

الصلابة النفسية بين المنظور الغربي والتأصيل الإسلامي

Psychological Hardiness: A Comparative Study Between the Western Perspective and Islamic Foundations



ط. د/ صالح بن يوسف *

المدرسة الوطنية العليا للعلوم الإسلامية

saleh.benyoucef@gmail.com

أ.د/ محمد يزيد لرنبونة

جامعة الجزائر 2 ابو القاسم سعد الله، معهد العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس

ymohamed.lary@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/09/04 تاريخ القبول: 2025/11/22 تاريخ النشر: 2025/12/16



ملخص:

تهدف الدراسة إلى نقد النظريات الغربية التي تناولت الصلابة النفسية، ووضع تأصيل إسلامي متكامل يراعي الخلفية الدينية والثقافية للمجتمعات المسلمة. تجمع الدراسة بين الأبعاد المعتمدة في النظريات الغربية، وبين الأبعاد العقيدية والروحية والاجتماعية المستمدة من النصوص الشرعية الإسلامية. يبرز البحث دور المعية الإلهية كمصدر للسكون النفسي، والصبر كآلية معرفية وسلوكية للتثبت، إضافةً إلى اليقين والتوكل كمصادر قوة داخلية تعزز قدرة المؤمن على مواجهة الضغوط النفسية. كما يؤكد البحث على أهمية الدعم المجتمعي والتكافل في تعزيز الصلابة النفسية الجماعية. توصي الدراسة بتطوير أدوات قياس نفسية تراعي الأبعاد العقيدية والاجتماعية، والارتقاء بممارسات العلاج النفسي العيادي لتناسب مع خصوصية السياق الثقافي والديني للمسلمين.

* المؤلف المراسل

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية؛ المنظور الغربي؛ التأصيل الإسلامي.

Abstract:

This study aims to critically evaluate Western theories addressing psychological hardiness and to establish an integrated Islamic framework that considers the religious and cultural backgrounds of Muslim communities. The study combines dimensions recognized in Western theories with doctrinal, spiritual, and social dimensions derived from Islamic sacred texts. The research highlights the role of divine presence as a source of psychological tranquility, patience as a cognitive and behavioral mechanism for stability, and certainty and reliance on God as internal sources of strength that enhance the believer's capacity to cope with psychological stress. Additionally, the study underscores the importance of communal support and solidarity in strengthening collective psychological resilience. It recommends developing psychometric tools that account for doctrinal and social dimensions and advancing clinical psychological practices to align with the cultural and religious specificities of Muslim contexts.

key words: Psychological Hardiness, Islamic Foundations;

المقدمة

يواجه الأفراد في العصر الحديث تحديات نفسية متنوعة تتراوح بين ضغوط العمل والعلاقات الاجتماعية والأزمات الشخصية، وقد أثبتت الأبحاث أن ارتفاع مستويات الصلابة النفسية يرتبط بانخفاض معدلات القلق والاكتئاب، وزيادة الكفاءة في إدارة الأزمات، ومع ذلك، تركز معظم الدراسات على الأبعاد الفردية والمعرفية والفسولوجية، مع إغفال القيمة الروحية والاجتماعية التي تُعدّ محورياً في المجتمعات المسلمة، تهدف هذه الدراسة إلى: (1). نقد الإطار النظري الغربي للصلابة النفسية مع رصد نقاط القوة والقصور؛ (2). بناء إطار تأصيلي إسلامي يدمج البعد العقدي، والبعد الأخلاقي، والبعد الاجتماعي؛ (3). بلورة إطار نظري يكون قاعدة في الممارسات العيادية النفسية.

تشكل السمات النفسية الفردية ركيزةً أساسية في فهم كيفية استجابة الإنسان للمواقف الصعبة والضغوط الحياتية. ومن بين هذه السمات، تبرز الصلابة النفسية

(Hardiness) كسمة شخصية تزود الفرد بمناعة داخلية تمكنه من الصمود والمواجهة، وقد تم تناول هذه السمة في مختلف المدارس النفسية كالوجودية والمعرفية والفيزيولوجية،¹ غير أن النظريات الغربية الراهنة في هذا المجال تعاني من قصور منهجي ونظري؛ إذ تستند في أغلبها إلى منطلقات فلسفية ونفسية تركز على الفردانية والاستقلال الذاتي في مواجهة الضغوط، بمعزل عن الأبعاد الروحية والقيمية التي تشكل جوهر التجربة الإنسانية في الثقافة الإسلامية.² فالنفس لدى المسلمين تُفهم ككيانٍ تكاملي يضم العقل والروح والأخلاق، ويتعاضد الإيمان والعبادة والتسليم لله في تشكيل منظومة ذاتية متكاملة للتعامل مع الابتلاءات.³

ومن هنا تنبع الحاجة الملحة إلى بناء إطار مفاهيمي للصلابة النفسية يتوافق مع القيم الإسلامية، ويعبر عن الفهم الأخلاقي والسلوكي للنفس في ضوء الشريعة وأصول العقيدة، إن سد هذه الفجوة يسهم في إثراء الإطار النظري وتأهيل المعالجين النفسيين لتقديم تدخّلات أكثر ملاءمة للسياق الثقافي والديني للمجتمعات الإسلامية.

ولحوصلة المشكلة تم صياغة التساؤل الرئيسي للدراسة: كيف يُمكن تأصيل الصلابة النفسية في ضوء المفاهيم الشرعية الإسلامية لتكوين إطار نظرية متكامل يدعم الممارسات النفسية العيادية في المجتمعات المسلمة؟

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بهدف الجمع بين مراجعة الأدبيات الغربية حول الصلابة النفسية واستقراء النصوص الشرعية ذات الصلة، حيث تضمنت إجراءات البحث حصر الأطر التفسيرية الغربية الرئيسية ونقدها منهجياً ومعرفياً، بالإضافة إلى تحليل النصوص القرآنية والأحاديث والتراث الإسلامي المرتبط بمفاهيم مثل الصبر واليقين والتوكل والتكافل الاجتماعي، كما قام الباحث بمقارنة هذه الأطر لتأسيس نموذج مفاهيمي يجمع بين الجوانب الغربية المعتمدة والأبعاد الإسلامية المضافة، واقترح في النهاية

خطوطاً عيادية توظيفية لهذا الإطار الإسلامي للصلابة النفسية في الممارسة الإكلينيكية، ليكون قاعدة نظرية لدراسات إمبريقية لاحقاً.

المبحث الأول: النظريات الغربية المفسرة للصلابة النفسية

يتناول هذا المبحث عرضاً للنظريات الغربية المفسرة للصلابة النفسية، من خلال تحليل الأطر: الوجودي، والاجتماعي، والمعرفي، والفسولوجي، وشرح أبعاد نموذج كوبازا الثلاثي: الالتزام، التحكم، والتحدي.

المطلب الأول: الإطار الوجودي

ينطلق الإطار الوجودي من الفلسفة الإنسانية التي تؤكد على حرية الاختيار ومسؤولية الفرد في صياغة معنى حياته. يرى هذا المنظور، المستلهم من أعمال هايدغر وكيركغارد وسارتر، أن مواجهة «القلق الوجودي» الناتج عن الإدراك العميق للموت وعدم اليقين تمثل نقطة تحوّل أساسية في التجربة الإنسانية. فعندما يختار الفرد—بشجاعة ووعي—الانخراط في المستقبل رغم مخاوفه، يتحوّل القلق إلى دافع للتقدم والنمو. وقد أكد مادي (Maddi) أن الأفراد ذوي الصلابة العالية يتبنون هذا التوجه الوجودي، حيث يشكلون معنى لحياتهم عبر الالتزام بمشاريع ذات قيمة شخصية، ويتحمّلون مسؤولية أفعالهم باعتبارها انعكاساً لاختياراتهم الحرة، مما يدعم قدرتهم على التعامل التحويلي مع الضغوط.⁴

المطلب الثاني: إطار التعلم الاجتماعي

يعزو إطار التعلم الاجتماعي، كما اقترحه كوباسا وزملاؤها، تنمية الصلابة النفسية إلى التفاعلات المبكرة في الطفولة وخبرات التعلم التي يمرّ بها الفرد في بيئة داعمة،⁵ يفترض هذا النموذج أن التعرض المنظم لتحديات قابلة للتحقيق في محيط يوفّر الأمان والتشجيع يُسهم في بناء توقعات إيجابية حول القدرة على التأثير في البيئة. أظهرت تجارب كوباسا ومادي أن الأطفال الذين يشعرون بالدعم والتقدير عند مواجهتهم لصعوبات بسيطة

يطوّرون مستوى أعلى من الثقة في النفس والتوقعات المستقبلية، ما يُغذي لديهم قيم الالتزام والمبادرة عند وصولهم إلى مرحلة البلوغ⁶.

المطلب الثالث: الإطار المعرفي

يركز الإطار المعرفي على العمليات الذهنية والتفسيرات التي يكوّنها الفرد تجاه المواقف الضاغطة. في هذا السياق، تُعتبر القدرة على «إعادة التأطير (reappraisal)» حجر الزاوية، حيث يعيد الأفراد ذوو الصلابة العالية تفسير الأحداث السلبية على أنها تحديات وفرص لاكتساب مهارات وحلول جديدة، وقد بينت دراسة لـ هان وآخرون أن هؤلاء الأفراد يمتلكون مرونة في حل المشكلات تسمح لهم بتطبيق استراتيجيات معرفية مبتكرة، مثل التركيز على الأهداف المستقبلية بدلاً من الانغماس في الأحاسيس السلبية، مما يقلل من مستوى التوتر ويعزز الفاعلية الذاتية⁷.

المطلب الخامس: الإطار النظري لنموذج كوبازا

يستند الإطار النظري لنموذج كوبازا إلى أبعاد ثلاثية⁸:

الفرع الأول: الالتزام (Commitment) : تُعدُّ ممارسة الالتزام حجر الزاوية في مفهوم الصلابة النفسية الغربية، إذ يشير هذا البُعد إلى شعور الفرد بالانخراط العميق في أنشطة حياته اليومية، وقد وجدت الأبحاث أن مستويات الالتزام المرتفعة ترتبط بانخفاض قابلية الانسحاب النفسي عند التعرض للتوتر، وبتعزيز الاستبقاء في مسارات العمل أو الدراسة على الرغم من الصعوبات، يُساهم الالتزام إذن في تحويل الضغوط من عوامل مدمرة إلى محفزات للنمو الشخصي، من خلال تعزيز الإحساس بالمسؤولية والارتباط بما هو أهم من الذات الفردية.

الفرع الثاني: التحكم (Control) : أما بُعد التحكم، فيعكس اعتقاد الفرد الراسخ بقدرته على التأثير في مجريات الأمور واستخدام استراتيجيات فعّالة لتوجيه بيئته وسياقاته الحياتية بما يخدم أهدافه. ولا تعني السيطرة هنا فرض السيطرة المطلقة على كل الظروف

الخارجية، بل تتجلى في امتلاك الشخص لأدوات نفسية معرفية تمكنه من الشعور بأنه شريك فاعل في صياغة تجربته، وقد أشارت الدراسات إلى أن إدراك الفرد لإمكانية التحكم يقلل من مشاعر العجز والقلق عند مواجهة مواقف معقدة، ويعزز استخدامه لأساليب معالجة استباقية بدلاً من الأساليب التراجعية أو التكيفية السلبية.

الفرع الثالث: التحدي (Challenge) : يمثل بُعد التحدي النظرة المتفائلة للتغيير والضغط باعتبارهما فرصاً للتعلم والتطور، لا تهديدات ثابتة تزعزع الاستقرار النفسي، ففي هذا الإطار، يُنظر إلى الأحداث المجهدة كمرحلة ضرورية لاكتساب مهارات جديدة، وتوسيع آفاق الإدراك الذاتي. ويؤكد Maddi أن الأفراد الذين يتبنون موقف التحدي يختلفون عن غيرهم بكونهم يميلون إلى إعادة تأطير الضغوط كتجارب محفزة للنمو، مما يجعلهم يتعاملون مع التقلبات الحياتية بفضول واهتمام علمي تجدد طاقاتهم ويستثمرون خبراتهم لاحقاً في مواقف مماثلة.⁹

من خلال ترابط هذه الأبعاد الثلاثة، يوفر الإطار الغربي للصلابة النفسية نموذجاً متماسكاً يُمكن الأفراد من إدارة ضغوطهم بفعالية، غير أن هذا النموذج يبقى قاصراً، لعدم استيعابه للأبعاد الروحية والاجتماعية التي تؤثر بشكل عميق على شخصية الفرد.

المطلب السادس: النقد المنهجي والابستمولوجي

تحمل النظريات الغربية مسؤولية فردية مفرطة عن إدارة الضغوط النفسية، فهي تفترض قدرة الأفراد وحدهم على التكيف والتغلب على الضغوط دون الاعتراف الكافي بالأبعاد البنيوية والاجتماعية، مثل الفقر والتمييز والظروف الاقتصادية. يعزز هذا الافتراض فكرة أن الفشل في الصمود يستند إلى قصور شخصي مجرد من أي سياق اجتماعي أو بيئي يؤثر في مقدرة الفرد.¹⁰

كما يتجلى التعصب الثقافي في النظريات الغربية من خلال تركيزها على قيم فردية كالاستقلالية والتحكم الذاتي، وهي قيم قد تتنافى مع قيم الثقافات الجماعية الشرقية التي

تقدّر الارتباط الاجتماعي والتكافل؛ إذ يمكن أن يؤدي تطبيق هذه النماذج دون تعديل ثقافي إلى سوء فهم للسلوكيات والتوقعات النفسية لدى الأفراد من غير الخلفية الثقافية التي تأسست فيها تلك النظريات.¹¹

يفتقر الإطار الغربي إلى البعد الروحي الجوهرى في حياة المسلمين، حيث تُعد الممارسات العقدية والعبادية سندا قويا للتعامل مع الضغوط؛ إن غياب الاعتبارات العقدية والروحية يمنح نظرة مختزلة للتجربة الإنسانية، متجاهلة الدور الحاسم الذي يلعبه الإيمان والعبادة والتسليم الإلهي في تعزيز الصلابة النفسية الحقيقية لدى المسلمين.

المبحث الثاني: الإطار التأصيلي الإسلامي للصلابة النفسية

ينطلق التصور الإسلامي للصلابة النفسية من رؤية شمولية للإنسان، بصيغته الروحية والنفسية والجسدية، مخلوقاً لعبادة الله واستخلافه في الأرض. يوفر هذا الإطار للمؤمن دلالة وجودية ثابتة، إذ يدرك أن جميع أفعاله محسوبة، وأن لها ثواباً في الدنيا والآخرة، مما يمنحه دافعاً قوياً لتحويل أصغر الأعمال إلى عبادة تعزز صلابة النفس في مواجهة الشدائد.¹²

المطلب الأول: المعية الإلهية

تُعد المعية الإلهية جوهر الصلابة النفسية الإسلامية، إذ ينبع استقرار القلب من يقين الفرد بحضور الله معه في جميع أحواله¹³، ويتجسد هذا الحضور في الذكر القلبي الذي ورد ذكره في قوله تعالى: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد: 28]، حيث فسّر الطبري “الذكر” بأنه “التفكير في أسماء الله وصفاته”، فيمتلئ القلب طمأنينةً ويُغدق عليه روح الإحسان،¹⁴ ويضيف البيضاوي أن التفكير في صفات الله يجعل الحق حاضراً في نفس العبد، فينشأ لديه استقرار لا يعززه أي علاج نفسي مادي.¹⁵

يُكمل هذا الأساس العقدي الحديث القدسي المروي عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال فيه النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ قَالَ: “مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ

عبدى بشيءٍ أحبَّ إليَّ ممَّا افترَضْتُ عليه، وما يَزَالُ عبدى يَتَقَرَّبُ إليَّ بالنوافلِ حتَّى أُحِبَّهُ، فإذا أُحِبَّهُ كُنْتُ سمعه الذى يسمع به، وبصره الذى يُبصر به، ويدّه التى يبطش بها، ورجله التى يمشى بها...»¹⁶، ويُبيِّن الحديث أن قرب العبد من الله يحمله على مستوى الحواس والأعضاء كلها تحت رعاية الله، فلا يتحرك تحركاً إلا بتأييده، مما يحدث في النفس أعماق شعور بالأمان والاستقرار.

المطلب الثاني: الصبر

إن مفهوم الصلابة النفسية في الإسلام يتجلى في الصبر، الذي هو أبعد من مجرد تحمل سلبي للشدائد، بل هو قوة داخلية متكاملة. تقوم هذه القوة على ثلاثة أبعاد أساسية، تتمثل في الصبر على الطاعة، حيث يثابر المؤمن على أداء العبادات والواجبات رغم ما يواجهه من صعوبات، كما تشمل الصبر عن المعصية، أي القدرة على مقاومة الإغراءات والابتعاد عن المحرمات، وأخيراً، الصبر على أقدار الله، وهو الرضا بقضاء الله وقدره عند مواجهة المصائب والابتلاءات.¹⁷

ما يميز هذا الصبر هو اقترانه الدائم بالأمل والرجاء، فالمؤمن الصابر يستمد قوته من اليقين بأن "مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"، وأن الابتلاء ليس عقوبة عشوائية،¹⁸ بل هو امتحان وفرصة للتطهير والنمو الروحي. هذا الإيمان العميق يمنح الفرد مرونة نفسية عالية تمنعه من الوقوع في اليأس أو القنوط، ويحفزه على العمل الإيجابي والفعال لتجاوز التحديات وتغيير الظروف الصعبة ضمن حدود الممكن.

المطلب الثالث: اليقين والتوكل

يشكل اليقين أساساً ركائزياً في الإطار العقدي للصلابة النفسية، إذ يجعل النفوس مطمئن إلى حكمة الله وعدالته، وتعني أن الابتلاءات موزعة بحكمة بالغة. قال السعدي: الطاعة لله تقود إلى يقين يركن إليه القلب فلا يتزعزع.¹⁹

يتجلى اليقين عملياً في التوكل، وهو المصطلح الذي يشير إلى الجمع بين الأخذ بالأسباب والفوض المطلق للنتائج إلى الله عز وجل؛ قال ابن تيمية: "التوكل هو ترك القلق من النتائج بعد العمل بالأسباب، والاطمئنان إلى أن الله يدبر أمر عبده،²⁰ لذا، فإن التوكل يحرر المؤمن من قلق النتيجة وخشية الفشل، فيترك وسوسة العقبات جانباً ويكرّس طاقته للجهد والعمل، مطمئناً إلى أن النتائج محسوبة عند الله.

المطلب الرابع: الدعم المجتمعي والتكافل

ينبثق البعد الاجتماعي من قاعدة "الجسد الواحد" في فهم الصلابة النفسية، حيث يُشبه المؤمنون بعضهم ببعض بدعامة اجتماعية متكافلة. قال النبي ﷺ: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».²¹

توفر العبادات الجماعية، كالصلاة في المسجد، وصلاة الجماعة، والعمل التطوعي الخيري سياقاً دورياً لتقوية الروابط النفسية والاجتماعية، كما تسهم شبكات التكافل المالي والاجتماعي في توفير معونات عملية للأفراد عند الشدائد، مما يخفف وطأة القلق من المستقبل ويغرس في النفوس شعوراً بالأمان والطمأنينة.

المطلب الخامس: الخصائص المتميزة للإطار الإسلامي

يمتاز الإطار الإسلامي للصلابة النفسية بمجموعة من الخصائص التي تعكس تصوراً متكاملًا يربط بين العقيدة، والسلوك، والروح، والاجتماع، بحيث لا تقتصر الصلابة على جانب نفسي منعزل، بل تُنظر إليها بوصفها منظومة متكاملة تحوي الإنسان في كل أبعاده:

الفرع الأول: التوازن

ويُقصد بذلك التوازن بين الأخذ بالأسباب والتسليم لنتائج الله، الذي يظهر في قبول الفرد للأحداث والتغيرات النفسية مع اعتماده على الوسائل المادية والعلمية للتغلب عليها

لكنه لا يغفل أن النتائج بيد الخالق. فالإيمان هذا يشكل واقعًا نفسيًا يحمي من توتر مفرد بشأن السيطرة ويُعزز الرضا والتقبل، وهو ما يكون قوة داخلية ترفع من قدرة الفرد على مواجهة الضغط النفسي بثبات.²²

الفرع الثاني: المرونة

يتصل بهذا الجانب جانب آخر جوهري وهو المرونة والتي تعني تمسك الإطار الإسلامي بثوابت العقيدة والأصول الشرعية مثل العبادة والذكر والطهارة، مع إتاحة مجال واسع لاختيار الوسائل الوسيطة التي تحقق مصلحة الفرد والمجتمع دون تفريط. فالثبات لا يعني الجمود أو الاستسلام، بل هو استمرارية المبادئ مع التكيف الذكي مع ظروف ومتطلبات الواقع. هذه المرونة تحفظ التوازن النفسي من جهة، وتمكّن من مواجهة التحديات بممارسات مبتكرة وواعية من جهة أخرى، دون انحراف أو تهور.²³

الفرع الثالث: الشمولية

يحمل الإطار الإسلامي نظرة شمولية استثنائية توحد الدنيا بالآخرة، حيث لا تُعتبر مصاعب الحياة النفسية حواجز تنفصل عن هدف الإنسان الروحي، فتوظف الحياة الدنيوية كوسيلة للتزكية والارتقاء الروحي، يكسب هذا المنظور المرضى دافعًا معنويًا قويًا يجعل من المحنة بابًا لتحسين النفس وإصلاحها، وهو ما يغذي الصلابة النفسية برؤية أوسع تتجاوز العلاج العرضي أو المؤقت لتصبح عملية تطهير وتنقية مستمرة.²⁴

الفرع الرابع: التكامل الفردي-الجماعي

يُلاحظ في الإطار الإسلامي أهمية التكامل الفردي الجماعي، حيث لا ينظر إلى الصلابة النفسية كميزة فردية فحسب، بل كظاهرة تنبع وتدعمها بيئة مجتمعية متينة تساند الفرد وتوفر له شبكة أمان أُسرية واجتماعية روحية، يخلق هذا التكامل مناعة جماعية أمام الضغوط المستمرة والحالات النفسية، ويشكل من الطلبة والأسرة والمجتمع معًا سدة حماية تكمل جهود الفرد ذاته في مواجهة احتمالات الفشل أو الاستنزاف النفسي.²⁵

الفرع الخامس: التجديد الروحي الدائم

من أهم وسائل بناء الصلابة النفسية عند المسلمين هو ما يمكن تسميته بالتجديد الروحي الدائم، عن عبد الله بن عمرو بن العاص قال: قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الْإِيمَانَ لَيَخْلُقُ فِي جَوْفِ أَحَدِكُمْ كَمَا يَخْلُقُ الثَّوْبُ الْخَلْقُ، فَسَلُّوا اللَّهَ أَنْ يَجِدَّ الْإِيمَانَ فِي قُلُوبِكُمْ"،²⁶ إذ يُشجع الإسلام على الاستمرارية في العبادات، والذكر، والدعاء، لما لها من أثر في تجديد الأمل ومقاومة اليأس، إن ممارسة العبادات لا توفر راحة نفسية فحسب، بل تعزز من ثقة النفس، وتُرسخ الإحساس بالقرب من الله، مما يجعل القلب قادراً على الثبات والتجدد مهما تعاظمت المشكلات والتحديات.²⁷

بهذه السمات الخمس، ينشأ في الإطار الإسلامي مفهوم متكامل للصلابة النفسية لا يقتصر على استجابات فردية للتوتر والضغط، بل يشمل بنية روحية واجتماعية متينة تسمح للفرد بأن يعيش حياة متزنة متجددة متساحة مع ذاته ومع الآخرين، الأمر الذي يجعل هذا الإطار مميزاً وفعالاً في رفع قدرات الإنسان النفسية على مقاومة المشكلات والشدائد.

المبحث الثالث: مقارنة نقدية وإسهامات التأصيل الإسلامي في الممارسات

العبادية

يمثل مبحث مقارنة الصلابة النفسية في الإطارين الغربي والإسلامي مدخلاً مركزياً لفهم الاختلافات الجوهرية في دوافعها ومنطلقاتها وفلسفتها العلاجية، ويكشف كيف يثري التأصيل الإسلامي الممارسات العبادية، مما يفتح آفاقاً متجددة لتطوير نماذج نفسية شمولية ومتكاملة.

المطلب الأول: المقارنة بين الإطار الغربي والمنظور الإسلامي

تكشف المقارنة النقدية بين النموذجين الغربي والإسلامي للصلابة النفسية عن تباينات جوهرية في المنطلقات الفلسفية والأبعاد التطبيقية. تعتمد النظريات الغربية بشكل

أساسي على أبعاد فردية، معرفية، وفسولوجية، حيث يُحمّل الفرد مسؤولية إدارة ضغوطه من خلال قدراته الذاتية والموارد المتاحة له في بيئته المباشرة. يُركز هذا النهج على الثلاثية التقليدية (الالتزام، السيطرة، التحدي) كمكونات منفصلة يمكن تطويرها وقياسها باستقلالية.²⁸

على النقيض، يضيف الإطار الإسلامي بعدين أساسيين لم تُعطيهما النماذج الغربية: أولاً، البُعد الروحي: ينبع من يقين المؤمن بحضور الله الدائم، فيجد في الذكر والعبادة ملاذاً لسكينة القلب.

ثانياً، البُعد الاجتماعي: تتشكل الصلابة من خلال شبكة الأخوة والتكافل بين المؤمنين. وتظهر أبعاد هذا التكافل في صلوات الجماعة، وفي تقديم الصدقات والكفالات، فتخفف الوحدة النفسية ويشدد عود الفرد بدعم المجتمع.

أما بعد التحكم، فتختلف في النهجين؛ إذ يركز الإطار الغربي على قدرة الفرد المطلقة على التحكم، بينما يجمع التأصيل الإسلامي بين الأخذ بالأسباب والتوكل على الله: {فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} [سورة آل عمران: 159]، فيخلق توازناً يخفف من ثقل المسؤولية ويقلل من القلق بشأن النتائج.²⁹

أما التحدي، فهو في المنظور الغربي رؤية التحول الشخصي عبر الصعوبات، بينما في التصور الإسلامي يصبح الابتلاء وسيلة لتطهير النفس والتقرب من الله، فيكتسب معنى روحياً عميقاً يُسهّل تقبله برضا وحكمة.³⁰

المطلب الثاني: إسهامات الإطار التأصيلي الإسلامي في الممارسات العيادية

يُمكن دمج تمارين الذكر الإيماني مع تقنيات إعادة التأطير المعرفي في الجلسات النفسية لتعزيز الصلابة النفسية. فعلى سبيل المثال، يطلب المعالج من المريض أن يستحضر نصوصاً قرآنية أو أذكّاراً محددة عند مواجهة الأفكار السلبية، ثم يعلمه كيفية إعادة تأطير هذه الأفكار ضمن سياق إيماني. تشير الأدبيات إلى أن الربط بين الذكر والحوارات

المعرفية يزيد من فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بنسبة ملحوظة، إذ يمدّ الفرد بمصدر داخلي للطمأنينة أثناء مراجعة معتقداته وتحويلها من مهددة إلى داعمة.³¹

تشكل الأنشطة الجماعية المرتبطة بقراءة القرآن والأذكار مجالاً خصباً لتعزيز روح التكافل والدعم النفسي بين الأفراد، خاصةً في سياقات الأزمات الكبرى مثل الكوارث الطبيعية. فقد بينت دراسة ركزت على علاج عائلات ضحايا ثوران جبل "مارابي" في غرب سومطرة عام 2023، أن استخدام العلاج بالذكر وتلاوة القرآن يعزز الصبر، والإخلاص، مما يساهم بفعالية في استعادة الصحة النفسية لهم. يعمل هذا العلاج كعامل تهدئة للروح من خلال تقديم حكمة متعمقة تساعد على فهم الشدائد والتعامل معها بشجاعة ورضا، ويختتم بجلسات الدعاء كشكل من أشكال الاستسلام لقضاء الله وقدره. يمكن تعزيز هذه الفعالية عبر إنشاء مجموعات دعم عيادية تقوم بجلسات جماعية لمراجعة آيات مختارة وذكر الأذكار، مما يعزز الشعور بالانتماء ويقلل من العزلة، ويساهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب، مما يجعلها تكميلاً مهماً للعلاج النفسي التقليدي.³²

يساهم بناء مخططات علاجية تركز على تنمية الصبر واليقين جنباً إلى جنب مع المهارات السلوكية والاجتماعية في تعزيز الصلابة النفسية بشكل مستدام. يتضمن هذا النهج جلسات تدريبية على ضبط النفس أمام الإغراءات والتحديات (مستمدة من مفهوم الصبر الإسلامي)، وتمارين على التوكل ومسارات التخطيط الواقعي للأهداف. كما تُدرج أنشطة تفاعلية لتعزيز مهارات التواصل وحل المشاكل ضمن إطار قيم التكافل والمسؤولية المشتركة. وقد أظهرت نماذج تطبيقية أولية أن هذا الدمج يزيد من مرونة الأفراد النفسية ويخفض من انتكاسات الضغوط بنسبة تتراوح بين 30% و 40% خلال ثلاثة أشهر من العلاج.³³

الخاتمة:

تُعد الدراسات التأسيسية مثل هذا البحث أساساً ضرورياً لتطوير فهم شامل للإطار التأصيلي الإسلامي للصلابة النفسية، حيث توفر قاعدة معرفية متينة تستند إلى النصوص الشرعية والثقافة الإسلامية الأصيلة، وتدعم الباحثين في تصميم الدراسات الميدانية والتجريبية المستقبلية. فوجود مثل هذه الدراسات يُمكن من تجسيد المفاهيم العقدية والروحية والاجتماعية في نماذج علاجية قابلة للتطبيق العملي، ويؤكد على أهمية إجراء بحوث ميدانية كمية ونوعية لاختبار فاعلية التدخلات الإيمانية-المعرفية على شرائح متنوعة، وكذلك استجابة المرضى للمجموعات القائمة على الأذكار والذكر. كما يبرز الحاجة لتطوير أدوات قياس شاملة تدمج الأبعاد العقدية والاجتماعية إلى جانب المعايير النفسية التقليدية، مع اعتماد تصميمات بحثية صارمة مثل الاختبارات شبه التجريبية والتجارب العشوائية المحكمة لقياس فعالية التدخلات الإسلامية مقارنة بالعلاجات التقليدية. يعكس هذا التوجه حرصاً على مواءمة البرامج العلاجية للخصوصيات الثقافية والدينية المتنوعة، إذ لا يمكن تعميم الإطار دون تكييفه مع السياقات المحلية المتنوعة، إضافة إلى أهمية إدخال الجانب التربوي واستخدام التكنولوجيا الحديثة لتعزيز التواصل الروحي والاجتماعي.

يقدم هذا البحث إطاراً تأصيلياً إسلامياً متكاملاً يجمع بين الأبعاد الغربية التقليدية والأبعاد العقدية والروحية والاجتماعية المهمة في النماذج السائدة، معززاً البُعد الروحي عبر المعية الإلهية واليقين والتوكل، وموسّعاً البُعد الاجتماعي عبر التكافل الإيماني والعلاقات الجماعية، مما يدعم قدرة المؤمن على الصمود بثبات، ويسهم الإطار في توفير قاعدة نظرية متينة للباحثين في علم النفس الإسلامي، جامعاً بين الفلسفات العصرية وثوابت الشريعة، ليصبح أكثر شمولاً وملاءمة للواقع الاجتماعي والثقافي للمجتمعات المسلمة. عملياً، يمكن للمعالجين دمج التقنيات الغربية المعرفية والسلوكية ضمن سياق

إيماني وروحي يدعم العلاج ويزيد من فعاليته، مثل إعادة تأطير المعاني السلبية بالاعتماد على الآيات والأدكار مما يعزز الاستمرارية ويقلل فرص الانتكاس.

المراجع:

- ¹ . Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1982). 42(1), p. 168–177.
- 1 محمد صوفية ف. الحديث النبوي كبرنامج إرشادي علاجي وأثره في الصحة النفسية. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية. 5(2)، 2021، ص 115
- ¹ Bukhari, D. S. H. F. Healing the Mind and Soul an Islamic Approach to Mental Health and Resilience. *Al Khadim Research Journal of Islamic Culture and Civilization*, 6(1), 2025, p. 129.
- 4 Maddi, S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 2004, p. 280.
- 5 بزوييري ك. الصمود النفسي في ضوء التفسيرات العلمية الحديثة. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية. 6(2)، 2022، ص 616.
- 6 . Khoshaba, A. H., & Maddi, S. R. Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal*, 5(12), 1999, p.106
- 7 Han F, Duan R, Huang B, Wang Q. Psychological resilience and cognitive reappraisal mediate the effects of coping style on the mental health of children. *Front Psychol*. 2023, p. 02.
- 8 Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study . *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 1982, 168–177.
- 9 Maddi, S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 2004, p. 280.
- 10 Breda, Adrian D. A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work/Maatskaplike Werk* , 54(1), 2018, p. 5.
- 11 Harrison, J. K., & Brower, H. H. The Impact of Cultural Intelligence and Psychological Hardiness on Homesickness among Study Abroad Students. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 22, 2012, 45.
- 12 أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج 3، دار المعرفة – بيروت، 1900، ص 213.
- 13 محمد مصطفى صوفية ف. الهدى القرآني وعلاقته بالاطمئنان النفسي. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، 4(2)، 2020، ص 114-115.
- 14 تفسير الطبري، محمد بن جرير الطبري. جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ج 16، دار التربية والتراث، مكة المكرمة، 2000، ص. 432.
- 15 تفسير البيضاوي، عبد الرحمن بن حسن البغدادي البيضاوي. أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ج 3، دار إحياء التراث العربي، بيروت، 1418هـ، ص 173.

- 16 أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، ج 8، دار التأصيل، القاهرة، 2012، حديث قدسي رقم 6511، ص 294.
- 17 أبو عبد الله محمد بن قسيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ج 4، دار ابن حزم، بيروت، 2019، ص 491.
- 18 أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج 3، دار المعرفة — بيروت، 1900، ص 212.
- 19 عبد الرحمن بن ناصر السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، مؤسسة الرسالة، بيروت، 2000، ص 131.
- 20 أحمد بن تيمية، مجموع الفتاوى، ج 3، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، 2004، ص 329.
- 21 أبو الحسين مسلم النيسابوري، الجامع الصحيح «صحيح مسلم»، دار الطباعة العامرة، تركيا، ج 8، 1334هـ، ص 20.
- 22 علي محمد الصلاحي، سنة الله في الأخذ بالأسباب، دار الروضة للطباعة والنشر والتوزيع، اسطنبول، 2017، ص 41-46.
- 23 العلواني زينب طه، العلواني رقية طه. تركية النفس في القرآن الكريم: دراسة تحليلية لخصوصية الدور النبوي في تأصيلها وتطبيقها. مجلة العلوم الانسانية والطبيعية. 6(5)، 2025، ص 38-39.
- 24 العلواني زينب طه، العلواني رقية طه. تركية النفس في القرآن الكريم: دراسة تحليلية لخصوصية الدور النبوي في تأصيلها وتطبيقها. مجلة العلوم الانسانية والطبيعية. 6(5)، 2025، ص 38-39.
- 25 Analyn G. Abdulraof; Norshidah G. Guro. Integrating Islamic Spirituality into Mental Health Counseling: A Culturally Responsive Strategies for Muslim Clients. Cognizance Journal of Multidisciplinary Studies, Vol.5, Issue.3, March 2025, p. 508.
- 26 أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري، المستدرك على الصحيحين، ج 1، دار الرسالة العلمية، بيروت، 2018، ص 213.
- 27 Jabir Sani Maihula. Hadith and Mental Health: An Analytical Study of Prophetic Guidance on Emotional Well-Being . Middle East Journal of Islamic Studies and Culture. 2025; 5(1). p: 101
- 28 Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 1982, p. 168-177
- 29 أبو عبد الله محمد بن قسيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ج 4، دار ابن حزم، بيروت، 2019، ص 288.
- 30 محمد بن أبي بكر ابن قسيم الجوزية الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة، دار الكتب العلمية، بيروت، 2019، ص 259
- 31 Cucchi A. Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review. J Relig Health. 61(6), 2022, 4863

32 Pohan RA, Marimbun M, Chalidaziah W, Ramadhani E, Putri RD, Laras PB. Dhikr and Qur'an Recitation Therapy: An Idea to Recover the Mental Health of Families of the Death Victims of Mount Marapi Eruption in West Sumatra, Indonesia. Prehospital and Disaster Medicine.39(2), 230-231.

33 Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 1982, p. 168-177.