إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا۟ وَجَٰهَدُوا۟ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلصَّٰدِقُونَ)

(سورة الحجرات ، آية ١٥)

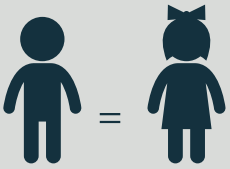
الموقف

يقصد بـ(الموقف): مجموعة من المشاعر والسلوكيات المتعلقة بحدث، أو شخص، أو فكرة. لقد ركزنا على مقدار قبول المسلم، فكرياً وشعورياً، بكل ما قضاه الله عليه بوصف ذلك من أساسيات وجود موقف إسلامي عند المرء.

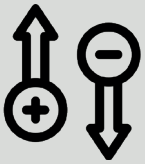
إن القرآن والسنة يركزان على اعتناق موقف إسلامي يتمثل في الثقة والقناعة والرضا بأحكام الله. وبغية قياس ذلك، طلبنا من المشاركين أن يحددوا إلى أي حدّ تعكس مجموعة مختلفة من العبارات موقفهم. على سبيل المثال: سألناهم: "حتى عندما لا أستطيع أن أتحكم بما يحدث في حياتي، فإني قانع بما جرت به المقادير". تتفاوت الخيارات من (١) غير منطبق (٥) منطبق تماماً.

٨٢٪

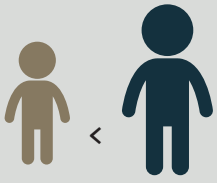
كان المعدل الذي حققه المسلمون في مكوّن الموقف في عيّنتنا.



لم يكن هناك اختلاف بين الذكور والإناث في (الموقف).



كان الموقف هو المكون الأكثر تأثيراً في تحصيل نتائج إيجابية والوقاية من نتائج سلبية.



حقق البالغون من المسلمين درجة أعلى من اليافعين، الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة.

عن ابن عباس -رضي الله عنهما- أنَّ رَسولَ الله صَلَّى اللهُ عليه وَسَلَّمَ، كانَ يقولُ: "اللَّهُمَّ لكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وإلَيْكَ أَنَبْتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، اللَّهُمَّ إنِّي أَعُوذُ بعِزَّتِكَ، لا إلَهَ إلَّا أَنْتَ، أَنْ تُضِلَّنِي، أَنْتَ الحَيُّ الذي لا يَمُوتُ، وَالْجِنُّ وَالإِنْسُ يَمُوتُونَ".

صحيح البخاري (٦٩٤٨) صحيح مسلم (٢٧١٧)

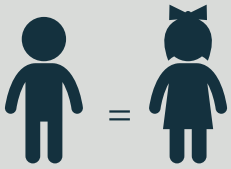
السلوك الروحاني

يشمل مقياس الروحانية كلّا من الجانب الكمي (عدد مرات الممارسة الروحانية)، والجانب النوعي (نوعية صلة المرء بالله).

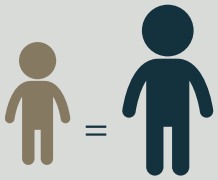
يقصد بـ (السلوك الروحاني): سلوكيات مخصوصة، يراد بها أن يتحصل المرء على شعور من الطمأنينة، وعلى معنى في الحياة. في قياسنا للسلوك الروحاني، ركزنا على وتيرة أداء المرء صلواته وقراءته أوراده الدينية. قراءة القرآن والصلوات هي الممارسات الأساسية التي تشير إلى المقدار الذي يبذله المرء في صلته بالله، ومثال على هذا العنصر: سؤالنا: "كم مرة تصلي في اليوم (في المتوسط)؟" خيارات الإجابة تتراوح من "مرة" إلى "خمس مرات".

٨٣٪

كان المعدل الذي حققه المسلمون في مكوّن (السلوك الروحاني) في عيّنتنا.



لم يكن هناك اختلاف بين الذكور والإناث في السلوك الروحاني.



كانت درجات البالغين من المسلمين متعادلة إحصائياً مع الدرجات التي حققها اليافعون، الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة.

(ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ)

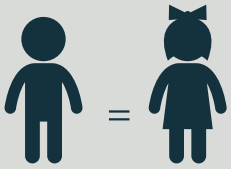
(سورة العنكبوت، آية ٤٥)

الصلة الروحية

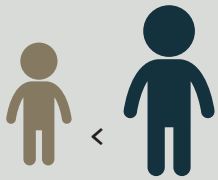
يقصد بـ(الصلة الروحية): نوع العلاقة بين العبد والله. يقيس هذا المكوّن درجة شعور المرء بوعي وحضور وصلة بالله عموماً، وفي أثناء ممارساته للعبادات، كالصلاة على وجه الخصوص. أحد الأمثلة كان السؤال التالي : "هل تشعر بشعور من الطمأنينة والصلة بالله في صلاتك؟ " كانت خيارات الإجابة تتراوح من (١)"لا أشعر بذلك إلا نادراً جداً" إلى (٥) "أشعر بذلك بصفة مستمر".

٧١٪

كان المعدل الذي حققه المسلمون في مكوّن (الصلة الروحية) في عيّنتنا.



لم يكن هناك اختلاف بين الذكور والإناث فيما يتعلق بـ(الصلة الروحية).



حقق المسلمون البالغون درجة أعلى من اليافعين الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة.

قالَ: ما الإحْسَانُ؟ قالَ: أنْ تَعْبُدَ اللهَ كَأنَّكَ تَرَاهُ، فإنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فإنَّه يَرَاكَ

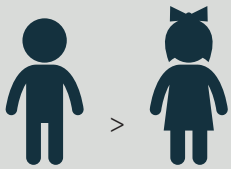
صحيح البخاري (٥٠)

الارتباط المؤسسي

يقصد بـ(الارتباط المؤسسي) : ارتباط المرء بالمجتمع المسلم وصلته به، ويشمل ذلك: شعوره تجاه المسجد، والمراكز الإسلامية، وغيرها من المؤسسات الإسلامية. وتشمل (الارتباط) أيضاً: حضوره المناسبات الإسلامية للمجتمع المسلم، والارتباط الشعوري الذي يشعر به المرء تجاه هذا المجتمع. وقد أكد الرسول صلى الله عليه وسلم على أهمية المسجد في حياة المسلم باعتباره بيتاً لكل مؤمن.[١٠]

٦١٪

كان المعدل الذي سجله المسلمون في مكوّن (الارتباط المؤسسي) في عيّنتنا.



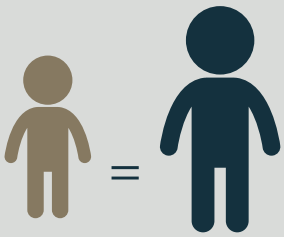
حقق الذكور من المسلمين ارتفاعاً طفيفاً على الدرجة التي حققتها المسلمات في (الارتباط المؤسسي)



كانت درجات البالغين من المسلمين متعادلة إحصائياً مع الدرجات التي حققها اليافعون، الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة.

قالَ: "ما الإحْسَانُ؟ قالَ: أنْ تَعْبُدَ اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فإنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فإنَّه يَرَاكَ "

صحيح مسلم ٢٥٨٦[١١]



الارتباط بالأمة مفهوم مركزي في الإسلام يتجاوز المسجد حدود المسجد.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوادِّهِمْ، وتَراحُمِهِمْ، وتَعاطُفِهِمْ مَثَلُ الجَسَدِ إذا اشْتَكَى منه عُضْوٌ تَداعَى له سائِرُ الجَسَدِ بالسَّهَرِ والْحُمَّى".

صحيح مسلم ٢٥٨٦



(١٠) صححه الألباني في (سلسلة الأحاديث الصحيحة). عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "المسجد بيت كل تقي". سلسلة الأحاديث الصحيحة (٧١٦)، الناشر مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الطبعة: الأولى.

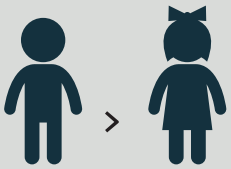
(١١) حديث صحيح البخاري (٦٠١١) وردت الإحالة إليه في متن التقرير الأصلي ولفظه مختلف): "تَرَى المُؤْمِنِينَ فِي تَراحُمِهِمْ وتَوادِّهِمْ وتَعاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الجَسَدِ، إذا اشْتَكَى عُضْوًا تَداعَى له سائِرُ جَسَدِهِ بالسَّهَرِ والحُمَّى". (الهامش للمترجمة)

المساهمة

يقصد بـ(المساهمة): القيام بأعمال من شأنها أن تجعل من العالم مكاناً أفضل. لقد ضمنّا الاستبانة عناصر تقيس وتيرة التطوع عند الأفراد، والدور الذي يؤديه إيمانهم في نشاطهم في مجال التطوع. إن العطاء للآخرين هو أمر مركزي في الإسلام، كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "أحبّ الناس إلى الله أنفعهم للناس"[١٢] . ومثال على العناصر التي استخدمناها: "يمثل إيماني دافعاً مؤثراً في نشاطي في التطوع." ويمكن للمشاركين أن يختاروا من الخيارات: من (١) غير منطبق (٥) منطبق تماماً.

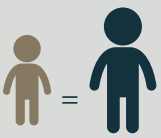
٦٦٪

كان المعدل الذي حققه المسلمون في مكوّن (المساهمة) في عيّنتنا.



حقق الذكور من المسلمين ارتفاعاً طفيفاً على الدرجة التي حققتها المسلمات في (المساهمة).

كانت درجات البالغين من المسلمين متعادلة إحصائياً مع الدرجات التي حققها اليافعون، الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة.



إن العطاء للآخرين أمر مركزي في الإسلام، كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "أحبّ الناس إلى الله أنفعهم للناس".

عن جابر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المُؤمِنُ يأَلَفُ ويُؤلَفُ ولا خيرَ فيمَنْ لا يأَلَفُ ولا يُؤلَفُ وخيرُ النَّاسِ أنفَعُهم للنَّاسِ"

(١٣)
المعجم الأوسط (٥٨/٦)

(١٢) ورد في كتاب (قضاء الحوائج) لابن أبي الدنيا (٣٦)، صححه الألباني.
عن عبدالله بن دينار، عن بعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: "قيل يا رسول الله! من أحب الناس إلى الله؟ قال: أنفعهم للناس".

(١٣) رقم الحديث الوارد في التقرير الأصلي: ٥٩٣٧(المترجمة).

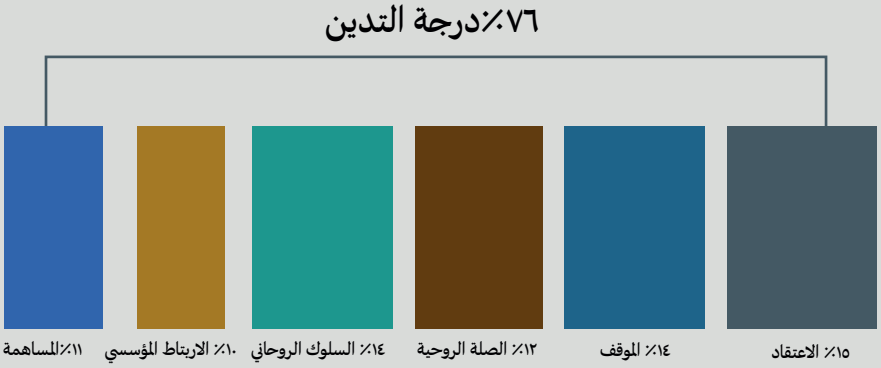
٧٦٪ كانت الدرجة التي تمثل متوسط التدين العام[١٤] عند المسلمين في عينتنا.

درجة متوسط التدين العام

بغية الوصول إلى فهم للكيفية التي أثرت بها عناصر التدين مجتمعة في حياة المؤمن، أنشأنا درجة للمتوسط للتدين العام، وذلك بجمع درجات الـ ٢٨ عنصراً الموزعة على المكونات الخمسة. ومن أجل تسهيل تفسير دلالات هذه النتيجة، حسبنا نسبة مجموع الدرجات (من ١٠٠٪).

حقق المسلم، الذي يمثل المتوسط في عينتنا، درجة تدين تبلغ ٧٦٪. وهي درجة تمثل مستوى مرتفعاً نسبياً من التدين، كما سنوضح أدناه.

وعلى أن متوسط درجة التدين العام كان مرتفعاً نسبياً، فقد شعرنا أنه من المهم أن نفحص كل مكون من مكونات التدين أيضاً، لكي نحدد درجة قوة: الاعتقاد، الموقف، السلوك الروحاني والاتصال الروحي، والارتباط المؤسسي، والمساهمة، في عينتنا.



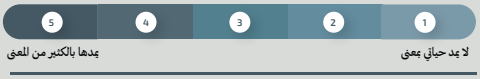
(١٤) اخترت (درجة التدين العام)، مكافئاً لـ (General Religiously Score) لأني ارتأيت أن المقصود هو: مجموع درجة مكونات التدين الخمسة (المترجمة).

أجب على أسئلة الاستبانة لنفسك!!

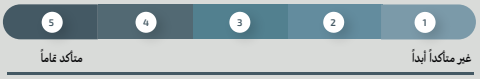
اختبار التدين الجزء ٢/١

المعتقد

١) إيماني بالملائكة:



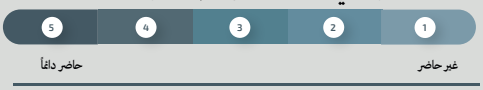
٢) إيماني بالإسلام أنه الحقيقة المطلقة:



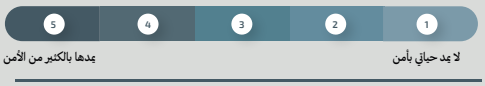
٣) بغضّ النظر عن كل ما يحدث، فإن اتباع هدي الإسلام:



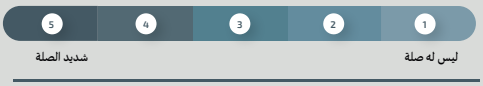
٤) عندما أكون في حال عسر، فإن عون الله:



٥) إيماني بالله:



٦) إلى أي حدّ يتصل القرآن بحياتك اليومية؟



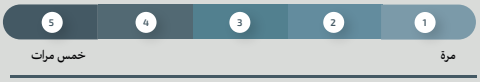
٧) ما درجة صلة حياة الرسول صلى الله عليه وسلم (مثلاً: السنة والسيرة) بحياتك اليومية؟



درجة (المعتقد) ☐ نسبة (المعتقد) = مجموع (المعتقد) x ١٠٠

السلوك الروحي

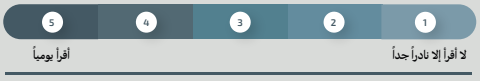
١) كم مرة في اليوم تصلي (في المتوسط)؟



٢)هل تستيقظ لتصلي الفجر في وقتها؟



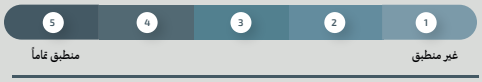
٣) كم تقرأ من القرآن؟



درجة (السلوك الروحي) ☐ نسبة (الموقف) = مجموع (السلوك الروحي) x ١٠٠

الموقف

١) سواءً اكتسبت مالاً أو خسرته، فإني راضٍ بما قد كُتِبَ لي



٢) عندما يصيبني من الأمور ما لا أحب، أقول لعل في ذلك خيراً لي



٣) حتى عندما لا أستطع أن أتحكم بما يحدث في حياتي فإني قانع بما جرت به المقادير



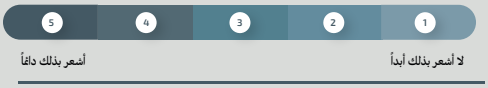
٤) بغضّ النظر عما يحدث في هذا العالم فإني مطمئن النفس لعلمي أن الله هو المسيطر



درجة (الموقف) ☐ نسبة (الموقف) = مجموع (الموقف) x ١٠٠

الصلة الروحية

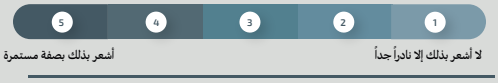
٤) هل تشعر بأنك في حضرة الله؟



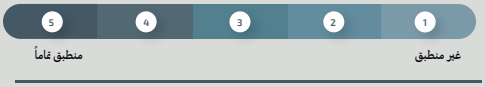
٥) هل تشعر بأنك حاضر مع الله في صلاتك؟



٦)هل تشعر بشعور من الطمأنينة والصلة بالله في صَلاتك؟



٧)بغضّ النظر عما يحدث في هذا العالم، فإني مطمئن النفس لعلمي بأن الله هو المسيطر



درجة (السلوك الروحي) ☐ نسبة (السلوك الروحي) = مجموع (السلوك الروحي) x ١٠٠

درجة (الاتصال الروحي) ☐ نسبة (الموقف الصلة الروحية) = مجموع (الصلة الروحية) x ١٠٠

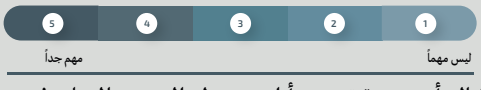
اختبار التدين الجزء ٢/٢

الارتباط المؤسسي

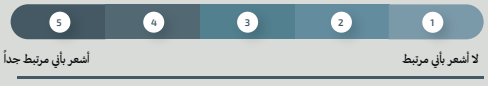
١) هل تحضر من مناسبات المجتمع المسلم؟



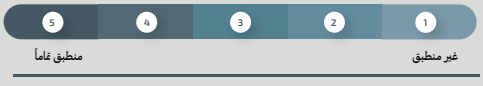
٢) ما أهمية حضور المناسبات في المجتمع المسلم بالنسبة لك؟



٣) إلى أي درجة تشعر بأنك مرتبط بالمجتمع المسلم في مدينتك؟



٤) اتصالي بالمجتمع المسلم هو جزء مهم من هويتي.



٥) إيماني بالله:



٥) أعدّ حضوري في مجتمعي[١٥] جانباً مهماً في تديني



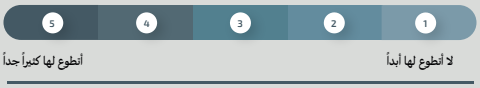
٦) إلى أي قَدْر تستمتع بحضور مناسبات المجتمع؟



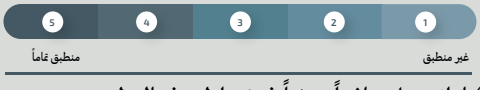
درجة (الارتباط المؤسسي) ☐ | نسبة (الارتباط المؤسسي) = مجموع (الارتباط المؤسسي) x ١٠٠

المشاركة

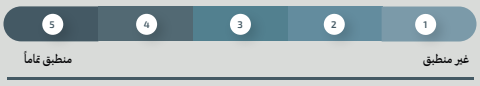
١) هل تتطوع للقضايا إسلامية؟



٢) التطوع جزء أساسي من حياتي.



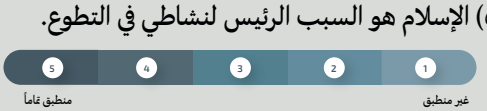
٣) إيماني يمثل دافعاً مؤثراً في نشاطي في التطوع.



٤) أحرص على المساهمة فيما يحقق خيراً للمجتمع.



٥) الإسلام هو السبب الرئيس لنشاطي في التطوع.



درجة (المساهمة) ☐ | نسبة (المساهمة) = مجموع (المساهمة) x ١٠٠

كيف يمكن أن تحسب درجتك؟

مجموع (المعتقد) ☐ +مجموع (الموقف) ☐ + مجموع (السلوك الروحي) ☐

+ مجموع (الاتصال الروحي) ☐ + مجموع (الارتباط المؤسسي) ☐ + مجموع (المساهمة) ☐

= مجموع درجة التدين العام

(١٥) المجتمع المسلم (المترجمة).

ما الذي تعنيه درجتك؟

تديّن منخفض ‹ ٥٩٪ تديّن متوسط ٦٠٪ - ٧٩٪ تديّن مرتفع ›٨٠٪

تعطيك النسبة التي حققتها نظرة تقريبية لدرجة تدينك في مُجْمَله. ليس فينا من هو كامِلٌ، لذا، فانظر للدرجة التي حققتها على أنها نقطة للمراجعة، يمكنك أن تتعلم منها كيف تتحسن. ستحدد الدرجة التي حققتها أين يقع مستوى تدينك في تصنيفات ثلاث: منخفض، ومتوسط، ومرتفع. يمكن لهذه التصنيفات أن ترجّح درجة احتمالية حصولك على نتائج إيجابية في الحياة] مترتبة على التديّن [، أو في المقابل، أن تتعرض للنتائج السلبية للحياة. واصل القراءة لتتعرف أكثر.



تصنيفات التدين

إضافة إلى إعطاء درجة عددية لمستوى التدين العام، يمكننا أن نصنّف درجة تديّن الفرد في كونها: منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة.

على سبيل المثال، في سؤال (المعتقد) أدناه، للفرد أن يختار أي قيمة من: واحد (غير متأكداً أبداً) إلى خمسة (متأكد تماماً).

إيماني بالإسلام أنه الحقيقة المطلقة:



يمكن أن تصنف درجة الاعتقاد عند الفرد بأنها منخفضة إذا ما كانت إجابته ١ أو ٢، متوسطة إذا ما كانت إجابته ٣ أو ٤، ومرتفعة إذا ما كانت إجابته ٤ أو ٥.

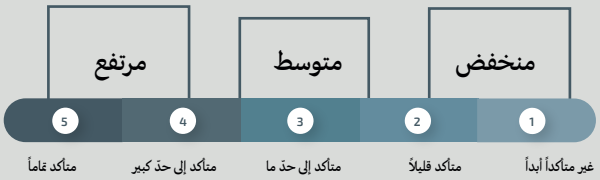
إيماني بالإسلام أنه الحقيقة المطلقة:



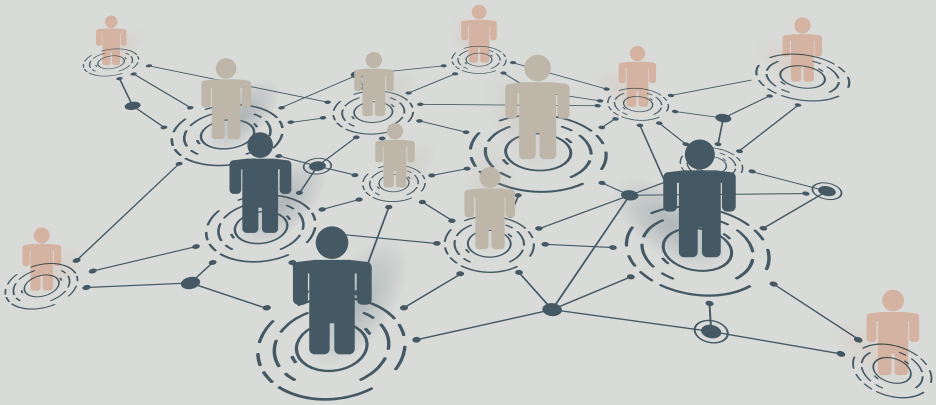
مستوى التدين

وبمثل هذا، يمكننا أن نصنّف درجة تديّن الفرد بأنها : منخفضة، متوسطة، مرتفعة.

- تديّن منخفض يراد به معدّل درجة أقل من ٣
- تديّن متوسط يراد به معدّل درجة من ٣ إلى ٣,٩٩
- تديّن مرتفع يراد به معدّل درجة ٤ فما فوق.



ما يقرب من ٨٪ من المشاركين يقعون في فئة التدين المنخفض ، و ٥٢٪ منهم في فئة التدين المتوسط و ٤٠٪ في فئة التدين المرتفع.



درجة ٣< تديّن منخفض ٨٪ درجة ٣ - ٣,٩٩ تديّن متوسط ٥٢٪ درجة ٤< تديّن مرتفع ٤٠٪

كانت الغالبية العظمى (٩٢٪) من المشاركين في عيّنتنا مصنفة على أنهم من أصحاب التديّن المتوسط (٥٢٪) إلى المرتفع (٤٠٪).

يتوافق هذا مع الاستبيانات المسحية التي أجراها مركز Pew للأبحاث والتي خَلُصت إلى أن السكان المسلمين يحققون نسباً مرتفعة جداً ومطرّدة في إجابات المشاركين الذين يقولون بأن للدين أهمية عالية في حياتهم اليومية[١٦].

(١٦) Carriere-Kretschmer, E. (٢٠٠٨). Unfavorable views of Jews and Muslims on the increase in Europe. The Pew Global Attitudes Project. September, ١٧.

للتديّن علاقة بالنتائج الإيجابية

إن التديّن أبعد من كونه مجرّد جزء من هوية المرء، إن له تأثيرات بالغة الأهمية في حيوات الناس[١٧][١٨]. نستقصي في هذه الدراسة العلاقة بين التدين والنتائج الإيجابية والسلبية، شملت النتائج الإيجابية: الغاية في الحياة، الرضا في الحياة، حياة طيبة في المجمل، الامتنان.

من المتوقع أن يؤدّي وجود غاية للمرء في الحياة إلى نتائج إيجابية، مثل حصوله على مستويات أعلى في مقياس الحياة الطيبة، وعلى قدر أكبر من الإيجابية، ومستويات أقل من التوتر[١٩]. يمنح التديّن المرء شعوراً من المعنى ومن الهدف. على سبيل المثال، أن تتعرّف على الله، وعلى رسوله، وعلى هدي الإسلام، يستحث السلوك الهادف. في دراستنا، كانت الدرجات الأعلى للتدين وثيقة الصلة بتعاظم الشعور بوجود غاية في الحياة.

إضافة إلى ما يمنحه من شعور بوجود غاية في الحياة، يقترن التديّن بمستويات مرتفعة من الرضا في الحياة. أولئك الذين عبّروا عن مستويات أعلى من التدين هنأوا بحياتهم، وشعروا بالقناعة بما صارت إليه حياتهم. لا يعني هذا بأن الحياة سهلة على المتديّن، وإنما يعني بأنهم ينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية، ويرون الجانب المضيء في كل تحدٍ. بعبارة أخرى: يتيح لنا التدين أن نجد معنى فيما يصيبنا من مصاعب، ذلك بأن يربطنا بغاية أعظم، مما يؤدي إلى مزيد من الرضا في الحياة.

كما أن للتدين علاقة بالحياة الطيبة والامتنان، كان أصحاب المستويات الأعلى في التدين أكثر تقديراً للنعم في حياتهم، وعبّروا عن مستويات أعلى من الحياة الطيبة (مثل: الإيجابية، الهدوء، وصفاء الذهن) بعبارة أخرى: للتدين علاقة بازدهار المرء على المستوى في الحياة، ويعين المسلمين على تحقيق أقصى إمكانياتهم أن يكابدوا مشقات الحياة، وأن يساهموا في مجتمعاتهم.

---

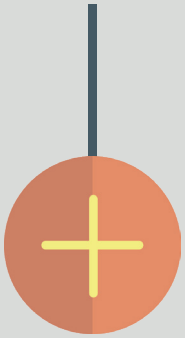
(١٧) Lassi, S., & Mugnaini, D. (٢٠١٥). Role of religion and spirituality on mental health and resilience: There is enough evidence. International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience, ١٧(٣), ٦٦١-٦٦٣.

(١٨) Koenig, H. G. (٢٠١٥). Religion, spirituality, and health: a review and update. Advances in Mind-Body Medicine, ٢٩(٣), ١٩-٢٦.

(١٩) Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (٢٠٠٦). The life engagement test: Assessing purpose in life. Journal of Behavioral Medicine, ٢٩(٣), ٢٩١.

يرتبط ارتفاع التدين بنتائج إيجابية من مثل:

- الحياة الطيبة في المجمل، والامتنان
- مستويات أعلى من الرضا في الحياة
- شعور أكبر بوجود غاية في الحياة



تصنيفات التديّن والنتائج الإيجابية

إننا نؤكد على وجود علاقة بين التدين والنتائج الإيجابية التي أسلفنا ذكرها، بالنظر إلى تصنيفات التدين: منخفض، متوسط، مرتفع، مع الدرجة في كل واحدة من النتائج الإيجابية. تتمثل كل درجة منها بنسبة مئوية (من ١٠٠).

تخيل مثلاً فتاة مسلمة اسمها ساره، مجموع درجاتها في BASIC يجعلها في مجموعة التدين المنخفض، وعليه، فإن مجموع درجات ساره في النتائج الأربعة الإيجابية: الغاية في الحياة، الرضا في الحياة، والحياة الطيبة والامتنان ستكون في المستوى النطاق الأدنى: من ٤٠ إلى ٥٠٪.
يمكننا أن نقارن بين ساره وعمير. عمير في مجموعة التدين المتوسط، وعليه، فإن مجموع درجاته في النتائج الأربعة الإيجابية يرتفع إلى ٦٠ إلى ٧٠٪

وأخيراً، مجموع درجات إنعام تجعلها في مجموعة التدين المنخفض، وعليه، فإن مجموع درجاتها في: الرضا في الحياة، الحياة الطيبة، الغاية في الحياة، والامتنان ستكون في نطاق ٧٠ إلى ٩٠٪.
توضح هذه النتائج كيف يزيد التدين من النتائج الإيجابية المبتغاة في الحياة. ساره وعمير وإنعام يمثلون متوسط درجات المشاركين في الاستطلاع في كل درجة من درجات التدين.



ساره	عمير	إنعام
تديّن منخفض	تديّن متوسط	تديّن مرتفع
درجة الرضا في الحياة: ٤٣٪	درجة الرضا في الحياة: ٦٠٪	درجة الرضا في الحياة: ٧٥٪
درجة الحياة الطيبة : ٥٠٪	درجة الحياة الطيبة : ٦٢٪	درجة الحياة الطيبة : ٧٨٪
درجة وجود غاية في الحياة: ٤٩٪	درجة وجود غاية في الحياة: ٦٧٪	درجة وجود غاية في الحياة: ٨٧٪
درجة الامتنان: ٤٥٪	درجة الامتنان: ٦٩٪	درجة الامتنان: ٩٢٪

يحمي التدين من النتائج السلبية

يمكن للتدين أن يحدّ من النتائج السلبية غير المرغوبة في الحياة، إضافة إلى أنه يؤثر في تحقيق نتائج إيجابية. وعلى وجه الخصوص: يمكن للحضور الديني والروحاني أن يقلل من القلق، والاكتئاب، وتعاطي مواد مخدرة لفترات طويلة[٢٠][٢١][٢٢].

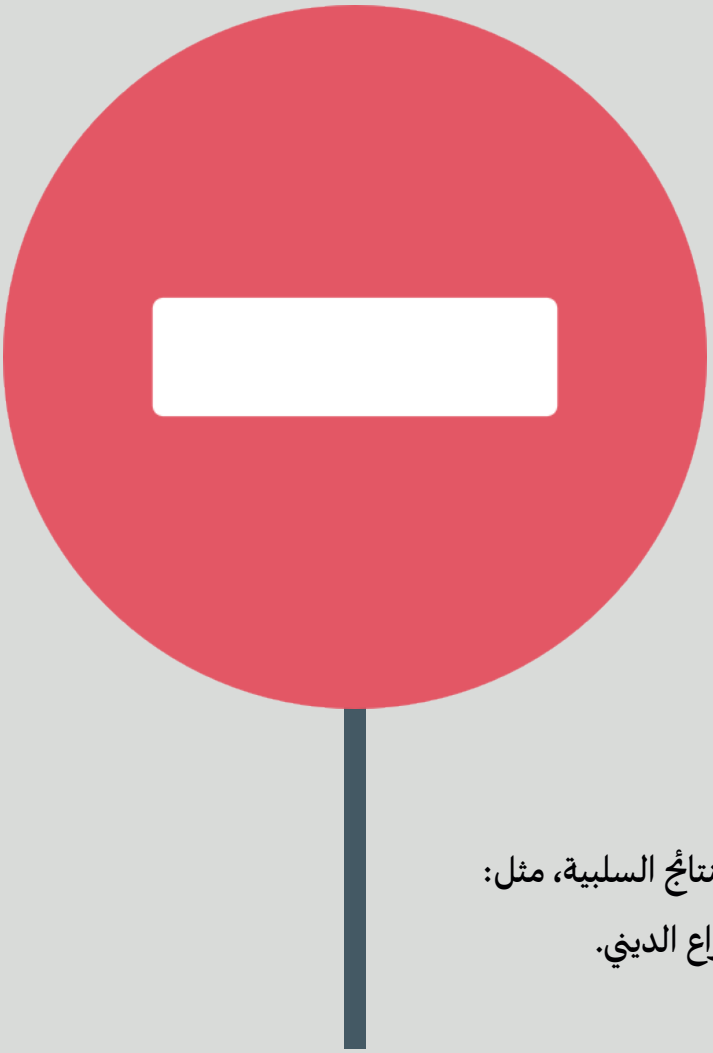
لقد جمعنا معلومات عن النتائج السلبية بغية الوصول إلى فهم تام لهذه العلاقة. سجلنا الشكوك المتعلقة بعقيدة الفرد الدينية[٢٣]، والقلق[٢٤]، وأعراض الاكتئاب[٢٥] عند الناس.

لقد كانت النتائج مطردة. المستويات الأعلى في التدين ارتبطت بمستويات أقل من: الشك المتعلق بعقيدة الفرد الدينية، والقلق، والاكتئاب، الدين عامل حماية للصحة النفسية وللحياة الطيبة.

(٢٠) Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (٢٠٢١). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. The International Journal for the Psychology of Religion, ٣١(١), ٤-٢٠.

(٢١) Gonçalves, J. P., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (٢٠١٥). Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and metaanalysis of randomized controlled clinical trials. Psychological medicine, ٤٥(١٤), ٢٩٣٧-٢٩٤٩.

(٢٢) Abdel-Khalek, A. M., Nuño, L., Gómez-Benito, J., & Lester, D. (٢٠١٩). The relationship between religiosity and anxiety: A meta-analysis. Journal of Religion And Health, ٥٨(٥), ١٨٤٧-١٨٥٦.



يرتبط ارتفاع التدين بانخفاض في النتائج السلبية، مثل:

- مستويات أقل من الشكوك والصراع الديني.
- مستويات أقل من الاكتئاب.
- مستويات أقل من القلق.

(٢٣) Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (٢٠١٤). The Religious and Spiritual Struggles Scale: Development and initial validation. Psychology of Religion and Spirituality, ٢٢٢-٢٠٨ ,(٣)٦. https://doi. org/١٠.١٠٣٧/a٠٠٣٦٤٦٥

(٢٤) Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Monahan, P. O., & Löwe, B. (٢٠٠٧). Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. Annals of Internal Medicine, ٣٢٥-٣١٧ ,(٥)١٤٦.

(٢٥) Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (٢٠٠٣). The Patient Health Questionnaire٢-: validity of a twoitem depression screener. Medical Care, ١٢٩٢ -١٢٨٤ ,(١١)٤١.

تصنيفات التدين والنتائج السلبية

على غرار ما فعلناه بالنتائج الإيجابية، هناك طريقة أخرى إظهار أهمية التدين، هي بأن نقسّم المشاركين إلى فئات: منخفضة التدين، متوسطة، ومرتفعة التدين.

بالمجمل، حصل ٢٤,٥ ٪ من المشاركين على درجة تعبر عن إصابتهم باضطراب القلق العام[٢٦] بوصفه مرضاً يستدعي تدخلاً طبياً، و٢١٪ باضطراب الاكتئاب[٢٧] . كان معدل الإصابة [٢٨] بشكّوك دينية هو ١٢٪، ويقصد بها مشاعر من التشوّس والانزعاج متعلقة بعقيدة الفرد الدينية.

نعود إلى ساره، تصنفها درجتها التي حصلت عليها في BASIC في مجموعة التدين المنخفض، ما يقرب من ٤ من ١٠ مسلمين في هذه المجموعة يعانون من مستويات من اضطراب القلق العام تستدعي تدخلاً علاجياً (والذي تعانيه ساره). أضف إلى ذلك أن درجة ساره في الصراع الديني والروحي: ٣٢٪.

وفي المقابل، حصل عمير على درجة تديّن أعلى وصنّف في مجموعة التديّن المتوسط، ومما يثير الاهتمام أن شيوع القلق والاكتئاب يقلّ كلما ارتفعت درجة التدين. ٣ تقريباً من كل ١٠ مسلمين في هذه المجموعة يعانون من مستويات من القلق والاكتئاب تستدعي تدخلاً علاجياً (والذي تعانيه ساره).

(٢٦) قيس باستخدام (اضطراب القلق العام Generalized Anxiety Disorder -٢ item (GAD٢-)-٢

(٢٧) قيس باستخدام (استبانة صحة المريض Measured by the Patient Health Questionnaire٢- (PHQ٢-)

(٢٨) باعتبارها حالة تستدعي تدخلاً علاجياً ، كما يوضح التقرير أعلاه.(المترجمة)

كذلك، تناقصت درجة عمير في الصراع الديني والروحي إلى ١٢٪ (بعدما كانت في مستوى ٣٢٪ عند مجموعة التدين المنخفض).

وأخيراً، حققت إنعام أعلى درجة في BASIC، وكانت في مجموعة التدين المرتفع. حصلت هذه المجموعة على نسب أقل في كل من النتائج السلبية الثلاثة. اثنان فقط من كل ١٠ مسلمين في هذه المجموعة يعانون من القلق والاكتئاب درجة تستدعي تدخلاً علاجياً. درجة إنعام في الصراع الديني والروحي: ٧٪، وهي الأقل مقارنةً بدرجتي ساره وعمير.

جليّ بأن التدين مرتبط بقلة احتمال وجود صراعات نفسية وروحية. هذه النتائج تقترح بأن الصحة النفسية والتدين متعالقان [٢٩]. عندما نعاني بسبب مصاعب تعتري حالتنا الإيمانية، فإن ذلك قد يعرّضنا لصعوبات نفسية أيضاً. وكذلك، عندما نواجه مصاعب في صحتنا النفسية، فقد ينقص هذا من إيماننا. إن التدين والصحة النفسية كليهما متصلان بالقلب الروحاني والقلب يتقلب.



(٢٩) من المهم أن نذكر هنا بأن كون المرء مكتئب اكتئاباً مَرَضياً، لا يعني أنه ليس متديناً، أو أنه لا يؤدي ما عليه من الصلوات. النتائج السلبية كالاكتئاب والقلق لها عدة مسببات، والسعي إلى رعاية طبية مناسبة هو أيضاً جزء من تعاليم الإسلامي.

أولئك الذين يمرون بفترات من الشك الديني قد ينتفعون بدعم يتلقونه من مختصين في الصحة النفسية، وخصوصاً إن كان ثمة تحديات أخرى يواجهونها في حياتهم.

وكذلك المؤمنون، إذا ما واجهوا صعوبات، مصاعب نفسية، فإن البحث عن دعم نفسي يستند على الدين قد يكون مفيداً لهم بوجه خاص. لابد أن تتضافر الصحة النفسية والتدين من أجل منحنا معنى وحزمة من السلوكيات التي تدفع للازدهار النفسي والمرونة النفسية.



ساره

تديّن منخفض

شكّوك دينية: ٣٢٪

الإصابة بالقلق : ٤١٪

الإصابة بالاكتئاب: ٤١٪



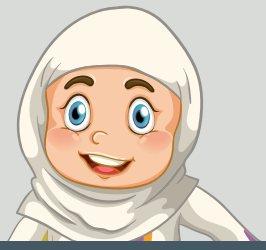
عمير

تديّن متوسط

شكّوك دينية: ١٢٪

الإصابة بالقلق : ٣٢٪

الإصابة بالاكتئاب: ٢٨٪



إنعام

تديّن مرتفع

شكّوك دينية: ٧٪

الإصابة بالقلق : ١٨٪

الإصابة بالاكتئاب: ١٤٪

النتائج السلبية في مقابل النتائج الإيجابية

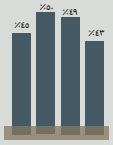
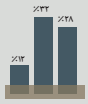
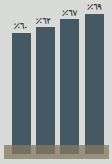
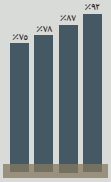
يرتبط التدين بعدد هائل من النتائج في الحياة.

إذا كان المرء لا يمارس الإسلام بكل جوانبه، فمن الوارد أن تكون درجته منخفضة بدرجة تجعله في مجموعة التدين المنخفض. حصلت هذه المجموعة على أعلى الدرجات في النتائج السلبية في الحياة، فيما حصلت على أدنى الدرجات في النتائج الإيجابية. وعلى الجانب المقابل في مسطرة الدرجات، إذا ما مارس المسلم الإسلام بكل جوانبه في جميع المجالات: العبادة، والمساهمة في المجتمع، والموقف الإسلامي، عندئذٍ سيحصد درجات أعلى في الرضا في الحياة، والغاية في الحياة، والحياة الطيبة والامتنان، فيما سيكون محصّناً من النتائج السلبية.

وبغض النظر عما يقرره المرء بشأن التزامه الديني، فالتدين بلا ريب مهم في تأثيره الذي يؤديه على نتائج أخرى في الحياة.



التدين

نتائج سلبية	في المقابل	نتائج ايجابية
شكوك دينية ٣٢٪ الإصابة بالقلق ٤١٪ الإصابة بالاكتئاب ٤١٪ 	 ساره تديّن منخفض	درجة الرضا في الحياة ٤٣٪ درجة الحياة الطيبة ٥٠٪ درجة الغاية من الحياة ٤٩٪ درجة الامتنان ٤٥٪ 
شكوك دينية ١٢٪ الإصابة بالقلق ٣٢٪ الإصابة بالاكتئاب ٢٨٪ 	 عمير تديّن متوسط	درجة الرضا في الحياة ٦٠٪ درجة الحياة الطيبة ٦٢٪ درجة الغاية من الحياة ٦٧٪ درجة الامتنان ٦٩٪ 
شكوك دينية ٧٪ الإصابة بالقلق ١٨٪ الإصابة بالاكتئاب ١٤٪ 	 إنعام تديّن منخفض	درجة الرضا في الحياة ٧٥٪ درجة الحياة الطيبة ٧٨٪ درجة الغاية من الحياة ٨٧٪ درجة الامتنان ٩٢٪ 

الخاتمة

يزوّدك التدين بالحماية والإيجابية في الحياة
لكن كيف يرتبط التدين بالعمر؟

كان لمقياسنا الشامل للتديّن صلة مطردة بعدد كبير من النتائج في الحياة، عبّر المسلمون في أنحاء العالم، بصورة عامة، عن مستويات متوسطة إلى مرتفعة من التديّن. وقد تجلّت ثمار اعتقاداتهم بالدين وسلوكياتهم الدينية في وجود غاية أعلى في الحياة، ورضا أعلى في الحياة، وامتنان أكبر، وحياة طيبة، أضِف أن التدين كان مرتبطاً بانخفاض مستويات القلق والاكتئاب.

من المهم أن ننبه إلى أن قياس التديّن بكل جوانبه هو أمر أساسي إذا ما ابتغينا فهم علاقة التدين بنتائج الحياة. مقياسنا الجديد للتدين الإسلامي هو، حتى الآن، الأكثر شمولاً ودقة في توقّع النتائج. إننا نعتقد بأن لنتائج الدراسة هذه تبعات على الطريقة التي يُفهّم بها التديّن ويعلَّم في أنحاء العالم الإسلامي.

في الفصل القادم من دراستنا، نكشف عن رؤى مثيرة للاهتمام تتعلق بالاختلافات في التدين والشكّوك الدينية عند الفئات العمرية المختلفة. ما أوجه التشابه والاختلاف في التدين عند الشباب والكبار من المسلمين؟ كما سنتتبع بالبحث الأسبابَ المحتملة لهذه الاختلافات، مع العناية بدور (عدم اليقين) في التدين والشك.

الملحق رقم ١

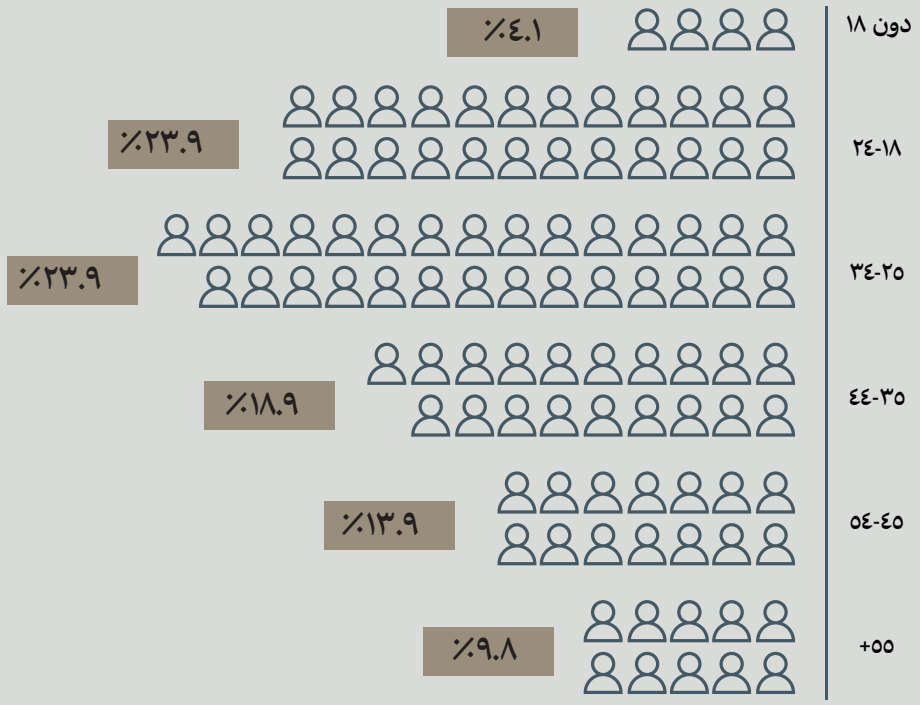
	الوصف	أمثلة على العناصر المستخدمة
الاعتقاد	يراد بالاعتقاد، في المقام الأول،: ثوابت الدين وعلة إيماننا بها.	"إلى أي حدّ يتصل القرآن بحياتك اليومية؟"
الموقف	يقصد بالموقف: ١- إفراد الإسلام باعتباره المصدر الأساسي الذي يشكّل جوهر هويتك. ٢-موقفك من القبول بكل العقائد والأحكام التي جاءت بها النصوص الإسلامية.	"حتى عندما لا أستطيع أن أتحكم بما يحدث في حياتي، فإني قانع بما جرت به المقادير."
السلوك الروحي	يراد بالممارسة الروحية رؤية شاملة متكاملة للعبادة. قد وردت أسئلة عن عدد مرات صلاتك وقراءتك للقرآن، وعن إحساسك بالقرب من الله.	"كم مرة تصلي في اليوم (في المعدل)؟"
الاتصال الروحي		هل تشعر بشعور من الطمأنينة والصلة بالله في صَلاتك؟
الارتباط المؤسسي	يقصد الارتباط المؤسسي: صلتك بمؤسسات المجتمع المسلم، يشمل هذا حضورك المنتظم في المسجد، كما يشمل مشاركتك في منظمات، وأنشطة وفعاليات إسلامية أخرى.	هل تشعر بشعور من الطمأنينة والصلة بالله في صَلاتك؟
المساهمة	يقصد بالمساهمة: القيام بأعمال تساهم في خدمة الإنسانية. قد أوردنا عناصر تقيس مقدار التطوع، كما تقيس دور الإيمان باعتباره الدافع لهذا النشاط	"إيماني يمثل دافعاً مؤثراً في نشاطي في التطوع"

الملحق رقم ٢

استُخدم منهج اختيار عينات ملائم لجمع بيانات من المسلمين تتعلق بتدينهم، شارك في العينة ٣٨٨٨ مشاركاً من مختلف أنحاء العالم، كانت الغالبية العظمى من العينة من فئة الإناث (٧٣٪).

تشكّل الفئة العمرية ٢٥- ٣٤ العينة الأساسية[٣٠] : (٢٩٪)، وفي المقابل، فإن المسلمين الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عاماً قد مثلوا الفئة العمرية الأقل عدداً (٤٪). (انظر جدول الفئات العمرية أدناه).

نسب الفئات العمرية

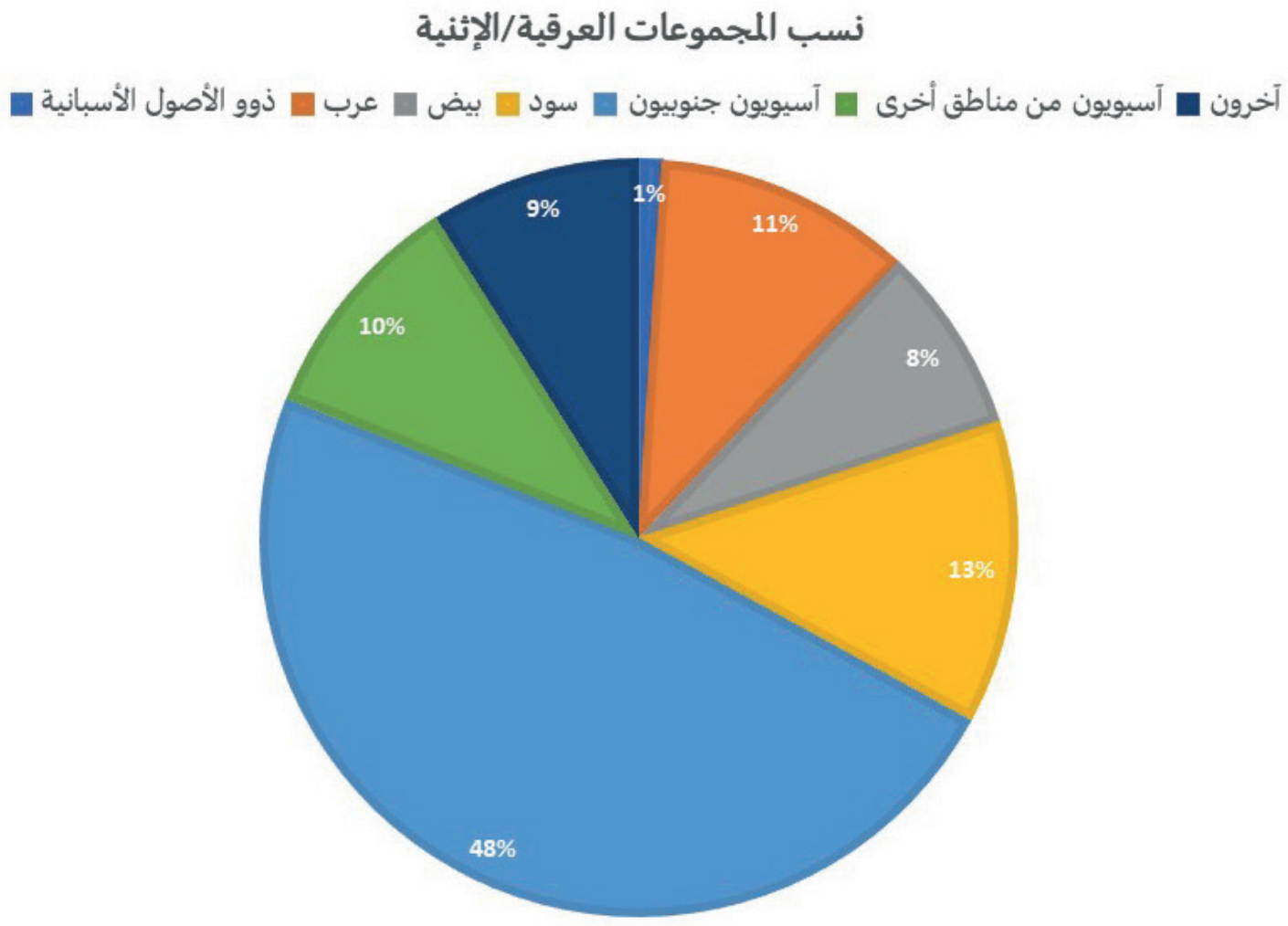


(٣٠) الأكثر عدداً (المترجمة)

من مختلف الأقطار في أنحاء العالم، كانت الفئة الأكثر عدداً في عينتنا من أمريكا الشمالية (٣٩٪)، ثم آسيا (٢٨٪)، تليها أوروبا (١٩٪)، فإفريقيا (١١٪)، ثم أستراليا/نيوزلندا (٢٪)، وأمريكا الجنوبية (<١٪).



باعتبار العرق/ الإثنية، مثّل الآسيويون الجنوبيون ٤٨٪ من العينة، فيما مثّل السود ١٣٪، العرب ١١٪، الآسيويون من مناطق أخرى، ١٠٪، الآخرون ٩٪، البيض ٩٪، ذوو الأصول الأسبانية ١٪ (انظر إلى الرسم الذي يوضح تمثيل النسب أدناه).



الملحق رقم ٣

جدول ارتباطات الصلات

	التدين	الغاية في الحياة	الرضا في الحياة	الحياة الطيبة	الصرعات الدينية	القلق	الاكتئاب
التدين	---						
الغاية في الحياة	.٤٧٠**	---					
الرضا في الحياة	.٣٧٦**	.٤٦٤**	--				
الحياة الطيبة	.٤٧٢**	.٥٧٥**	.٥٣٦**	---			
الصرعات الدينية	-.٣٧٦**	-.٣١٧**	-.٢٣٠**	-.٢٦٨**	---		
القلق	-.٢٤٦**	-.٣٧٨**	-.٣٩١**	-.٥٩٢**	.٢٧٤**	---	
الاكتئاب	-.٢٨٥**	-.٤٨٦**	-.٤٦٦**	-.٦٢٥**	.٢٩٤**	.٧٠٤**	---

الملحق رقم ٤

الغاية في الحياة – اختبار العلاقة بالحياة

تبنينا اختبار العلاقة بالحياة Life Engagement Test بعد أن أجرينا عليه تغييرات طفيفة من (المصدر):

Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (٢٠٠٦). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. Journal of Behavioral Medicine, ٢٩, ٢٩١-٢٩٨.

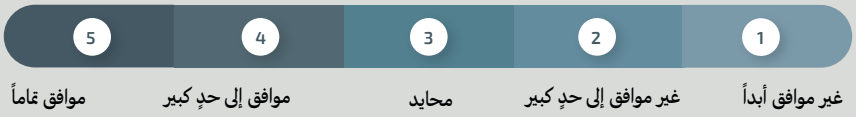
١) جُلّ ما أفعله يبدو تافهاً وغير ذي أهمية بالنسبة لي.



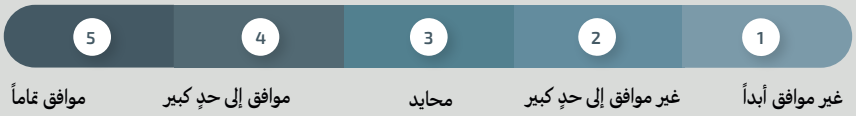
٢)ليس في حياتي هدف واضح.



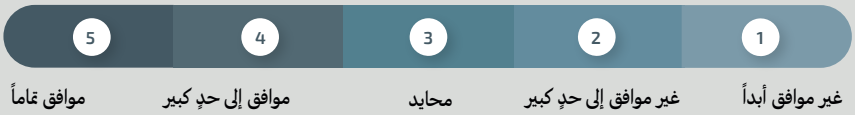
٣)بالنسبة لي، الأمور التي أفعلها تستحق القيام بها.



٤) كثير من الأمور التي أفعلها ليست ذات أهمية بالنسبة لي.



٥) أعيش لأجل أمور كثيرة



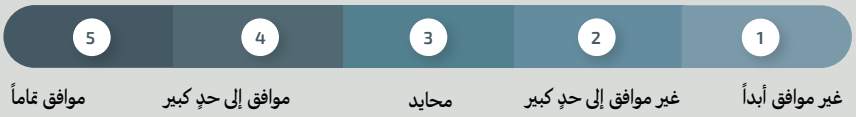
الملحق رقم ٥

الرضا في الحياة

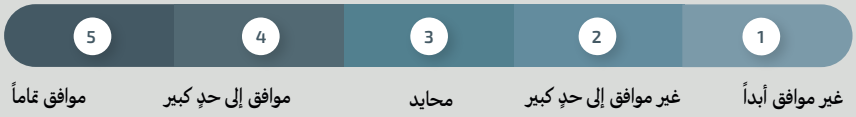
تبنينا الاختبار بعد أن أجرينا عليه تغييرات طفيفة من (المصدر):

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (١٩٨٥). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, ٤٩, ٧١-٧٥.

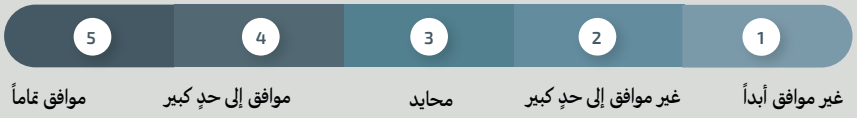
١) في أغلب جوانبها، حياتي تقرب مما أراه حياة مثالية.



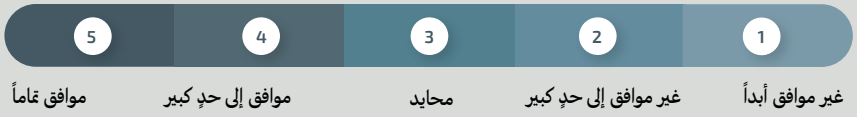
٢) ظروف حياتي ممتازة.



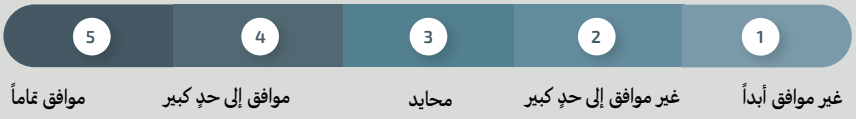
٣) أنا راضٍ في حياتي



٤) حتى الآن، تحققت لي الأمور المهمة التي أردتها في الحياة.



٥) لو أني سأعيش حياتي مرة أخرى، لأردتها كما هي.



الملحق رقم ٦

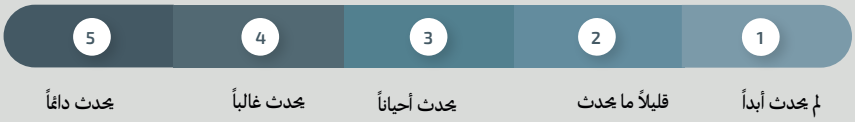
الحياة الطيبة

تبنينا الاختبار بعد أن أجرينا عليه تغييرات طفيفة من (المصدر):

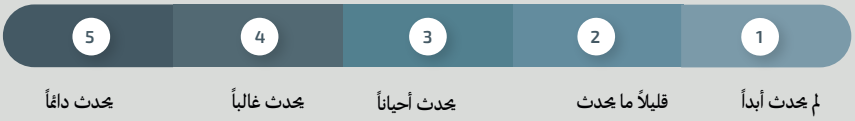
Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J & Stewart-Brown, S. (٢٠٠٧). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and validation. Health and Quality of Life Outcomes, ٦٣ :٥.

فيما يلي، بعض العبارات عن المشاعر والأفكار، حدد (في المربع) لكل واحد منها، أيها يصف ما مررت به في الأسبوعين الماضيين.

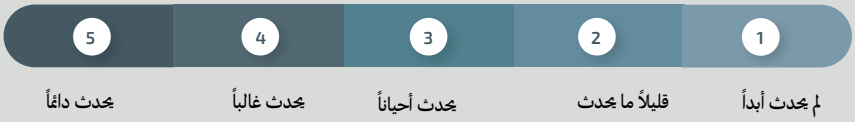
١) أشعر بالتفاؤل بالمستقبل.



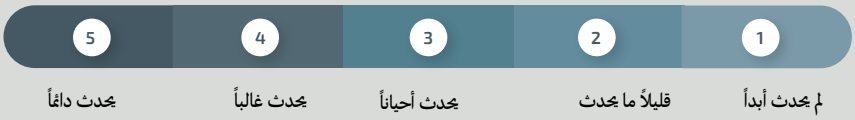
٢) أشعر بأني شخص نافع.



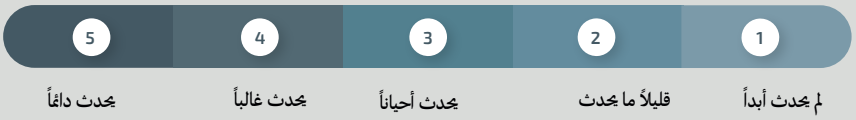
٣) أشعر بأني مسترخٍ.



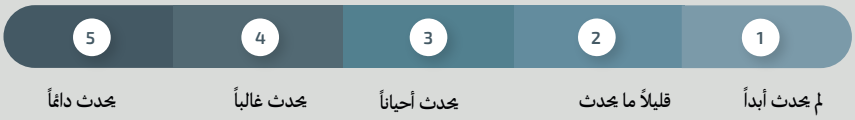
٤) أشعر بأني أتعامل مع المشكلات تعاملاً جيداً



٥) أفكر بذهن صافٍ.



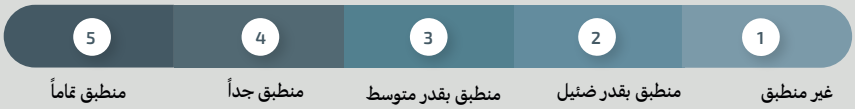
٦) لقد كان بإمكاني أن يكون لي رأيي في الأمور



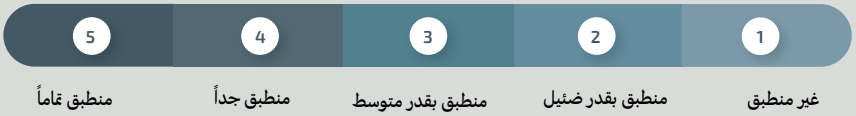
الملحق رقم ٧

الامتنان

١) عندما أنظر لحياتي، أجد أموراً كثيرة تُشعرني بالامتنان.



٢) أشعر بقدر عظيم من الامتنان كل يوم.



الملحق رقم ٨

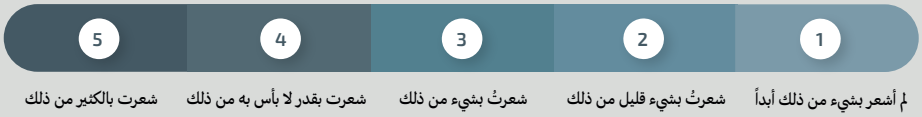
الصراعات الدينية والروحية

تبنينا الاختبار بعد أن أجرينا عليه تغييرات طفيفة من (المصدر):

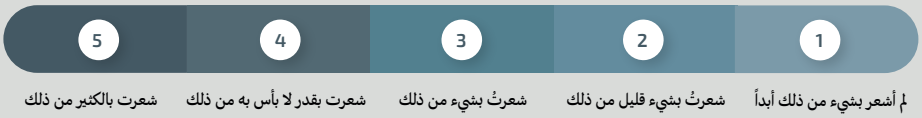
Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (٢٠١٤). The Religious and Spiritual Struggles Scale: Development and initial validation. Psychology of Religion and Spirituality, ٢٢٢-٢٠٨ ,(٣)٦. https://doi.org/١٠,١٠٣٧/a٠٠٣٦٤٦٥

في الأشهر القليلة الماضية، إلى أي حد مررت بكل حالة من الحالات بالمذكور أدناه:

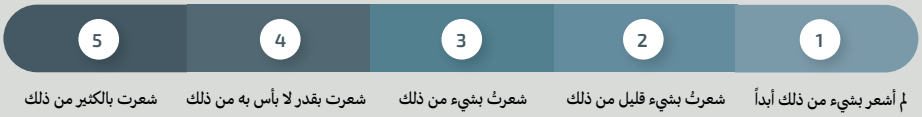
١) عانيت حتى أحدد ما الذي أعتقده حقاً عن الإسلام.



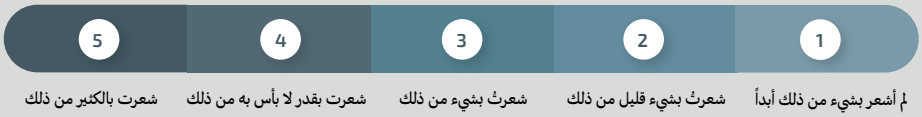
٢) شعرت بأني مشوش في اعتقادي الديني.



٣) أصابني قلق عمّا إذا ما كان ما أؤمن به من الدين صحيحاً حقاً.



٤) شعرت بأني غاضب على الله.



الملحق رقم ٩

اضطراب القلق العام ٢ – رقم (GAD-٢)

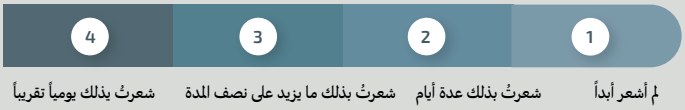
Generalized Anxiety Disorder -٢ item (GAD٢-)

تبنينا الاختبار بعد أن أجرينا عليه تغييرات طفيفة من (المصدر):

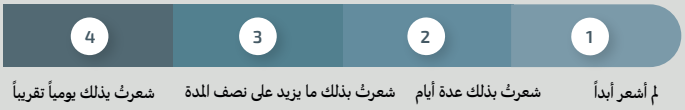
Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Monahan, P. O., & Löwe, B. (٢٠٠٧). Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. Annals of Internal Medicine, ١٤٦(٥), ٣١٧-٣٢٥.

في الأسبوعين الماضيين، إلى أي حد أصابك شيء من المشاكل الآتي ذكرها:

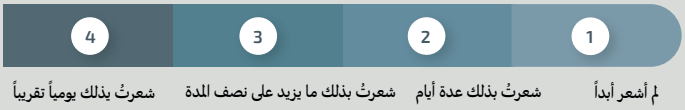
١) شعرت بالتوتر، القلق، الضيق



٢) لم أكن قادراً على التحكم بالقلق أو الكفّ عنه.



٢) لم أكن قادراً على التحكم بالقلق أو الكفّ عنه.



ما تعنيه درجتك:

إذا حصلت على ٣ نقاط أو أكثر – فما فوق، فإنه يوصى في تلك الحالة بأن تسعى إلى فحص طبي/ نفسي من معالج مدرب تدريبا مهنياً.

الملحق رقم ١٠

استبانة صحة المريض
فحص الاكتئاب

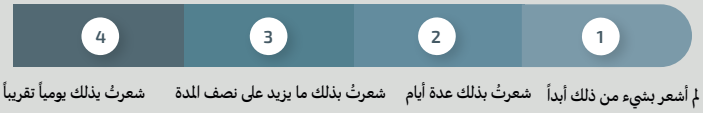
Patient Health Questionnaire (PHQ٢-)
Depression Screener

تبنينا الاختبار بعد أن أجرينا عليه تغييرات طفيفة من (المصدر):

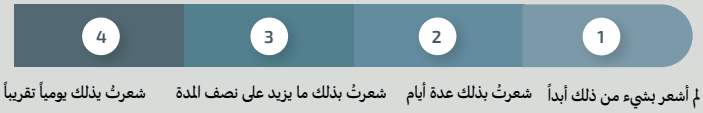
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (٢٠٠٣). The Patient Health Questionnaire٢-: validity of a two-item depression screener. Medical Care, ١٢٩٢-١٢٨٤.

في الأسبوعين الماضيين، إلى أي حد أصابك شيء من المشاكل الآتي ذكرها:

١) قليل من الاهتمام والابتهاج بالقيام بالأمور



٢) شعور بالثقل، أو الاكتئاب، أو اليأس.



ما تعنيه درجتك:

إذا حصلت على ٣ نقاط أو أكثر - فما فوق، فإنه يوصى في تلك الحالة بأن تسعى إلى فحص طبي نفسي من معالج مدرب تدريبا مهنياً.

مترجم من: yaqeeninstitute



فقه تدبير المعرفة

www.atharah.com