

في هذا العدد:

- علاج الأخطاء الشائعة المتعلقة بالصلاة في ضوء مقاصد سورة البقرة: دراسة تحليلية
عتيق الله مهران فقير خان، والسيد سيد أحمد محمد نجم، ويوسف محمد عبده محمد العواضي
- العرض المقارن المقيّد بالمصدر: منهجية لتوظيف الذكاء الاصطناعي في التفسير المقارن وتطبيق تجريبي على جزء عم
محمود حمود، وعبد الغني قمر جمعة جاد الله
- Definiteness and Indefiniteness in Recurring Qur'anic Vocabulary: A Semantic and Contextual Study
Mohammed Minhaj Uddin
- Knowledge and the Foundations of Scientific Methodology in the Noble Quran
Souad Ouhab; Nacera Mamache
- نعمة معرفة الخالق وهدايتها التربوية في ضوء القرآن الكريم: دراسة موضوعية
مروة سلطان عديل الحباري، وعبد العالي باي زكوب، ويوسف محمد عبده محمد
- الصبر في مواجهة الاختلاف عند الأنبياء في القرآن الكريم: دراسة موضوعية
هرشي بولندي، والسيد سيد أحمد محمد نجم
- الأحاديث الحسنة التي أخرجها ابن حبان في صحيحه من بداية باب العفو من كتاب البر والإحسان- إلى نهاية باب الجار: جمعاً ودراسة
أروى حسن حمزة مشرف، ومهدي عبدالعزيز
- منهج الصحابة في اختيار الخليفة: دراسة تحليلية
جواد أحمد أحمد القاضي، وإبراهيم محمد البيومي
- الخواء الروحي ودوره في نزعة الانتحار: دراسة عقديّة
شداد بن خالد محمد عطية
- الدين والصحة النفسية: دراسة تأصيلية في أثر العقيدة والعبادة والأخلاق في تحقيق الاتزان النفسي
محمد خير حسن محمد العمري
- دعاوى المشركين الواردة في القرآن الكريم المتضمنة القدح في الإيمان بالله تعالى، ومنهج القرآن في الرد عليها: جمعاً ودراسة
سلطان عالي علي السفياني
- سجود الكون وتسبيحه لله عز وجل بين الوحي والمعطيات العلمية
أسماء عبد المجيد الزنادي
- الآثار القضائية لتأجيل الحكم في الفقه الإسلامي والقانون الغامبي: دراسة مقارنة
عبدالله محمد حالي، ومجدي عبد العظيم إبراهيم فرج
- تأصيل نظرية الضمان الذكي في المسؤولية المدنية عن أضرار أنظمة الذكاء الاصطناعي: دراسة فقهية تطبيقية
سعيد محمد عزيز برون
- الإمام الشوبري ومنهجه في حاشيته على تحفة الطلاب شرح التحرير للأتصاري
حسين علي جبر معيوف، ونادي قبضي
- المآلات وعلاقتها بالعلل والأسباب والشروط عند ابن تيمية: دراسة أصولية تحليلية
هشام برزنجي، وصلاح عبدالنواب
- آراء الإمام النسائي الفقهية المتعلقة بأحكام الأسرة: دراسة تحليلية
نجاة حسين عبدالرحمن باجمال، وصلاح عبدالنواب
- منهج الشيخ الاتيوي في الترجيح بين الأدلة الشرعية المتعارضة
حسن محمد خلاوي، وصلاح عبدالنواب
- UVIF as a Computational Framework Compatible with Islamic Epistemology and Decision Philosophy
Habib Hamam
- الإدارة التنظيمية في مرحلة التمكين: قراءة تحليلية في نموذج موسي (عليه السلام) من خلال سورة يونس (الآية 87)
نجم عبد الودود نعمة الجزائري



DOI: <https://doi.org/10.63226/iisj.v10i3.6107>

الدين والصحة النفسية: دراسة تأسيسية في أثر العقيدة والعبادة والأخلاق في تحقيق الاتزان النفسي

[Religion And Mental Health: A Foundational Study on The Role of Islamic Creed, Acts of Worship, And Ethics in Fostering Psychological Well-Being]

Muhammad Khair Hassan Muhammad Al-Omari ¹

¹ Associate Professor, College of Sharia and Islamic Studies, Qatar University, Doha

* Corresponding Author: MK_Alomari@yahoo.com

الملخص

يهدف هذا البحث إلى بيان أثر الدين الإسلامي في تعزيز الصحة النفسية من خلال دراسة الأسس العقيدية والتعبدية والأخلاقية التي تسهم في بناء الشخصية المتوازنة وتحقيق الطمأنينة النفسية. واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي، من خلال استقراء النصوص الشرعية وأقوال العلماء، والاستفادة من الدراسات النفسية المعاصرة ذات الصلة، للكشف عن الآليات التي تؤثر بها العقيدة الإسلامية والعبادات والقيم الأخلاقية في تحقيق الاتزان والمرونة النفسية والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة. وقد خلص البحث إلى أن العقيدة الإسلامية تمنح الإنسان تصوراً معرفياً يفسر الوجود ويضفي معنى للحياة معنى وغاية، مما يعزز الأمن النفسي ويحد من القلق والاضطراب. كما تبين أن العبادات والأخلاق الإسلامية تؤدي دوراً مهماً في تركية النفس، وضبط الانفعالات، بما يسهم في الوقاية من كثير من الاضطرابات النفسية وتعزيز جودة الحياة. ويوصي البحث بتعزيز الدراسات البينية التي تجمع بين العلوم الشرعية وعلم النفس، والاستفادة من القيم الإسلامية في البرامج الوقائية والإرشادية الداعمة للصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الاتزان النفسي؛ التوحيد؛ الدين؛ الصحة النفسية؛ العقيدة الإسلامية

ABSTRACT

. This study aims to examine the impact of Islam on promoting mental health by exploring the doctrinal, devotional, and ethical foundations that contribute to the development of a balanced personality and the attainment of psychological well-being. The study adopts a descriptive-analytical approach, drawing upon Islamic primary sources, the opinions of Muslim scholars, and relevant contemporary psychological literature to investigate the mechanisms through which Islamic creed, acts of worship, and moral values foster psychological balance, resilience, and the ability to cope with life's challenges. The findings indicate that the Islamic creed provides individuals with a comprehensive cognitive framework that explains the nature of existence and endows life with meaning and purpose, thereby enhancing psychological security and reducing anxiety and emotional distress. The study also demonstrates that Islamic acts of worship and moral virtues play a significant role in spiritual refinement, emotional regulation, and the cultivation of patience, chastity, courage, and justice, thereby contributing to the prevention of various psychological disorders and the enhancement of overall quality of life. The study recommends strengthening interdisciplinary research that integrates Islamic studies with psychology and promoting the application of Islamic values in preventive and counseling programs designed to support mental health..

Keyword: Religion; Mental Health; Islamic Creed; Tawḥīd (Islamic Monotheism); Psychological Balance...

المقدمة:

الدين حاجة فطرية متأصلة مغروسة في كل نفس بشرية، إذ تشير النصوص الشرعية إلى أن الإنسان يُولد وعنده استعداد فطري للإيمان والتوجه إلى خالقه، كما في قوله صلى الله عليه وسلم: "كل مولود يولد على الفطرة"، بينما تؤثر البيئة المحيطة بعد ذلك في تشكيل الانتماء الديني وتحديد صورته، كما جاء في الحديث: «فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه»⁽¹⁾.

كما أن الإنسان منذ بداية وعيه يواجه أسئلة وجودية كبرى تتعلق بأصل وجوده، وغاية حياته، ومصيره بعد الموت، وهي أسئلة تكشف عن احتياج نفسي ومعرفي عميق إلى منظومة عقدية تمنحه التفسير والمعنى والطمأنينة. ولذلك يُعد التدين سمة أصيلة من سمات الطبيعة البشرية، يعبر عن نزعة فطرية راسخة نحو البحث عن الحقيقة والاتصال بالمطلق وإضفاء المعنى على الوجود

وتبدأ حياة الإنسان بتساؤلات وجودية: من أنا؟ لماذا وجدت؟ وأين المصير؟ فالتدين احتياج نفسي ينبع من عمق الإنسان الفطري قال تعالى: "فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ" [الروم: 30].

والتدين الفطري جبهة تكوينية وشعور أصيل مغروس في جينات الإنسان يجده المتدين وغير المتدين، يشعر به المتعقل الذكي والبلبد الغبي، ولا يوجد حضارة من الحضارات ولا مجتمع من المجتمعات خلت من النزعة الروحية والبحث عن الأسئلة الوجودية. يقول محمد عبد الله دراز: "الغريزة الدينية مشتركة بين كل الأجناس البشرية حتى أشدها همجية وأفرمها إلى الحياة الحيوانية"².

وكما صح أن يعرف الإنسان بأنه حيوان مفكر، صح أن يقال إنه حيوان متدين بفطرته³.

يقول ابن تيمية: "أصل العلم الإلهي فطري ضروري، وأنه أشد رسوخاً في النفوس من مبدأ العلم الرياضي كقولنا: إن الواحد نصف الإثنين، ومبدأ العلم الطبيعي كقولنا: إن الجسم لا يكون في مكانين"⁴.

فالدين أصيل في تكوين الإنسان وجزء من مقوماته، إذ لم تعرف حضارة عبر التاريخ خلت من تصور ديني أو نزوع روحي لعالم الغيب. يقول المؤرخ الاغريقي بلوتارك: "لقد وجد في التاريخ مدن بلا قصور ومدن بلا قلاع

1 البخاري، الجامع الصحيح، كتاب الجنائز، باب إذا أسلم الصبي فمات هل يصلى عليه، رقم 1385، ومسلم، صحيح مسلم، كتاب القدر، باب معنى كل مولود يولد على الفطرة، رقم 2658.

2 دراز، محمد عبد الله، الدين، دار القلم، 1990، ص 82.

3 المصدر السابق ص 98.

4 ابن تيمية، أحمد، مجموع الفتاوى، جمع عبد الرحمن بن قاسم، جامعة الإمام، 1418هـ، ج 2، ص 15.

ومدن بلا آداب وبلا مسارح ومدارس، لكن لم يوجد في التاريخ قط مدن بلا معابد"¹.

"إن تجارب التاريخ تقرر لنا أصالة الدين في جميع حركات التاريخ الكبرى، ولا تسمح لأحد أن يزعم أن العقيدة الدينية شيء تستطيع الجماعة أن تلغيه، ويستطيع الفرد أن يستغني عنه"².

وتبرز اليوم أهمية خاصة للدين عند علماء النفس لما له من أثر في مجال الصحة النفسية؛ إذ تشير الدراسات النفسية المعاصرة إلى أن امتلاك الإنسان إطاراً عقدياً يجيب عن الأسئلة الوجودية الكبرى ويمنحه معنى لحياته يسهم في تعزيز الشعور بالأمن النفسي، ويحد من مشاعر القلق الوجودي والاعترا ب والفرغ الداخلي، كما يعزز القدرة على التكيف مع الضغوط والأزمات، مما يجعل بحث العلاقة بين الدين والصحة النفسية من الموضوعات ذات أهمية كبيرة في ظل ما يشهده العصر من تصاعد الاضطرابات النفسية وتنامي الحاجة إلى مصادر أصيلة تعزز وتدعم جودة الحياة، وتعد الصحة النفسية أحد الركائز الأساسية لرفاهية الإنسان وتحقيق توازنه الداخلي والاجتماعي. وقد تناولت العلوم النفسية الحديثة هذا المفهوم من جوانب متعددة، إلا أن الإسلام سبق إليها منذ قرون، حيث أولى اهتماماً كبيراً للنفس البشرية وطرق تحقيق توازنها وطمأنيتها. فالتعاليم الإسلامية تجمع بين البعد الروحي، والأخلاقي، والاجتماعي لضمان سلامة الفرد نفسياً وسلوكياً، فالإنسان لا يكتمل إلا بتوازن قلبه وعقله وجسمه.

إشكالية البحث:

على الرغم من الاعتراف المتزايد بأهمية الدين في حياة الإنسان في ظل التغيرات المعاصرة، ودوره في توجيه سلوكه وتحقيق توازنه النفسي، إلا أن الدراسات العلمية التي تتناول العلاقة بين الإيمان بالغيب بوصفه ركيزة إيمانية والصحة النفسية لا تزال محدودة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى مزيد من البحوث التي تستكشف الأبعاد النفسية لهذا الإيمان وآثاره في تعزيز الطمأنينة النفسية والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة وتحدياتها.

ويجيب البحث عن التساؤل حول دور الدين في مواجهة الضغوط النفسية، كما تتجلى الإشكالية في تحديد الآليات والوسائل التي يسهم من خلالها الدين في تعزيز التوازن النفسي والانفعالي، والحد من القلق والاكتئاب، وإلى أي مدى تؤثر المنظومة الدينية (مفاهيم وممارسات) في إعادة تشكيل البناء النفسي للفرد لمواجهة الضغوط الحياتية؟ وما الوسائل المحددة التي يكفل بها الخطاب الديني الحد من أعراض القلق والاكتئاب

1 انظر: عجيبة، أحمد، دراسات في الأديان الوثنية القديمة، دار الآفاق العربية، ط1، 2004م، ص54.

2 العقاد، عباس، حقائق الإسلام وأباطيل خصومه، دار النهضة، مصر، ص 13.

أسئلة البحث:

السؤال الرئيس للدراسة: ما أثر الدين والعقيدة الإسلامية في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الاتزان النفسي لدى الفرد؟

وينبثق عن هذا السؤال الأم عدة أسئلة فرعية وهي:

- السؤال الاعتقادي: كيف تسهم أركان العقيدة الإسلامية (التوحيد، الإيمان بالغيب، القضاء والقدر، واليوم الآخر) في تحقيق الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لمواجهة الأزمات؟
- السؤال السلوكي: ما دور العبادات والشعائر الإسلامية في دعم الاستقرار النفسي والوقاية من مشاعر القلق والاكتئاب؟
- السؤال المتعلق (بالنظام الأخلاقي): كيف يسهم النظام الأخلاقي والتربوي في الإسلام في تعزيز التكيف مع ضغوط الحياة وإضفاء المعنى عليها؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تأصيل العلاقة بين الدين الإسلامي والصحة النفسية من خلال بيان الأسس العقدية والتعبدية والأخلاقية التي تسهم في بناء الشخصية المتوازنة وتعزيز الصحة النفسية، والكشف عن الآليات التي تؤثر بها العقيدة الإسلامية والعبادات والأخلاق في تحقيق الطمأنينة النفسية، والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة.

الدراسات السابقة:

1- الدين والصحة النفسية: آزاد علي إسماعيل

تناول آزاد في كتابه الدين والصحة النفسية العلاقة بين الدين والصحة النفسية، مستعرضا بعض الاتجاهات والدراسات النفسية التي بحثت أثر الدين في مختلف أبعاد الصحة النفسية. كما سعى المؤلف إلى بناء تصور للعلاقة بين الإسلام والصحة النفسية، من خلال مناقشة طبيعة النفس الإنسانية في ضوء بعض الكتابات النفسية الإسلامية والآيات القرآنية، مع إيلاء عناية خاصة بأثر عقيدة التوحيد في خفض مستويات التوتر النفسي.

2- القرآن وعلم النفس: محمد عثمان نجاتي

يعدّ كتاب القرآن وعلم النفس للدكتور محمد عثمان نجاتي من أبرز المؤلفات التي سعت إلى تأصيل مفهوم الصحة النفسية في ضوء الرؤية الإسلامية، مع الاستفادة من منجزات علم النفس الحديث دون إخلال بالمرجعية

العقدية الإسلامية. وينطلق المؤلف من مسلمة مفادها أن الإنسان وحدة متكاملة من الجسد والنفس والروح، وأن أي تصور للصحة النفسية يتجاهل البعد الروحي يظل تصوراً ناقصاً.

ويركّز الكتاب بدرجة كبيرة على التأصيل المفاهيمي والربط النظري بين النصوص الشرعية والمفاهيم النفسية.

3- المدخل إلى علم الصحة النفسية: كمال إبراهيم مرسى:

يقدم المؤلف عرضاً منهجياً لمفهوم الصحة النفسية، وأهميتها للفرد والمجتمع، مع بيان خصائص الشخصية السوية ومظاهر التوافق النفسي، في مقابل الاضطرابات والانحرافات النفسية. كما يتناول العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، ولا سيما العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية، ويبرز دور الأسرة والمدرسة في الوقاية النفسية. ويتميز الكتاب بلغته الواضحة وطابعه التعليمي، مما يجعله مناسباً للباحثين والطلاب بوصفه مدخلاً علمياً يمهّد لدراسة موضوعات الصحة النفسية دراسة أعمق.

تعددت الدراسات التي تناولت العلاقة بين الدين والصحة النفسية، كما تناولت بعض الدراسات أثر بعض الممارسات الدينية في جوانب محددة من الصحة النفسية، إلا أن الدراسة الحالية تتجه إلى بناء معالجة تأصيلية تجمع بين العقيدة والعبادة والأخلاق ضمن إطار تكاملي، للكشف عن إسهام هذه المكونات في تحقيق الاتزان النفسي.

المبحث الأول: تأثير الدين على الصحة النفسية

المطلب الأول: مفهوم الصحة النفسية

إن وضع تعريف للصحة النفسية ليس بالأمر اليسير، وذلك أن تعريف الصحة النفسية يتأثر بقيم المجتمع وقواعد السلوك فيه، ويتأثر بثقافة عالم النفس وقيمه ونظريته للنفس¹.

ويمكن أن يقال الصحة النفسية: حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالأمن والطمأنينة عندما يحقق التوازن بين قوى نفسه الداخلية، أو مطالب جسمه ونفسه وروحه، ويشعر بالتوافق مع نفسه ويشعر بتحقيق ذاته، وتخلو فيها نفسه من الانحراف والتوتر والاضطراب².

فهي حالة من التوازن الانفعالي والمعرفي والسلوكي، تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين ومع ضغوط الحياة.

1 انظر: مرسى، كمال إبراهيم، تعريفات الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم، 1994م، ص 981-1018.

2 انظر: المرجع السابق، ص 990.

"فهي حالة من التكامل المستمر مع الفرد في نمو واشباع جوانبه الجسمية والروحية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بشكل سوي"¹.

ويضع كمال مرسي تعريفا للصحة النفسية من منظور إسلامي فيقول: "حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه والناس"².

ويتضح لنا هنا أن الفارق بين الصحة النفسية من منظور إسلامي عنها عند علماء النفس أن علماء النفس يرونها في التوافق مع المجتمع من حوله والمنظور الإسلامي يرى أن خضوع الفرد لمعايير فاسدة وتقاليد منحرفة لا يدل على صحة نفسية لأن مسايرة هذه المعايير والتوافق معها لا تصنع نفسية سوية.

يقول الدكتور محمد فاروق النبهان: "الصحة النفسية في مفهومها الإسلامي ليست صحة تكيف مع المجتمع كما يقول بذلك علماء النفس، وإنما هي صحة باقتراب النفس من الفضيلة، والفضيلة هي معيار الصحة النفسية"³.

وبناء على ما سبق، يمكن القول إن الصحة النفسية في التصور الإسلامي لا تختزل في مجرد خلو الإنسان من الاضطراب النفسي، ولا في قدرته على التكيف مع محيطه، وإنما هي حالة من التوازن والتكامل بين الجوانب النفسية والعقلية والروحية والسلوكية، تقوم على سلامة الاعتقاد، ورشد السلوك، والقدرة على التعامل المتزن مع الذات والآخرين ومواقف الحياة، في إطار منظومة القيم التي يقررها الإسلام. ومن ثم فإن التوافق، في المنظور الإسلامي، ليس غاية مستقلة، وإنما يكون محموداً بقدر اتساقه مع الحق والفضيلة ومقاصد الشريعة.

كما أن مفهوم التوافق الذي يحتل مكانة بارزة في عدد من التعريفات يحتاج إلى قدر من النقد والتحري؛ لأن التوافق في ذاته لا يكفي معياراً للحكم على صحة الإنسان النفسية، فقد يتوافق الفرد مع بيئة اجتماعية أو منظومة قيمية غير سليمة، ويكون هذا التوافق في ذاته مؤشراً على اندماجه في بيئته، دون أن يكون بالضرورة دليلاً على سلامة توجهه أو سلوكه. ومن ثم فإن التوافق لا ينبغي أن يفهم باعتباره مسايرة مطلقة للواقع الاجتماعي، وإنما بوصفه قدرة على التعامل المتزن مع الذات والآخرين والظروف، في ضوء معايير موضوعية تحدد معنى السواء. ولذلك فإن التوافق مع السلوك المنحرف أو القيم الفاسدة لا يمكن أن يعد، في التصور الإسلامي، دليلاً على تمام الصحة النفسية، كما أن عدم مسايرة بعض الأعراف السائدة لا يعني بالضرورة اضطراباً نفسياً إذا كان هذا الموقف

1 الصنيع، صالح إبراهيم عبد اللطيف، الدين والصحة النفسية، الرياض جامعة الامام محمد بن سعود، 2000م، ص17.

2 مرسي، كمال إبراهيم، المدخل إلى علم الصحة النفسية، الكويت، دار القلم، 1988م ط1، ص107.

3 النبهان، محمد فاروق، مفهوم الصحة النفسية لدى كل من مسكويه والغزالي، من بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم، 1994م، ص1048.

قائما على وعي سليم والتزام بالقيم الصحيحة.

والصحة النفسية بمصطلح علماء النفس الإسلامي المعاصر أشبه وأقرب ما تكون بما كان يسميه علماءنا بصلاح القلوب وصحتها. يقول ابن القيم: "فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها وفاطرها وبأسمائه وصفاته وأفعاله وأحكامه، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ومحابه، متجنبه لمناهيه ومساخطه، ولا صحة لها ولا حياة البتة إلا بذلك، ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل. وما يظن من حصول صحة القلوب دون إتباعهم فغلط ممن يظن ذلك، وإنما ذلك حياة نفسه البهيمية الشهوانية وصحتها وقوتها، وحياة قلبه وصحته وقوته عن ذلك بمعزل"¹.

ويرى الحكيم الترمذي أن الفرحة نوعان: "فرحة القلب بالله وبفضله وبرحمته، وفرحة النفس بالشهوة واللذة، فمن أحب أن يصل إلى الله تعالى نظر إلى كل شيء تفرح به النفس، فمنعها ذلك الفرح حتى تضعف وتموت"².

والنفوس كما الأبدان تصح وتمرض، يعترئها الصحة والسقم، وصحة النفس أن تكون قواها ساكنة، ولا يهيج بها شيء من الأعراض النفسانية، ولا يغلب عليها غضب أو فرع أو جزع³.

وصحة النفس وسلامتها تأتي عن طريق الاعتدال، لأن المرض هو الميل عن الاعتدال، وإن الاعتدال في النفس هو صحة لتلك النفس⁴.

ومن هنا نستطيع القول إن الصحة النفسية تعني سلامة العقل ورشد السلوك، وليس مجرد خلو المرء من المرض النفسي.

وإذا كانت الصحة النفسية تتجاوز مجرد الخلو من الاضطراب إلى تحقيق التوازن والتكامل في شخصية الإنسان، بما ينعكس على علاقته بربه ونفسه ومجتمعه وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة، فإن ذلك يكشف عن أهمية الصحة النفسية في حياة الفرد والمجتمع، ويفتح المجال لبيان مظاهر عناية الإسلام بها وأسس تحقيقها والحفاظة عليها.

المطلب الثاني: أهمية الصحة النفسية ومكانتها في الإسلام

أولاً: أهمية الصحة النفسية

الصحة النفسية إحدى الركائز الأساسية في بناء شخصية الإنسان وتحقيق جودة حياته؛ إذ لا يقتصر أثرها

1 ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، دار الفكر، بيروت، (د.ت)، ص3.

2 الترمذي، الحكيم، آداب المريدين وبيان الكسب، تحقيق وتعليق: عبد الفتاح عبد الله بركة، مطبعة السعادة، القاهرة، (د.ت)، ص36.

3 انظر: عبد الحميد، إبراهيم شوقي، علم النفس في التراث الإسلامي، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، دار السلام للطباعة والنشر، 2008م، 292/1.

4 النبهان، مفهوم الصحة النفسية ص 1041.

على خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، وإنما يمتد إلى تمكينه من التكيف مع متغيرات الحياة، وإدارة انفعالاته، وبناء علاقات اجتماعية سليمة، وممارسة أدواره المختلفة بكفاءة واتزان. وقد شهدت العقود الأخيرة اهتماماً عالمياً متزايداً بقضايا الصحة النفسية في ظل الارتفاع الملحوظ في معدلات القلق والاكتئاب والضغط النفسي والاضطرابات المرتبطة بتسارع الحياة المعاصرة، الأمر الذي دفع الباحثين إلى البحث عن العوامل والموارد التي تعزز الصحة النفسية، ولا تقتصر على الجوانب البيولوجية أو النفسية والاجتماعية فحسب، بل تشمل كذلك البعد الروحي والديني بوصفه أحد الموارد المهمة في تحقيق التوازن النفسي والوقاية من الاضطرابات النفسية. ومن هذا المنطلق، برز الاهتمام بدراسة أثر الدين في الصحة النفسية، لما يتضمنه من منظومة عقيدية وتعبدية وأخلاقية تسهم في إضفاء المعنى على الحياة، وتعزيز الطمأنينة، وتقوية المرونة النفسية، وتنمية القدرة على مواجهة الضغوط والأزمات¹.

يقول الكاتب الأمريكي ديل كارنيجي: "إنني يهمني الآن ما يسديه إلي الدين من النعم، تماماً كما تهمني النعم التي تسديها إلينا الكهرباء والماء النقي، فهذه تعيننا على أن نحيا حياة رغدة، ولكن الدين يسدي إلي أكثر من هذا، إنه يمدني بالمتعة الروحية... إنه يمدني بالإيمان والأمل والشجاعة، ويقضي على المخاوف والاكتئاب والقلق، ويزودني بأهداف وغايات في الحياة ويفسح أمامي آفاق السعادة، ويعينني على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتنا..²".

وعلى الرغم من تزايد الدراسات التي تناولت العلاقة بين الدين والصحة النفسية، فإن كثيراً منها انطلق من منظور علم النفس التجريبي، وركز على قياس مستوى الدين أو الممارسات الدينية وآثارها النفسية، في حين لا تزال الحاجة قائمة إلى دراسات تؤصل هذه العلاقة من داخل المنظور الإسلامي نفسه، من خلال بيان أثر العقيدة والعبادات والقيم الإسلامية في بناء الصحة النفسية، والكشف عن الآليات التي تسهم بها في تحقيق الطمأنينة النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف مع تحديات الحياة، وهو ما تمثل هذه الدراسة محاولة للإسهام فيه خصوصاً أن العالم اليوم يعيش ضغوطاً نفسية تنأى بالإنسان عن أسباب السعادة الحقيقية وإن امتلك جميع وسائل الرفاهية المادية، فالإنسان لا يحيا بالخبز وحده ولا بالجسد فقط، فهو روح وجسد، فإذا انقطع الإنسان عن عالم الروح وجفف منابعه، انقطع عن عالم السعادة وتاه عن أسبابها، لذلك نجد إنسان القرن الواحد والعشرين أكثر بؤساً وشقاءً من إنسان القرون الأولى التي لا تملك من أسباب الرفاه وأدوات الراحة ما يملك. وقد استطاع الإنسان في الغرب أن يطير في الفضاء كالطيور وأن يغوص في البحار كالأسماك لكنه لم يستطع أن يمشي على الأرض كالإنسان.

1 انظر: نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة، ط7، 2001م ص18 وما بعدها.

2 ديل كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة، دار جرير، الرياض، ط1، 2006م، ص220.

يرى غوردن البورت في كتابه "الفرد ودينه"¹ أن لب الصحة النفسية، وجزء كبير من الصحة الجسمية كامن في طبيعة معتقدات الفرد: معتقداته الثانوية فيما يتعلق بالمواقف الاجتماعية في عالمه الديني، ومعتقداته الكبرى فيما يتعلق بطبيعة الكون الذي يعيش فيه².

والنظرة الإسلامية للإنسان تمتاز بأنها شمولية، ولا ريب أن الرؤية المتكاملة له تجعله يتجاوز الرؤية أحادية الجانب التي لا تنظر إلا إلى العالم المادي منه فقط.

فتعزيز الإيمان وتقديم تصور متكامل للإنسان ودوره في الحياة يوفر للوجود معنى أعمق، ويبقى الفرد من الانغماس في رؤية عبثية ومادية تقوم على الإشباع الجسدي والملذات العابرة، دون مراعاة البعد الروحي والأخلاقي للإنسان.

إن الدين الإسلامي، حين يُفهم ويُمارس في صورته المتوازنة، يساهم في دعم الاستقرار الانفعالي، وتحسين جودة الحياة النفسية، ويجدر بنا هنا التمييز بين الدين والتدين، بين "الدين" بوصفه مطلقاً وثابتاً، و"التدين" بوصفه نسبياً ومتغيراً؛ فالدين يُعبّر عن المبادئ الكلية كما أنزلت في النصوص المقدسة، بينما يُعبّر التدين عن كيفية تفاعل الأفراد مع تلك المبادئ، وهو محل اهتمام العلوم الاجتماعية والنفسية، لكونها تُعنى بسلوك الإنسان وتفاعلاته ضمن محيطه الثقافي والاجتماعي والنفسي.

ثانياً: مكانة الصحة النفسية في الإسلام

نظر الإسلام إلى الإنسان بوصفه خليفة الله في الأرض، مُكلّفاً بأداء رسالة سامية تتمثل في إرساء قيم العدل وتحقيق الخير للإنسانية، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال تكوين شخصية سوية متوازنة، ومن هذا المنطلق، تتجلى عناية الإسلام بالصحة النفسية، إذ تُعدّ ركيزة أساسية في بناء الإنسان القادر على الاضطلاع بمسؤولياته وتحقيق رسالته في الحياة.

وللصحة النفسية دور كبير وفاعل في تأهيل الفرد وإصلاحه ليكون عنصراً نافعاً إيجابياً في البيئة التي يعيش فيها، ولا شك أن ذلك من المقاصد المعتبرة في التربية الإسلامية.

وإن أهم ما يعالج ويُحسّن الصحة النفسية في الإسلام هو ترسيخ الإيمان الصحيح لما يترتب عليه من طمأنينة القلب واستقرار النفس؛ إذ يقوم المنهج الإسلامي على تصحيح التصورات العقدية، وبناء العلاقة الواعية بالله تعالى، بما يعزز معاني السكينة والرضا والأمل، ويحدّ من القلق والاضطراب. كما تساهم العبادات بمختلف صورها في تنظيم الحياة

1 هو عالم نفس أمريكي ولد عام 1897م ويعد واحداً من أبرز رواد علم نفس الشخصية في القرن العشرين أستاذ في جامعة هارفارد وتسمّى مناصب أكاديمية مرموقة هناك، ونشر كتابه الفرد ودينه عام 1950 ويتكلم فيه عن أثر الدين على شخصية الإنسان.

2 انظر: إسماعيل، آزاد، الدين والصحة النفسية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، فرجينيا، ط1، 2014م ص 76.

النفسية والانفعالية، لما تحقّقه من توازن داخلي وضبط للسلوك، إلى جانب ما تؤكّده القيم الأخلاقية الإسلامية من تركية للنفس وتهذيب للدوافع، وهو ما يجعل الإسلام منهجاً وقائياً وعلاجياً متكاملًا في تعزيز الصحة النفسية وبناء الإنسان المتوازن.

ومن هنا تبرز أهمية اضطلاع علماء الشريعة وعلماء النفس والتربية بدور تكاملي في العناية بالصحة النفسية؛ إذ إن الشريعة الإسلامية بمنظومتها العقدية والتعبدية والأخلاقية تسهم في تحقيق الطمأنينة الداخلية والتوازن النفسي، بينما يقدّم علم النفس أدوات علمية لفهم الاضطرابات النفسية وآليات التكيف معها، وتسهم التربية في بناء الشخصية السوية منذ المراحل الأولى للنشأة. إن هذا التكامل المعرفي والمنهجي أصبح ضرورة ملحة في عصر القلق الذي نعيشه، من أجل تقديم مقاربات علاجية وتربوية شاملة تراعي الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية للإنسان، وتُسهم في تعزيز الصحة النفسية على مستوى الفرد والمجتمع.

فسلامة البناء النفسي تمكّن الفرد من توظيف إمكانياته المعرفية والانفعالية والسلوكية على نحو منتج، بما يجعله عنصراً نافعا ومشاركاً في محيطه الاجتماعي، في مقابل ما قد تفضي إليه الاضطرابات النفسية من انسحاب اجتماعي أو سلوكيات سلبية تعيق الاندماج والقيام بالأدوار الوظيفية داخل المجتمع وتؤثر سلباً على العلاقة مع الآخرين، فالصحة النفسية السيئة تؤدي إلى الشعور المتواصل بالتعب والإرهاك بما في ذلك من استنزاف الطاقة وضعف الإنتاجية.

وإن العناية بالصحة النفسية المتضمنة لصحة العقل وسلامة السلوك تندرج ضمن المقاصد المعتبرة للتربية الإسلامية، التي تتجاوز حدود الضبط السلوكي الظاهري إلى بناء الإنسان من الداخل عبر تركية النفس وتهذيبها، إذ تهدف إلى معالجة الدوافع النفسية غير السوية، وتحرير النفس من نزعات الشر والانحراف، وتحليصها من العوامل النفسية المثبطة للنمو السليم، بما يحقق التوازن النفسي والأخلاقي. ويُسهم هذا المنظور التكاملي في إعداد فرد سويّ نفسياً ومؤهل للإسهام في صلاح المجتمع واستقراره.

وقد قرر القرآن الكريم أن الطمأنينة النفسية تنبع من البناء الإيماني السليم، كما في قوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28] حيث يشير النص إلى أن استحضار المعاني الإيمانية الإيجابية يسهم في تهدئة القلق الداخلي وتنظيم الانفعالات. كما يؤكد النبي صلى الله عليه وسلم هذا المعنى في قوله: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير"¹.

وتُسهم العقيدة الإسلامية، من خلال تصحيح التصورات وتنمية الأفكار المرتبطة بالتوكل والأمل والمحاسبة الواعية للنفس، في إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد على نحو يعزز قدرته على التكيف النفسي ومواجهة الضغوط الحياتية.

1 مسلم، كتاب الزهد والرفائق، باب المؤمن أمره كله خير، رقم 2999.

فالإسلام يربي أبنائه على التمسك بالأمل والبعد عن اليأس والقنوط فاليأس والايان لا يجتمعان في قلب مؤمن قال تعالى: ﴿وَلَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف 87]¹.

وإذا كانت الصحة النفسية تحظى بهذه المكانة في التصور الإسلامي، فإن أهميتها لا تقف عند حدود التصور النظري، وإنما تنعكس آثارها على حياة الفرد في جوانبها النفسية والإيمانية والسلوكية والاجتماعية، الأمر الذي يقتضي الوقوف على أبرز الآثار المترتبة على تحقق الصحة النفسية في ضوء التصور الإسلامي.

المبحث الثاني: أثر العقيدة الإسلامية في الصحة النفسية

يُعَدّ الإيمان بالغيب من المفاهيم المركزية في العقيدة الإسلامية، ويقصد به التصديق الجازم بكل ما أخبر الله تعالى به في كتابه، أو أخبر به رسوله صلى الله عليه وسلم مما يخرج عن نطاق الإدراك الحسي المباشر والتجربة الإنسانية المعتادة. ويشمل ذلك الإيمان بالله تعالى وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، ومن ثم فإن الإيمان بالغيب لا يمثل مجرد اعتقاد ذهني مجرد، بل يشكل منظومة معرفية وقيمية تؤثر في رؤية الإنسان للكون والحياة والإنسان، وتنعكس آثارها على سلوكه ومواقفه واستجاباته النفسية في مختلف الظروف والمواقف ويؤدي دوراً محورياً في تحقيق الاتزان النفسي.

المطلب الأول: التوحيد وأثره في وحدة الشخصية والاتزان النفسي.

يُعَدّ التوحيد الركيزة الأساسية في البناء العقدي الإسلامي، وتنبع أهميته النفسية من كونه يرسّخ في نفس الإنسان رؤية متكاملة للوجود قائمة على الإيمان بالله تعالى وربوبيته وألوهيته وأسمائه وصفاته، مما يمنح الفرد شعوراً بالأمن والطمأنينة والاستقرار النفسي. فالموحّد يدرك أن شؤون الكون كلها خاضعة لحكمة الله وتديره، وأن ما يصيبه من خير أو شر إنما يقع بعلم الله وإرادته، الأمر الذي يخفف من حدة القلق والخوف من المستقبل، ويعزز القدرة على التكيف مع الضغوط والأزمات. كما يسهم التوحيد في تحرير الإنسان من التعلق المرضي بالمخلوقات ومن الخوف المفرط منها، ويوجه طاقاته النفسية نحو الاعتماد على الله والثقة به، مما يدعم مشاعر الرضا والسكينة والأمل. ومن ثمّ فإن التوحيد لا يقتصر أثره على الجانب التعبدي فحسب، بل يمتد ليشكل أساساً مهماً من أسس الصحة النفسية والاتزان الانفعالي وبذلك يمكن النظر إلى التوحيد بوصفه مصدراً رئيساً من مصادر الاتزان النفسي، وآلية عقدية تسهم في تنمية القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات الحياتية.

يقول ابن أبي العز الحنفي: "لا حياة للقلوب ولا نعيم ولا طمأنينة إلا بأن تعرف ربها ومعبودها وفطرها

1 انظر: الأمراض النفسية وعلاجها في ضوء الإسلام، علي القاضي، مجلة الوعي الإسلامي، نشر وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 1977م. ص 95-96.

بأسمائه وصفاته وأفعاله، ويكون مع ذلك أحب إليها مما سواه، ويكون سعيها فيما يقربها إليه دون غيره من سائر خلقه¹.

ومن أبرز الآثار النفسية للتوحيد أنه يمنح الإنسان وحدة داخلية واتساقاً نفسياً؛ إذ يوحد وجهته ومرجعيته، فلا تتوزع نفسه بين آلهة متعددة أو غايات متعارضة أو ولاءات متناقضة. فالموحد يجعل غايته العظمى رضا الله تعالى، ويستمد من ذلك معياراً ثابتاً في التفكير والتقويم واتخاذ القرار، مما يحقق الانسجام بين معتقداته وقيمه وسلوكه، ويحد من الصراعات الداخلية التي تنشأ عن تضارب الدوافع والمرجعيات. وعلى النقيض من ذلك، فإن الإنسان الذي تتعدد في حياته مراكز الولاء والسلطة النفسية قد يعيش حالة من التشتت والاضطراب والانقسام الداخلي، إذ تتجاذبه الأهواء والمصالح والضغوط، فتضعف قدرته على تحقيق التوازن النفسي. ﴿صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا﴾ [الزمر: 29].

فالموحد في راحة من التمزق، لأنه يتجه إلى قوة واحدة، ويستمد منها منهجه وقيمه، بينما الذي تتنازعه القوى المختلفة يعيش في قلق واضطراب لا ينتهي².

يقول ابن القيم: "ليس على القلب أشق من تفرق همه، وليس له أنفع من جمعه على الله"³.

كما يُسهّم التوحيد في تشكيل الإطار المعرفي الذي ينظر من خلاله الإنسان إلى الكون والحياة والأحداث التي تجري من حوله، يجعل إدراكه وتقويمه لموقف ما مختلفاً عن الذي يملك تصوراً معرفياً آخر، إذ يزوده برؤية كلية متماسكة تقوم على الإيمان بأن الكون خاضع لحكمة الله تعالى وتديره، وأن الوقائع والأحداث لا تجري عبثاً أو مصادفة، فيفسر الوجود والأحداث تفسيراً يتجاوز المدركات الحسية المباشرة إذ يزود الفرد بإطار معرفي يستلهم السنن الإلهية والحكمة الربانية. ويترتب على ذلك تكوين رؤية متوازنة تجاه الذات والحياة والمستقبل، مما يقلل من مشاعر الحيرة والقلق الوجودي، ويعزز الشعور بالأمن النفسي والمعنى والغاية، فالشخص الذي يستند إلى التصور التوحيدي يفسر الشدائد والابتلاءات على أنها اختبارات إلهية وفرص للنمو الروحي واكتساب الأجر، فيتعامل معها بدرجة أعلى من الصبر والرضا والأمل. أما من يفتقد هذا التصور أو يتبنى رؤية مادية محضة للوجود فقد ينظر إلى الأحداث نفسها بوصفها وقائع عشوائية خالية من المعنى أو الغاية، الأمر الذي قد يزيد من مشاعر القلق والاضطراب واليأس عند مواجهة الأزمات⁴.

1 الحنفي، ابن أبي العز، شرح العقيدة الطحاوية، تخريج: محمد ناصر الدين الألباني، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2005م، ص69.

2 انظر: قطب، سيد، في ظلال القرآن، دار الشروق، القاهرة، ط33، 2004م، 3046/5.

وانظر: قطب، سيد، خصائص التصور الإسلامي ومقوماته، دار الشروق، القاهرة، 1978م، ص23 وما بعدها.

3 ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، الفوائد، تحقيق: محمد عزيز شمس، دار عطاءات العلم، الرياض، ط4، 2019م، ص78.

4 انظر: آزاد علي إسماعيل، الدين والصحة النفسية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ط1، 2014م، ص116.

ويظهر أثر هذا الاختلاف بوضوح في المواقف الضاغطة؛ كفقدان عزيز أو الإصابة بمرض أو التعرض لخسارة مالية، حيث يستحضر المؤمن الموحد معاني حكمة الله ورحمته، فيجد فيها مصدرا للدعم النفسي والتوازن الانفعالي، بينما قد يواجه غيره الحدث ذاته بإحساس أكبر بالعجز أو السخط أو فقدان المعنى. ويؤدي التوحيد دورا مهما في ضبط الانفعالات النفسية وتنظيم الاستجابات الوجدانية لدى الإنسان، من خلال ما يغرسه في النفس من معاني الإيمان بالله تعالى والثقة بحكمته واليقين بعده ورحمته. فالانفعالات الإنسانية لا تنشأ غالبا من الأحداث ذاتها بقدر ما تنشأ من طريقة إدراكها وتفسيرها الأمر الذي يسهم في بناء المرونة النفسية من خلال ترسيخ معاني التوكل والرضا والصبر والرجاء، وهي معاني تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات بقدر أكبر من الثبات الانفعالي، ومنح الإنسان معنى ووجهة في الحياة؛ لأن القلب إذا عُقِدَ على يقين واضح استقرت المشاعر وانتظم السلوك، بخلاف القلب المتردد المضطرب الذي يفقد المرجعية والثبات، فالمؤمن الموحد يدرك أن ما يصيبه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأن جميع الوقائع تجري وفق قضاء الله وقدره، مما يحدّ من مشاعر القلق المفرط والخوف المرضي والجزع عند وقوع الشدائد.

كما يسهم التوحيد في تحقيق التوازن بين الانفعالات المتقابلة؛ فهو يمنع الإنسان من الانسياق وراء اليأس والقنوط عند المصائب، كما يقيه من الغرور والبطر عند النعم والنجاحات. ولذلك جاء المنهج القرآني مؤكدا هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ [الحديد: 23]، حيث يربي الإيمان الإنسان على الاعتدال الانفعالي وعدم الخضوع للتقلبات النفسية الحادة.

وتتجلى آثار ذلك في مواقف الحياة المختلفة؛ فالموحد عند مواجهة الأزمات يستحضر معاني الصبر والاحتساب وحسن الظن بالله، فيكون أكثر قدرة على التحكم في مشاعر الغضب والخوف والإحباط. وعند تحقيق الإنجازات أو الحصول على النعم يرد الفضل إلى الله تعالى، فيبقى بعيدا عن الكبر والعجب والتعالي على الآخرين. ومن ثم فإن التوحيد لا يقتصر أثره على الجانب العقدي التعبدية، بل يمتد إلى بناء شخصية متزنة انفعاليا، قادرة على إدارة مشاعرها بصورة رشيدة، والتكيف الإيجابي مع المواقف المختلفة، بما يعزز الصحة النفسية والاستقرار الوجداني¹.

فالتوحيد توحيد للنفس الإنسانية إذ يبعث على توحيد الغاية في حياة الإنسان، ويساعد على تحقيق وحدة الشخصية والاتساق النفسي. قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام 162].

وبالجملة فإن الدين كما يقول الإمام محمد عبده هو: "مستقر السكينة وملجأ الطمأنينة، به يرضى كل بما

1 أنظر: آل مآرق، عبد الله مبارك، الصحة النفسية في السنة النبوية: أركان الإيمان والإسلام، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد 114،

قسم الله له، وبه يدأب عامل حتى يبلغ الغاية من عمله، وبه تخضع النفوس إلى أحكام إلى أحكام السنن العامة في الكون، وبه ينظر الإنسان إلى من فوقه بالعلم والفضيلة، وإلى من دونه في المال والجاء إتباعا لما وردت به الأوامر الإلهية¹.

المطلب الثاني: الإيمان بالقدر وأثره في التكيف والمرونة النفسية

الإيمان بالقدر أحد أركان الإيمان، ويعني الاعتقاد الجازم بأن كل ما يحدث في الكون من خير أو شر، هو بعلم الله وتقديره. ولهذا الإيمان آثار نفسية عظيمة تظهر في تعامل الإنسان مع الحياة، خاصة عند مواجهة الابتلاءات والصعوبات؛ فالإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، يعلم الإنسان أن ما أصابه من هم أو غم أو كرب لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وإذا تمكنت هذه العقيدة في قلب المؤمن كان قادرا على أن يواجه مصائب الدنيا بصبر وعزيمة وصبر جميل.

يعاني كثير من الناس من اضطرابات نفسية نتيجة القلق من المستقبل أو الحزن على الماضي، والإيمان بالقدر يساهم في التخفيف من هذه الاضطرابات، ولذا ينصح الأطباء النفسانيون والمرشدون الاجتماعيون أن ينسى الإنسان آلام أمسه، ويعيش واقع يومه، فإن الماضي بعد أن ولى لا يعود².

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها³

وتشير الدراسات النفسية والاجتماعية إلى أن الأفراد الذين يؤمنون بالقدر يتمتعون بخصائص نفسية إيجابية كالتحرر من الخوف على الأجل والرزق، فالذي يؤمن بأن الأجل والرزق مقدران يشعر بقدر كبير من الطمأنينة والاستقرار الانفعالي لدى الإنسان؛ إذ يرسخ في نفسه اليقين بأن حياته وأجالة وأرزاقه ليست خاضعة للمصادفات أو للأهواء البشرية، وإنما تجري وفق تقدير إلهي محكم لا يتقدم عنه أجل ولا يتأخر، ولا يُنقص أحد رزق أحد أو يمنعه ما كتبه الله له. وينعكس هذا الاعتقاد إيجابا على البناء النفسي للفرد من خلال تخفيف مشاعر العجز والقلق المزمن المرتبطة بالخوف من المستقبل، والحد من الضغوط النفسية الناتجة عن التنافس المحموم على المكاسب الدنيوية. كما يُكسب الإنسان قدرا أعلى من الاتزان النفسي والمرونة في مواجهة الأزمات والخسائر، فلا يقول لو أني فعلت كذا لكان كذا، ولكن يقول: "قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان"⁴. ويجعل

1 عبده، محمد، رسالة التوحيد، تحقيق: د. محمد عمارة، دار الشروق، القاهرة، ط1، 1994م، ص9.

2 انظر: المرجع السابق ص 195. وانظر: القرضاوي، يوسف، موسوعة الأعمال الكاملة، الإيمان بالقدر، ط1، 2022م، الدار الشامية، 734/8-735.

3 انظر: ابن قتيبة الدينوري، عبد الله بن مسلم، الشعر والشعراء، دار الحديث، القاهرة، 1423، 295/1، والبيت من شعر أبي زيد الطائي.

4 مسلم، كتاب القدر، حديث رقم: 2664. وانظر: الدين والصحة النفسية، ص43. وانظر: القرضاوي، يوسف، القضايا المبدئية والمصرية الكبرى

الإنسان أكثر تقبلاً لما يمر به من أقدار، قال تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة 51].

يقول الكاتب الشهير ديل كارنيجي صاحب كتاب دع القلق وابدأ الحياة: "القلق على الماضي لا يجدي شيئاً، كما لا يجديك أن تطحن الطحين، ولا أن تنشر النشارة، وكل ما يجديك إياه القلق وأن يرسم التجاعيد على وجهك أو يصيبك بقرحة في المعدة"¹.

وتشير الدراسات إلى أن الإيمان عامة، ومنه الإيمان بالقدر، يرتبط بانخفاض معدلات الاكتئاب، لأنه يزرع الأمل ويمنح تفسيراً روحانياً لمعاناة الإنسان حيث يسهم في الوقاية من الاكتئاب والعديد من الاضطرابات النفسية؛ لما يوفره من إطار معرفي وتفسيري يساعد الفرد على فهم ما يمر به من أحداث ومحن في ضوء الحكمة الإلهية والغاية من الابتلاء. فالمؤمن يدرك أن الشدائد جزء من سنن الحياة، وأن ما يصيبه واقع بعلم الله وتقديره، مما يخفف من مشاعر اليأس والعجز وفقدان المعنى التي تُعد من العوامل المرتبطة بظهور الاضطرابات النفسية.

كما يعزز مشاعر الرجاء والتفاؤل وحسن الظن بالله، ويمنح الفرد شعوراً بالأمن النفسي والثقة بأن الفرج ممكن وأن الأزمات مؤقتة ويساعد هذا المنظور الإيماني على خفض مستويات التوتر والقلق، وتقوية المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط الحياتية والحد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب وبعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط والأحداث الصادمة².

كما يساعد على تقبل النتائج والرضا بما بعد وقوعها، انطلاقاً من الثقة بأن الله تعالى قدّر ما فيه الخير والحكمة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له"³.

المطلب الثالث: الإيمان باليوم الآخر وأثره في المعنى والرضا النفسي

يُعد الإيمان باليوم الآخر من أعظم المرتكزات العقيدية التي تُسهم في بناء الصحة النفسية؛ إذ يحرر الإنسان من العبثية والفراغ الوجودي، كما يغرس في نفسه الرضا والطمأنينة من خلال اليقين بأن الحياة الدنيا ليست نهاية المطاف، وإنما مرحلة من مراحل الوجود يعقبها حساب وجزاء تتحقق فيه العدالة المطلقة، الأمر الذي يعزز القدرة على تقبل الابتلاءات، ويقوي مشاعر الأمل والرضا والثبات.

للإنسان، موسوعة الأعمال الكاملة، الدار الشامية، ط1، 2022، ص199

1 ديل كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة، ترجمة: عبد المنعم محمد الزيايدي، ط17، ص129.

2 انظر: الصحة النفسية في السنة النبوية، ص196

3 أخرجه الترمذي في سننه في باب ما جاء في الرضا بالقضاء 455/4 رقم 2151 وقال: حديث غريب، وقال الألباني حديث ضعيف. انظر: الدين والصحة النفسية ص100.

ويتجلى أثر الإيمان باليوم الآخر في الصحة النفسية من خلال عدة أبعاد مترابطة تسهم في بناء شخصية أكثر اتزاناً واستقراراً.

يتمثل البعد الأول في إضفاء المعنى على الحياة الإنسانية؛ إذ يزود الإيمان باليوم الآخر الإنسان بإطار معرفي يفسر الوجود ويحدد الغاية من الحياة، ويمنح الإنسان تصوراً متكاملًا لمعنى الحياة وغايتها، فحين يدرك الفرد أن حياته جزء من مسار أوسع ينتهي إلى الحساب والجزاء، تصبح الأحداث والتجارب التي يمر بها أكثر قابلية للفهم والاستيعاب.

قال تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون 115].

يقول الطبري: "أفحسبتم أيها الأشقياء أنا إنما خلقناكم إذ خلقناكم، لعبا وباطلا وأنكم إلى ربكم بعد مماتكم لا تصيرون أحياء، فتجزون بما كنتم في الدنيا تعملون؟"¹

فالآية تربط بين نفي العبث والإيمان بالرجوع إلى الله. فلو لم يكن بعث ولا حساب لكان خلق الإنسان عبثاً، أما الإيمان بالآخرة فيجعل للحياة غاية ورسالة، وهو ما يعزز الإحساس بالمعنى وبقي من الفراغ الوجودي.

وأما البعد الثاني للإيمان باليوم الآخر فبكونه يسكب في النفس الطمأنينة ويرد اليقين، ويزيل عنه الحيرة والاضطراب، ويحرر الإنسان من الحيرة الوجودية والأسئلة المصيرية التي تترقبه، إذ يمنحه إجابات يقينية عن أصل الوجود ومآله. ويبقى في معافاة من معاناة الإنسان الذي يفقد الإجابة عن أسئلة المبدأ والمنتهى، ويبقى أسير الشك والاضطراب الوجودي، كما يظهر في قصيدة إيليا أبو ماضي التي يصور فيها حالة الشك والحيرة تجاه منشأ الإنسان ومصيره بعد الموت، بقوله:

جئت لا أعلم من أين ولكني أتيت

ولقد أبصرت قدامي طريقاً فمشيت

وسأبقى سائراً إن شئت هذا أم أبيت

كيف جئت؟ كيف أبصرت طريقي لست أدري

أوراء القبر بعد الموت بعث ونشور

فحياة فخلود أم فناء ودثور

أكلام الناس صدق أم كلام الناس زور

1 الطبري، أبو جعفر، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001م ص 94.

أصحيح أن بعض الناس يدري لست أدري

إنني جئت وأمضي وأنا لا أعلم

أنا لغز وذهابي كمجيئي طلسم

والذي أوجد هذا اللغز لغز مبهم

لا تجادل ... ذو الحجى من قال لست أدري¹

أبيات بقدر ما تحمل من ثراء لغوي وجمال تصويري، تحمل ما تحمله من تيه فكري وضياح وجودي وغياب البوصلة تجاه الأسئلة الكبرى المتعلقة بأصل الإنسان ومصيره وغاية وجوده، وهو ما ينم عن حالة عميقة من الحيرة الوجودية التي سلّم منها أهل الإيمان بما منحهم الله من هداية و يقينٍ يبددان الشك ويحققان الطمأنينة.

أما البعد الثالث فيتمثل في تعزيز الأمل والتفاؤل؛ إذ يمنح الإيمان باليوم الآخر المؤمن يقيناً بأن ثواب الله ونعيمه أعظم من آلام الدنيا، مما يساعده على مواجهة الظروف الصعبة دون استسلام لليأس أو القنوط. وهذا الأمل ممتد إلى ما بعد الحياة الدنيا يُعد مصدراً مهماً للدعم النفسي في أوقات الأزمات والشدائد².

ويتعلق البعد الرابع بترسيخ الشعور بالعدالة النفسية؛ فالإيمان بأن هناك يوماً تُرد فيه الحقوق ويُجازى فيه المحسن بإحسانه والمسيء بإساءته يخفف من الآثار النفسية الناجمة عن الظلم والإحباط والشعور بعدم الإنصاف. فالإنسان المؤمن لا يحصر نظره للعدالة في حدود الواقع الدنيوي، بل يربطها بالعدالة الإلهية المطلقة التي تتحقق يوم القيامة، الأمر الذي يعزز الطمأنينة ويحد من مشاعر السخط والاحتقان النفسي.

أما البعد الخامس فيتمثل في تنمية الصمود النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط؛ إذ يساعد الإيمان باليوم الآخر الفرد على إعادة تفسير الابتلاءات والخسائر والآلام باعتبارها جزءاً من الامتحان الإلهي الذي يترتب عليه الأجر والثواب. وتؤكد الأدبيات النفسية أن وجود معنى سام للمعاناة يسهم في رفع مستوى المرونة النفسية ويزيد من قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتغلب عليها. ومن ثم فإن الإيمان باليوم الآخر يمثل مورداً نفسياً وروحياً فاعلاً يسهم في تحقيق الأمن النفسي والالتزان الانفعالي والشعور بالرضا³.

المبحث الثالث: العبادات وأثرها على الصحة النفسية

العبادات في الإسلام تمثل منظومة متكاملة لإصلاح الإنسان وبناء توازنه النفسي والروحي، وترتبط الإنسان

1 أبو ماضي، إيليا، ديوان المجدول، قصيدة "الطلاس"، تحقيق د. عفيف نايف حاطوم، دار صادر بيروت، ط1، ص 126 وما بعدها.

2 انظر: القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط4، 1952، ص99.

3 انظر: القرزاوي، يوسف، موسوعة الأعمال الكاملة، الإيمان باليوم الآخر، ط1، 2022م، الدار الشامية، 457/8.

بخالفه، فيمنحه الشعور بالأمن والسكينة، كما تسهم في تهذيب الانفعالات، وضبط السلوك، وتعزيز القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتقلباتها، حيث إنها تتجاوز البعد الطقوسي إلى البعد الوجودي. ومن ثم، فإن العبادات تُعدّ من أهم الموارد التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الاتزان الوجداني، لما تُحدثه من آثار عميقة في القلب والعقل والنفس

كما أن من يعرف أسرار العبادات والحكم من فرضيتها، يلمس فيها صلاح النفوس وزكاتها، ويجدها تدريباً للإنسان على امتلاك أمر نفسه، وإخضاعها لإرادته، والتحرر من عبودية شهواته، وتقيه من الانزلاق في مهاوي الرذائل والمعاصي، ويطلق طاقاته فيما ينفعه في الدنيا والآخرة؛ وهذه هي الصحة النفسية بلغة علم النفس الحديث¹. لا يقتصر مفهوم العبادة في الإسلام على الشعائر التعبدية، بل يتسع ليشمل كل قول أو فعل يحبه الله تعالى ويرضاه. ويسهم هذا المفهوم في توسيع دائرة الأجر والثواب، ويحول مختلف مجالات الحياة إلى ميدان لعبادة الله وتحقيق رضاه.

"وللتقرب إلى الله تعالى بالعبادات المختلفة من صلاة وصوم وزكاة وحج آثار مباركة في النفس والحياة، فهي تصبغ حياة المسلم بالصبغة الربانية وتجعله مشدوداً إلى ربه في كل ما يؤديه في حياته، فهي تحيط حياة المسلم الجسمية والعقلية والاجتماعية والتربوية والفكرية والعلمية والعملية والاقتصادية والأسرية بسياج من القيم والمثل والمبادئ والتوجيهات التي تحفظ صحته وخلقه وتحميه من الإصابة بالأمراض العقلية والنفسية وجميع الانحرافات والصراعات والتوترات"².

وهذه هي الحياة الطيبة التي ذكرها الله في سورة النعم (النحل) فقال: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحاً مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل 97]. "والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت"³.

فالركن الأول من أركان الإسلام العملية الصلاة من أعظم العبادات التي تُنمي الجانب الروحي في الإنسان، إذ تمثل صلة مباشرة بين العبد وربّه، يجد فيها المؤمن السكينة والطمأنينة والقرب من الله تعالى. ومن خلال هذه الصلة الروحية تستمد النفس ما تحتاج إليه من معاني الإيمان والقوة الداخلية، فتسمو على الانشغال المفرط بملذات الحياة الدنيا وتقلباتها. كما تُشكّل الصلاة مصدراً متجدداً للدعم النفسي والروحي، يمدّ الإنسان بالطاقة المعنوية والثبات في مواجهة تحديات الحياة، فتكون له معينا على الصبر والاتزان النفسي، وموردا دائماً للراحة والسكينة

1 انظر: فريجات، حكمت عبد الكريم، الصحة النفسية في الإسلام، منشورات وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، 2005م، ص 92.

2 العبدان، عبد الله بن عبد العزيز، الإيمان والصحة النفسية، دار الوفاق العلمية، الرياض، 2004م، ص 125.

3 ابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي سلامة، دار طبية للنشر والتوزيع، ط2، 1999م، 601/4.

والأمل قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج 19-23].

هذه هي صورة الإنسان عند خواء قلبه من الإيمان الباعث على ديمومة الصلاة، إنها ليست طقوساً لا معنى لها، بل حالة نفس ومنهج حياة، بدونها يتأرجح ويهتز ويبت في قلق وخوف دائم، سواء أصابه الشر فجزع أم أصابه الخير فمنع. فأما حين يعمره الإيمان، ويدب على الصلاة وسيلة الاتصال بالله والاستمداد فهو في طمأنينة وعافية¹.

يمكن النظر إلى الصلاة بوصفها وسيلة تسهم في تخفيف الضغوط والانفعالات السلبية المتراكمة لدى الإنسان؛ إذ تتيح له فترات منتظمة من التوقف عن مشاغل الحياة ومشكلاتها، والتوجه بقلبه وعقله إلى الله تعالى بالذكر والدعاء والخشوع. وهذا التوجه يساعد على تهدئة مشاعر القلق والتوتر والغضب والإحباط، ويعزز بدلاً منها مشاعر الطمأنينة والرضا والأمل والثقة بالله.

ويكشف قول النبي صلى الله عليه وسلم: "أرحنا بالصلاة يا بلال"² عن البعد النفسي والروحي العميق للصلاة؛ وكونها مصدراً للراحة والسكينة وتحديد التوازن النفسي. فالرسول صلى الله عليه وسلم كان يلجأ إلى الصلاة عند مواجهة أعباء الحياة ومسؤولياتها، مما يدل على أنها تمثل ملاذاً روحياً يخفف من وطأة الضغوط ويبعث الطمأنينة في النفس. وكان الرسول صلى الله عليه وسلم "إذا حزبه أمرٌ يهرع إلى الصلاة"³. ومبادرة النبي صلى الله عليه وسلم إلى الصلاة عند نزول الشدائد أو حدوث ما يهيمه تشير إلى أنها ليست مجرد عبادة شعائرية، ويبرز الحديث بذلك دور الصلاة بوصفها مورداً روحياً ونفسياً يسهم في تنمية المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة والأزمات المختلفة.

وتعين على استعادة الهدوء النفسي عند التعرض للشدائد. ويبرز البعد النفسي للصلاة في قول النبي صلى الله عليه وسلم: "وجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"⁴، إذ يدل هذا الحديث على أن الصلاة لم تكن مجرد تكليف تعبدية، بل كانت مصدراً للراحة والسكينة والرضا. فقرة العين تعبر عن غاية السرور والطمأنينة التي تستقر بها النفس ويزول معها القلق والاضطراب.

كما تعتبر الصلاة أيضاً وسيلة مهمة لإحياء الضمير الداخلي وخلق الرقابة الداخلية التي تمنع الإنسان من

1 انظر: في ظلال القرآن، 6/ 5435 وما بعدها.

2 أخرجه أبو داود حديث رقم 4985.

3 أخرجه أبو داود، حديث رقم 1319، وأحمد، حديث رقم 23299.

4 رواه النسائي في السنن، كتاب عشرة النساء، باب حب النساء، رقم (3939).

الوقوع في الآثام وتحول بينه وبين الجريمة قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت: 45]. فالمواظبة على الصلاة بخشوع وحضور قلب تغرس في النفس رقابة ذاتية مستمرة، وتُنمّي الوعي الأخلاقي، وتُقوّي إرادة الإنسان في مقاومة الشهوات والدوافع السلبية، وفي الأثر عن ابن مسعود: "من لم تنتهه صلاته عن الفحشاء والمنكر لم يزد من الله إلا بعداً"¹.

كما أن ارتباط الصلاة بذكر الله تعالى يمدّ النفس بمصدرٍ دائمٍ من الطمأنينة والاستقرار الوجداني، ويُعينها على مواجهة الضغوط والتحديات بطريقة أكثر اتزاناً. ولذلك فإن الصلاة تجمع بين البعد الروحي والبعد السلوكي؛ فهي تزكي النفس من الداخل، وتنعكس آثارها على السلوك الخارجي.

وقد أثبتت الدراسات الميدانية أن الأشخاص الملتزمين بالصلاة اليومية يسجلون مستويات أقل من الاكتئاب والقلق.

أشارت إلى وجود علاقة طردية بين انتظام الصلاة والشعور بالرضا النفسي أوضحت أن الصلاة ساعدت الطلاب الجامعيين على تنظيم الانفعالات وتقليل التوتر قبل الامتحانات².

فقد أظهرت دراسات نفسية متعددة أن المداومة على أداء الصلاة بانتظام ترتبط بانخفاض مستويات التوتر والقلق، وارتفاع درجات الرضا عن الذات والحياة، إلى جانب تعزيز الشعور بالأمان الداخلي والسكينة³.

كما أن للصلاة أثراً اجتماعياً عندما تُؤدى في جماعة، إذ تعزز من مشاعر الانتماء والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وهو ما يدعم أحد أهم أبعاد الصحة النفسية المعاصرة، وهو الدعم الاجتماعي. ويُلاحظ أن أثر الصلاة يزداد وضوحاً عندما تُؤدى بخشوع ووعي، لا كأداء شكلي، مما يشير إلى أهمية الجانب الكيفي لا الكمي في العبادات وتأثيرها النفسي⁴.

أما الصيام فيتجلى أثره في تعزيز الصحة النفسية من خلال ما يغرسه في النفس من معاني السكينة والانضباط الانفعالي والمشاعر الإيجابية. فقد وجّه النبي صلى الله عليه وسلم الصائم إلى ضبط انفعالاته والتحكم في ردود أفعاله عند التعرض للاستفزاز، فقال: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد

1 أخرجه الأمام أحمد في كتاب "الزهد" (159/1)، والطبراني في "المعجم الكبير" (159/9).

2 انظر: الطويل، أحمد، أثر الصلاة على الصحة النفسية. مجلة العلوم النفسية والتربوي، 2018م. وانظر: الشهري، خالد، الصلاة كوسيلة للتأقلم النفسي لدى طلاب الجامعات. مجلة علم النفس الإسلامي، 2020م.

3 انظر: الحربي، فهد بن عبد الله. (2020). أثر الصلاة على التكيف النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 2020م.

4 عبد اللطيف، أمانة محمد، أثر الممارسات التعبدية على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية. مجلة دراسات نفسية واجتماعية، جامعة الأزهر، غزة، 2021م.

أو قاتله فليقل: إني صائم"¹.

ويشير هذا التوجيه النبوي إلى تنمية مهارات التنظيم الانفعالي وإدارة الغضب، بما يحد من السلوكيات العدوانية ويعزز مشاعر التسامح والعفو وضبط النفس. كما أن استحضار الصائم لمعنى العبادة ومراقبة الله تعالى عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال يعمق ارتباطه الروحي بربه، ويولد لديه شعوراً بالطمأنينة والرضا والالتزان النفسي.

ينمّي الصيام مهارة "تأخير الإشباع" التي ترتبط بزيادة القدرة على التحكم في المشاعر كما يعزز الشعور بالفخر والقدرة على ضبط النفس، مما يرفع من تقديره لذاته، ويُسهّل الصيام في تعزيز المرونة النفسية؛ وهي قدرة الإنسان على التكيف مع الضغوط والتحديات وإدارة المواقف الانفعالية بطريقة متزنة. فالصائم لا يقتصر على الامتناع عن الطعام والشراب، بل يتدرب عملياً على ضبط انفعالاته والتحكم في ردود أفعاله أمام المثيرات الخارجية، مما ينمي لديه القدرة على تأجيل الاستجابة الاندفاعية واختيار السلوك الأكثر اتزاناً. ويجسد ذلك توجيه النبي صلى الله عليه وسلم: "فإن ساءَ أحدٌ أو شاتمٌ فليقل: إني صائم"؛ إذ يرشد الحديث إلى استبدال رد الفعل الانفعالي باستجابة واعية قائمة على ضبط النفس واستحضار المعنى التعبدية للصيام. ومن المنظور النفسي، يمثل هذا التوجيه تدريباً عملياً على تنظيم الانفعالات، وخفض مستويات الغضب، والحد من السلوك العدواني، بما يعزز ويزيد قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة بهدوء وحكمة، ويكسبه مهارات التكيف الإيجابي في مواجهة الاستفزازات وتجعله متحكماً في نفسه مسيطراً على نزواته وضابطاً لشهواته، فلا يستطيع أحد السيطرة عليها من هذا الجانب، فهو يسمو بإيمانه على كل المغريات، فحقيقة الصيام ليس مجرد امتناع عن طعام بل هو عبادة مركبة تجمع بين الامتناع الجسدي والانضباط السلوكي والارتقاء الروحي².

وكذلك الرّكاة فإنها تسهم في تهذيب الجوانب النفسية والأخلاقية لدى أفراد المجتمع؛ فهي تظهر نفس المزكي من آفات الشح والأنانية وحب الاستئثار، وتنمي فيه معاني البذل والإيثار والتكافل الاجتماعي. وفي المقابل، تسهم في تخفيف مشاعر الحرمان والسخط لدى المستحق، وتحد من مشاعر الحسد والبغضاء والضعينة والشعور بالاغتراب الاجتماعي، ويعزز الشعور بالأمن النفسي والانتماء والتكافل بين أفراد المجتمع، الأمر الذي يعزز المودة والتراحم والتماسك بين أفراد المجتمع. إذا لا يشعر الفرد أنه ضائع في مجتمعه ولا متروك لضعفه وفقره³.

1 صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب هل يقول: إني صائم إذا شتم، رقم 1904، وصحيح مسلم، كتاب الصيام، باب فضل الصيام، رقم 1151.

2 انظر: عبد الكريم، حسن محمد، الصيام والصحة النفسية: دراسة تحليلية مقارنة، المجلة العربية، 2020م.

3 انظر: انظر: آل مآرق، عبد الله مبارك، الصحة النفسية في السنة النبوية: أركان الإيمان والإسلام، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد 114، 2025، ص 199.

قال ابن القيم: "إن للصدقة تأثيراً عجيباً في دفع أنواع البلاء ولو كانت من فاجر أو من ظالم أو من كافر فإن الله تعالى يدفع بها أنواعاً من البلاء، وهذا أمر معلوم عند الناس خاصتهم وعامتهم وأهل الأرض كلهم مقرون به لأنهم جربوه"¹.

ويبرز هذا النص الأثر الوقائي للصدقة في حياة الإنسان؛ فهي لا تمثل مجرد وسيلة للتكافل الاجتماعي، بل لها أبعاد أخرى كثيرة.

وتشير العديد من الدراسات النفسية المعاصرة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الانتظام في أداء العبادات - مثل الصلاة، والذكر، والدعاء، والصيام، والصدقة - وبين ارتفاع مؤشرات الصحة النفسية، كالاستقرار الانفعالي، والقدرة على التكيف، وانخفاض مستويات الاكتئاب والشعور بالوحدة².

كما أن العبادات الجماعية تعزز من مشاعر الانتماء والدعم، وتخلق روابط اجتماعية قوية تقلل من العزلة، وهي من العوامل الوقائية ضد الاكتئاب. في حين تسهم العبادات الفردية في بناء المعنى والهدف في الحياة، مما ينعكس إيجاباً على التوازن النفسي والوقاية من الاضطرابات النفسية، ويزداد هذا الأثر وضوحاً كلما اقترنت العبادة بالوعي والفهم الصحيح، وابتعدت عن الشكلية أو الطقوسية المجردة³.

المبحث الرابع: أثر الأخلاق والقيم الإسلامية في تعزيز الصحة النفسية

لا تقتصر عناية الإسلام بالصحة النفسية على ترسيخ العقيدة وأداء العبادات، بل تمتد إلى بناء منظومة أخلاقية متكاملة تُهذِّب النفس وتزكِّيها، وتوجِّه السلوك الإنساني نحو الاعتدال والاتزان.

العقيدة تغرس الإيمان، والعبادات تزكي النفس، والأخلاق هي الثمرة العملية التي تنعكس آثارها على الصحة النفسية. فالأخلاق في الإسلام ليست مجرد قواعد لتنظيم العلاقات الاجتماعية، وإنما تمثل وسائل تربوية تسهم في الوقاية من كثير من الاضطرابات النفسية، من خلال تهذيب الانفعالات، وضبط الدوافع، وتنمية المشاعر الإيجابية، وتعزيز العلاقات الإنسانية السليمة. وكلما تحذر المسلم في قيم الإسلام وأخلاقه، ازداد شعوره بالأمن النفسي والرضا والطمأنينة، وانخفضت لديه مشاعر القلق والعداوة والحقد والصراع الداخلي، مما يجعل الأخلاق الإسلامية أحد الموارد الأساسية الداعمة للصحة النفسية وجودة الحياة.

1 ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الوابل الصيب من الكلم الطيب، تحقيق: سيد إبراهيم، دار الحديث، القاهرة، ط3، 1999، ص 31.

2 انظر: الغامدي، عبد الله بن سعيد، أثر الالتزام بالشعائر الدينية على الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة أم القرى، 2019م، ص 17 وما بعدها.

3 الخطيب، مروة أحمد، العوامل الدينية في الوقاية من الاضطرابات النفسية: دراسة ميدانية على عينة من الشباب، مجلة دراسات نفسية واجتماعية، جامعة الملك سعود، 2021م، ص 12.

الأخلاق ليست سلوكاً عارضاً أو تصرفاً مؤقتاً، وإنما هي صفات راسخة في النفس تتحول إلى ملكات مستقرة، بحيث تصدر عنها الأفعال بصورة تلقائية دون تكلف.

قال الغزالي: "اعلم أن الخلق عبارة عن هيئة في النفس راسخة، تصدر عنها الأفعال بسهولة ويسر، من غير حاجة إلى فكر وروية؛ فإن كانت الهيئة بحيث تصدر عنها الأفعال الجميلة المحمودة عقلاً وشرعاً، سُميت تلك الهيئة خُلُقاً حسناً، وإن كان الصادر عنها الأفعال القبيحة، سُميت الهيئة التي هي المصدر خُلُقاً سيئاً"¹.

والأخلاق ليست عنصراً هامشياً في الدين، بل هي من أبرز مظاهر تحقق الإيمان في سلوك الإنسان؛ فكلما ارتقى المرء في مكارم الأخلاق ازداد قرباً من مقاصد الدين وغاياته.

قال ابن القيم: "الدين كله خُلُق، فمن زاد عليك في الخُلُق زاد عليك في الدين"².

وسوف أقتصر في بحثي على ذكر أخلاق أربعة تعتبر أس الأخلاق وأمهاتها.

أولاً: الصبر وأثره في التكيف مع الضغوط والأزمات

يُعد الصبر من أبرز القيم الأخلاقية التي أولى الإسلام عناية فائقة بها؛ لما له من أثر عميق في بناء الشخصية المتزنة. ولا يقتصر مفهوم الصبر في الإسلام على مجرد تحمل المشاق أو كبت المشاعر، بل يشمل الثبات على الحق، وضبط الانفعالات، وحسن التعامل مع الابتلاءات، والاستمرار في أداء الواجبات رغم الصعوبات. ومن هذا المنطلق، يسهم الصبر في تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والأزمات؛ إذ يزوده بإطار معرفي وإيماني يفسر ما يمر به من ابتلاءات في ضوء الحكمة الإلهية، ويغرس في نفسه اليقين بأن الشدائد ليست حالة دائمة، وإنما هي جزء من سنن الحياة التي تعقبها الرحمة والفرج. ويؤدي هذا التصور إلى خفض مستويات القلق والإحباط، والحد من الاستجابات الانفعالية الحادة، وتعزيز القدرة على مواجهة الأزمات بهدوء وثبات، مما يجعله أحد أهم الموارد النفسية في مواجهة المحن.

وقد قرن القرآن الكريم الصبر بمعية الله تعالى وتأنيده، فقال سبحانه: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 153]، كما جعل الصبر سبباً للفلاح، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: 200]. وتدل هذه النصوص على أن الصبر ليس مجرد خلق فردي، بل هو قوة نفسية وإيمانية تمنح الإنسان القدرة على تجاوز المحن، والمحافظة على توازنه الانفعالي، والاستمرار في أداء رسالته دون أن يستسلم لمشاعر اليأس أو العجز.

1 الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط 1، 1992، 96/3.

2 ابن القيم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تعليق وتحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، ط 1، 1990، 294/2.

ويذكر القرآن الكريم أن هناك أحداثاً من الممكن أن تصبح مصادر للضغوط النفسية كالخوف والجوع ونقص الأموال والأنفس والمرض والأذى، وقد أمرنا الله إزاءها بالاستعانة بالصبر مع الصلاة . قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة 45]¹.

وقد عبر العلماء عن الصبر بصور متقاربة، فعرفه ابن القيم بأنه "حبس النفس عن الجزع، واللسان عن التشكي، والجوارح عن فعل ما لا يليق". وعرفه الإمام الجرجاني: في كتابه "التعريفات" بأنه "ترك الشكوى من ألم البلوى لغير الله".

أما الراغب الأصفهاني: فعرفه في "مفردات ألفاظ القرآن" بأنه "حبس النفس على ما يقتضيه العقل والشرع".

ومما لا شك فيه أن رد فعل شخص متيقن من أن صبره على ما يصيبه من سوء عمل سوف يؤجر عليه، يختلف تماماً عن رد فعل شخص آخر للموقف نفسه².

فالمرض مثلاً ليس مجرد معاناة جسدية خالية من المعنى. وفهم هذا المعنى يخفف من حدة المعاناة، إذ ينقل تركيز المريض من الانشغال بالألم إلى استحضار ما يرجوه من الأجر والثواب، ويغرس في نفسه الأمل والرضا وحسن الظن بالله تعالى.

وقد دلت النصوص الشرعية على ذلك، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "ما يصيب المسلم من نصبٍ ولا وصبٍ، ولا همٍّ ولا حزنٍ، ولا أذى ولا غمٍّ، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها"³.

وقال صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له"⁴.

ومن المنظور النفسي الصبر عند المرض يعود إيجابياً على المريض، فيخفض مستويات القلق والانفعال، ويزيد قدرة المريض على التعايش مع حالته الصحية، مع الاحتفاظ بالأمل والثقة والتفاؤل وحسن الظن بالله تعالى، في

1) انظر: العاني، نزار، الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، عمان، ط1، 1998م، ص187.

2) انظر: المرجع السابق، ص131.

3) البخاري، كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرض، رقم 5641، ومسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض أو حزن ونحوه، رقم 2573.

4) صحيح مسلم، كتاب الزهد والرفائق، باب المؤمن أمره كله خير، رقم 2999.

مقابل ما يورثه التشاؤم واليأس من زيادة الألم في الدنيا وحرمان أجر الصبر والرضا في الآخرة¹.

"دخل النبي صلى الله عليه وسلم على أعرابي يعود، وكان إذا دخل على مريض يعود، قال: "لا بأس، طهور إن شاء الله". فقال الأعرابي: طهور؟! بل هي حُمى تَقُورُ على شيخٍ كبيرٍ تُزِيْرُهُ القبورُ. فقال النبي صلى الله عليه وسلم فنعَم إذا"².

يبين الحديث أن الصبر وحسن الظن بالله يبعثان الأمل والسكينة في نفس المريض، بينما يؤدي التشاؤم والاستسلام لليأس إلى تعميق المعاناة النفسية وإضعاف القدرة على التكيف مع المرض، ومن أمثلة الصبر: الصبر عند فقد الأحبة إذ يرسخ الإيمان بأن الموت سنة كونية ماضية، وأن الأرواح بيد الله تعالى، وأن اللقاء بالمؤمنين في الدار الآخرة حق لمن آمن وعمل صالحاً. ويخفف هذا التصور من حدة الصدمة، ويحول دون الانهيار أمام مشاعر الحزن واليأس، ويعين على تقبل الواقع.

وقد ربط القرآن الكريم الصبر بالاسترجاع عند نزول المصيبة، فقال تعالى: ﴿وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَيَّضَ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: 155-157]. فالاسترجاع ليس مجرد ألفاظ تُقال، بل هو إعلان للإيمان بأن الإنسان وماله وأهله ملك لله تعالى، وأن المرجع إليه سبحانه، الأمر الذي يبعث في النفس السكينة، ويعينها على تقبل الفقد بروح من الرضا والتسليم.

ومن المنظور النفسي، يسهم الصبر في الحد من الانفعالات الحادة المصاحبة للفقد، ويحول دون تحول الحزن الطبيعي إلى يأس أو انهيار، كما يعزز المرونة، ويقوي القدرة على استئناف الحياة وأداء المسؤوليات³.

ومن أنواع الصبر وأمثلته الصبر على الأذى، والصبر على أذى الآخرين يمثل تدريباً عملياً على التحكم في الانفعالات، وتأجيل ردود الفعل، والتعامل مع المواقف المستفزة بروح من الحكمة والاعتزان، وقد أرشد القرآن الكريم إلى هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: 134]. وقوله تعالى: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [الشورى: 43]، فقرن الصبر بالعفو، وعده من دلائل قوة الإرادة ورسوخ الأخلاق.

وأكدت السنة النبوية هذا المعنى، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصُّرعة، إنما الشديد الذي

1 انظر: إبراهيم، عبد الستار، العلاج النفسي الحديث: قوة الإنسان في مواجهة الاضطرابات النفسية، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ط1، 1980م، ص127.

2 صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب عيادة الأعرا، رقم 5656.

3 انظر: آدم، سعاد نور الدين حامد، المقاصد الشرعية في الصحة النفسية: دراسة تحليلية، جامعة الأزهر ط1، 2020م ص575.

يملك نفسه عند الغضب"¹، مبيناً أن القوة الحقيقية ليست في القدرة على الانتقام، وإنما في القدرة على التحكم في النفس عند ثورة الغضب، فالشدة ليست في القدرة الجسدية على صرع الناس، بل في ضبط النفس، ومجاهدة الانفعالات عند الغضب، والتحلي بالحلم والصبر " لا تغضب".

ومن المنظور النفسي، يسهم الصبر على الأذى في خفض مستويات التوتر والانفعال، ويقلل من السلوك الاندفاعي، ويعزز مهارات التنظيم الانفعالي، ويحد من الآثار السلبية للغضب المزمن على الصحة النفسية والجسدية².

ومن أنواع الصبر: الصبر عن المعصية، ويُعد من أعلى مراتب الصبر؛ لأنه يقوم على مجاهدة النفس، وكبح الشهوات، ومقاومة الدوافع التي تدعو إليها مما يؤدي دوراً مهماً في بناء الشخصية السوية وينمي القدرة على الضبط الذاتي، والتحكم في الرغبات والانفعالات، وزيادة الشعور بالكفاءة الذاتية، وتعزيز الثقة بالنفس.

وقد أشار القرآن الكريم إلى فضل من يجاهد نفسه ويكفها عن الهوى، فقال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: 40-41]، فجعل كبح الهوى ثمرة لخوف الله ومراقبته، وهو ما يعكس قدرة الإنسان على توجيه سلوكه وفق المبادئ والقيم، لا وفق الدوافع والرغبات العابرة. كما قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: 69]، مما يدل على أن مجاهدة النفس سبيل إلى الهداية والاستقامة، ومن المنظور النفسي، يمثل الصبر عن المعصية تدريباً مستمراً على تنمية الضبط الذاتي، وهو من أهم مؤشرات الصحة النفسية والنضج الانفعالي؛ إذ يساعد الفرد على مقاومة الإغراءات، وتأجيل الإشباع، واتخاذ قرارات أكثر وعياً واتزاناً. ويحد من كثير من المشكلات النفسية والانفعالية الناتجة عن الانسياق وراء الشهوات أو الوقوع في السلوكيات المحرمة وما يعقبها من شعور بالذنب وتأنيب الضمير والصراع الداخلي. ومن ثم، فإن الصبر يعد وسيلة تربوية فعالة لبناء شخصية متماسكة، تتمتع بقدر عال من الانضباط الذاتي، والاستقرار النفسي، والقدرة على إدارة السلوك في ضوء القيم الإسلامية³.

ثانياً: العفة

العفة من أمهات الأخلاق الإسلامية، وهي من أكثر القيم ارتباطاً بالصحة النفسية؛ لأنها تقوم على ضبط الشهوات وتنظيم الرغبات وفق هدي الشرع والعقل، فلا ينساق الإنسان وراء دوافعه بصورة اندفاعية عزّفها العلماء

1 البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم 6114، مسلم: كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، رقم 2609.

2 انظر: المدخل إلى علم الصحة النفسية ص 77.

3 انظر: عبد العزيز، هشام، الصمود النفسي: نحو بناء الحياة الطيبة، دار نبراس للنشر والتوزيع، ط 1، 2020م، ص 52.

بتعريفات متقاربة، منها.

قال أبو حامد الغزالي: "العفة هي هيئة للقوة الشهوية متوسطة بين الحمود والشره"¹.

أي أن العفة ليست القضاء على الشهوة، ولا إطلاقها بلا قيد، وإنما تهذيبها وضبطها حتى تكون منقاداً للعقل والشرع.

وقال ابن مسكويه: "العفة هي انقياد القوة الشهوية للعقل فيما يأمرها به وينهاها عنه"².

وهذا من أدق التعريفات؛ لأنه يبرز أن العفة تعني خضوع الرغبات للوعي والقيم، لا للرغبة المجردة؛ فالعفة خلق يدفع الإنسان إلى كف النفس عن المحرمات، وضبط الشهوات، والاقتصاد في المباحات، وصيانة النفس عن كل ما ينافي المروءة والفضيلة وتشمل: عفة الفرج، عفة اللسان، عفة النظر، عفة اليد، عفة المال، عفة النفس عن الطمع فيما في أيدي الناس.

أثر العفة في الصحة النفسية:

العفة من الأخلاق الإسلامية التي تؤدي دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية، لما تنطوي عليه من تهذيب للرغبات وتنظيم للدوافع وفق الضوابط الشرعية. فهي تُنمّي الضبط الذاتي من خلال تدريب الفرد على مقاومة الإغراءات وتأجيل الإشباع، وهي مهارة نفسية ترتبط بارتفاع مستوى التوافق النفسي والقدرة على اتخاذ القرارات الرشيدة. كما تُسهم العفة في الوقاية من الصراعات النفسية التي تنشأ عن الانسياق وراء الشهوات المحرمة، إذ تحُدّ من التنازع بين الدوافع الداخلية والقيم الأخلاقية، مما يحقق قدراً أكبر من الانسجام النفسي. ومن آثارها كذلك تعزيز احترام الذات؛ كما تسهم العفة في تحقيق الاستقرار الانفعالي من خلال الحد من الاندفاع والتقلبات النفسية المصاحبة للاستجابة غير المنضبطة للرغبات، كما تُخفّف من مشاعر الذنب والندم التي قد تترتب على السلوكيات المحرمة، فتمنح الفرد شعوراً بالطمأنينة والرضا عن النفس، وتدعم اتزانته النفسي واستقراره السلوكي، وتسهم في بناء الشخصية المتزنة، والحد من كثير من الاضطرابات والانفعالات السلبية الناشئة عن الانفلات السلوكي³.

ولا تقتصر العفة على كَفِّ النفس عن المحرمات الحسية، بل تمتد لتشمل عفة القلب والبصر عن التطلع إلى ما في أيدي الآخرين من نعم وأموال ومناصب، وهو ما يمكن تسميته بالعفة عن الطمع والتطلع إلى ممتلكات الغير. وقد وجّه الإسلام إلى هذا المعنى بقوله تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [طه: 131]، فالنهي هنا لا يقتصر على مجرد النظر، وإنما يشمل ما يصاحبه من تعلق القلب وتمني زوال النعمة عن أصحابها أو

1 أبو حامد، محمد بن محمد، ميزان العمل، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1989م ص61.

2 ابن مسكويه، أبو علي أحمد بن محمد، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، تحقيق: حسن تميم، دار مكتبة الحياة، بيروت، ط2، 1978م، ص28.

3 انظر: العقيلي، يحيى بن سليمان، العفة ومنهج الاستعفاف، دار الدعوة للنشر والتوزيع، الكويت، 1989م، ص33.

الشعور بالحرمان بسبب المقارنة المستمرة. ومن ثم فإن غض البصر عما في أيدي الناس يربي النفس على القناعة والرضا بما قسم الله، ويحد من مشاعر الحسد والطمع، ويحرر الإنسان من دوامة المقارنات الاجتماعية التي تُعد من أبرز أسباب القلق وعدم الرضا في العصر الحديث. كما يعزز هذا الخلق الشعور بالغنى النفسي، ويغرس الطمأنينة والسكينة في القلب، فيعيش الإنسان متوازناً نفسياً، شاكراً لنعم الله، منصرفاً إلى تنمية ما لديه بدل الانشغال بما لدى غيره، وهو ما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية واستقراره الانفعالي.

"انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم"¹.

يرشد الحديث إلى منهج تربوي ونفسي في التعامل مع النعم الدنيوية، إذ يوجه الإنسان إلى صرف بصره وقلبه عن المقارنات الصاعدة التي تورث التطلع إلى ما في أيدي الناس، ويحثه على النظر إلى من هو أقل منه في أمور الدنيا؛ ليزداد شعوراً بالامتنان والقناعة، ويعظم إحساسه بنعم الله عليه

ومن الناحية النفسية، يتوافق هذا التوجيه النبوي مع ما تؤكدته الدراسات الحديثة حول أثر المقارنة الاجتماعية، حيث إن الانشغال الدائم بمن يفوق الإنسان في المال أو الجاه أو المظاهر يزيد من احتمالات الشعور بالإحباط والقلق وانخفاض الرضا عن الحياة، بينما يسهم التركيز على النعم المتاحة واستحضار أحوال من هم أقل حظاً في تنمية الامتنان والرضا، وهما من العوامل الرئيسة الداعمة للصحة النفسية والاتزان الانفعالي. ومن ثم فإن غض البصر عما في أيدي الآخرين لا يقتصر على الامتناع عن النظر الحسي، بل يشمل تهذيب القلب من التعلق بما عند الناس، وهو ما يجسد معنى العفة بمعناها الواسع، ويثمر طمأنينة نفسية واستقراراً وجدانياً².

ثالثاً: الشجاعة

الشجاعة من الفضائل الأخلاقية التي تسهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة بثبات وثقة. ولا يقتصر مفهوم الشجاعة في الإسلام على الإقدام في مواطن القتال، بل يشمل قوة النفس في مواجهة المخاوف، والثبات على المبادئ، وتحمل المسؤولية، ومقاومة الأهواء، والصبر عند الشدائد. وقد عدَّ علماء الأخلاق المسلمون الشجاعة فضيلة وسطاً بين التهور والجبن، فهي ليست اندفاعاً غير محسوب، ولا خوفاً يمنع الإنسان من أداء واجبه، وإنما هي انضباط للقوة الغضبية تحت سلطان العقل والشرع.

ومن المنظور النفسي، تؤدي الشجاعة دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية؛ إذ تقلل من سيطرة الخوف

1 أخرجه البخاري، كتاب الرقاق، باب التواضع، رقم (6490)، ومسلم، كتاب الزهد والرقائق، رقم 2963.

2 انظر: الخوالدة، محمد عواد وآخرون، نظرية المقارنة الاجتماعية في القرآن الكريم وأثرها في التعامل الإنساني، مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، مجلد 52، 2025، ص 5-7.

والقلق، وتزيد من شعور الفرد بالكفاءة والثقة في قدرته على مواجهة المواقف الصعبة، كما تعزز المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الأزمات دون استسلام أو انهيار. كذلك تساعد الشجاعة على اتخاذ القرارات بثبات، والتعبير عن الحق والدفاع عنه، مما يخفف من الصراعات الداخلية الناتجة عن التردد أو الخوف من مواجهة الواقع¹.

وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [آل عمران: 173].

رابعاً: العدل

العدل من أعظم القيم الأخلاقية التي جاء الإسلام لترسيخها، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ﴾ [النحل: 90]. ولا يقتصر مفهوم العدل على إنصاف الآخرين وإعطاء كل ذي حق حقه، بل يشمل عدل الإنسان مع نفسه، وذلك بتوجيهها إلى ما يصلحها، وموازنة حاجاتها الروحية والجسدية والعقلية، والبعد بها عن الإفراط والتفريط. ومن هذا المنظور، يمثل العدل مبدأ يحقق التوازن في شخصية الإنسان، ويمنع سيطرة جانب من جوانب النفس على غيره، فينشأ عن ذلك الاعتدال في التفكير والانفعال والسلوك.

ومن الناحية النفسية، يسهم العدل في تحقيق الاتزان النفسي من خلال الحد من مشاعر الظلم والاضطراب والصراع الداخلي؛ فالإنسان العادل يعيش في انسجام بين قناعاته وسلوكه، ويؤدي الحقوق والواجبات بطمأنينة، مما يجنبه تأنيب الضمير والقلق الناتج عن مجاوزة حدود الحق.

وقد أشار الإمام أبو حامد الغزالي، إلى أن العدل هو الفضيلة الجامعة التي تنتظم بها قوى النفس؛ فإذا اعتدلت قوة العقل نشأت الحكمة، وإذا اعتدلت القوة الغضبية نشأت الشجاعة، وإذا اعتدلت القوة الشهوانية نشأت العفة، ومن اجتماع هذه الفضائل يتحقق العدل، وهو قمة التوازن النفسي والأخلاقي².

ومن ثم، فإن العدل يعد أساساً في بناء شخصية متوازنة، مستقرة انفعالياً، قادرة على التعامل مع الذات والآخرين بروح من الاعتدال والإنصاف، وهو ما يجعله من أهم القيم الداعمة للصحة النفسية والرفاه النفسي.

وجماع ما سلف يختصره ابن القيم بقوله: "الخلق يقوم على أربعة أركان لا يتصور قيام ساقه إلا عليها الصبر والعفة والشجاعة والعدل؛ فالصبر: يحمله على الاحتمال وكظم الغيظ وكف الأذى والحلم والأناة والرفق وعدم الطيش

1 انظر: سهير، سالم وخياط خالد، الشجاعة في ضوء علم النفس الإيجابي، مجلة أبعاد، جامعة وهران، الجزائر، المجلد 10، العدد 1 (عدد خاص)، 2023، ص 127 وما بعدها.

2 انظر: الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق ومعالجة أمراض القلب، دار الفكر المعاصر، بيروت، ط1، 2016م، 75/5.

والعجلة.

والعفة: تحمله على اجتناب الرذائل والقبائح من القول والفعل، وتحمله على الحياء -وهو رأس كل خير وتمنعه من الفحشاء، والبخل، والكذب، والغيبة، والنميمة.

والشجاعة: تحمله على عزة النفس، وإيثار معالي الأخلاق والشيم، وعلى البذل والندى -الذي هو شجاعة النفس وقوتها على إخراج المحبوب ومفارقته-، وتحمله على كظم الغيظ والحلم؛ فإنه بقوة نفسه وشجاعته يمسك عنانها، ويكبحها بلجامها عن النزغ والبطش، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"¹.

والعدل: يحمله على اعتدال أخلاقه، وتوسطه فيها بين طرفي الإفراط والتفريط. فيحمله على خلق الجود والسخاء الذي هو توسط بين الذل والقحة. وعلى خلق الشجاعة، الذي هو توسط بين الجبن والتهور. وعلى خلق الحلم، الذي هو توسط بين الغضب والمهانة وسقوط النفس"².

وخلاصة القول إن الصحة النفسية تقوم على ثلاثة أركان رئيسة: البعد المعرفي المتمثل في تصحيح التصورات والعقائد، والبعد الروحي المتمثل في تقوية الصلة بالله تعالى وأداء العبادات، والبعد السلوكي المتمثل في الرياضة النفسية واكتساب الأخلاق ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه: 124].

1 البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم 6114، ومسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، رقم 2609.

2 ابن القيم: مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين 249/2.

الخاتمة:

يتبين من خلال البحث أن الدين في التصور الإسلامي لا يقتصر على كونه منظومة عقديّة أو شعائر تعبدية، بل يمثل منهجاً متكاملًا لبناء الإنسان في أبعاده الروحية والنفسية والأخلاقية والسلوكية، بما يساهم في تحقيق الصحة النفسية وتعزيز التوازن الداخلي. فقد أظهرت الدراسة أن العقيدة الإسلامية بما تشتمل عليه من الإيمان بالله تعالى، والإيمان بالقدر، والإيمان باليوم الآخر، تمنح الإنسان إطاراً معرفياً يفسر الوجود والحياة، ويغرس في النفس الطمأنينة والرضا، ويعزز القدرة على مواجهة الضغوط والأزمات والوقاية من كثير من الاضطرابات النفسية.

كما بينت الدراسة أن العبادات الإسلامية ليست مجرد ممارسات شعائرية، وإنما تؤدي وظائف تربوية ونفسية عميقة، تساهم في تهذيب النفس، وضبط الانفعالات، وتنمية المرونة النفسية، وتعزيز الشعور بالمعنى والأمل، كما تؤدي الأخلاق الإسلامية دوراً أساسياً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من خلال ترسيخ القيم الإيجابية التي تحفظ للفرد اتزانه وللمجتمع استقراره

وقد توصل البحث إلى جملة من النتائج أبرزها:

- إن الدين في التصور الإسلامي يمثل منظومة متكاملة لبناء الإنسان عقدياً وروحياً وأخلاقياً ونفسياً، ولا يقتصر أثره على الجانب التعبدية، بل يمتد إلى تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي.
- إن الصحة النفسية في المنظور الإسلامي تقوم على سلامة القلب والعقل والنفس، وتحقيق من خلال التكامل بين الإيمان الصحيح والعبادة والأخلاق، بما يميزها عن كثير من التصورات التي تقتصر على الجانب النفسي أو السلوكي وحده.
- إن الإيمان بالغيب يمد الإنسان بإطار معرفي يجيب عن الأسئلة الوجودية الكبرى، ويمنحه معنى للحياة، الأمر الذي يساهم في خفض القلق الوجودي وتعزيز الطمأنينة والاستقرار النفسي.
- أن التوحيد يؤدي دوراً جوهرياً في تحقيق وحدة الشخصية والاتساق المعرفي والانفعالي، ويحرر الإنسان من التعلق المرضي بالمخلوقات، مما يعزز الأمن النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.
- إن الإيمان بالقضاء والقدر يعد من أهم الموارد النفسية التي تنمي المرونة النفسية، وتساعد على التكيف مع الأزمات، وتخفف من القلق والخوف من المستقبل، وتحد من لوم الذات المفرط، وتدعم الرضا بنتائج السعي بعد الأخذ بالأسباب.
- إن الإيمان باليوم الآخر يعزز الإحساس بمعنى الحياة والعدالة الإلهية، ويقوي الأمل والصمود النفسي، ويحد من مشاعر العيشة واليأس والفراغ الوجودي.

- إن العبادات الإسلامية تؤدي وظائف نفسية وتربوية تتجاوز البعد الشعائري، إذ تسهم في تنمية الطمأنينة، وضبط الانفعالات، وتهذيب السلوك، وتعزيز الشعور بالمعنى والانتماء، وتقوية العلاقات الاجتماعية الداعمة للصحة النفسية.

- إن الأخلاق الإسلامية، بما تتضمنه من الصبر، والرضا، والعفة، والشجاعة، والعدل، تمثل عوامل وقائية تسهم في تنمية الشخصية السوية، وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي.

التوصيات:

- 1- ضرورة تشجيع الدراسات البينية التي تجمع بين العلوم الشرعية والعلوم النفسية لدراسة أثر المعتقدات والعبادات والقيم الإسلامية في تعزيز الصحة النفسية وفق مناهج علمية معاصرة
- 2- تعزيز حضور موضوع الصحة النفسية في الدراسات الشرعية والتربوية، وإبراز إسهام الإسلام في بناء الإنسان المتوازن نفسياً وروحياً.

فتح آفاق بحثية جديدة لدراسة المفاهيم النفسية ذات الصلة بالإيمان والممارسة الدينية، وبخاصة الصلابة الإيمانية والمرونة النفسية والطمأنينة النفسية، والعمل على تطوير أدوات قياس عربية وإسلامية تراعي الخصوصية الثقافية والدينية، مع الاستفادة من المقاييس النفسية العالمية والتحقق من مدى ملاءمتها للبيئة العربية والإسلامية.

(المصادر والمراجع) REFERENCES

- [1] .. al-Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsā ibn Sawrah. Sunan al-Tirmidhī (al-Jāmi' al-Kabīr). Ed. Bashshār 'Awwād Ma'rūf. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī, 1st ed., 1996.
- [2] Ibrāhīm, 'Abd al-Sattār. al-'Ilāj al-Nafsī al-Ḥadīth: Quwwat al-Insān fī Muwājahat al-Idtirābāt al-Nafsiyyah. Kuwait: al-Majlis al-Waṭanī lil-Thaqāfah wa-al-Funūn wa-al-Ādāb, 1st ed., 1980.
- [3] Ibn al-Qayyim, Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr. al-Fawā'id. Ed. Muḥammad 'Uzayr Shams. Riyadh: Dār 'Aṭā'āt al-'Ilm, 4th ed., 2019.
- [4] Ibn al-Qayyim, Muḥammad ibn Abī Bakr. al-Ṭibb al-Nabawī. Beirut: Dār al-Fikr, n.d.
- [5] Ibn al-Qayyim, Muḥammad ibn Abī Bakr. al-Wābil al-Ṣayyib min al-Kalim al-Ṭayyib. Ed. Sayyid Ibrāhīm. Cairo: Dār al-Ḥadīth, 3rd ed., 1999.
- [6] Ibn al-Qayyim. Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'bud wa-Iyyāka Nasta'in. Ed. Muḥammad al-Mu'taṣim bi-Allāh al-Baghdādī. Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1st ed., 1990.
- [7] Ibn Taymiyyah, Aḥmad. Majmū' al-Fatāwā. Comp. 'Abd al-Raḥmān ibn Qāsim. Jāmi'at al-Imām, 1418 AH.
- [8] Ibn Qutaybah al-Dīnawārī, 'Abd Allāh ibn Muslim. al-Shi'r wa-al-Shu'arā'. Cairo: Dār al-Ḥadīth, 1423 AH.
- [9] Ibn Kathīr, Ismā'īl ibn 'Umar. Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm. Ed. Sāmī Salāmah. Dār Ṭaybah lil-Nashr wa-al-Tawzī', 2nd ed., 1999.
- [10] Ibn Miskawayh, Abū 'Alī Aḥmad ibn Muḥammad. Tahdhīb al-Akhlāq wa-Taṭhīr al-A'rāq. Ed. Ḥasan Tamīm. Beirut: Dār Maktabat al-Ḥayāh, 2nd ed., 1978.
- [11] Abū Ḥāmid, Muḥammad ibn Muḥammad. Mīzān al-'Amal. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1st ed., 1989.
- [12] Abū Mādī, Īlyā. Dīwān al-Jadāwil. Qaṣīdat "al-Ṭalāsīm." Ed. 'Afif Nāyif Ḥāṭūm. Beirut: Dār Ṣādir, 1st ed.
- [13] Aḥmad ibn Ḥanbal, Abū 'Abd Allāh Aḥmad ibn Muḥammad al-Shaybānī. Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal. Ed. Shu'ayb al-Arna'ūt et al. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1st ed., 1421 AH/2001.
- [14] Ādam, Su'ād Nūr al-Dīn Ḥāmid. al-Maqāṣid al-Shar'iyyah fī al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah: Dirāsah Taḥlīliyyah. Jāmi'at al-Azhar, 1st ed., 2020.
- [15] Āzād 'Alī Ismā'īl. al-Dīn wa-al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. al-Ma'had al-'Ālamī lil-Fikr al-Islāmī, 1st ed., 2014.
- [16] Ismā'īl, Āzād. al-Dīn wa-al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. Virginia: al-Ma'had al-'Ālamī lil-Fikr al-Islāmī, 1st ed., 2014.
- [17] Āl Māriq, 'Abd Allāh Mubārak. al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah fī al-Sunnah al-Nabawiyyah: Arkān al-Īmān wa-al-Islām. Majallat al-Andalus lil-'Ulūm al-Insāniyyah wa-al-Ijtīmā'iyyah, no. 114, 2025.
- [18] Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ash'ath al-Sijistānī. Sunan Abī Dāwūd. Ed. Muḥammad Muḥyī al-Dīn 'Abd al-Ḥamīd. Beirut: al-Maktabah al-'Aṣriyyah, Ṣaydā, n.p., n.d.
- [19] al-Tirmidhī al-Ḥakīm. Ādāb al-Murīdīn wa-Bayān al-Kasb. Ed. 'Abd al-Fattāh 'Abd Allāh Barakah. Cairo: Maṭba'at al-Sa'ādah, n.d.
- [20] al-Ḥarbī, Fahd ibn 'Abd Allāh. Athar al-Ṣalāh 'alā al-Takayyuf al-Nafsī ladā Ṭullāb al-Marḥalah al-Thānawiyyah fī Madīnat al-Riyāḍ. Majallat al-'Ulūm al-Nafsiyyah

- wa-al-Tarbawiyah, Jāmi‘at al-Imām Muḥammad ibn Su‘ūd al-Islāmiyyah, 2020.
- [21] Ibn Abī al-‘Izz al-Ḥanafī. Sharḥ al-‘Aqīdah al-Ṭahāwiyyah. Takhrīj: Muḥammad Nāṣir al-Dīn al-Albānī. Dār al-Salām lil-Ṭibā‘ah wa-al-Nashr wa-al-Tawzī‘, 1st ed., 2005.
- [22] al-Khaṭīb, Marwah Aḥmad. al-‘Awāmil al-Dīniyyah fī al-Wiqāyah min al-Idṭirābāt al-Nafsiyyah: Dirāsah Maydāniyyah ‘alā ‘Ayyinah min al-Shabāb. Majallat Dirāsāt Nafsiyyah wa-Ijtimā‘iyyah, Jāmi‘at al-Malik Sa‘ūd, 2021.
- [23] al-Khawāldah, Muḥammad ‘Awwād, et al. Naẓariyyat al-Muqāranah al-Ijtimā‘iyyah fī al-Qur‘ān al-Karīm wa-Atharuhā fī al-Ta‘āmul al-Insānī. Majallat Dirāsāt: al-‘Ulūm al-Insāniyyah wa-al-Ijtimā‘iyyah, ‘Imādat al-Baḥth al-‘Ilmī, al-Jāmi‘ah al-Urduniyyah, Amman, Jordan, vol. 52, 2025.
- [24] Darāz, Muḥammad ‘Abd Allāh. al-Dīn. Dār al-Qalam, 1990.
- [25] Carnegie, Dale. Da‘ al-Qalaq wa-Ibda’ al-Ḥayāh. Trans. ‘Abd al-Mun‘im Muḥammad al-Zayyādī. Riyadh: Dār Jarīr, 1st ed., 2006.
- [26] Suhayr, Sālim, and Khayyāt, Khālid. al-Shajā‘ah fī Ḍaw’ ‘Ilm al-Nafs al-Ījābī. Majallat Ab‘ād, Jāmi‘at Wahrān, Algeria, vol. 10, no. 1 (Special Issue), 2023.
- [27] al-Ṣanī‘, Ṣāliḥ Ibrāhīm ‘Abd al-Laṭīf. al-Tadayyun wa-al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. Riyadh: Jāmi‘at al-Imām Muḥammad ibn Su‘ūd al-Islāmiyyah, 2000.
- [28] al-Ṭabarānī, Sulaymān ibn Aḥmad ibn Ayyūb. al-Mu‘jam al-Kabīr. Ed. Ḥamdī ibn ‘Abd al-Majīd al-Salafī. Cairo: Maktabat Ibn Taymiyyah, 2nd ed., n.d.
- [29] al-Ṭabarī, Abū Ja‘far. Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur‘ān. Ed. ‘Abd Allāh ibn ‘Abd al-Muḥsin. Cairo: Dār Hajar lil-Ṭibā‘ah wa-al-Nashr wa-al-Tawzī‘, 2001.
- [30] al-Ṭawīl, Aḥmad. Athar al-Ṣalāh ‘alā al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. Majallat al-‘Ulūm al-Nafsiyyah wa-al-Tarbawiyah, 2018. See also: al-Shahrī, Khālid. al-Ṣalāh ka-Wasīlah lil-Ta’aqlum al-Nafsi ladā Ṭullāb al-Jāmi‘āt. Majallat ‘Ilm al-Nafs al-Islāmī, 2020.
- [31] al-‘Ānī, Nizār. al-Shakhṣiyyah al-Insāniyyah fī al-Turāth al-Islāmī. Amman: al-Ma‘had al-‘Ālamī lil-Fikr al-Islāmī, 1st ed., 1998.
- [32] ‘Abd al-Ḥamīd, Ibrāhīm Shawqī. ‘Ilm al-Nafs fī al-Turāth al-Islāmī. al-Ma‘had al-‘Ālamī lil-Fikr al-Islāmī; Dār al-Salām lil-Ṭibā‘ah wa-al-Nashr, 2008.
- [33] ‘Abd al-‘Azīz, Hishām. al-Ṣumūd al-Nafsi: Naḥwa Binā’ al-Ḥayāh al-Ṭayyibah. Dār Nibrās lil-Nashr wa-al-Tawzī‘, 1st ed., 2020.
- [34] ‘Abd al-Karīm, Ḥasan Muḥammad. al-Siyām wa-al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah: Dirāsah Ṭahlīliyyah Muqāranah. al-Majallah al-‘Arabiyyah, 2020.
- [35] ‘Abd al-Laṭīf, Āminah Muḥammad. Athar al-Mumārasāt al-Ta‘abbudiyyah ‘alā al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah ladā al-Shabāb al-Jāmi‘ī: Dirāsah Maydāniyyah. Majallat Dirāsāt Nafsiyyah wa-Ijtimā‘iyyah, Jāmi‘at al-Azhar, Gaza, 2021.
- [36] ‘Ajībah, Aḥmad. Dirāsāt fī al-Adyān al-Wathaniyyah al-Qadīmah. Dār al-Āfāq al-‘Arabiyyah, 1st ed., 2004.
- [37] al-‘Aqqād, ‘Abbās. Ḥaqā’iq al-Islām wa-Abāṭil Khuṣūmih. Miṣr: Dār al-Nahḍah.
- [38] al-‘Uqaylī, Yaḥyā ibn Sulaymān. al-‘Iffah wa-Manhaj al-Isti‘fāf. Kuwait: Dār al-Da‘wah lil-Nashr wa-al-Tawzī‘, 1989.
- [39] [39] ‘Alī al-Qādī. al-Amrād al-Nafsiyyah wa-‘Ilājuhā fī Ḍaw’ al-Islām. Majallat al-Wa‘y al-Islāmī. Ministry of Awqāf and Islamic Affairs, 1977.
- [40] al-‘Idān, ‘Abd Allāh ibn ‘Abd al-‘Azīz. al-Īmān wa-al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. Riyadh: Dār al-Wifāq al-‘Ilmiyyah, 2004.
- [41] al-Ghāmīdī, ‘Abd Allāh ibn Sa‘īd. Athar al-Iltizām bi-al-Sha‘ā’ir al-Dīniyyah ‘alā al-

- Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah ladā 'Ayyinah min Ṭullāb al-Jāmi'ah. Majallat al-'Ulūm al-Nafsiyyah wa-al-Tarbawiyah, Jāmi'at Umm al-Qurā, 2019.
- [42] al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Kitāb Riyāḍat al-Nafs wa-Tahdhīb al-Akhlāq wa-Mu'ālaḡat Amrāḡ al-Qalb. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir, 1st ed., 2016.
- [43] Furayḡāt, Ḥikmat 'Abd al-Karīm. al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah fī al-Islām. Publications of the Ministry of Awqāf, Islamic Affairs and Holy Places, 2005.
- [44] al-Qaraḡāwī, Yūsuf. al-Qaḡāyā al-Mabda'iyyah wa-al-Maṣīriyyah al-Kubrā lil-Insān. Mawsū'at al-A'māl al-Kāmilah. al-Dār al-Shāmiyyah, 1st ed., 2022.
- [45] al-Qaraḡāwī, Yūsuf. Mawsū'at al-A'māl al-Kāmilah: al-Īmān bi-al-Qadar. al-Dār al-Shāmiyyah, 1st ed., 2022.
- [46] Quṭb, Sayyid. Khaṣā'iṣ al-Taṣawwur al-Islāmī wa-Muqawwimātuh. Cairo: Dār al-Shurūq, 1978.
- [47] Quṭb, Sayyid. Fī Zilāl al-Qur'ān. Cairo: Dār al-Shurūq, 33rd ed., 2004.
- [48] al-Qūṣī, 'Abd al-'Azīz. Usus al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. Cairo: Maktabat al-Nahḡah al-Miṣriyyah, 4th ed., 1952.
- [49] al-Bukḡārī, Muḡammad ibn Ismā'īl Abū 'Abd Allāh. al-Jāmi' al-Musnad al-Ṣaḡīḡ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh ﷺ wa-Sunanih wa-Ayyāmih (Ṣaḡīḡ al-Bukḡārī). Ed. Muḡammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1st ed., 1422 AH.
- [50] Mursī, Kamāl Ibrāhīm. al-Madkhal ilā 'Ilm al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah. Kuwait: Dār al-Qalam, 1st ed., 1988.
- [51] Mursī, Kamāl Ibrāhīm. Ta'rīfāt al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah fī al-Islām wa-'Ilm al-Nafs. Buḡūṡh al-Mu'tamar al-'Ālamī al-Rābi' lil-Fikr al-Islāmī 'an al-Manḡajiyah al-Islāmiyyah wa-al-'Ulūm al-Sulūkiyyah wa-al-Tarbawiyah. Khartoum, 1994.
- [52] Muslim, Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. al-Musnad al-Ṣaḡīḡ al-Mukhtaṣar bi-Naql al-'Adl 'an al-'Adl ilā Rasūl Allāh ﷺ (Ṣaḡīḡ Muslim). Ed. Muḡammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Beirut: Dār Iḡyā' al-Turāṡh al-'Arabī, n.p., n.d.
- [53] al-Nabḡān, Muḡammad Fārūq. Mafḡūm al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah ladā Kull min Miskawayh wa-al-Ghazālī. In: Buḡūṡh al-Mu'tamar al-'Ālamī al-Rābi' lil-Fikr al-Islāmī wa-al-'Ulūm al-Sulūkiyyah wa-al-Tarbawiyah. Khartoum, 1994.
- [54] Najātī, Muḡammad 'Uṡmān. al-Qur'ān wa-'Ilm al-Nafs. Cairo: Dār al-Shurūq, 7th ed., 2001.
- [55] al-Nasā'ī, Aḡmad ibn Shu'ayb ibn 'Alī. al-Sunan al-Kubrā. Ed. Ḥasan 'Abd al-Mun'im Shalabī. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1st ed., 1421 AH/2001.

TRANSLITERATION

a. Consonant

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
ء	‘	فَأَرْ	fārun
أ	(a,i,u)	أَحْكَام	aḥkām
ب	b	بَابُ	bābun
ت	t	تَمْرٌ	tamr
ث	th	ثَلَاثُ	thalātha
ج	j	جَبَلٌ	Jabal
ح	ḥ	حَدِيثٌ	ḥadīth
خ	kh	خَالِدٌ	khālid
د	d	دِينٌ	dīn
ذ	dh	مَذْهَبٌ	madhhab
ر	r	رَاهِبٌ	rāhib
ز	z	زَكِيٌّ	zakī
س	s	سَلَامٌ	salām
ش	sh	شَرَبٌ	sharaba
ص	ṣ	صَدْرٌ	ṣodrun
ض	ḍ	ضَارٌ	ḍār
ط	ṭ	طَهْرٌ	ṭahura
ظ	ẓ	ظَهْرٌ	ẓohr
ع	‘	عَبْدٌ	‘abdun
غ	gh	غَيْبٌ	ghayb
ف	f	فَاتِحَةٌ	Fātihah
ق	q	قَبَسٌ	qabas
ك	k	كِتَابٌ	kitāb

ل	l	لَيْلٌ	layl
م	m	مُنِيرٌ	munīr
ن	n	نِقَابٌ	niqāb
و	w	وَعَدٌ	wa ^c ada
هـ	h	هَدَفٌ	hadaf
ي	y	يُوسُفُ	Yūsuf

b. Short Vowel

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
اَ	a	كَتَبَ	kataba
اِ	i	عَلِمَ	‘alima
اُ	u	عُلِبَ	ghuliba

c. Long Vowel

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
اَ ، اِ ، اِوْ	ā	عَالَمٌ ، فَتَى	‘ālam , fatā
اِي	ī	عَلِيمٌ ، دَاعِي	‘alīm , dā‘ī
اُو	ū	عُلُومٌ ، اُدْعُوْ	‘ulūm , ‘ud‘ū

d. Diphthong

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
أَوْ	aw	أَوْلَادٌ	aulād
أَيَّ	ay	أَيَّامٌ	ayyam
إِيَّ	iy	إِيَّكَ	iyyāka