

Islamic Educational Perspective on Psychological Hardiness

Fahd Ibn Aid Alqahtani

Associate Professor of Foundations of Education, Umm Al-Qura University, KSA

Faqhtani@uqu.edu.sa

Ahmed Alshahry

PhD Candidate, Foundations of Education Department, King Khalid University, KSA

ah.9988@hotmail.com

Received: 5 December 2023

Accepted: 1 January 2024

Published: January 2024



This article distributed under the terms of Creative Commons Attribution-Non- Commercial-No Derivs (CC BY-NC-ND) For non-commercial purposes, lets others distribute and copy the article, and to include I a collective work (such as an anthology), as long as they credit the thor(s) and provided they do not alter or modify the article and maintained and its original authors, citation details and publisher are identified

Islamic Educational Perspective on Psychological Hardiness

Abstract

The present study aims to investigate the Islamic educational perspective on psychological hardiness, illustrate the significant aspects and determinants of this concept, provide a critical vision to highlight the shortcomings of psychological hardiness, and define aspects to address such shortcomings based on Islamic educational sources. It adopted the deductive method. The results revealed that psychological hardiness is a general belief or attitude to the individual's ability to employ all available psychological and environmental resources and potential to realize the difficult events of life. All domains of psychological hardiness in the Western perspective agree that man is the master of his destiny and that one can adapt, learn, make decisions, solve many problems, defeat enemies, and harness nature. Despite being objective and conforming to life, the background of psychological hardiness relies on a defect in the origins and belief, as demonstrated in its turns, domains, and foundations. Furthermore, the greatest shortcoming of psychological hardiness is obliterating faith in Allah, disregarding the spiritual aspect, but glorifying man as if one is in control of the universe and of life. In handling crises, disorders, and stress, Islamic education adopts a unique educational perspective, which balances the spiritual and material aspects of the human personality to achieve a reassuring personality with mental health.

Keywords: Islamic perspective, psychological hardiness, Mental health.

المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية

د/ فهد بن عائض القحطاني

أستاذ أصول التربية المشارك - جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية

Faghtani@uqu.edu.sa

الباحث/ أحمد الشهري

باحث دكتوراه قسم أصول التربية - جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية

ah.9988@hotmail.com

تاريخ النشر: يناير 2024

تاريخ القبول: 1 يناير 2024

تاريخ الاستلام: 5 ديسمبر 2023

المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية

المستخلص

هدف البحث إلى استقصاء المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية، وبيان أبرز جوانب ومحددات هذا المفهوم، وتقديم رؤية نقدية لبيان أوجه القصور التي اشتمل عليها مفهوم الصلابة النفسية، ومن ثم إبراز الجوانب التي تعالج هذا القصور من خلال المصادر التربوية الإسلامية. وقد اعتمد البحث على المنهج الاستنباطي.

وخلص البحث إلى عدد من النتائج، ومنها:

- الصلابة النفسية تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة.

- تتفق كل أبعاد الصلابة النفسية في المنظور الغربي على أنّ الإنسان هو سيد مصيره، وأنه قادر على أن يتكيف، ويتعلم، ويصنع قراراته، ويحل الكثير من المشكلات التي تعترضه وينتصر على أعدائه، ويُطوع الطبيعة.

- إن مفهوم الصلابة النفسية وإن ظهر بأنه موضوعي ومواكب للحياة المعاصرة، فإن خلفية هذا المفهوم ينبني على خلل في الأصول وفي العقيدة، وذلك يظهر جلياً في منعطفات وأبعاد الصلابة النفسية وفي الأصول التي بُنيت عليها.

- أكبر قصور يواجه مفهوم الصلابة النفسية هو في إلغائها للإيمان بالله، وإغفال الجانب الروحي، وفي مقابل ذلك تعظيم الإنسان حتى كأنه هو المتحكم في هذا الكون، وفي هذه الحياة.

- التربية الإسلامية تتبع في معالجتها للأزمات والاضطرابات والضغوط النفسية، منهجاً تربوياً متميزاً، يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في شخصية الإنسان، مما يحقق الشخصية المطمئنة التي تتمتع بالصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: المنظور الإسلامي، الصلابة النفسية، الصحة النفسية

المقدمة

يشهد العصر الحالي تزايداً في الأزمات وانتشاراً للضغوط بكافة أشكالها، ويواجه الإنسان في هذه الحياة مجموعة من الصعوبات والعوائق التي لا مفر منها، وتختلف قدرة الأفراد في مواجهة هذه الصعوبات والعوائق فمنهم من يتمتع بدرجة عالية من التحمل والصبر، ومنهم من يصيبه العجز والجزع.

وبناء على ذلك ظهر مفهوم الصلابة النفسية الذي يعد عاملاً من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار الضغوط والعوائق والصعوبات لتحسين صحته النفسية والجسدية، وتجاوز الأزمات والمصائب.

"ويعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يؤمن بقدرة الإنسان على إيجاد المغزى والهدف من حياته، ويتجلى هذا المفهوم من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معايشة الواقع". (مريم، 2016). وكان يُنظر إلى الصلابة على أنها خاصية لما يسميه الوجوديون الشجاعة الوجودية، وقد ظهرت الصلابة على وجه الخصوص كنمط من المواقف والاستراتيجيات التي تسهل تحويل الظروف العصيبة من كوارث محتملة إلى فرص نمو. (لعزالي، 2021).

وجاء الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية نتيجة سلسلة الدراسات التي أجرتها كوبازا، حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي بناء شخصي يتكون من ثلاث سمات - التحكم والالتزام والتحدي - والتي تم تصميمها لجعل الفرد صامداً في مواجهة الإجهاد، واستناداً إلى نظرية الشخصية الوجودية يُعتقد أن الجمع بين هذه الخصائص يمنح الأفراد الشجاعة والدافع للتكيف بشكل أفضل مع ضغوط الحياة. (Wiebe, 2017).

وتعد المفاهيم الوجودية مركزية في نظرية كوبازا، مما جعل مفهوم الصلابة النفسية يؤكد على مركزية الإنسان. ومهما بدت الصلابة النفسية موضوعية ومواكبة لحياة المجتمعات الإنسانية فإن خلفيتها المنهجية التي تبدو في منعطفات تحقيقاتها الفكرية تنبئ عن خلل في العقيدة.

وإن اعتبار مثل هذه النظريات أصولاً وكميات في قراءة عوالم النفس البشرية لترشيدها ووضع المدارس المعالجة لها أدى إلى الكثير من الانزلاقات الفكرية التي عبرت بالضرورة عن خلل عقدي ومنحى فكري، فالأساس الذي بنيت عليه عامة هذه النظريات والعلوم النفسية غيب الكثير من الحقائق في فهم الخليقة الإنسانية وتكويناتها النفسية وما يمكن أن يقدم لها من حلول في سبيل معالجتها وتقويمها في ضوء تعاليم الدين وصفاء العقيدة. (بركات، 2020).

والتربية الإسلامية جاءت لتهم بتنمية العقل وتقوية الروح وتنظيم السلوك والعواطف، وفق منهج متكامل يوصل إلى التجانس بين الروح والجسد والعقل، فالتربية الإسلامية جاءت لتبني الإنسان ليحقق الخير لنفسه ولمجتمعه، ولا يكون ذلك إلا من خلال التصور الصحيح للإنسان والكون والحياة، فنظرة الإسلام للإنسان تتمثل في أنه مخلوق مكرم مميز مختار وهبه الله القدرة على التعلم والمعرفة ومسؤول عن أفعاله وجميع جوارحه، وأن الكون مخلوق لهدف وغاية وخاضع لسنن الله تعالى، وأن الغاية من هذه الحياة أن تتحقق فيها عبودية الله تعالى. ومصادر التربية الإسلامية مليئة بالمضامين التي تبني حياة الإنسان، وتكون شخصيته، ولا يضاهاها في هذا الميدان أي فلسفة

وضعية، ذلك أن مضامينها مستمدة ممن خلق الإنسان وعلمه وكرمه، وهو سبحانه أعلم بما يصلح له ويصلح له يقول الله تعالى: ﴿هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجْنَةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ [سورة النجم: 32].

مشكلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة لمحاولة سد الفجوة البحثية المتمثلة في استنباط المفاهيم التربوية الإسلامية التي تقابل الصلابة النفسية كعامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار مصادره الشخصية، وخبراته الحياتية لتحسين أدائه والمحافظة على صحته النفسية والجسدية.

"فالصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً" (السيد، 2007).

"وقد ركز العديد من العلماء على أهمية الصحة النفسية في الإسلام، فالفرد المتمتع بصحة نفسية جيدة، قادر على فهم ذاته، وأهدافها، وحاجاتها، وبالتالي تساعد على انسياب حياته النفسية، وجعلها خالية من التوترات والصراعات؛ مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة (الحياني، 2011)، كما يكون بمقدوره حل مشكلاته التي يواجهها، حيث يقوم بحل المشكلات التي تواجهه في ضوء ما يتناسب مع قيمه وتعاليمه الإسلامية، كما باستطاعته أيضاً التحكم في عواطفه وانفعالاته، ورغباته، مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ". (شريت، 2001).

كما نظم الإسلام حاجات الفرد ورغباته، ووازن بين جانبيه الروحي والجسدي؛ لكي يحفظ عليه صحته النفسية، قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص: 77]، كما أمده الإسلام بقوة عظيمة، وهي: حسن التوكل على الله تعالى والتي تولد لديه الشعور بالصحة النفسية. (الزعيبي، 2018).

فالمضامين التربوية الإسلامية في هذا المجال ذات بعد أعمق من سائر النتاج البشري، وتتمحور مشكلة البحث حول الحاجة الملحة لتبيان المنظور التربوي الإسلامي تجاه مفهوم الصلابة النفسية، وأهميتها لدى الفرد.

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيس وهو: ما المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية؟ ويتفرع عن هذا السؤال بعض الأسئلة الفرعية وهي:

- 1- ما مفهوم الصلابة النفسية لدى الفرد؟
- 2- ما أوجه القصور التي احتوت عليها بعض الفلسفات الإنسانية المعاصرة في تناولها لمفهوم الصلابة النفسية لدى الفرد؟

3- كيف تناول المنظور التربوي الإسلامي مفهوم الصلابة النفسية لدى الفرد؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة لتحقيق الهدف الرئيس المتمثل في بيان المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية.

- 1- ويتفرع عنه مجموعة من الأهداف الفرعية وهي:
- 2- بيان مفهوم الصلابة النفسية وفقاً لرؤية بعض الفلاسفات الإنسانية المعاصرة.
- 3- تقديم رؤية نقدية لبيان أوجه القصور التي احتوت عليها الفلسفة الوجودية في تناولها لمفهوم الصلابة النفسية.
- 4- إبراز دور القيم التربوية الإسلامية التي عالجت مفهوم الصلابة النفسية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول جانباً تزخر به مصادر التربية الإسلامية وهو: تكوين شخصية الإنسان، ورسم التصور الصحيح للأسئلة الوجودية الكبرى، والتي من شأنها أن تكون الشخصية المتكاملة للإنسان، كما أنه لا يوجد دراسة -في حدود علم الباحث - تناولت مجال الصلابة النفسية من منظور التربية الإسلامية. كما تستمد الدراسة أهميتها من حجم الدور الذي تشكله الصلابة النفسية في حياة الفرد على المستوى الديني، والنفسي، والاجتماعي، والتربوي، وعلاقته بالعديد من المتغيرات التي تشكل قوام حياة الإنسان، كجودة الحياة، والأمن النفسي، وتقدير الذات، وتكوين الهوية، والتي تعد من الأسس والركائز في مجال التربية الإسلامية. وبالمقابل فإن هنالك أوجه قصور في الفلسفة الوجودية لا يوجد لها جواباً سوى من مصدر إلهي، ومهما بدت الصلابة النفسية موضوعية ومواكبة لحياة المجتمعات الإنسانية فإن خلفيتها المنهجية التي تبدو في منعطفات تحقيقاتها الفكرية تنبئ عن خلل في العقيدة.

حدود الدراسة

ليس للدراسة حدود زمانية أو مكانية وثمة حدود موضوعية وهي أثر التربية الإسلامية في تكوين الصلابة النفسية، والتي من شأنها أن تكون الشخصية المتكاملة للإنسان، بعيداً عن الفلاسفات التي تستند إليها، أو الصلة التي تربطها بمدارس علم النفس المختلفة، وتم التركيز على الفلسفة الوجودية كونها من أشهر الفلاسفات الإنسانية المعاصرة.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الاستنباطي، لدوره المهم في استجلاء المفاهيم التربوية الإسلامية الخاصة بالصلابة النفسية.

مصطلحات الدراسة

الصلابة النفسية: تعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها: "مجموعة من السمات التي تتمثل في اتجاه عام لدى الفرد بكفاءته وقدرته على استثمار مصادرة وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كافة كي يدرك الأحداث الحياتية الصعبة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسر بواقعية وموضوعية ومنطقية". (Kobasa, 1979).

وتعرف بأنها: "تمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخريين من حوله واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث". (مخير، 1996).

الفلسفة الوجودية: "هي ذلك الاتجاه الذي يقول بأسبقية الوجود على الماهية وأن الإنسان يوجد أولا ثم تتحدد ماهيته باختياره ومواقفه وينكر كل محاولة تسعى لإيجاد الحقيقة داخل التصورات العقلية، أو حصرها ووضعها في نسق محكم البنين، أو في بناء منطقي ضروري، أو في مذهب مترابط الأركان". (الحفني، 2010).

الإطار النظري والدراسات السابقة

الدراسات السابقة

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم المتأثرة بالفلسفة الوجودية حول مركزية الإنسان، وثمة تقاطع بين مفاهيمها ومفاهيم التربية الإسلامية؛ إلا أنه لا يوجد -في حدود علم الباحث - دراسات تناولت الربط بين مفهوم الصلابة النفسية والمفاهيم التأصيلية المقاربة لها من التربية الإسلامية، ولكن ثمة دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات عدة، ودراسات أخرى تناولت علاقة الجانب الديني أو التربية الإسلامية ببعض المظاهر والأعراض التابعة للصلابة النفسية.

الدراسات التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية:

دراسة أبو سيف (2022) استهدفت الدراسة أثر ضغط التواصل مع العمل عن بعد على الرفاهية النفسية، من خلال الدور الوسيط التفاعلي للصلابة النفسية، وقد أجريت الدراسة التطبيقية على عينة طبقية عشوائية من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر أسيوط، حيث بلغ حجم العينة (384) مفردة، وبلغ عدد القوائم الصحيحة التي أجري عليها التحليل الإحصائي (280) قائمة بمعدل استجابة قدره (73%)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ثبوت الدور الوسيط التفاعلي لمتغير الصلابة النفسية إجمالاً وبعديه (الالتزام والتحكم) في العلاقة بين ضغط التواصل مع العمل عن بعد والرفاهية النفسية.

وتناولت دراسة مخفوطي (2022) الكشف عن أثر الوصمة الاجتماعية في صحة المرأة وصلابتها النفسية ضمن عادات المجتمع الجزائري وتحولاته الاجتماعية والمهنية الطلاق والسمنة والجنوسة دارت مع ثلاث حالات من النساء العاملات تراوحت أعمارهن بين 27 و 49 سنة. وتم استخدام المقابلة والملاحظة للتشخيص الانفرادي للحالة واعتماد جملة من التساؤلات، وأظهرت قراءة وتحليل البيانات أن للوصمة الاجتماعية جذور ثقافية تاريخية إنسانية عميقة وأوجه متعددة. فقد تمثل مصدر تراكم خبرات وضغوط نفسية سلبية صادمة لحد الانهيار. وقد تمثل الصلابة

النفسية وقدرة المرأة على التكيف والتكفل الذاتي والنفسي الإيجابي للانسجام مع الواقع المعاش فتمنحها روح التحدي والقيادة والمقاومة والصبر.

وتهدف دراسة الشهري (2021) الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى السجناء وغير السجناء بمحافظة جدة من عينة الدراسة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (200) سجين في سجن ذهبان في محافظة جدة والعينة المقارنة (200) شخص من موظفي القطاع الخاص والعام في الخطوط الجوية العربية السعودية واقاربهم (الذكور) مستحقي العلاج في الخدمات الطبية بالخطوط الجوية السعودية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة انه توجد علاقة بين الصلابة النفسية وحدوث الاضطرابات السيكوسوماتية لدى السجناء وغير السجناء من عينة الدراسة فأثبتت الدراسة زيادة الارتباط بين الصلابة النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى السجناء عن غير السجناء.

وتهدف دراسة العديني (2018) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتنبؤ بالرفاهية من جهة، وتحديد الفروق الفردية بين الجنسين في الصلابة النفسية والرفاهية النفسية من جهة أخرى لدى طلبة جامعة القصيم، وتكونت العينة من (٥٤٣) طالباً من طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة القصيم، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، والصلابة النفسية، كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الصلابة النفسية أسهمت اسهما دالا في التباين بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

وتهدف دراسة مريم (2016) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة مكونة من (307) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود. وطبق عليهن مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (1996) ومقياس جودة الحياة إعداد منسي وكاظم (2006) وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية باستثناء عدم وجود علاقة بين بعد التحكم وجودة الحياة الصحية، وجودة شغل الوقت وإدارته.

الدراسات التي تناولت علاقة التربية الإسلامية ببعض مظاهر الصلابة النفسية :

هدفت دراسة القحطاني (2020) إلى استقصاء النظرة التربوية الإسلامية لمفهوم خواء المعنى، وبيان أبرز جوانب ومحددات هذا المفهوم، وتقديم رؤية نقدية لتجلية أوجه القصور التي اشتملت عليها نظرية المعنى في تفسيرها لمفهوم فقدان المعنى، ومن ثم إبراز الجوانب التي تعالج هذا القصور في نظرية المعنى من خلال المصادر التربوية الإسلامية. وخلص البحث إلى عدد من النتائج، منها: أن خواء المعنى يعد الجذر الذي يتولد عنه الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، ويعكس نقصاً للناحية الدينية والروحية، كما أن الفراغ الديني من الأسباب التي تؤدي إلى خواء المعنى.

وهدفت دراسة المقدمي (2015) إلى التعرف على موضوع البناء النفسي لشخصية المعلم من منظور إسلامي، والذي بدوره سيسهم في علاج مشكلة تسرب بعض المعلمين عن مهنة التعليم وعزوفهم عنها ، وقد أُلقت الدراسة في بدايتها نظرةً عامة حول معرفة البناء النفسي من منظور علم النفس الحديث (الغربي)، ثم بدأت في دراسة بعض جوانب البناء النفسي لشخصية المعلم وأهم العوامل المؤثرة عليه من منظور إسلامي، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة أن توصلت إلى أن للبناء النفسي لشخصية المعلم أهمية كبيرة؛ ليحيا الحياة الطبيعية السعيدة الحافلة بالعطاء والانتاج، وأن نظرة الإسلام إلى البناء النفسي لشخصية المعلم هي توجيه لطاقاته واستثمار لقدراته وتنظيمها.

وهدفت دراسة قويدري (2008) إلى تأصيل العلاج النفسي الديني كعلاج له أسسه وأدلته العلمية، وطرح أبرز إشكالاته، ومناقشة آراء الناقد له، وخلصت الدراسة إلى عدد من النتائج ومن أهمها: أن للعلاج الروحي تأثير بالغ الأهمية، وذلك استنادًا لآراء مؤسسي بعض المدارس النفسية، ونجاح بعض التجارب العلاجية كمشروع العلاج الجماعي الإسلامي، ومشروع العلاج بالأفكار والأدعية والأوراد .

وهدفت دراسة صالح (2007) إلى معرفة مستوى الالتزام الديني لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية بشكل عام ، وقياس الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية ومن ثم هل هناك علاقة دالة إحصائية بين الالتزام الديني والصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية وفقا (لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية) لعينة مفادها (159) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن الالتزام الديني احد المتغيرات الأساسية في بناء شخصية الشباب الجامعي بناء قيمياً وایمانياً، إذ يحيطهم بسياج عظيم من الرعاية النفسية والحماية من التعرض للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية.

وهدفت دراسة مرسي (1999) إلى التعرف بالتأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة PTSD عند الكويتيين وتحديد جذوره في الثقافة الإسلامية ودوره في إثراء علم النفس الإرشادي وربطه بثقافة المجتمع الكويتي، وانتهى الباحث من مناقشاته إلى ضرورة انفتاح المرشدين النفسيين في البلاد العربية والإسلامية على جميع نظريات الإرشاد والعلاج النفسي مع زيادة معلوماتهم في الثقافة الإسلامية وبجذور الإرشاد والعلاج النفسي في هذه الثقافة، حتى يكونوا قادرين على تمحيص نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.

التعليق على الدراسات السابقة

انقسمت الدراسات السابقة -كما سلف - إلى قسمين: عني القسم الأول بالصلابة النفسية، وعلاقته بمتغيرات عدة، فمنها ما استهدف التعرف على أثر ضغط التواصل مع العمل عن بعد على الرفاهية النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، كدراسة أبو سيف (2022)، وتميزت دراسة مخفوطي (2022) بالكشف عن أثر الوصمة الاجتماعية في صحة المرأة وصلابتها النفسية ضمن عادات المجتمع الجزائري وتحولاته الاجتماعية والمهنية، واستهدفت دراسة الشهري (2015) التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى السجناء وغير السجناء ، واهتمت دراسة العديني (2018) التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتنبؤ بالرفاهية من جهة،

وتحديد الفروق الفردية بين الجنسين في الصلابة النفسية والرفاهية النفسية من جهة أخرى، واستهدفت دراسة مريم (2016) التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود. وتتشابه الدراسات السابقة في القسم الأول مع الدراسة الحالية من حيث تطرقها للصلابة النفسية، وبيان مفهومها، وأهميتها وخصائصها، وتوصيف الأفكار التي تقف خلفها، وتختلف عن الدراسة الحالية من حيث مناهجها التي تنوعت ما بين الوصفي التحليلي والمقارن، بخلاف الدراسة الحالية والتي اعتمدت على المنهج الوصفي الاستنباطي، كما تختلف الدراسات السابقة من حيث مقترحاتها العلاجية التي تناولت هذا الباب عبر مداخل مختلفة، بينما تعتمد الدراسة الحالية على تبيان المنهج التربوي الإسلامي في ذلك.

وأما القسم الثاني من الدراسات السابقة فهي الدراسات التي تناولت علاقة الجانب الديني أو التربية الإسلامية ببعض مظاهر الصلابة النفسية، ففي دراسة القحطاني (2020) تم استقصاء النظرة التربوية الإسلامية لمفهوم خواء المعنى، وبيان أبرز جوانب ومحددات هذا المفهوم، وتقديم رؤية نقدية لتجلية أوجه القصور التي اشتملت عليها نظرية المعنى، وأما دراسة المقدمي (2015) فقد ألفت الدراسة نظرة عامة حول معرفة البناء النفسي من منظور علم النفس الحديث، ثم بدأت في دراسة بعض جوانب البناء النفسي لشخصية المعلم وأهم العوامل المؤثرة عليه من منظور إسلامي، وقام قويدري (2008) في دراسته بتأصيل العلاج النفسي الديني كعلاج له أسسه وأدلته العلمية، وهدفت دراسة صالح (2007) إلى معرفة مستوى الالتزام الديني لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية بشكل عام، وقياس الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية، واهتمت دراسة مرسى (1999) بتعريف التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة وتحديد جذوره في الثقافة الإسلامية.

وتتشابه الدراسات السابقة في القسم الثاني مع الدراسة الحالية من حيث تناولها لمفاهيم مرتبطة بعلم النفس وعلاقتها بالجانب الديني أو التربية الإسلامية، فمنها دراسات تأصيلية كدراسة القحطاني (2020) وقويدري (2008) ومرسى (1999)، وهناك دراسات تناولت العلاقة بين التربية الإسلامية وبعض المتغيرات كدراسة المقدمي (2015) ودراسة صالح (2007)، وتختلف الدراسة الحالية عن باقي الدراسات من حيث التركيز على تبيين مفهوم الصلابة النفسية وما يقابلها من العوامل الشخصية في التربية الإسلامية.

الإطار النظري

المبحث الأول: مفهوم الصلابة النفسية؛

لقد ورد مصطلح الصلابة النفسية في مجال الصحة النفسية الإيجابية باعتباره مفهوماً له علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها. ووصفت (Kobasa, 1983) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد الفرد في قدرته على استغلال جميع مصادره النفسية والبيئية ليدرك أحداث الحياة الضاغطة ويفسرها بواقعية، وموضوعية ومنطقية.

كما أوضحت (Kobasa, 1979) بأن "الصلابة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواقٍ لأحداث الحياة الضاغطة، وهي تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته

النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوّه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها بشكل إيجابي"

ويعرف (cheer & aver) الصلابة النفسية بأنها: "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واثق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط". (الشهري، 2021).

"وقد تكون الصلابة النفسية هي نوع من القوة في المواجهة وشدة التزام الفرد بأساليب وردود الفعل النفسية وقدراته العقلية التي تدفع الفرد على تجاوز صعوباته وتحمل مسؤولياته اتجاه ذاته وأهدافه وقيمه وتحكمه في ذلك حسب الأحداث والأفراد المحيطين به مما يجعله أكثر قدرة على تجاوز أحداث قد تهدده أو تعيقه في أمر معين". (مخير، 1996).

"وتعد الصلابة النفسية من المطالب المهمة في جميع جوانب الصحة النفسية لدى كل شخص، لتحسين قدرات الأداء النفسي والبدني لتوجيه مسار حياته في الجانب الإيجابي مما يجعله فرداً متزناً وهادئاً" (عودة، 2010).

لقد وصفت Kobasa الصلابة النفسية بأنها درع ضد الأمراض النفسية والجسمية، وقد تولت الدراسات والأبحاث لتأكيد أهمية الصلابة النفسية، فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة جومهري Jomhari (٢٠٠٢) وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والاستعداد للإصابة بالإكتئاب والقلق؛ وأوضح "إيزاكيان zakian (٢٠٠١) أن الصلابة النفسية ترتبط سلباً بالضغط النفسي في العمل وإيجاباً بالرضا الوظيفي؛ وأظهرت دراسة لنشيزاكا Nishizaka (٢٠٠٢) أن معلمي دور الحضانة ذوي المستوى المرتفع من الصلابة النفسية لديهم مستويات أقل من الاكتئاب والقلق والشكاوى الجسمية؛ وأشار إيساكسون Issacson (٢٠٠٢) إلى أن الصلابة النفسية عامل أساسي في جودة الحياة؛ وأورد "فريجوس ورمان Fregus & Zemmerman (٢٠٠٥) أن كثيراً من الباحثين يعتقدون أن الصلابة النفسية والقابلية للإصابة قطبان متناقضان على المتصل الواحد نفسه؛ وبينت نتائج دراسة كافيه وبازدي Kaveh & Yazdi (٢٠٠٧) وجود ارتباط إيجابي بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية. (علاء الدين، 2016).

ولقد توصلت (Kobasa, 1979) إلى أن الصلابة النفسية - بصفاتها بنية شخصية - تتكون من ثلاثة أبعاد أو مكونات تعرف بأبعاد الصلابة وهي: الالتزام والتحكم والتحدى. وترى Kobasa أن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي أحداث الحياة الضاغطة وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي، ونقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي.

أ- الالتزام Commitment:

أشارت Kobasa إلى أن الالتزام يمثل قدرة الفرد على إدراك قيمه، ووضع أهدافه وتحقيقها، وتقدير إمكاناته، كما يساعده أيضاً على صنع القرارات التي تدعم توازنه الداخلي. ويشمل الالتزام تعهد الفرد نحو نفسه وأهدافه والآخرين، والتعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة وإدراكها كمواقف هادفة وذات معنى، والاندماج مع الآخرين والأحداث من حوله، أي تفاعل الفرد مع جوانب الحياة المختلفة وقدرته على تحويل التجارب السلبية إلى خبرات مفيدة، إلى جانب فهمه لمعنى الأحداث من حوله وللمواقف التي يمر بها، وأكدت Kobasa أن الالتزام نحو الذات وتجاه المحيطين به هو من الأمور الأساسية التي يتسم بها الشخص الصلب نفسياً. (علاء الدين، 2016).

وتوصلت Kobasa إلى أن الالتزام يضم كلاً من:

- 1- الالتزام تجاه الذات: وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية بشكل يميزه عن الآخرين.
- 2- الالتزام تجاه العمل: هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أم للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه. (Kobasa, 1979)

ب- التحكم Control:

ترى Kobasa أن التحكم أو الضبط هو اعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم في الأحداث والمواقف الضاغطة التي يواجهها وبأنه قادر على التعامل معها، وإدراكه لهذه الضغوط بأنها غير ثابتة، وتحمل المسؤولية الشخصية على ما تحدث له، فهو يشعر بأنه فعال ولديه القدرة على التأثير في مواقف الحياة ومواجهة أزماتها بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز. (Kobasa, 1982)

ج- التحدي Challenge:

تعرف Kobasa التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة أمر طبيعي، بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه، وثقته بنفسه، وسلامته النفسية. (Kobasa, 1982)

وتوصلت نتائج دراسة Kobasa إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه هذه الأحداث في واقع الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة، وكذلك أساليب التعايش الفعالة. كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة ولكن مع اقترانها بعدد من المصادر الشخصية كالصلابة النفسية. (علاء الدين، 2016).

المبحث الثاني: أوجه القصور في مفهوم الصلابة النفسية:

كل فكرة أو مذهب تحمل في ثناياها توترات بيئتها، وعوامل مناخها الفكري، والتاريخي، وبالرغم من إنسانيتها، فإنها ترتبط بنظرة صاحبها الضيقة، كما تعاني في داخلها من المؤثرات الحضارية، وصراعات الفكر، وأعراف ما تواضع عليه مجتمعها، ومع أنها تمثل نمطاً من أنماط بيئتها يظل قبول الفكرة داخل مجتمعها يتردد بين الرفض والقبول. (الفيومي، 1983)، وهذه المقولة تنطبق على مفهوم الصلابة النفسية.

تعتبر Kobasa هي أول من حدد مفهوم الصلابة النفسية وذلك من خلال دراستها لتحديد دور هذا المتغير الوقائي وقد تبنت Kobasa هذا الاتجاه نتيجة التأثير الكبير ببعض علماء النفس الوجوديين أمثال: مادي Madi ، وروول ماي Roller Mary ، والبورت allport ، وفكتور فرانكل Vector Frankel كما تأثرت أيضاً بالمنظور المعرفي

للازاروس الذي يرى أن الضغوط كظاهرة إنسانية تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابة السلوكية للموقف أو الظرف الضاغط ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الإنساني. (الشهري، 2021).

فمفهوم الصلابة النفسية يضرب بجذوره في النظرية الوجودية والتي تؤكد على أن الإنسان ليس كياناً استاتيكيًا وإنما هو في حالة دائمة من التحول والنمو الشخصي وأن للإنسان هدفاً في الحياة يكافح من أجله وعليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه وأن الإرادة هي أساس الدافع الإنساني وأن الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية والجسمية وأن العالم الذي نعيش فيه ذو معنى فالإنسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير ومبادئ منظمة ومستقرة إلى حد كبير وأنه لكي يستخلص الإنسان معنى لعالمه فإنه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه. (أبو ندى، 2007).

إن الأساس الذي بُني عليه مفهوم الصلابة النفسية غيب الكثير من الحقائق في فهم شخصية الإنسان وتكوينته النفسية، فبرز من ذلك أوجه القصور في مفهوم الصلابة النفسية من خلال الأبعاد التي تناولتها نظرية Kobasa في تفسير الصلابة النفسية، وتتمثل في ثلاثة أبعاد قامت عليها المقاييس الخاصة بالصلابة النفسية وهي: الالتزام والتحكم والتحدي، وهناك أوجه نقص لا تغطيها هذه الجوانب، ومن خلالها يتبين الدور الذي تشكله المعاني الكلية للتربية الإسلامية.

فالفلسفة التي استندت عليها Kobasa وهي الفلسفة الوجودية ترى أن الإنسان عليه أن يمارس الحياة من خلال تجربته الذاتية لا من خلال تجارب الآخرين، وأن ينظر إليها بعينه هو لا بعين أي شخص آخر خارج ذاته. بل إن هناك ما هو أبعد من ذلك، حيث تقرر أن وجود الإنسان أسبق من ماهيته، وليس كذلك فحسب، بل تعتقد أن الإنسان هو الذي يحدد ماهيته ويوجدتها حسب إرادته، فهو الخالق والمخلوق، والنتيجة الحتمية لذلك هي تأليه الإنسان ذاته. (محمد، 2020).

تذكر Kobasa أن الصلابة النفسية تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة.

وتذكر أيضاً في أبعاد الصلابة النفسية أن الالتزام يمثل قدرة الفرد على إدراك قيمه، ووضع أهدافه وتحقيقها، وتقدير إمكاناته، كما يساعده أيضاً على صنع القرارات التي تدعم توازنه الداخلي. وأن التحكم هو اعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم في الأحداث والمواقف الضاغطة التي يواجهها. وأن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه. (Kobasa, 1982)

فهي بذلك ترفض إخضاع الفرد للحتمية الاجتماعية أو للموضوعية العلمية، وأن باستطاعة الإنسان أن يتخلص من ذلك، فهو صانع مصيره وخالق أفعاله، وهو لا يحتاج إلى موجه ومع ذلك فإنها لا تنكر أن الإنسان كائن اجتماعي، لا يستطيع أن يعيش إلا بين الناس ولكنها تنظر إلى المجتمع على أنه قوة تضغط على الفرد وتسلبه حريته ووجوده وتجعله أسيراً لعادات ومعتقدات معينة. (ناصر، 2001).

وتتفق كل أبعاد الصلابة النفسية على أن الإنسان هو سيد مصيره، وأنه قادر أن يتكيف، ويتعلم، ويصنع قراراته، ويحل الكثير من المشكلات التي تعترضه وينتصر على أعدائه، ويُطوع الطبيعة، ويُخضع المصادر والبيئة

المتاحة لإرادته ومنافعه عن طريق الالتزام والتحكم والتحدي. وهذا هو أكبر قصور يواجه مفهوم الصلابة النفسية في إلغائها للإيمان بالله، وإغفال الجانب الروحي، وفي مقابل ذلك تعظيم الإنسان حتى كأنه هو المتحكم في هذا الكون، وفي هذه الحياة.

وثمة أوجه نقص في الأساس والأصل الفلسفي الذي اعتمدت عليه Kobasa في مفهوم الصلابة النفسية يمكن أن نجملها في النقاط التالية:

■ أولاً: أسبقية الوجود إلى الماهية فهي ترى أن وجود الإنسان يحدد ماهيته، وأن ماهيته مرتبطة بوعيه، الذي من خلاله يستطيع أن يشكل الإنسان ماهيته الخاصة، بل ذهب الوجوديون الملاحدة إلى أبعد من ذلك، كما يذكر أوزمون وكرافر حينما قالوا بأن معنى ذلك أنه ليس للإنسان طبيعة إنسانية محددة لعدم وجود إله يخلق لها مفهوماً وبالتالي فالإنسان هو كما يريد. (الخليفة، 2022).

ويرى جان بول سارتر أن الوجود يسبق الماهية، أو إن شئت قلت: إن الذاتية لا بد أن تكون نقطة البداية، فليس هناك طبيعة بشرية ما دام ليس هناك إله يتصورها، فليس الإنسان إلا ما يصنع نفسه. فالإنسان لديه هو خالق ماهيته كما تكون. (الدوسري، 2020).

وأن وجود الإنسان الفرد يسبق ماهيته الإنسانية كمجموع أو كتلة اجتماعية مهما كانت مرجعياتها دينية أو عرقية أو سياسية. فماهية وقيمة الكائن الفرد هي ما يحققه فعلاً عن طريق وجوده، ولهذا هو يوجد أولاً، ثم تتحدد ماهيته ابتداءً من وجوده. ولكن هذا التأكيد في الوجودية ليس أكثر من دعوة خادعة، كي يجد الإنسان نفسه أو يؤكد وجوده. ولكي يجد أو يؤكد الإنسان نفسه في الفهم الوجودي، عليه أن يتحلل من القيم، وينطلق لتحقيق رغباته وشهواته دون شرط أو قيد. (فياض، 2022).

وعلى هذا الأساس، يبدأ فهم معنى الوجود عبر الدخول بالتجربة الوجودية الفردية الداخلية القائمة على التخيل والأحاسيس الداخلية المشبعة بعواطف ورغبات ذاتية بحتة، من خلال معايشة الواقع وجدانياً أكثر من معايشته عقلياً، ومن خلال هذه المعايشة مع الواقع للذات المقهورة، والمُشيئة المستلبة أصلاً، يبرز عنده اكتشاف المعاني الأساسية في الوجود الإنساني، وهي معانٍ تمثل: العدم، والفناء، والموت، والخطيئة، واليأس، والعبيثية، والعنف، ثم القلق الوجودي. (الحمد، 2006).

ونجد ذلك واضحاً جلياً في مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها فهي تعتمد على التجربة الفردية القائمة على الأحاسيس والعواطف والرغبات فالفرد في مفهوم الصلابة النفسية قادر على صنع قراراته، والتحكم في الأحداث والمواقف وقدرته على التغيير المتجدد لأحداث الحياة.

■ ثانياً: لقد ربطت الفلسفة الوجودية بين الحرية والإرادة، والحرية عندهم تمثل مسألة أساسية في تفكيرهم إذ لا وجود للإنسان بدون الحرية، فالحرية هي الحقيقة الإنسانية الملازمة للإنسان، فهو حر في اختيار ماذا يكون. (ناصر، 2011).

ويستطيع الفرد أن يحل مشاكله بإرادته وحريته، فالإنسان مجبور أن يكون حراً. لذلك يطلب الوجوديون من الإنسان أن يكون نفسه. بمعنى أن يلتزم بطريقة يرضاها هو لإثبات ذاته. وهذا يعني أن الإنسان حر في اختياراته،

وفي اختياره يقرر نقصانه أو عدم كماله، لأنه لا يملك الممكنات كلها. بذلك يستنتج الوجوديون أن الاختيار البشري عملية ذاتية لأن الأفراد في النهاية يجب أن يمارسوا اختياراتهم بدون تأثير من المعايير الخارجية كالقوانين، وقواعد الأخلاق، أو التقاليد، وهم بذلك أحرار، ونظراً لأنهم يختارون بحرية فإنهم مسؤولون تماماً عن اختياراتهم. (فياض، 2022).

وهذا الوجود الذي تُصوِّره الوجودية هكذا خالياً من الله ودينه، لتبرر حرية الإنسان التامة والكاملة وغير المنقوصة. وهذه الحرية المزعومة لا وجود لها في الحقيقة والواقع، فلا وجود حقيقي لحرية مطلقة، فالإنسان له حدود معينة: نفسية، وعقلية، وبدنية، واجتماعية، ودينية، وسياسية، واقتصادية، وكلها تؤثر في حدود حريته، والبشر يتفاوتون في تلك الحدود، لكن كلهم محكومٌ بهذه الحدود. (الدوسري، 2020).

وفي هذا الصدد يقولون وعلى رأسهم سارتر: ولما كان الشعور بطبيعته غير مستقر، كان محالاً أن تتحدد ماهيته، كما تتحدد ماهيات الأشياء الخارجية. ومن هنا كانت حرية الإنسان هي صميم شعوره بالقلق، فهو حر لأنه يخلق نفسه بنفسه كل لحظة. (الميداني، 1991).

وقد حظيت الحرية الفردية في الفلسفة الوجودية باهتمام كبير، عند كل فرد وجودي وبأي اتجاه من اتجاهاتها، فالحرية عندهم ليست هي الحرية الملازمة للإنسان فحسب، بل هي جوهر وجوده أيضاً. فقيمة الإنسان في المحصلة هي حريته، بيد أن هذه الحرية في جوهرها عسوية على التفسير عند الوجوديين، وهي لا يُعبر عنها بالمفاهيم، وبالتالي ظلت الحرية عندهم رغبة جامحة لتحقيق ما تحركه الغرائز أكثر مما يحركه العقل. (فياض، 2022).

وعليه، فلا وجود لشيء اسمه حرية مطلقة في هذا العالم، حتى وإن أنكر وجود الله، وإنما هي حرية محدودة بقدرة الإنسان نفسه، ومحيطه الاجتماعي، وسياقه الذي يعيش فيه. والسؤال المهم هنا: هل حرية الفرد هذه التي تُعلنها الوجودية تقوم على حساب حرية الآخرين أم يجب ألا تتعارض معها؟ فإن قالوا: نعم، هي تقوم على حساب حريات الآخرين، فقد أبطل جوابهم هذا أصلهم الفلسفي، إذ صارت حرية الفرد الواحد مناقضة ومبطلّة ومُحدّدة لحرية الآخرين، فتصادمت الحريات حينئذٍ، وحدت كل واحدة الأخرى، وضيق عليه. وكذلك إن قالوا: لا، الحرية يجب ألا تتعارض مع حرية الآخرين، صارت الحريات مقيدة بحدود حريات الآخرين. (الدوسري، 2020).

وعلى هذا الأساس تكون حرية بلا معنى أو قيمة، أو هي مبدأ شكلي فارغ ونداء عقيم لا فائدة منه. وهذا يعني أن الحرية في الفلسفة الوجودية لا يهتما تحرير البشر من قسوة الطبيعة، ولا من ظلم الاستغلال الطبقي وصراعاته الدامية. كما أن الوجودية في مشروعها العام ليست أكثر من نصائح تقدم للفرد كفرد كي يبحث عن حريته في أعماق وجوده الذاتي المنعزل والمتعالي عن تناقضات الواقع وصراعاته وقضاياها الجوهرية في أبعادها الإنسانية العامة. (فياض، 2022).

كذلك، فإن الحرية الحقيقية لا تكون بإطلاق العنان للشهوات والملذات والأهواء، ليصبح الإنسان في سلوكه مشابهاً لأحط الحيوانات، أو تكون حرية على حساب حقوق الآخرين، فالحرية إذا لم تُضبط بالقيم والأخلاق والقوانين أصبحت حياة البشريّة كلها فوضى، تدمر بعضها بعضاً، كحياة الغابة التي لا تُضبط بضابط دين أو أخلاق أو قيم أو

عقل، ويكون من الطبيعي أن يُنتج هذا النوع من الحرية شقاء الإنسان الفرد، وانهيار الأسرية الإنسانية، وتفكك المجتمع ككل، ولن تكون هذه الحرية الفاسدة سبباً لتحقيق ماهية الإنسان بل سبباً في تدميرها. (الدوسري، 2020).

- ثالثاً: أن هذه الفلسفة لا تحاول أن تعطي إجابات قاطعة بخصوص المشاكل الفلسفية الكبرى، بل تحاول أن توقظ في الإنسان ميله واهتمامه بهذه المشاكل، ولا تزوده بالإجابات عليها، إذ إنها تعتبر أن الإنسان غريب في هذه الحياة، ولا بد له من البحث عن إجابات عن هذه الأسئلة، عن طريق المعرفة الذاتية، وبداية لا بد أن يتعرف على وجوده الفردي المتميز في عالم مليء بالمفارقات. (الخليفة، 2022).
- رابعاً: إن إغفال الجانب الروحي في الدراسات المتعلقة بالجوانب النفسية أدى إلى قصور واضح في فهم الشخصية الإنسانية.

فنحن لا نستطيع أن نفهم الإنسان فهماً صحيحاً إذا قصرنا اهتمامنا في دراسة شخصيته على الجوانب البيولوجية والاجتماعية والثقافية وأهملنا الجانب الروحي. إنما يجب أن ندرس الإنسان بأكمله دراسة كلية تتناول جميع العوامل المحددة لشخصية، سواء كانت بيولوجية، أو اجتماعية، أو ثقافية، أو روحية. (نجاتي، 2000).

ولأن النزعة المادية المعاصرة تغلب على دراسات علم النفس، فإن الاهتمام بالجانب الروحي للإنسان وأهمية دور الدين والإيمان يعد مفقوداً، غير أن عدداً قليلاً من علماء النفس أدركوا أهمية الدين والإيمان للصحة النفسية، وأشاروا إلى الدور الهام الذي يقوم به الإيمان في بث الأمن والطمأنينة في النفس، وفي التخلص من القلق والاضطراب النفسي.

وفي هذا الصدد يقول عالم النفس يونج: إن الإيمان يمكن أن يكون علاجاً أكثر فاعلية من كل العقاقير وأنجع من كل أساليب ونظريات العلاج النفسي. ويتحدث هنري لك: إن كل من يعتنق ديناً أو يتردد على دار العبادة يتمتع بشخصية أقوى وأفضل مما لادين له أو لا يزال أية عبادة. (ويسبي، 2011).

وبسبب إغفال الدين والإيمان لم تستطع نظريات علم النفس، تفسير الطبيعة الإنسانية بشكل صحيح، مما أدى إلى نظريات مختلفة، وآراء متضادة، وسبب ذلك كله هو البعد عن خالق هذا الإنسان، وعزل الإنسان عن الغاية التي خلق لأجلها، ووضعه في منزلة غير منزلته الإنسانية، فمنهم من بالغ في تضخيمه ورفعته فوق طاقته وقدرته، ومنهم من أنزله إلى أدنى المنازل والمراتب.

والمشكلة الكبرى أن من وضع هذه النظريات لم يؤمن بالمنهج الرباني الذي وصفه الله تعالى لإصلاح العالمين وهو القرآن الكريم، فكيف تكون الدراسة متكاملة والمذهب شاملاً؟ وإذا كان علم النفس يريد حقاً أن يتعرف على حقيقة النفس الإنسانية ويسعى إلى حكم رشيد على شخصية الإنسانية، فعليه أن يغير من وسائله وغاياته ويبدل نظريته المحدودة ليصبح قادراً على الوصول إلى نتائج إيجابية تفسر السلوك الإنساني تفسيراً صادقاً سليماً. (ويسبي، 2011).

إن المنهج الإسلامي هو المنهج الشامل فإن الزيغ عن الغاية والانحراف عن الوظيفة هما سبب الاضطراب، ومرجعهما إلى البعد عن الدين وتعاليمه، وقد يعود ذلك إلى نزول الإنسان عن المستوى الذي كرمه الله به. ومحور هذا كله ضعف الإيمان، الذي يزن به العقل ما يعرض له من خواطر أو يستثيره من مثيرات، وبذلك فلا يميز الخبيث من الطيب ولا سبيل الشيطان عن سبيل الإيمان. (الشناوي، 1994).

إن الطريق الذي يسير فيه الإنسان الحديث في المجتمع الوجودي، طريق مظلم، إذ أعرض الإنسان عن الدين، وكفر بالله تعالى، فضل ضلالاً بعيداً، وأضحى بلا روح، حين اغترب عن نفسه ونضبت آماله فاستبدت به الهواجس والهموم.

وبناء على افتقاد الإنسان لطريق الهداية، فإنه لن يجد عوناً في هذه الأرض ولن يجد ما يهديه أو يحدد له معالمه، ولن يجد ما يدلّه على حقيقته وماهيته، والهدف من وجوده، ولن يستطيع الإنسان الوصول للاستقرار النفسي والصحة النفسية وهو يعتمد على ذاته فقط في الحصول على الصلابة النفسية.

وإن مفهوم الصلابة النفسية وإن ظهر بأنه موضوعي ومواكب للحياة المعاصرة، فإن خلفية هذا المفهوم ينسب على خلل في الأصول وفي العقيدة، وذلك يظهر جلياً في منعطفات وأبعاد الصلابة النفسية وفي الأصول التي بُنيت عليها.

وإن جعل مثل هذه المفاهيم والفلسفات أصولاً في الوصول إلى الاستقرار النفسي والصحة النفسية يؤدي إلى الكثير من الانحرافات الفكرية والسلوكية، فالأصل الذي اعتمدت عليه مثل هذه المفاهيم والنظريات والفلسفات بُني على قصور في فهم النفس البشرية وتكويناتها، وأغفل جانب الدين والإيمان وما يمكن أن يقدمه من حلول في معالجة النفس وتقويمها.

إن معالجة النفس البشرية، ومحاولة تعديل سلوكها، بعيداً عن المفاهيم الإسلامية تعد محاولة ناقصة، فإله تعالى هو الذي خلق الإنسان وعلمه، وهو أعلم بما يُصلحه، وما يوصله إلى الطمأنينة والسكينة والاستقرار النفسي.

المبحث الثالث: المعاني الكلية في المنظور التربوي الإسلامي تجاه الصلابة النفسية لدى الفرد

لقد اعتنت التربية الإسلامية بالنفس البشرية اعتناءً بالغاً، وقد رسمت منهاجاً واضحاً يوصل هذه النفس إلى الطمأنينة والسكينة والاستقرار، فإن امتثل الإنسان بهذا المنهج كان في أعلى مراتب التزكية النفسية، وإن خالف ذلك كان في عيشة ضنكا. قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه: 124].

فالتربية الإسلامية تسعى لبناء شخصية متكاملة، تتكامل هذه الشخصية مع قواها النفسية وتتسق معاً، فهي لا تغلب جانباً على جانب آخر، فهي لا تعظم من شأن النفس حتى توهمها بأنها قادرة على التحكم في المواقف والسيطرة عليها، ولا تجعلها غير قادرة على مواجهة هذه المواقف والضغط فتكون ضعيفة لا تقوى على شيء، فتدعو التربية الإسلامية إلى الاتزان والاعتدال في التعامل مع النفس البشرية، وذلك من خلال السكينة والطمأنينة، لتصل بالنفس البشرية إلى أعلى مراتبها وهي النفس المطمئنة.

وإذا كان مفهوم الصلابة النفسية يسعى إلى إسباب الفرد قدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، فإن التربية الإسلامية تسعى إلى ما هو أعظم من ذلك، في جعل الإنسان يصل إلى قدر كبير من الاتزان والاستقرار النفسي في طريقة تعامله مع ضغوط الحياة، وما يمر به من أزمات.

ولا يعني ذلك أن التربية الإسلامية تلغي العناية بالقوة النفسية، فهناك فرق بين الصلابة النفسية من المنظور الغربي، وبين القوة النفسية في التربية الإسلامية التي تعتمد على الإيمان بالله، فيكون الإنسان قويا بإيمانه أن الله هو الذي يبسر أمره، وهو الذي يحفظه، قال تعالى ﴿قُلْ مَنْ يَكْلُؤُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ مِنَ الرَّحْمَنِ بَلْ هُمْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِمْ مُعْرِضُونَ﴾ [الأنبياء: ٤٢].

وقد أخبر النبي ﷺ أن المؤمن يتعامل مع البلاء بتوازن وتكامل، وعمل بالأسباب، وصبر على هذا البلاء حتى ينكشف، أما الكافر فهو يتعامل مع البلاء بصلابة واعتداد بالنفس فيقصمه هذا البلاء، قال ﷺ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَفِيءُ وَرَقُّهُ مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تُكْفِّئُهَا، فَإِذَا سَكَتَتِ اعْتَدَلَتْ، وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكْفَأُ بِالْبَلَاءِ، وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأُرْزَةِ صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَفْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ." (رواه البخاري، حديث رقم 7466). فشبه النبي ﷺ المؤمن بخامة الزرع وهي النبتة الغضة الطرية، تميلها الرياح مرة، ثم تعتدل وتستقيم مرة أخرى، فكذلك المؤمن يأتيه البلاء فيصبر ويرضا ويرجو الأجر من الله، مع بذله للأسباب، فإذا اندفع هذا البلاء استقام فشكر الله وحمده، وأما الكافر فشبهه النبي ﷺ بالأرزة وهي شجرة صلبة صماء، يكون انقلاعه وانتزاعها من الأرض مرة واحدة، فكذلك الذي لا يؤمن بالله يأتيه البلاء فيعتقد من نفسه أنه قادر على التحكم فيه، والتحدي له، حتى إذا أراد الله إهلاكه قصمه، فيكون أشد ألما وعذابا.

وإن جعل النفس البشرية تقتصر على مفهوم واحد وهو الصلابة النفسية فهذا أمر يضر بالنفس ولا يعالجها، وذلك لأن الإنسان تمر به ضغوطات وأزمات لا يملك فيها أي حل، إلا الافتقار إلى الله تعالى والإقرار بالضعف والعجز عن معالجة هذه الأزمات، فهو بذلك يستمد القوة من الله وحده.

والله سبحانه جعل هذه الحياة الدنيا، دار امتحان واختبار، وجعل فيها الابتلاء بالخير والشر، وجعل المصائب والأزمات ابتلاءً وامتحاناً للعباد، فإذا صبروا وعملوا بالأسباب فرج الله عنهم هذه الأزمة إما بذهابها، أو بادخار الأجر لهم في الآخرة، وذلك مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم: "ما من مسلمٍ يدعو، ليس يأنم ولا يقطيعه رجم إلا أعطاه إحدى ثلاث: إما أن يُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وإما أن يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وإما أن يَدْفَعَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا" (رواه أحمد، حديث رقم 11133). وقد روى عطاء بن رباح قال: قال لي ابنُ عَبَّاسٍ: أَلَا أُرِيكَ امْرَأَةً مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ؟ قُلْتُ: بَلَى، قَالَ: هَذِهِ الْمَرْأَةُ السَّوْدَاءُ، أَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: إِنِّي أُضْرَعُ وَإِنِّي أَتَكَشَّفُ، فَادْعُ اللَّهَ لِي، قَالَ: إِنْ شِئْتَ صَبَرْتِ وَلَكِ الْجَنَّةُ، وَإِنْ شِئْتَ دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُعَافِيكَ قَالَتْ: أَصْبِرُ، قَالَتْ: فَإِنِّي أَتَكَشَّفُ فَادْعُ اللَّهَ أَنْ لَا أَتَكَشَّفَ فَدَعَا لَهَا. (رواه مسلم، حديث رقم 2576).

وهذا هو التعامل الذي يوجهنا الإسلام بالقيام به من خلال الفرج الموسع الذي يشمل الحياة الدنيا والآخرة، فإن تم للإنسان التخلص من هذه الأزمات في الحياة الدنيا علم أن ذلك بقدره الله وتدبيره، وإن لم يتم له ذلك في الدنيا فهو يحتسبها عند الله في الآخرة، أما مفهوم الصلابة النفسية فهو يوجه الفرد بأنه يجب عليه التغلب على الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة من خلال الالتزام والتحدي والتحكم في هذه الأزمات، فإن لم يتم التغلب على هذه الأزمة فإن لديه قصورا في الصلابة النفسية، مما يؤثر بشكل أو بآخر على الأزمات التي قد تواجهه في مستقبل حياته، لأنه لم يستطع التغلب على الأزمة السابقة.

والتربية الإسلامية تتبع في معالجتها للأزمات والاضطرابات والضغط النفسية، منهاجاً تربوياً متميزاً، يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في شخصية الإنسان، مما يحقق الشخصية المطمئنة التي تتمتع بالصحة النفسية.

وفيما يلي نستعرض بعضاً من الجوانب التي تجعلنا نواجه أحداث الحياة الضاغطة وما يمر فيها من أزمات والتكيف معها، وذلك من خلال المنظور التربوي الإسلامي:

الجانب الأول: المعتقدات والتصورات:

إن المعتقدات والتصورات الكلية في التربية الإسلامية من أغنى المنظومات الفكرية التي أتت لتحقيق الاستقرار النفسي لدى الإنسان، وذلك لأنها تجيب عن الأسئلة الكبرى التي لم تجد النظرية الغربية لها جواباً، مما يعزز لدى الإنسان المسلم صحته النفسية ويجعلها قوية وقدرة على تحمل الضغوط والأزمات، فالأسئلة التي لم يجد الغرب لها جواباً هي مسلمات عند الفرد المسلم، وإن أهم هذه المعتقدات والتصورات هو الإيمان بالله تعالى. وفيما يلي نستعرض بعضاً من المعتقدات والتصورات التي اهتمت التربية الإسلامية بها:

الإيمان بالله:

الإيمان بالله هو أساس الدين، فبقدر ما يكون إيمان الفرد بالله قوياً، يكون هذا الفرد متماسكاً وقادراً على مواجهة الضغوط والأزمات، فالإيمان بالله هو أهم الركائز التي تقوم عليها نظرية التربية الإسلامية، لأنها تشكل الأساس الذي تمتاز به عن سائر النظريات الوضعية، وهذا الإيمان هو الذي يجعل من الحياة حياة طيبة، فإن تعرض الإنسان إلى ضغوط وأزمات في هذه الحياة فهو يؤمن أن الله هو القادر على أن يمهده بالقوة ليتجاوز هذه الأزمات. إن تحقيق الأمن النفسي في مواجهة الأزمات والضغط لا يمكن أن يكون إلا من خلال الإيمان بالله عز وجل، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢]. فأخبر سبحانه أن الأمن بجميع صورته يكون لمن آمن ولم يخلط هذا الإيمان بشرك أو بمعاصٍ.

والإيمان بالله تعالى هو الأساس والأصل في مواجهة الضغوط والأزمات. فهو يجعله أكثر قدرة على الصبر والمصابرة وتحمل متاعب الحياة وعلى الشعور بالرضا والقناعة والطمأنينة، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

والإيمان بالله يدفع عن الإنسان كل مشاعر الخوف والقلق من أي قوة في هذه الحياة؛ لأنه واثق أنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله له وقدره عليه. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: 13]

والإيمان بالله له لذة ذكرها النبي ﷺ بقوله "ذاق طعم الإيمان من رضي بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد رسولاً". (رواه مسلم، حديث رقم 34). فهذا الإيمان هو الذي يؤثر على الإنسان عندما يمر بأزمة أو بأحداث ضاغطة، فيسلم أمره لله، ويثق بأن الله هو القادر على تفريج هذه الأزمات والمصائب.

وإن الاستقرار والشعور بالحياة الطيبة لا يكون إلا بالإيمان بالله تعالى، قال عز وجل ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]. فمن جمع بين الإيمان والعمل الصالح ﴿فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ وذلك بطمأنينة قلبه، وسكون نفسه، وعدم التفاته لما يشوش عليه قلبه. (السعدي، 2005).

قال ابن كثير (2004): "هذا وعد من الله تعالى لمن عمل صالحاً بأن يحييه الله حياة طيبة في الدنيا، وأن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة، والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت". (ص1593). فطمأنينة القلب وسكون النفس والقدرة على تحمل الأزمات والمصائب لا يكون إلا بالإيمان بالله تعالى، وهذا ما ذكره ابن القيم بقوله (2003): ففي القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس به في خلوته، وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضى بأمره ونهيه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه، وفيه طلب شديد لا يقف دون أن يكون هو وحده مطلوبه، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة منه أبداً. (156/3).

الإيمان بالقضاء والقدر؛

الإيمان بالقضاء والقدر من أعظم النعم التي جاء بها الإسلام، ودعا إلى ترسيخها في قلوب المؤمنين، فهو يورث النفس الطمأنينة والسكينة عند حدوث الأزمات والمصائب، قال تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [التغابن: ١١].

وهذا عام لجميع المصائب، فجميع ما أصاب العباد، فبقضاء الله وقدره، قد سبق بذلك علم الله، فإذا آمن العبد أن هذه الأزمات والمصائب من عند الله، فرضي بذلك، وسلم لأمره، هدى الله قلبه، فاطمأن ولم ينزعج عند المصائب، بل يرزقه الله الثبات عند ورودها والقيام بموجب الصبر، فيحصل له بذلك ثواب عاجل، مع ما يدخر الله له يوم الجزاء من الثواب كما قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُؤْفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ وعلم من هذا أن من لم يؤمن بالله عند ورود المصائب، بأن لم يلحظ قضاء الله وقدره، بل وقف مع مجرد الأسباب، أنه يخذل، ويكله الله إلى نفسه، وإذا وكل العبد إلى نفسه، فالنفس ليس عندها إلا الجزع والهلع الذي هو عقوبة عاجلة على العبد، قبل عقوبة الآخرة، على ما فرط في واجب الصبر. (السعدي، 2005).

وقد بين الرسول ﷺ أن لن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله عليه فقال ﷺ "واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفِعَتِ الأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ". (رواه الترمذي، حديث رقم 2516).

فعندما يؤمن الإنسان بالقضاء والقدر يعيش في استقرار نفسي، ويواجه ضغوط الحياة وأزماتها بإيمان كامل بأن اختيار الله له هو خير من اختياره لنفسه.

وإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره يتطلب من المؤمن الصبر في الضراء، والشكر في السراء، وإذا التزم الإنسان به كان خير معين له على مواجهة الأزمات والضغوط. وقد أرشد الله نبيه ﷺ بإظهار الرضا بقدر الله وما كتبه عليهم من الخير والشر فقال الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ٥١]

والمؤمن بقضاء الله وقدره يصبر إذا أصابه ما يكره، وأما غير المؤمن يسخط لذلك، ويجزع، وقد وصف الله ذلك في قوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ [الحج: ١١]. أي: ومن الناس من هو ضعيف الإيمان، لم يدخل الإيمان قلبه، ولم تخالطه بشاشته، بل دخل فيه، إما خوفاً، وإما عادة على وجه لا يثبت عند المحن، ﴿فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ﴾ أي: إن استمر رزقه رغداً، ولم يحصل له من المكاره شيء، اطمأن بذلك الخير، لا بإيمانه. فهذا، ربما أن الله يعافيه، ولا يقيض له من الفتن ما ينصرف به عن دينه، ﴿وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ﴾ من حصول مكروه، أو زوال محبوب ﴿انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ﴾ أي: ارتد عن دينه. (السعدي، 2005).

نظرة الإسلام للإنسان والكون والحياة:

نظرة الإسلام إلى الإنسان:

حقيقة الإنسان وأصل خلقه من طين، حين سواه الله ونفخ فيه من روحه. ثم جعل تكاثر هذا الإنسان من نطفة، قال تعالى: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ﴾ [السجدة: آية 7-8].

والإنسان مخلوق مكرم مميز مختار قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠].

وجعله الله قادراً على التمييز بين الخير والشر، فألهم الله النفس الإنسانية فجورها وتقواها، قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ [الشمس: آية 7-10].

والإنسان خير بطبعته متدين قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الروم: ٣٠].

وقال صلى الله عليه وسلم: "ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودونه أو ينصرانه أو يمجسانه" (رواه مسلم، حديث رقم 2658). وهذه النصوص تفيد أن الإنسان مولود على الفطرة، وأن الفطرة خيرة محمودة لأنها وردت مضافة إلى الله عز وجل. وأن المقصود بالفطرة التوحيد. (الصبيح، 2013).

وجعل الله الإنسان مسؤولاً عن جميع جوارحه، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ [الإسراء: ٣٦].

وجعل الله مهمة الإنسان في هذه الدنيا هي العبادة، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

[الذاريات: ٥٦].

نظرة الإسلام للكون:

الكون كله مخلوق لهدف وغاية، قال سبحانه: ﴿مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَالَّذِينَ كَفَرُوا عَمَّا أُنذِرُوا مُّعْرِضُونَ﴾ [الأحقاف: 3].
والكون خاضع لأمر الله وسننه، قال تعالى: ﴿وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ * وَالْقَمَرَ قَدْرًا مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ﴾ [يس: آية 38-39].

نظرة الإسلام للحياة:

الغاية من هذه الحياة أن تتحقق فيها عبودية الله تعالى، قال سبحانه: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]. وجميع الأعمال في هذه الحياة لابد أن تكون وفق دين الله، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: 162].
ويتضح مما سبق أن نظرة الإسلام للإنسان تتمثل في أنه مخلوق مكرم مميز مختار وهبه الله القدرة على التعلم والمعرفة ومسؤول عن أفعاله وجميع جوارحه، وأن الكون مخلوق لهدف وغاية وخاضع لسنن الله تعالى، وأن الغاية من هذه الحياة أن تتحقق فيها عبودية الله تعالى.

الجانب الثاني: الأعمال الباطنة:

الأعمال الباطنة لها أثر كبير في تربية وتهذيب النفس، وتنمية الاستقرار النفسي، وتقوية النفس البشرية، ومحل هذه الأعمال هو القلب، وله صفات إذا تمكنت منه صلح وصلحت به الأعضاء، ومن هذه الصفات التقوى، والتوكل، والصبر، والرضا.
وكل صفة تظهر في القلب يفيض أثرها على الجوارح، حتى لا تتحرك إلا على وفقها لا محالة، وكل فعل يجري على الجوارح فإنه قد يرتفع منه أثر إلى القلب. (الغزالي، 2004).

التقوى:

التقوى حصن منيع يقي المؤمن من الوقوع في كل ما يبعده عن الصراط المستقيم. والتقوى وقاية ومناعة قلبية ضد ما هو محرم، وهي سبيل لتفريغ الأزمات، ولمواجهة الضغوطات، قال سبحانه: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: 2-3]. وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ [الطلاق: 4]. وقال عز وجل: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: 2-3]. فإله سبحانه يجعل للمتقي فرجًا ومخرجًا من كل شدة ومشقة، وكما أن من اتقى الله جعل له فرجًا ومخرجًا، فمن لم يتق الله، وقع في الشدائد والآصار والأغلال، التي لا يقدر على التخلص منها والخروج من تبعاتها، والله سبحانه يسوق الرزق للمتقي، من وجه لا يحتسبه ولا يشعر به، ومن اتقى الله تعالى، يسر له الأمور، وسهل عليه كل عسير، والإنسان إذا اتقى الله يندفع عنه المحذور، ويحصل له المطلوب. (السعدي، 2005).

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الأنفال: 29]. إن امتثال العبد لتقوى ربه عنوان السعادة، وعلامة الفلاح، وقد رتب الله على التقوى من خير الدنيا والآخرة شيئا كثيرا، فذكر هنا أن من اتقى الله حصل له أربعة أشياء، كل واحد منها خير من الدنيا وما فيها: الأول: الفرقان: وهو العلم والهدى الذي يفرق به صاحبه بين الهدى والضلال، والحق والباطل، والحلال والحرام، وأهل السعادة من أهل الشقاوة. الثاني والثالث: تكفير السيئات، ومغفرة الذنوب، وكل واحد منهما داخل في الآخر عند الإطلاق وعند الاجتماع يفسر تكفير السيئات بالذنوب الصغائر، ومغفرة الذنوب بتكفير الكبائر. الرابع: الأجر العظيم والثواب الجزيل لمن اتقاه وآثر رضاه على هوى نفسه. (السعدي، 2005).

والمتقون إذا خالط عملهم ذنب أو معصية تذكروا واستغفروا، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: 201]. فالمتقي إذا أحس بذنب، ومسه طائف من الشيطان، فأذنب بفعل محرم أو ترك واجب تذكر من أي باب أتى، ومن أي مدخل دخل الشيطان عليه، وتذكر ما أوجب الله عليه، وما عليه من لوازم الإيمان، فأبصر واستغفر الله تعالى، واستدرك ما فرط منه بالتوبة النصوح والحسنات الكثيرة، فرد شيطانه خاسئا حسيرا، قد أفسد عليه كل ما أدركه منه. (السعدي، 2005).

والتقوى موجهة لسلوك الإنسان ليرقي بنفسه ويرتقي في سلم الإنسانية، والتقوى بهذا المعنى تجنب السلوك المنحرف والشاذ والسيئ، وهي بالتالي من العوامل الرئيسية في نضوج الشخصية وتكاملها واتزانها لبلوغ الكمال الإنساني، وتحقيق السعادة والصحة النفسية.

والتقوى تكون بتجنب الذنوب الكبائر والصغائر، وقد نهى الإسلام عن المعاصي بجميع أنواعها، لأن المعصية نفسها تحطم النفس البشرية، فبسببها يضيق صدر المؤمن، وتسوء أخلاقه، وإذا لم يلجأ الإنسان إلى ربه ليغفر له ذنبه، ويجبر كسره، فإن قلقه يكون مضاعفا، وقد بين ذلك القرآن في قصة الثلاثة الذين تخلفوا عن النبي ﷺ، فقد ضاقت عليهم الأرض بما رحبت، ولم يكن لهم مخرج إلا باللجوء إلى الله، قال تعالى: ﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾ [التوبة: 118]. فضاقت عليهم الأرض على سعتها ورحابتها وضاقت عليهم أنفسهم، فتوجهوا إلى الله وأحسنوا الظن به ﴿وَوَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ﴾ أي: تيقنوا وعرفوا بحالهم، أنه لا ينجي من الشدائد، إلا الله وحده لا شريك له، فانقطع تعلقهم بالمخلوقين، وتعلقوا بالله ربهم، وفروا منه إليه. (السعدي، 2005).

فضمن سبحانه للمتقين المخرج من الضيق، وتيسير العسير، والأمن من الخوف، وعدم الحزن على فائت. فالتقوى طاقة موجهة للإنسان نحو السلوك القويم، فهي تنمي النفس وترقيها، وتجنب السلوك السيئ والمنحرف، فالتقوى من العوامل الرئيسية في نضوج الشخصية وتكاملها واتزانها، وقدرتها على مواجهة الضغوط والأزمات.

التوكل:

التوكل هو صدق الاعتماد على الله، والاطمئنان له، والثقة به، وطلب الكفاية منه، وتفويض الأمور إليه سبحانه وتعالى،

ولقد عظم الله من شأن التوكل وجعله منزلةً من منازل الدين، وقرنه بالعبادة في قوله: ﴿فَعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ﴾ [هود:123]، وجعله سبباً لنيل محبته ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران:159]، وجعله شرطاً لحصول الإيمان به ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [المائدة:29].

والتوكل عظيم الأثر، وهو فريضة من رب العالمين، وقد أمر الله به رسوله ﷺ في قوله: ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾ [الأحزاب:3].

قال ابن القيم(د.ت): التوكل أصل لجميع مقامات الإيمان والإحسان ولجميع أعمال الإسلام، وإن منزلته منها منزلة الجسد من الرأس. (ص589).

والرسل هم أقدر الناس على مواجهة الأزمات والضغوط، وهم أئمة المتوكلين، قال تعالى عن نوح عليه السلام أنه قال لقومه: ﴿إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَتَذْكِيرِي بِآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ﴾ [يونس:71]، وقال الخليل عليه السلام: ﴿رَبَّنَا عَلَيْنَا تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ [المتحنة:4]، وقال هود عليه السلام: ﴿إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِن دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا﴾ [هود:56]، وقال يعقوب عليه السلام: ﴿إِن الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ [يوسف:67]، وقال شعيب عليه السلام: ﴿وَمَا تُوَفِّقُنِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ [هود:88]، وقال رسل الله لأقوامهم: ﴿وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا﴾ [إبراهيم:12].

والشيطان لا سلطان له على المتوكلين، قال عز وجل: ﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [النحل:99].

وإذا توكل الإنسان على الله كان قادراً على التعامل مع الأزمات والضغوط، وسكنت روحه، واطمأنت نفسه، قال تعالى ﴿قُلْ لَن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ٥١]. أي: يعتمدوا عليه في جلب مصالحهم ودفع المضار عنهم، ويثقوا به في تحصيل مطلوبهم، فلا خاب من توكل عليه، وأما من توكل على غيره، فإنه مخذول غير مدرك لما أمل. (السعدي، 2005).

كما بين الله أن من توكل عليه فهو حسبه ونصيره ومعينه فلا يقدر على ضرره أحد، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: ٣]. أي: في أمر دينه ودنياه، بأن يعتمد على الله في جلب ما ينفعه ودفع ما يضره، ويثق به في تسهيل ذلك ﴿فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ أي: كافيه الأمر الذي توكل عليه به، وإذا كان الأمر في كفالة الله، فهو أقرب إلى العبد من كل شيء، ولكن ربما أن الحكمة الإلهية اقتضت تأخيره إلى الوقت المناسب له؛ فهذا قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾ أي: لا بد من نفوذ قضاؤه وقدره، ولكنه ﴿قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ أي: وقتاً ومقداراً، لا يتعداه ولا يقصر عنه. (السعدي، 2005).

الصبر:

الصبر ضد الجزع، وهو تحمل للضغوط، ومواجهه للأزمات، وتقبل للمصائب دون هلع، ولقد أمر الله نبيه ﷺ بالصبر في آيات عدة من كتاب الله، فقال تعالى: ﴿وَاتَّبِعْ مَا يوحى إِلَيْكَ وَاصْبِرْ حَتَّى يَحْكُمَ اللَّهُ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ﴾ [يونس: ١٠٩]. وقال عز وجل: ﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [هود: ١١٥]. وقال تعالى ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [النحل: ١٢٧]. وقال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨]. وقال عز وجل: ﴿فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ﴾ [طه: ١٣٠]. وقال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يوقِنُونَ﴾ [الروم: ٦٠]. وقال عز وجل: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾ [غافر: ٥٥]. وقال عز وجل: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فِيمَا تُرِيدُكَ بَعْضَ الَّذِي نَعِدُهُمْ أَوْ نَتُوفِّيكَ فَاَلَيْسَ بِأَلَيْنَا يُرْجَعُونَ﴾ [غافر: ٧٧]. وقال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾ [الأحقاف: ٣٥]. وقال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ﴾ [ق: ٣٩]. وقال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ﴾ [الطور: ٤٨]. وقال عز وجل: ﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُن كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ مَكْظُومٌ﴾ [القلم: ٤٨]. وقال عز وجل: ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾ [المعارج: ٥]. وقال عز وجل: ﴿وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا﴾ [المزمل: ١٠]. وقال تعالى ﴿وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ﴾ [المدثر: ٧]. وقال عز وجل: ﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تُطِعْ مِنْهُمْ آثِمًا أَوْ كَفُورًا﴾ [الإنسان: ٢٤].

ففي هذه الآيات جميعا أمر الله سبحانه النبي ﷺ بالصبر، وهذا يدل على عظم أهمية الصبر، فمع عظمة شخصية النبي ﷺ الكاملة المتكاملة، إلا أنه أمر بالصبر، وتعدد الأمر له في مواطن كثيرة بسبب أنه أعظم الناس بلاء، فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: "الْأَنْبِيَاءُ، ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ" (رواه الترمذي، حديث رقم 2398).

ومن أهم الأمور التي يستحضرها الإنسان وهو يواجه الأزمات والضغوط، ما ورد في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣]. أمر الله تعالى المؤمنين، بالاستعانة على أمورهم الدينية والدينية ﴿بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ فالصبر هو المعونة العظيمة على كل أمر، فلا سبيل لغير الصابر، أن يدرك مطلوبه، خصوصا الطاعات الشاقة المستمرة، فإنها مفتقرة أشد الافتقار، إلى تحمل الصبر، وتجرح المرارة الشاقة، فإذا لازم صاحبها الصبر، فاز بالنجاح، وإن رده المكروه والمشقة عن الصبر والملازمة عليها، لم يدرك شيئا، وحصل على الحرمان، وكذلك البلاء الشاق، خصوصا إن استمر، فهذا تضعف معه القوى النفسانية والجسدية، ويوجد مقتضاها، وهو التسخط، إن لم يقاومها صاحبها بالصبر لله، والتوكل عليه، واللجأ إليه، والافتقار على الدوام. فعلمت أن الصبر محتاج إليه العبد، بل مضطر إليه في كل حالة من أحواله، فلماذا أمر الله تعالى به، وأخبر أنه ﴿مَعَ

الصَّابِرِينَ ﴿ أَي: مع من كان الصبر لهم خلقا، وصفة، وملكة بمعونته وتوفيقه، وتسديده، فهانت عليهم بذلك، المشاق والمكاره، وسهل عليهم كل عظيم، وزالت عنهم كل صعوبة. (السعدي، 2005).

وإن مما يستحضره الإنسان وهو يواجه البلاء والأزمة، هو ثناء الله على الصبارين فقد قال تعالى ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ [البقرة: 155-157]. فأخبر تعالى أنه لا بد أن يبطل عبادته بالمحن، ليتبين الصادق من الكاذب، والجازع من الصابر، فمن وفقه الله للصبر عند وجود هذه المصائب، فحبس نفسه عن التسخط، قولاً وفعلاً، واحتسب أجرها عند الله، وعلم أن ما يدركه من الأجر بصبره أعظم من المصيبة التي حصلت له، بل المصيبة تكون نعمة في حقه، لأنها صارت طريقاً لحصول ما هو خير له وأنفع منها، فقد امتثل أمر الله، وفاز بالثواب، فهذا قال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ أي: بشرهم بأنهم يوفون أجرهم بغير حساب. و﴿أُولَئِكَ﴾ الموصوفون بالصبر المذكور ﴿عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ﴾ أي: ثناء وتنويه بحالهم ﴿وَرَحْمَةٌ﴾ عظيمة، ومن رحمته إياهم، أن وفقهم للصبر الذي ينالون به كمال الأجر، ﴿وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ الذين عرفوا الحق. (السعدي، 2005).

ولقد أمر الله عباده المؤمنين بالصبر والمصابرة وهي الملازمة والاستمرار في الصبر، وجعل ذلك طريقاً إلى الفلاح، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: 200]. وقد وجه النبي ﷺ إلى أن على كل إنسان أن يتصبر، ويعالج نفسه بالصبر، ويحرص على تحصيل الصبر، فإذا فعل الإنسان ذلك وفقه الله إلى الصبر، فقد قال ﷺ "وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وما أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ". (رواه البخاري، حديث رقم 1469). وبين ﷺ أن الله ما أعطى أحداً أعظم من الصبر، وذلك لأنه يتسع لجميع الفضائل، والإنسان إذا كان صبورا تحمل كل ما يحدث له من ضغوط وأزمات.

وفي الصبر على الأزمات التي تمر بالإنسان والضغوط والأحداث التي تحدث له في حياته، تكفير من السيئات ورفعته في الدرجات، وهذا فيه تسلية للمؤمن فيما يصيبه من مصائب الدنيا، فقد قال ﷺ "ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أذىٍ وَلَا عَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ". (رواه البخاري، حديث رقم 5642). فإذا أصاب الإنسان مرض أو هم أو شوكت أصابته، فصبر على ذلك دون تسخط فإن الله يكفر بها خطاياها.

ومن لطف الله بالمؤمنين أنهم إذا آمنوا بالله حقاً، وصبروا على الأزمات والضغوط، وشكروا على السراء، فهم يعيشون حياتهم ويقضون أوقاتهم في أعظم خير، فقد قال ﷺ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (رواه مسلم، حديث رقم 2999).

والإنسان في هذه الدنيا في دار ابتلاء وامتحان، وليس المؤمل في هذه الدنيا أن تنتهي جميع الأزمات، وتتكشف كل الضغوط، فإن تخلص الإنسان من بعض الضغوط والأزمات شكر الله فكان خيراً له، وإن امتد معه البلاء صبر وكان عوضه في الجنة، وهذا أعظم ما يتمناه المؤمن. فقد وعد النبي ﷺ من صبر على مصيبته بالجنة، فقد

روى عطاء بن رباح قال: قال لي ابن عَبَّاسٍ: أَلَا أُرِيكَ امْرَأَةً مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ؟ قُلْتُ: بَلَى، قَالَ: هَذِهِ الْمَرْأَةُ السُّودَاءُ، أَتَتِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: إِنِّي أُضْرَعُ وَإِنِّي أَتَكَشَّفُ، فَادْعُ اللَّهَ لِي، قَالَ: إِنَّ شِئْتِ صَبْرَتِ وَلِكِ الْجَنَّةُ، وَإِنْ شِئْتِ دَعْوَتِ اللَّهِ أَنْ يُعَافِيكَ قَالَتْ: أَصْبِرُ، قَالَتْ: فَإِنِّي أَتَكَشَّفُ فَادْعُ اللَّهَ أَنْ لَا أَتَكَشَّفَ فَدَعَا لَهَا. (رواه مسلم، حديث رقم 2576).

الرضا:

الرضا ضد السخط، وهو تسليم لما قضى به الله وقدر تسليمًا تامًا بانسراح الصدر، وطمأنينة النفس، والانقياد بالظاهر والباطن. ومن ذلك قوله تعالى: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ [النساء: 65].

إن جميع ما يصيب الإنسان هو مكتوب ومقدر، قال تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: 23] ﴿[الحديد: 21-22]﴾. وهذا شامل لعموم المصائب التي تصيب الخلق، من خير وشر، فكلها قد كتبت في اللوح المحفوظ، صغيرها وكبيرها، وهذا أمر عظيم لا تحيط به العقول، بل تذهل عنده أفئدة أولي الألباب، ولكنه على الله يسير، وأخبر الله عباده بذلك لأجل أن تتقرر هذه القاعدة عندهم، وبينوا عليها ما أصابهم من الخير والشر، فلا يأسوا ويحزنوا على ما فاتهم، مما طمحت له أنفسهم وتشوفوا إليه، لعلمهم أن ذلك مكتوب في اللوح المحفوظ، لا بد من نفوذه ووقوعه، فلا سبيل إلى دفعه، ولا يفرحوا بما آتاهم الله فرح بطر وأشر، لعلمهم أنهم ما أدركوه بحولهم وقوتهم، وإنما أدركوه بفضل الله ومنه، فيشتغلوا بشكر من أولى النعم ودفع النقم. (السعدي، 2005).

وإذا آمن الإنسان ورضي بما قدره الله عليه، هدى الله قلبه، فاطمأن ولم ينزعج عند المصائب، قال تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنِ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [التغابن: 11].
وإذا هُدي الإنسان إلى الرضا، فإن عليه من ربه الثناء والرحمة، وهم أهل الهداية، كما قال تعالى: ﴿وَيَبْشِرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: 155-157].

فإذا أصابت المؤمنين مصيبة ﴿قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ﴾ أي: مملوكون لله، مدبرون تحت أمره وتصريفه، فليس لنا من أنفسنا وأموالنا شيء، فإذا ابتلانا بشيء منها، فقد تصرف أرحم الراحمين، بمماليكه وأموالهم، فلا اعتراض عليه، بل من كمال عبودية العبد، علمه، بأن وقوع البلية من المالك الحكيم، الذي أرحم بعبده من نفسه، فيوجب له ذلك، الرضا عن الله، والشكر له على تدبيره، لما هو خير لعبده، وإن لم يشعر بذلك، ومع أننا مملوكون لله، فإننا إليه راجعون يوم المعاد، فمجاز كل عامل بعمله، فإن صبرنا واحتسبنا وجدنا أجرنا موفورا عنده، وإن جزعنا وسخطنا، لم يكن حظنا إلا السخط وفوات

الأجر، فكون العبد لله، وراجع إليه، من أقوى أسباب الصبر. (السعدي، 2005).

والرضا مصدر سعادة وغنى، وعلامة قوة في مواجهة الأزمات، وقد أوصى النبي ﷺ أبا هريرة رضي الله عنه بقوله "وارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس" (رواه الترمذي، حديث رقم 2305).

والمؤمن يجد في الضغوط والأزمات دليلاً على حب الله له فيرضى بها ويقبلها قال النبي ﷺ "إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضى، ومن سخط فله السخط" (رواه الترمذي، حديث رقم 2396). فمن أدرك هذا المعنى فإنه يرضى ويسلم لقضاء الله وقدره، ويستقبل الأزمات والضغوط بفرح واستبشار، فالرضا يشغل الفكر بأفكار السعادة والطمأنينة والسكينة، ومن رضي فقد ذاق طعم الإيمان، كما قال ﷺ "ذاق طعم الإيمان من رضي بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمدٍ رسولاً". (رواه مسلم، حديث رقم 34).

الجانب الثالث: الأعمال الظاهرة:

إن القيام بالأعمال الظاهرة من العبادات المختلفة من صلاة وذكر ودعاء وقراءة للقرآن، يعمل على تزكية شخصية الإنسان وتربية نفسه، وتجعله يتحلى بالكثير من الخصال التي تعينه على تحمل ضغوط الحياة، وتساعده على التغلب على الأزمات. فالقيام بهذه الأعمال الظاهرة المختلفة تعلم الإنسان الصبر وتحمل المشاق.

الصلاة:

الصلاة من أظهر معالم الإسلام، وأعظم شعائره، وهي أهم العبادات وأعلاها منزلة عند الله، والصلاة راحة للمؤمن ينجي فيها ربه، ويزكي بها نفسه، فإذا أصيب الإنسان بمصيبة، وحلت به أزمة، فرغ إلى الصلاة، وقد كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر صلى" (رواه أبو داود، حديث رقم 1319) فإذا أحنه أمر أو حل به هم فرغ إلى الصلاة، وهذا يدل على أن النبي ﷺ يجد في الصلاة راحته وسكينته، فقد كان يقول ﷺ "يا بلال أقم الصلاة، أرخنا بها" (رواه أبو داود، حديث رقم 4985). وطلب الراحة في الصلاة يصدر ممن كان خاشعاً فيها، قال تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥].

وقد وصف الله الإنسان بأنه هلوع من حيث طبيعته الأصلية، وهو يجزع في الضراء، ويمنع في السراء، ثم جاء الاستثناء للمصلين، فقال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج: 19-23]. فالإنسان يجزع إن أصابه فقر أو مرض، أو ذهاب محبوب له، من مال أو أهل أو ولد، ولا يستعمل في ذلك الصبر والرضا بما قضى الله. ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ فلا ينفق مما آتاه الله، ولا يشكر الله على نعمه وبره، فيجزع في الضراء، ويمنع في السراء. ﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ الموصوفين بتلك الأوصاف فإنهم إذا مسهم الخير شكروا الله، وأنفقوا مما خولهم الله، وإذا مسهم الشر صبروا واحتسبوا. (السعدي، 2005).

والصلاة تنهى العبد عن الوقوع في الفحشاء والمنكر، فيمتد هذا الأثر إلى سلوك الإنسان في جميع أمور حياته، فيستطيع من خلال الصلاة تهذيب سلوكه وأعضائه، قال تعالى: ﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ [العنكبوت: ٤٥]. ووجه كون الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، أن العبد المقيم لها، المتمم لأركانها وشروطها وخشوعها، يستنير قلبه، ويتطهر فؤاده،

ويزداد إيمانه، وتقوى رغبته في الخير، وتقل أو تعدم رغبته في الشر، فبالضرورة، مداومتها والمحافظة عليها على هذا الوجه، تنهى عن الفحشاء والمنكر، فهذا من أعظم مقاصدها وثمراتها. (السعدي، 2005).

الذكر والدعاء:

الذكر والدعاء من أقوى السبل في العلاج والوقاية من الضغوط والأزمات، قال تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]. أي: يزول قلقها واضطرابها، وتحضرها أفرحها ولذاتها. وحقيق بها وحرّي ألا تطمئن لشيء سوى ذكره، فإنه لا شيء ألد للقلوب ولا أشهى ولا أحلى من محبة خالقها، والأنس به ومعرفته، وعلى قدر معرفتها بالله ومحبتها له، يكون ذكرها له. (السعدي، 2005).

ومقابل ذلك من أعرض عن ذكر الله أو غفل عنه، فإنه يعيش في ضيق ونكد وكدر، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤]. وقال تعالى: ﴿وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨]. وقال عز وجل: ﴿اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المجادلة: ١٩].

ولقد بين النبي ﷺ في أحاديث عدة دور الذكر والدعاء في وقاية الإنسان وحمائته من المصائب وأحداث الحياة الضاغطة، ومن ذلك: ما رواه عقبه بن عامر قال "بينما أنا أسير مع رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الجحفة والأبواء إذ غشيتنا ريح وظلمة شديدة فجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يتعوذ بـ {أعوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و {أعوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} ويقول يا عقبه تعوذُ بهما فما تعوذتُ متعوذُ بمثلهما" (رواه أبو داود، رقم الحديث 1463).

وقال ﷺ "الآيات من آخر سورة البقرة، من قرأها في ليلة كفتاه" (رواه البخاري، حديث رقم 4008). وقال ﷺ "من نزل منزلاً، ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق؛ لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك". (رواه مسلم، حديث رقم 2708). وقال ﷺ "من قال: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم. ثلاث مرات، لم تصبه فجأة بلاء حتى يصبح، ومن قالها حين يصبح ثلاث مرات لم تصبه فجأة بلاء حتى يمسي". (رواه أبو داود، حديث رقم 5088).

وقد دلنا النبي ﷺ على دعاء نافع لذهاب الهموم والغوم، فقال ﷺ "ما أصاب أحدًا قط هم ولا حزن، فقال: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً قال: فقيل: يا رسول الله ألا نتعلمها؟ فقال بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها". (رواه أحمد، حديث رقم 3712).

تلاوة القرآن الكريم:

القرآن الكريم هو المعجزة الخالدة، والنور المبين، والشفاء النافع، والعصمة لمن تمسك به، والنجاة لمن اتبعه، هو حرز ووقاية، وهو شفاء للمؤمنين، قال تعالى: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢]. فالقرآن مشتمل على الشفاء والرحمة، وليس ذلك لكل أحد، وإنما ذلك للمؤمنين به،

المصدقين بآياته، العاملين به، وأما الظالمون بعدم التصديق به أو عدم العمل به، فلا تزيدهم آياته إلا خسارًا، إذ به تقوم عليهم الحجة، فالشفاء الذي تضمنه القرآن عام لشفاء القلوب، من الشبه، والجهالة، والآراء الفاسدة، والانحراف السيئ، والقصود السيئة. (السعدي، 2005).

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧]. "فهذا القرآن، شفاء لما في الصدور من أمراض الشهوات الصادة عن الانقياد للشرع وأمراض الشبهات، القادحة في العلم اليقيني، فإن ما فيه من المواعظ والترغيب والترهيب، والوعد والوعيد، مما يوجب للعبد الرغبة والرغبة. وإذا وجدت فيه الرغبة في الخير، والرغبة من الشر، ونمتا على تكرار ما يرد إليها من معاني القرآن، أوجب ذلك تقديم مراد الله على مراد النفس، وصار ما يرضي الله أحب إلى العبد من شهوة نفسه. وإذا صح القلب من مرضه، ورفل بأثواب العافية، تبعته الجوارح كلها، فإنها تصلح بصلاحه، وتفسد بفساده. ﴿وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ فالهدى هو العلم بالحق والعمل به. والرحمة هي ما يحصل من الخير والإحسان، والثواب العاجل والآجل، لمن اهتدى به، فالهدى أجل الوسائل، والرحمة أكمل المقاصد والرغائب، ولكن لا يهتدي به، ولا يكون رحمة إلا في حق المؤمنين. وإذا حصل الهدى، وحلت الرحمة الناشئة عنه، حصلت السعادة والفلاح، والبرج والنجاح، والفرح والسرور." (السعدي، 2005).

وقال عز وجل: ﴿وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتِ آيَاتُهُ أَعْجَمِيًّا وَعَرَبِيًّا قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ﴾ [فصلت: ٤٤] فالقرآن يهديهم لطريق الرشيد والصرراط المستقيم، ويعلمهم من العلوم النافعة، ما به تحصل الهداية التامة وشفاء لهم من الأسقام البدنية، والأسقام القلبية، لأنه يزجر عن مساوئ الأخلاق وأقبح الأعمال، ويحث على التوبة النصوح، التي تغسل الذنوب وتشفي القلب. (السعدي، 2005).

قال ابن القيم (2019): "فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدوية القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كل أحد يُؤهل ولا يُوفق للاستشفاء به، وإذا أحسن العليل التداوي به، ووضع على دائه بصدق وإيمان، وقبول تام، واعتقاد جازم، واستيفاء شروطه، لم يقاومه الداء أبداً، وكيف تقاوم الأدوية كلام رب الأرض والسماء، الذي لو نزل على الجبال لصدعها، أو على الأرض لقطعها، فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه." (520/4).

ومن فوائد تلاوة القرآن الكريم في مواجهة الضغوط والأزمات، نزول السكينة، فقد قال ﷺ: "وما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوتِ الله، يتلون كتابَ الله، ويتدارسونه بينهم؛ إلا نزلت عليهم السكينة، وعشيتهم الرحمة، وحفَّتْهم الملائكةُ، وذكَّرتهم الله فيمن عنده" (رواه مسلم، حديث رقم 2699).

قال ابن القيم (2019): "فلا شيء أنفع للقلب من قراءة القرآن بالتدبر والتفكير؛ فإنه جامعٌ لجميع منازل السائرين، وأحوال العاملين، ومقامات العارفين، وهو الذي يورث المحبة والشوق والخوف والرجاء والإنابة والتوكل والرضا والتفويض والشكر والصبر وسائر الأحوال التي بها حياة القلب وكماله، وكذلك يزجر عن جميع الصفات والأفعال المذمومة التي بها فساد القلب وهلاكه." (ص 535).

النتائج

- الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد أو مكونات تعرف بأبعاد الصلابة وهي: الالتزام والتحكم والتحدي.
- الصلابة النفسية تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة.
- تتفق كل أبعاد الصلابة النفسية في المنظور الغربي على أنّ الإنسان هو سيد مصيره، وأنه قادر على أن يتكيف، ويتعلم، ويصنع قراراته، ويحل الكثير من المشكلات التي تعترضه وينتصر على أعدائه، ويُطوع الطبيعة.
- إن اعتبار مثل هذه النظريات أصولاً وكليات في قراءة عوالم النفس البشرية لترشيدها ووضع المدارس المعالجة لها أدى إلى الكثير من الانزلاقات الفكرية التي عبرت بالضرورة عن خلل عقدي ومنحى فكري.
- إن مفهوم الصلابة النفسية وإن ظهر بأنه موضوعي ومواكب للحياة المعاصرة، فإن خلفية هذا المفهوم ينبني على خلل في الأصول وفي العقيدة، وذلك يظهر جلياً في منعطفات وأبعاد الصلابة النفسية وفي الأصول التي بُنيت عليها.
- أكبر قصور يواجه مفهوم الصلابة النفسية هو في إغائها للإيمان بالله، وإغفال الجانب الروحي، وفي مقابل ذلك تعظيم الإنسان حتى كأنه هو المتحكم في هذا الكون، وفي هذه الحياة.
- التربية الإسلامية جاءت لتهم بتهمية العقل وتقوية الروح وتنظيم السلوك والعواطف، وفق منهج متكامل يوصل إلى التجانس بين الروح والجسد والعقل
- مصادر التربية الإسلامية مليئة بالمضامين التي تبني حياة الإنسان، وتكون شخصيته، ولا يضاهاها في هذا الميدان أي فلسفة وضعية.
- اعتنت التربية الإسلامية بالنفس البشرية اعتناءً بالغاً، وقد رسمت منهاجاً واضحاً يوصل هذه النفس إلى الطمأنينة والسكينة والاستقرار، فإن امتثل الإنسان بهذا المنهج كان في أعلى مراتب التزكية النفسية.
- التربية الإسلامية تتبّع في معالجتها للأزمات والاضطرابات والضغط النفسية، منهاجاً تربوياً متميزاً، يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في شخصية الإنسان، مما يحقق الشخصية المطمئنة التي تتمتع بالصحة النفسية.

التوصيات والمقترحات

- إبراز الجوانب التي تضمنتها التربية الإسلامية في بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة التي تواجه الضغوط والأزمات، وذلك ضمن المقررات الدراسية، بسبب ما هو ملاحظ من انتشار للهشاشة النفسية لدى الجيل، وضعف البناء النفسي لديه.
- يوصي الباحث المتخصصين في العلاج النفسي بالعناية بالجانب الروحي في علاج الضغوط النفسية والأزمات.

- يأمل الباحث من المتخصصين في الجانب الشرعي والتربوي والنفسي معرفة الأصول والقواعد التي بُنيت عليها المفاهيم النفسية المعاصرة.
- يوصي الباحث بتكوين فرق بحثية تتبع جهة رسمية، لبناء نظرية تربوية نفسية متكاملة في ضوء الفكر التربوي الإسلامي.

المراجع

أولا المراجع العربية

- القرآن الكريم.

- ابن القيم، محمد بن أبي بكر. (2003). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين* (ط. 7). دار الكتاب العربي.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر. (2019). *زاد المعاد في هدي خير العباد*. دار عطاءات العلم.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر. (2019). *مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة*. دار عطاءات العلم.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر. (د.ت). *الضوء المنير على التفسير*. مؤسسة النور للطباعة والتجليد.
- ابن حنبل، أحمد بن محمد. (2001). *مسند الإمام أحمد بن حنبل*. مؤسسة الرسالة.
- ابن كثير، إسماعيل بن عمر. (2004). *تفسير القرآن العظيم*. دار السلام للنشر والتوزيع.
- أبو الندى، عبدالرحمن. (2007). *الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة*. جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث. (2009). *سنن أبي داود*. دار الرسالة العالمية.
- أبو سيف، رشا أبو سيف النصر. (2022). *أثر ضغط التواصل مع العمل عن بعد على الرفاهية النفسية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر من خلال الدور الوسيط للصلابة النفسية*. *المجلة العربية للإدارة*، 42(4)، 380-359.
- البخاري، محمد بن إسماعيل. (2002). *صحيح البخاري*. دار ابن كثير.
- بركات، أسماء محمد توفيق. (2020). *نظريات في علم النفس*. مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية، 38.
- الترمذي، محمد بن عيسى. (1996). *سنن الترمذي*. دار الغرب الإسلامي.
- الحفني، عبدالمنعم. (2010). *موسوعة الفلسفة والفلاسفة*. مكتبة مدبولي.
- الحمد، محمد بن إبراهيم. (2006). *رسائل في الأديان والفرق والمذاهب*. دار ابن خزيمة.
- الحياني، صبري. (2011). *الصحة النفسية والعلاج النفسي الإسلامي*. دار صفاء.
- الخليفة، أمل بنت راشد. (2022). *الطبيعة الإنسانية في الفلسفات التربوية المختلفة والتصور الإسلامي لها*. مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، 7(32)، 783-825.
- الدوسري، عائض سعد. (2020). *الفلسفة الوجودية*. <https://atharah.com/existential-philosophy-the-freedom-that-destroyed-man>.
- الزعيبي، محمد أحمد. (2018). *تطوير مقياس للصحة النفسية من وجهة نظر تربوية إسلامية*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26(2)، 513-543.

- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر. (2005). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- السيد، عبدالمنعم. (2007). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي، (157)، 21-201.
- شريت، أشرف. (2001). المدخل إلى الصحة النفسية. المكتب الجامعي الحديث.
- الشناوي، محمد محروس. (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب.
- الشهري، نواف مناع. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية. المجلة العربية للنشر العلمي، (27)، 130-222.
- صالح، فاطمة محمد. (2007). الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية. مجلة التربية والعلم، جامعة الموصل، 14(4)، 329-359.
- الصبيح، عبدالله ناصر. (2013). تمهيد في التأصيل رؤية في التأصيل الإسلامي لعلم النفس. دار كنوز إشبيليا.
- العديني، ماجدة محمد مرشد. (2018). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية، (3)، 254-299.
- علاء الدين، هلكا عمر. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. جامعة بيروت العربية.
- عودة، محمد محمد. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الإسلامية.
- الغزالي، أبي حامد محمد بن محمد. (2004). إحياء علوم الدين (ط. 2). دار صادر.
- فياض، حسام الدين. (2022). نقد مقولات الفلسفة الوجودية المعاصرة. <https://www.s6u.pw/WwAg2https://>
- الفيومي، محمد إبراهيم. (1983). الوجودية فلسفة الوهم الوجودي. مكتبة الانجلو المصرية.
- القحطاني، فهد عائض. (2020). المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم خواء المعنى. المجلة التربوية بجامعة سوهاج، 74، 963-1008.
- قويدري، الأخضر. (2008). العلاج الروحي للأمراض النفسية: الاكتئاب نموذجاً. مجلة التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، 37(166)، 220-237.
- لعزالي، صليحة و عايش، صباح. (2021). الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الجيلالي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، (2)، 252-268.
- محمد، محمد عبدالنبي سيد. (2020). الإنسان في الفلسفة الوجودية عرض ونقد. مجلة كلية أصول الدين بأسويط، (38)، 635-701.
- مخفوظي، أمين محمد. (2022). الوصمة الاجتماعية وأثرها على الصلابة النفسية لدى المرأة. مجلة مؤشر للدراسات الاستطلاعية، 1(4)، 75-88.
- مخيمر، عماد. (1996). إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، (2)6، 275-299.

- مخير، عماد محمد. (1997). الصلابة النفسية والاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات نفسية، 7 (17)، 103-138.
- مرسي، كمال إبراهيم. (1999). التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة. المجلة التربوية، جامعة الكويت، 13 (50)، 103-139.
- مريم، رجا بنت محمود. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (47)، 355-384.
- المقدمي، نبيل حسن و راشد، أنور أحمد. (2015). البناء النفسي لشخصية المعلم من منظور إسلامي. جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، أم درمان.

ثانياً المراجع الأجنبية

- Abu Al-Nada, A. (2007). *Alšlābh al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bdghwṭ al-ḥayāh ladā ṭalabat Jāmi‘at al-Azhar bi-Ghazzah (Psychological hardiness and its relationship to life stress among students at Al-Azhar University in Gaza)*. Al-Azhar University in Gaza.
- Abu Dawud, S. (2009). *Sunan Abī Dāwūd (Sunan Abu Dawud)*. Alresala.
- Abu Saif, R. (2022). Athar dghṭ al-tawāṣul ma‘a al-‘amal ‘an ba‘da ‘alā al-rifāhīyah al-nafsīyah li-a‘dā’ ḥay’at al-tadrīs bi-Jāmi‘at al-Azhar min khilāl al-dawr al-wasīṭ llšlābh al-nafsīyah (Impact of the stress of communicating with distance work on the psychological well-being of faculty members at Al-Azhar University through the mediating role of psychological hardiness). *Arab Journal of Administration*, 42(4), 359-380.
- Alaa Eldeen, H. (2016). *Alšlābh al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bi-kull min taḥmul al-ḍayyiq wa-al-ab‘ād al-asāsīyah lil-shakhsīyah ladā ‘ayyīnah min al-murāhiqīn al-Lubnānīyīn (Psychological hardiness and its relationship to distress tolerance and basic personality dimensions in a sample of Lebanese adolescents)*. Beirut Arab University.
- Al-Adini, M. (2018). Alšlābh al-nafsīyah wa-al-rifāhīyah ladā ṭullāb Jāmi‘at al-Qaṣīm fī ḍaw’ ba‘ḍ al-mutaghayyirāt al-dīmūghrāfīyah (Psychological hardiness and well-being among Qassim University students in light of some demographic variables). *Journal of Educational Sciences*, (3), 254-299.
- Al-Bukhari, M. (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Sahih Bukhari)*. Dar Ibn Kathir.
- Al-Dosari, A. (2020). *Al-falsafah al-wujūdīyah (Existential philosophy)*. <https://atharah.com/existential-philosophy-the-freedom-that-destroyed-man/>.
- Al-Fayoumi, M. (1983). *Al-wujūdīyah falsafat al-wahm al-wujūdī (Existentialism: Philosophy of existential illusion)*. Anglo-Egyptian Bookshop.
- Alghazaly, A. (2004). *Iḥyā’ ‘ulūm al-dīn (The Revival of the Religious Sciences)* (2nd ed.). Dar Sadir.
- Al-Hafni, A. (2010). *Mawsū‘at al-falsafah wa-al-falāsifah (Encyclopedia of philosophy and philosophers)*. Madbouly Bookshop.
- Al-Hamd, M. (2006). *Rasā’il fī al-adyān wa-al-firaq wa-al-madhāhib (Notes on religions, sects and sects)*. Dar Ibn Khuzaymah.
- Al-Hayani, S. (2011). *Al-ṣiḥḥah al-nafsīyah wa-al-‘ilāj al-nafsī al-Islāmī (Mental health and Islamic psychotherapy)*. Dar Safaa.
- Alkhalifa, A. (2022). Al-ṭabī‘ah al-Insānīyah fī al-falsafāt al-tarbawīyah al-mukhtalifah wa-al-ṭasawwur al-Islāmī la-hā (Human nature in different educational philosophies and the Islamic perception of it). *Taif University Journal of Human Sciences*, 7(32), 783-825.

Almaidany, A. (1991). *Kwāshf zywf fī al-madhāhib al-fikrīyah al-mu‘āṣirah (Falsification detectors in contemporary intellectual approaches)*. Dar Alqalam.

Almoqadamy, N., & Rashid, A. (2015). *Al-binā’ al-nafsī li-shakhṣīyat al-mu‘allim min manzūr Islāmī (Psychological structure of the teacher’s personality from an Islamic perspective)*. University of Holy Quran and Islamic Sciences.

Alnesabory, M. (2018). *Ṣaḥīḥ Muslim (Sahih Muslim)*. Dar Alta’sil.

Al-Qahtani, F. (2020). Al-manzūr al-tarbawī al-Islāmī li-mafhūm khwā’ al-ma‘ná (Islamic educational perspective on the concept of emptiness of meaning). *Educational Journal*, 74, 963-1008. *Al-Qur’ān Al-Karīm (The Holy Qur’an)*.

Al-Saadi, A. (2005). *Taysīr al-Karīm al-Raḥmān fī tafsīr kalām al-Mannān (Taysir Al-Karim Al-Rahman in interpreting the words of Al-Mannan)*. Alresala.

Al-Sabeeh, A. (2013). *Tamhīd fī al-ta’sīl ru’yah fī al-ta’sīl al-Islāmī li-‘Ilm al-nafs (An introduction to the foundation of a vision in the Islamic fundamentals of psychology)*. Kunouz Eshbelia.

Alsayed, A. (2007). Ab‘ād al-dhakā’ alānf‘āly wa-‘alāqatuhā bāstrātyjyāt al-ta‘āmul ma‘a al-dughūt wāṣlābh al-nafsīyah wāl’hsās bālkfā’h al-dhātīyah (Dimensions of emotional intelligence and their relationship to strategies of coping with stress, psychological hardiness, and self-efficacy). *Journal of Counseling*, (157), 21-201.

Al-Shehri, N. (2021). Alṣlābh al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bālādṭrābāt alsykswmātyh (Psychological hardiness and its relationship to psychosomatic disorders). *Arab Journal for Scientific Publishing*, (27), 130-222.

Al-Tirmidhi, M. (1996). *Sunan al-Tirmidhī (Sunan al-Tirmidhi)*. Dar Algharb Alislami.

Al-Zoubi, M. (2018). Taṭwīr miqyās lil-ṣiḥḥah alnfsytmn wijhat nazar tarbawīyah Islāmīyah (Developing a measure of mental health from an Islamic educational perspective). *The Islamic University Journal of Educational and Psychology Studies*, 26(2), 513-543.

Awdah, M. (2010). *Al-khibrah alṣādmh wa-‘alāqatuhā b’sālyb al-takayyuf ma‘a al-dughūt wālmsāndh al-ijtimā’iyah wāṣlābh al-nafsīyah ladá Atfāl al-manātiq al-ḥudūdīyah bi-Qiṭā’ Ghazzah (Traumatic experience and its relationship to methods of coping with stress, social support, and psychological hardiness among children in the border regions of the Gaza Strip)* [Unpublished master’s thesis]. The Islamic University.

Barakat, A. (2020). Naẓarīyāt fī ‘ilm al-nafs (Theories in psychology). *Journal of the Faculty of Islamic and Arab Studies*, 38.

Fayyad, H. (2022). *Naqd maqūlāt al-falsafah al-wujūdīyah al-mu‘āṣirah (criticism of current existentialism)*. <https://2u.pw/WwAg6s>.

El-Shenawy, M. (1994). *Naẓarīyāt al-Irshād wa-al-‘ilāj al-nafsī (Theories of counseling and psychotherapy)*. Dar Algharib.

Ibn al-Qayyim, M. (n.d.). *Al-ḍaw’ al-munīr ‘alá al-tafsīr (Highlight of tafsir)*. Alnour Press.

Ibn al-Qayyim, M. (2019). *Zād al-ma‘ād fī hady khayr al-‘ibād (Provision of the hereafter)*. Dar Attaat Al-Ilm.

Ibn al-Qayyim, M. (2019). *Miftāḥ dār al-sa‘ādah wa-manshūr wilāyat al-‘Ilm wa-al-irādah (The Key to the House of Happiness)*. Dar Attaat Alilm.

Ibn al-Qayyim, M. (2003). *Madārij al-sālikīn bayna manāzil iyyāka na‘budu wa-iiyāka nasta‘īn (Stations of the seekers)* (7th ed). Dar Alkitab Alaraby.

Ibn Hanbal, A. (2001). *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal (Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal)*. Alresala.

Ibn Kathir, I. (2004). *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm (Tafsir Ibn Kathir)*. Dar Alsalam for Publishing and Distribution.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful live events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37-111.

Kobaza, S., & Pocetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 839- 850.

Lazali, S., & Aysh, S. (2021). Alšlābh al-nafsīyah kmnb' bjwdh al-ḥayāh ladā ṭalabat al-jāmi'ah dirāsah maydānīyah bi-Jāmi'at al-Jilālī (Psychological hardiness as a predictor of quality of life among university students: A field study at University of Jilali). *Journal of AL-Shamel for Educational and Social Sciences*, (2), 252-268.

Makhfouzi, A. (2022). Alwsmh al-ijtimā'iyah wa-atharuhā 'alā alšlābh al-nafsīyah ladā al-mar'ah (Social stigma and its impact on women's psychological hardiness). *Journal Index of Exploratory Studies*, 1(4), 75-88.

Mariam, R. (2016). Alšlābh al-nafsīyah wa-'alāqatuhā bjwdh al-ḥayāh ladā ṭalibāt Jāmi'at al-Malik Sa'ūd (Psychological hardiness and its relationship to the quality of life among King Saud University students). *Journal of Arab Studies in Education & Psychology*, (47), 355-384.

Mikhaimar, E. (1996). Idrāk al-qubūl wa-al-rafd alwāldy wa-'alāqatuhu bālšlābh al-nafsīyah li-tullāb al-jāmi'ah (Perceived parental acceptance/ rejection and psychological hardiness among university students). *Psychological Studies*, 6(2), 275-299.

Mikhaimar, E. (1996). Alšlābh al-nafsīyah wa-al-ijtimā'iyah mtghyyrāt wsyth fī al-'alāqah bayna dghwt al-ḥayāh w'rād al-Ikti'āb ladā al-shabāb al-jāmi'ī (Psychological and social hardiness as mediating variables in the relationship between life stress and depressive symptoms among university youth). *Psychological Studies*, 7(17), 103-138.

Morsy, K. (1999). Al-ta'sīl al-Islāmī lil-Irshād wa-al-'ilāj al-nafsī lādṭrābāt mā ba'da al-ṣadmah (Islamic foundation of counseling and psychotherapy for post-traumatic stress disorder). *Educational Journal*, 13(50), 103-139.

Muhammad, M. (2020). Al-insān fī al-falsafah al-wujūdīyah 'arḍ wa-naqd (Man in existential philosophy: Presentation and criticism). *Journal of the Faculty of Fundamentals of Religion in Assuit*, (38), 635-701.

Najaty, M. (2000). *Al-ḥadīth wa-'ilm al-nafs (Hadith and psychology)*. Dar Alshuruq.

Naser, I. (2001). *Falsafāt al-tarbiyah (Philosophies of education)*. Dar Wael.

Saleh, F. (2007). Al-Iltizām al-dīnī wa-'alāqatuhu bi-al-ṣiḥḥah al-nafsīyah ladā ṭalabat Kullīyat al-'Ulūm al-Islāmīyah (Religious commitment and its relationship to mental health among the College of Islamic Sciences students). *Journal of Education and Science*, 14(4), 329-359

Sherit, A. (2001). *Al-madkhal ilā al-ṣiḥḥah al-nafsīyah (Introduction to mental health)*. Almaktab Aljami Alhadith.

Qwidari, A. (2008). Al-'Ilāj al-rūhī ll'mrād al-nafsīyah : Al-Ikti'āb namūdhajan (Spiritual treatment for mental illness: Depression as a model). *Journal of Education*, 37(166), 220-237.

Wesy, M. (2011). *Al-ṣiḥḥah al-nafsīyah min manzūr Islāmī dirāsah 'abra thaqāfia (Mental health from an Islamic perspective: A cross-cultural study)*. Omdurman Islamic University.

Wiebe, D. J. (2017). Hardiness and health. In M. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1-3). Springer.