

الرفاهية النفسية في السنة النبوية والدراسات المعاصرة: دراسة نظرية مقارنة

Psychological Well-Being in the Prophetic Tradition and Contemporary Studies: "A Comparative Theoretical Study"

د. محمد الأمين بلة الأمين الحاج

جامعة الجزيرة، معهد إسلام المعرفة والدراسات الإسلامية، السودان

drelaminalhagballa@gmail.com

تاريخ النشر: 2026-07-14

تاريخ القبول: 2026-06-24

تاريخ الاستلام: 2026-06-01

الملخص:

يُعدّ مفهوم الرفاهية النفسية من أبرز اهتمامات علم النفس المعاصر. وتتلاقى أبعاد هذا المفهوم (كالرضا عن الحياة، التوازن الوجداني، وإيجابية العلاقات) مع التوجيهات والأخلاق النبوية الشريفة التي تدعو إلى الطمأنينة، والرضا بالقضاء، والتفاؤل. يمثل هذا البحث جسراً نظرياً يربط بين نصوص السنة النبوية والنظريات النفسية الحديثة. هدف البحث إلى إبراز الرؤية الشاملة للرفاهية النفسية كما وردت في السنة النبوية المطهرة. وتحليل مفهوم الرفاهية في علم النفس المعاصر. كما هدف إلى إجراء موازنة علمية تبرز السبق والعمق الإيماني والأخلاقي للمنهج النبوي في تحقيق جودة الحياة. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي الاستقرائي في استخراج الأحاديث النبوية المتعلقة بالصحة النفسية والتوافق مع الذات والآخرين. كما تم استخدام المنهج المقارن لعرض المفاهيم المعاصرة للرفاهية ومقارنتها بالهدي النبوي الشريف. وقد توصل إلى العديد من النتائج أهمها: تطابق وتكامل المنظور النبوي مع ما توصلت إليه الدراسات النفسية الحديثة حول مقومات الرفاهية النفسية، حيث أثبتت الدراسة أن الالتزام بالهدي النبوي والتحلي بالخصائص الإيجابية كالشكر، الصبر، التوكل، والرضا يمثل درعاً واقياً يحقق للفرد أعلى مستويات الصحة والتوازن النفسي. كما يوصي بضرورة تفعيل "الإرشاد النفسي الإسلامي" في المؤسسات التربوية والعلاجية، والاستثمار الفعال للسنة النبوية كمنهج تطبيقي متكامل لبناء الصحة النفسية الإيجابية، ووقاية الأفراد من الاضطرابات والاكتئاب.

كلمات مفتاحية: الرفاهية النفسية، السنة النبوية، الصحة النفسية، علم النفس الإيجابي، دراسة مقارنة، الأمن النفسي.

Abstract:

The concept of psychological well-being is one of the foremost concerns of contemporary psychology. The dimensions of this concept—such as life satisfaction, emotional balance, and positive relationships—align with the noble prophetic teachings and ethics that call for peace of mind, acceptance of divine decree, and optimism. This research serves as a theoretical bridge connecting the texts of the Prophetic Sunnah with modern psychological theories. The study aims to highlight the comprehensive vision of psychological well-being as presented in the pure Prophetic Sunnah and to analyze the concept of well-being in contemporary psychology. It also aims to conduct a scientific comparison that highlights the precedence and depth of faith and ethics in the Prophetic approach to achieving quality of life.

The research employed a descriptive, analytical, and inductive approach to extract Prophetic hadiths related to mental health and harmony with oneself and others. A comparative approach was also used to present contemporary concepts of well-being and compare them with the noble Prophetic guidance. It reached several conclusions, the most important of which are: The alignment and complementarity of the prophetic perspective with the findings of modern psychological studies on the components of psychological well-being, as the study demonstrated that adherence to the prophetic guidance and the cultivation of positive traits such as gratitude, patience, trust in God, and contentment serve as a protective shield that enables the individual to achieve the highest levels of health and psychological balance. It also recommends the need to implement “Islamic psychological counseling” in educational and therapeutic institutions, and to effectively utilize the Prophetic Sunnah as an integrated practical approach to building positive psychological health and protecting individuals from disorders and depression.

Keywords: psychological well-being, the Sunnah, mental health, positive psychology, comparative study, psychological security.

1. مقدمة البحث:

التمهيد: أهمية الصحة النفسية في حياة الإنسان المعاصر وتزايد الحاجة إليها في ظل ضغوط الحياة الحديثة.

مشكلة البحث: تساور الكثيرين حيرة حول مدى قدرة التوجيهات الدينية على تقديم إجابات عملية لمشكلات الصحة النفسية مقارنة بالنظريات الحديثة. وتبلور المشكلة في السؤال الرئيس: كيف تتكامل الرؤية النبوية مع الدراسات النفسية المعاصرة في تحقيق الرفاهية النفسية للإنسان؟

أهداف البحث:

تأصيل مفهوم الرفاهية النفسية من منظور السنة النبوية.
استعراض النظريات والدراسات النفسية المعاصرة حول الرفاهية.

إجراء مقارنة علمية تبرز أوجه الاتفاق والتكامل بين الطرح النبوي والنظريات المعاصرة.

منهجية البحث: المنهج الوصفي (الاستقرائي والتحليلي) لجمع النصوص والأدبيات، والمنهج المقارن لربط التراث النبوي بالدراسات الحديثة.

المبحث الأول

مفهوم الرفاهية النفسية في الدراسات المعاصرة

تُعرف الرفاهية النفسية في الدراسات المعاصرة بأنها حالة وجدانية متكاملة تعكس جودة الحياة، وتُقاس بمدى قدرة الفرد على تحقيق ذاته، توظيف كفاءاته، التكيف مع الضغوط، وإيجاد هدف ومعنى لحياته.

لتحقيق أو دراسة هذا المفهوم، يجب أن يتضمن البرنامج أو الإطار العملي الخاص به ستة مطالب رئيسية حددتها النماذج النفسية المعاصرة الرائدة : مثل نموذج كارول رايف، في الدراسات المعاصرة، لا يتحقق "الرفاه النفسي" بالسعي وراء السعادة المؤقتة أو الكماليات (Luxury)، بل يتحقق من خلال التوازن الداخلي والخارجي؛ أي إشباع الحاجات النفسية، والقدرة على توجيه مسار الحياة بشكل هادف ومرن.

المطلب الأول: تعريف الرفاهية النفسية لغةً واصطلاحاً:

أولاً: المعنى اللغوي: مشتقة من الفعل (رَفَّهَ) والرَّفَاهَةُ والرفاهيةُ هي سَعَةُ العَيْشِ، وليُنُهُ، ودَعَتْهُ. يُقال: "رَفَّهَ اللهُ عَيْشَهُ" أي وَسَّعَ عليه. والرَّفَاهُ يعني الخِصْبُ والنعمة، وحياة رَفِيَّة: أي ناعمة لا تعب فيها. (ابن منظور: (١٤١٤ هـ)، (مادة: رفه). الجزء رقم 6، ص: 198).

الدلالة المعجمية: تعني سَعَةُ العيش، ولين الحياة، والنعمة، والدَّعة. يقال: "رَفَّهَ اللهُ عَيْشَهُ" أي وسعه عليه وجعله ليناً خصباً.

الخلاصة اللغوية: تشير إلى حالة الطمأنينة والراحة والخلو من شظف العيش والمشقة.

ثانياً: الرفاهية النفسية (اصطلاحاً): تعددت تعريفات الرفاهية النفسية في علم النفس بناءً على المداخل النظرية، ومن أبرزها:

1. تعريف "كارول رايف: (Carol Ryff) "تُعرف كحالة من التوازن النفسي الداخلي، وتتضمن ستة أبعاد رئيسية: الاستقلالية، النمو الشخصي، الغاية في الحياة، إتقان البيئة المحيطة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات. (حامد زهران: (2016م)، ص 112).

2. تعريف في علم النفس الإيجابي: هي حالة وجدانية شعورية تنتاب الفرد عندما تصبح مشاعره الانفعالية إيجابية، مثل الحيوية، وحب الحياة، والثقة بالنفس. (سيلغمان ورايف (Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M), ص 720 – 721).

بناءً على ما سبق، يمكن استخلاص التعريف التالي: علم النفس الإيجابي الإسلامي هو دراسة علمية منهجية للسمات الانفعالية، ومكامن القوة، والمعنى من الحياة، بهدف تعزيز المرونة النفسية والوقاية من الاضطرابات؛ وذلك في ضوء هدي السنة النبوية ومقاصد الشريعة، التي تؤسس للسعادة الدنيوية والأخروية القائمة على الإيمان، والرضا، وحسن الظن بالله، والتوازن السلوكي والعاطفي.

المطلب الثاني: أبعاد الرفاهية النفسية ومقاييسها في علم النفس (مثل نموذج كارول رايف): يُعد نموذج كارول رايف للرفاهية النفسية (Carol Ryff's Psychological Well-Being Model) أحد أبرز النماذج في علم النفس الإيجابي. لقياس مدى تحقيق الفرد للنمو والازدهار النفسي، يمكنك الوصول إلى الأداة الرسمية واستخدامها من خلال [Sparqtools Psychological Well-Being Scale](#) أو استكشاف القواعد الإرشادية التفصيلية في [Positive Psychology Guide](#). يقيس نموذج "رايف" الرفاهية عبر ستة أبعاد رئيسية، مفصلة كالتالي: (رايف، (Ryff, C. D. (1989)، ص 1071-1073):

1. أبعاد الرفاهية النفسية (نموذج كارول رايف): (رايف، (Ryff, C. D. (1989)، ص 1071-1073):

تقبل الذات: (Self-Acceptance) القدرة على التفكير الإيجابي تجاه الذات، وتقبل الجوانب الإيجابية والسلبية والشعور بالرضا عن الحياة الماضية.

2. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: (Positive Relations with Others) بناء علاقات دافئة، متينة،

وقائمة على الثقة المتبادلة، مع امتلاك القدرة على التعاطف العالي والود.

3. الاستقلالية: (Autonomy) الاعتماد على الذات والتمتع بالاكتماء الذاتي، والقدرة على مقاومة

الضغوط الاجتماعية، واتخاذ القرارات بناءً على المعايير الشخصية.

4. التحكم في البيئة: (Environmental Mastery) الكفاءة في إدارة شؤون الحياة والبيئة المحيطة،

واستثمار الفرص المتاحة لتلبية الاحتياجات والقيم الشخصية.

5. الهدف في الحياة: (Purpose in Life) وجود غايات وأهداف واضحة تعطي للحياة اتجاهاً ومعنى، سواء في الوقت الحاضر أو الماضي.

النمو الشخصي: (Personal Growth) الإحساس المستمر بالتطور الشخصي، الانفتاح على الخبرات الجديدة، والقدرة على تحقيق الإمكانيات الكامنة.

مقاييس رايف وأدوات التقييم طوّرت رايف عدة نسخ من هذا المقياس وهي تعتمد في الغالب على مقياس "ليكرت" السباعي أو السداسي. يُطلب من المفحوص تقييم مدى موافقته على عبارات تعكس الأبعاد الستة (حيث تدل الدرجات المرتفعة على مستوى عالٍ من الرفاهية): النسخة الكاملة: تتكون من 42 فقرة. النسخة المتوسطة: تتكون من 18 فقرة (3 عبارات لكل بُعد) وهي الأكثر شيوعاً في البحوث المسحية.

ونخلص إلى أن نموذج رايف يتميز بدعمه القوي للجانب الوظيفي الإيجابي، حيث يرتبط ارتفاع درجات هذه الأبعاد بانخفاض مستويات التوتر وتحسين الصحة العامة. يمكن للباحث استخدامه كأداة تشخيصية لتصميم دراسات حول الصمود الأكاديمي، إدارة الضغوط المهنية، أو جودة الحياة لدى مختلف الفئات.

المطلب الثالث: أهمية الرفاهية النفسية وانعكاساتها على جودة الحياة: تُعد الرفاهية النفسية (Psychological Well-being) حالة من التوازن العقلي والعاطفي تُمكن الفرد من توظيف قدراته، والتكيف مع ضغوط الحياة، والعمل بإنتاجية. يمكنك استكشاف برامج الصحة النفسية المعتمدة عبر منصة منظمة الصحة العالمية. (دينير، إي، (Diener)، ص (542) إ- (551).

إليك تفاصيل أهميتها وانعكاساتها:

أهمية الرفاهية النفسية. (ريف، كارول (Ryff, C. D.)، ص ص (1069) - (1081) :

1/ المرونة النفسية: تمنح الفرد القدرة على مواجهة الأزمات وتخطي الصدمات بصلابة.

2/ الاستقرار العاطفي: تساعد في تقليل مستويات التوتر، القلق، والاكتئاب.

3/ النمو الشخصي: تعزز من دافعية الإنسان نحو التعلم، تطوير المهارات، وتحقيق الأهداف.

4/ انعكاساتها على جودة الحياة: الصحة الجسدية: ترتبط بشكل وثيق بتقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي مثل أمراض القلب.

5/العلاقات الاجتماعية: ترفع من قدرة الفرد على التواصل الإيجابي، التعاطف، وبناء علاقات صحية مع الآخرين.

6/الأداء المهني: تزيد من مستويات التركيز، الإبداع، والإنتاجية في بيئة العمل. (منظمة الصحة العالمية. World Health Organization)، ص ص (15) - (30).

مما ذكر يتبين للباحث أن الرفاهية النفسية ليست مجرد رفاهية إضافية، بل هي الأساس الذي نبنى عليه جودة حياتنا إنها حالة التوازن الداخلي التي تمنحنا القدرة على تقبل ذاتنا، وتوجيه طاقاتنا نحو تحقيق أهدافنا، وبناء علاقات إيجابية. إليك تحليل شخصي مفصل لأهميتها:

المرونة في مواجهة الأزمات: تعزز الرفاهية النفسية قدرتنا على التكيف مع الضغوط اليومية والتحديات غير المتوقعة، مما يقلل من تأثير الصدمات ويساعدنا على تجاوزها بشكل أسرع. تحقيق الذات والإنتاجية: عندما نتمتع بصحة نفسية جيدة، نصبح أكثر قدرة على التركيز، الإبداع، واستثمار إمكانياتنا، مما ينعكس إيجاباً على أدائنا في بيئة العمل. جودة العلاقات الاجتماعية: تمنحنا الرفاهية النفسية النضج العاطفي اللازم للتواصل مع الآخرين بثقة واحترام، وبناء شبكة دعم اجتماعي قوية. الارتباط بالصحة الجسدية: تلعب الراحة النفسية دوراً محورياً في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض المرتبطة بالتوتر..

المبحث الثاني

الرؤية الإسلامية للرفاهية النفسية (الصحة النفسية)

يحاول أن يتناول الباحث في هذا المبحث الإطار النظري والعملية الذي يربط بين نصوص الوحي (قرآناً وسنة) والعلوم النفسية الحديثة. الإطار المفاهيمي لمفهوم النفس في الإسلام، والصحة النفسية في الإسلام، والركائز الروحية والإيمانية (أدوات الرفاهية النفسية، و الأبعاد الوقائية والعلاجية، وذلك من خلال المطالب التالية:

المطلب الأول: حقيقة النفس الإنسانية ومكوناتها في القرآن والسنة (القلب، النفس، العقل): النفس الإنسانية في الإسلام هي حقيقة مركبة من جسد وروح، ومزودة بطاقات ومكونات معنوية وعقلية، وقد أولاها القرآن الكريم والسنة النبوية عناية بالغة لبيان حقيقتها

وكيفية تركيبتها للوصول إلى الغايات الإيمانية والسلوكية. (أبو حامد الغزالي: 2023 م)، ص ص (15 - 20).

تتضح هذه الحقيقة ومكوناتها في القرآن والسنة من خلال المحاور التالية:

1. القلب (مركز الإدراك والوجدان): (محمد قطب: 1981 م / 1401 هـ)، ص ص (155 - 171).

حقيقته: ليس هو المضغعة للحمية فحسب، بل هو "لطيفة ربانية روحانية" ومستقر العواطف والنوايا ومحل الإيمان والكفر، وهو موجه السلوك.

في القرآن الكريم: أثبت له الله سبحانه وتعالى وظائف الإدراك والفهم، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ [الأعراف: 179].

في السنة النبوية: أشار النبي ﷺ إلى محورية القلب في صلاح الإنسان أو فساد، فقال: ((أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَبَيَّ الْقَلْبُ)). (البخاري: برقم (52) في كتاب الإيمان، و مسلم: برقم (1599) في كتاب المساقاة).

2. النفس (مستقر الغرائز والأهواء): حقيقتها هي ذات الإنسان وجوهره وحقيقة وجوده، وتجمع الغرائز والشهوات، ولها استعداد فطري لقبول الخير أو الشر، وتحاسب على أفعالها.

مراتبها في القرآن: تتمثل مراتب النفس في القرآن الكريم كما يلي:

1. النفس الأمارة بالسوء: هي التي تغلب عليها الغرائز والشهوات وتدفع نحو المعصية ما لم يضبطها الإيمان، قال تعالى: ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي: إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي: إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [يوسف: الآية 53].

2. النفس اللوامة: هي التيقظة التي ترتكب الخطأ أحياناً ولكنها تعود لتلوم صاحبها وتؤنبه لرجوعه للحق، قال تعالى: ﴿لَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ [القيامة: 2].

3. النفس مطمئنة: هي النفس التي استقرت على الإيمان ووصلت إلى مرحلة السكينة واليقين، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ [الفجر: 27].

3. العقل (أداة التفكير والتدبر): حقيقته هو القوة المدركة، وأداة التمييز بين الحق والباطل ومناطق التكليف والمحاسبة. وقد ورد في القرآن الكريم غالباً بصيغة الفعل (يعقلون، يتفكرون، يعلمون) ولم يرد كاسم صريح.

في القرآن الكريم: يُعد العقل وسيلة لفهم الآيات والكون، قال تعالى: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ [الأنعام: 32].

في السنة النبوية: قرن النبي ﷺ بين كمال الدين وكمال العقل والفهم، كما في حديث النبي عن الغرور لمن لا عقل له أو في رواية ((مَا مِنْ رَجُلٍ يَتَصَدَّقُ بِصَدَقَةٍ إِلَّا فَكَّ بِهَا عَنْهَا لِحْيَتَهَا وَأَنَّ الْعُقْلَ يَمْنَعُ)). (برقم 22962) في مسند أحمد، وبرقم (1521) في المستدرک على الصحيحين).

المطلب الثاني: مقاصد الشريعة الإسلامية في حفظ النفس وتحقيق طمأنينتها: تتمثل مقاصد الشريعة الإسلامية في حفظ النفس في درء المفسدات وجلب المصالح، وتتجلى مقاصد الشريعة في حفظ النفس وتحقيق طمأنينتها من خلال مسارين رئيسيين: (الشاطبي: (1997م)، ج 1/ ص 31-35).

1. حفظ النفس (جانب الوجود - البناء): حفظ النفس من جانب الوجود يقصد به إيجاد مقومات الحياة الإنسانية وتنميتها؛ يُحقق هذا المقصد الشرعي بتوفير الأساسيات المادية والبدنية والروحية لضمان بقاء الإنسان واستمرار عمارته للأرض. (ابن عاشور: (2001م)، ص 135-140).

يجاب مقومات الحياة: أوجبت الشريعة السعي لكسب الرزق، وتناول الطعام والشراب بالقدر الذي يحفظ البدن ويمنع الهلاك.

التناسل والنسل: شرعت الزواج لحفظ النوع البشري واستمراره، وبناء أسرة مستقرة. التداوي والعلاج: حثت على حفظ الصحة والوقاية من الأمراض والتداوي، مصداقاً لما ورد في السنة النبوية الشريفة: ((مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً)). (البخاري، كتاب الطب: برقم 5678).

2. حفظ النفس (جانب العدم - الدفع): هو مقصد شرعي يهدف إلى درء المخاطر ورفعها عن حياة الإنسان قبل وقوعها أو بعده. ويتحقق ذلك بإبعاد كل ما يُزيل الحياة أو يُنقصها، وذلك بالآتي: تحريم القتل والاعتداء: قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ [سورة الإسراء: 33]، ومشروعية القصاص والدفاع الشرعي: شرعت القصاص والدفاع عن النفس والعرض والمال لردع المعتدين وضمان استقرار المجتمع، ثم تحريم إيذاء النفس: منعت الشريعة كل ما يؤدي إلى هلاك البدن أو تدمير العقل، كتحریم المخدرات والمسكرات، وتحريم الانتحار وإلقاء النفس في التهلكة.

3. تحقيق طمأنينة النفس والاستقرار الوجداني: (أبو حامد الغزالي: (1997م) ، ص 481).

العبادات والصلة بالله: الصلاة والذكر وقراءة القرآن تمنح الإنسان السكينة وتدفع عنه القلق والاكتئاب، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: 28].

اليقين والتوكل: غرس عقيدة التوكل على الله والرضا بالقضاء والقدر يزيل الخوف من المستقبل والموت والرزق.

الأخلاق والمعاملات: نشر المحبة، والرحمة، والتكافل الاجتماعي، وتجنب الحسد والبغضاء، مما يخلق بيئة نفسية آمنة ومستقرة للفرد والمجتمع.

وفي ختام هذا المطلب، يتجلى للباحث بوضوح أن مقصد "حفظ النفس" في جانبه الوجودي يتجاوز مجرد البقاء البيولوجي: فهو يمثل مشروعاً متكاملأ لبناء الإنسان واستخلافه في الأرض. وقد سعت الشريعة الإسلامية إلى إيجاد بيئة حاضنة لكل مقومات الحياة الكريمة، بدءاً من الحث على الزواج وتكوين الأسرة كخطوة أولى لتأسيس النسل واستمرار الوجود الإنساني، مروراً بإرساء قواعد التكافل الاجتماعي والعدالة الاقتصادية لضمان العيش الكريم، وصولاً إلى تعزيز الصحة العامة، والعمران، والعلم، وتزكية النفوس.

لقد أثبتت المعالجة التأصيلية لهذا المطلب أن الإسلام لم يترك استمرار الحياة للصدفة أو لقانون الغاب، بل وضع منظومة تشريعية وقيمية متكاملة تهدف إلى عمارة الأرض، وتحقيق الاستقرار النفسي والمجتمعي للفرد والجماعة. وإن حفظ النفس "وجوداً وبناءً" يتطلب تكاملاً مستمراً بين العبادة، والسعي في مناكب الأرض، والتسلح بالعلم والأخلاق، مما يجعل من النفس الإنسانية طاقة إيجابية فاعلة تسهم في التنمية والنهضة الحضارية.

المطلب الثالث: خصائص الصحة والرفاهية النفسية من منظور إسلامي: يعتبر الإسلام الصحة النفسية والرفاهية ضرورة حياتية ومطلباً شرعياً. ويهدف هذا المبحث إلى استعراض خصائصها، مثل الإيمان والتوكل والتوافق مع الذات والمجتمع، وفق منهج شامل يوازن بين مطالب الروح والعقل والجسد، مقدماً بذلك رؤية متكاملة تواكب الفطرة الإنسانية.

يُعرّف المنهج الإسلامي الصحة النفسية ليس فقط بوصفها غياباً للأمراض، بل كحالة شاملة من "الطمأنينة"، و"الحياة الطيبة" القائمة على التوازن والرضا بقضاء الله وقدره. وتتجلى أصالة هذا المنظور في اعتماده على الوحي مصدراً أساسياً لفهم النفس الإنسانية وخصائصها.. أهمية المبحث وأهدافه:

إبراز الركائز الروحية (كالذكر والدعاء) في تحقيق السكينة والاستقرار الداخلي.

تحديد المعايير الإسلامية للرفاهية التي تجمع بين الكسب المادي والسمو الأخلاقي.

تقديم مقارنة وقائية وعلاجية لأبرز التحديات النفسية في العصر الحديث.

تتجلى خصائص الصحة والرفاهية النفسية من منظور إسلامي في تحقيق التوازن الشامل (الروحي، العقلي، والجسدي)، وتتسم بالسمات الآتية: (محمد عودة وكمال موسى: (2012م)، ص ص (45 - 67).

النفوس مطمئنة: الوصول إلى حالة السكينة والسلام الداخلي والثقة بقضاء الله وقدره.

التوافق الاجتماعي والتسامح: التمتع بروابط إيجابية، وصلة الرحم، والرحمة، والعفو.

الرضا والقناعة والتوكل: التحرر من القلق والاكتئاب عبر اليقين وحسن التدبير الإلهي.

الصبر والشكر: المرونة العالية في مواجهة الصدمات والشدائد، والشكر عند النعم.

الضبط الانفعالي: التحكم في الغضب والابتعاد عن العنف والقنوط. (شروق: 2018، ص ص 104 - 88)

المطلب الرابع: الجانب الوقائي لتعزيز الرفاهية النفسية في السنة: يُشكل الجانب الوقائي في السنة النبوية حصناً شاملاً لتعزيز الصحة النفسية والرفاه [Recent] قبل وقوع الاضطرابات. يعتمد هذا المنهج على محاور رئيسية تجمع بين التوجيه الروحي والعلاج السلوكي الاستباقي للوصول إلى الرضا عن الحياة والسلام الداخلي.

أولاً: الأثر النفسي للعبادات (الصلاة، الذكر، الدعاء) في تحقيق التوازن: تحقق العبادات (الصلاة، الذكر، الدعاء) توازناً نفسياً عميقاً عبر تفعيل اليقظة الذهنية، خفض هرمونات التوتر، وإعادة التقييم المعرفي للمشكلات. إليك الأثر النفسي لكل عبادة مدعوماً:

1. الصلاة: الاستقرار الانفعالي والتكامل الجسدي-النفسي: الأثر النفسي تعمل الصلاة كمنظم حيوي ومضاد للاكتئاب والتوتر، حيث تعزز الاسترخاء وتخفف معدلات ضربات القلب وتزيد من نشاط موجات "ألفا" في الدماغ. وضعية السجود تحديداً تحفز مناطق اتخاذ القرارات والتنظيم العاطفي. (عبد الستار: (2020م)، ص ص 114-118).

2. الذكر: إدارة القلق والتأمل العلاج بالأثر النفسي: يساعد الذكر (بالتسبيح والتفكير) على تشتيت الأفكار المتسارعة، ويقلل من نشاط اللوزة الدماغية (المسؤولة عن الخوف). يمنح الذكر العقل حالة من "اليقظة الذهنية" التي ترفع من مرونة الإنسان في مواجهة الضغوط. (الراووش: (2023)، ص ص 85-88).

3. الدعاء: الدعم الروحي وإعادة التقييم المعرفي الأثر النفسي: يمثل الدعاء آلية تواصل إيجابية تمنح الفرد شعوراً بالمعية الإلهية والتخلص من العجز والتوتر، مما يحسن من التنظيم العاطفي، ويقلل من مشاعر الغضب والعدوان عبر تغيير طريقة تفكير المصلي في الأحداث السلبية. (مالك بدري: (2018)، ص 62-66).

بناء على ما ذكر نخلص إلى أن هذه العبادات لا تنفصل عن الصحة النفسية، بل تعمل كمنظومة متكاملة تضبط الإيقاع اليومي، وتمنح الإنسان شعوراً بالمعنى، الرضا الداخلي، والقدرة على الصمود في وجه أزمات الحياة.

ثانياً: منظومة القيم الإيمانية وأثرها (التوكل، الرضا، القضاء والقدر): منظومة القيم الإيمانية كالتوكل، الرضا، القضاء والقدر، هي الركيزة الأساسية لاستقرار المسلم النفسي والروحي. لمعرفة المزيد حول دور هذه القيم في بناء الشخصية، يمكن الاطلاع على الدراسات والأبحاث الموثقة في منصة مجلات البحث العلمي، وقراءة تحليلات متعمقة عبر موقع الدرر السنية.

فيما يلي عرض مفصل لهذه المنظومة وقيمها:

1. الإيمان بالقضاء والقدر: مفهومه: هو التصديق الجازم بأن كل ما يقع في الكون، من خير أو شر، هو بتقدير الله تعالى وعلمه السابق ومشيئته وخلقه، وأثره: يثمر طمأنينة القلب، ويزيل الخوف من المستقبل أو التحسر على الماضي، مما يدفع المؤمن للعمل والنشاط بأخذ الأسباب معتمداً على الله. (الحمد: (2004م)، ص 45).

2. التوكل على الله: هو صدق اعتماد القلب على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار، مع الأخذ بالأسباب المشروعة، وأثره يورث العبد قوة العزيمة واليقين، ويحميه من القلق والوساوس واليأس، ويفرغ قلبه للعبادة وتقديم عظام الأمور. (ابن القيم الجوزية: - 1349 113/2، (1292).

3. الرضا بالقضاء: هو طمأنينة القلب وسكونه للأقدار المؤلمة والمفرحة، وقبول ما قسمه الله دون تسخط، وهو من أعلى مراتب العبودية، وأثره يحقق الرضا السعادة الحقيقية في الدنيا، ويملاً الصدر غنى وأمناً وقناعة، ويمنح الإنسان قدرة فائقة على تجاوز المصائب والمحن. (القرضاوي: 1996، ص 72)

ثالثاً: التوجهات النبوية في إدارة الانفعالات وضبطها (كظم الغيظ، التفاؤل): قدمت السنة النبوية منهجاً متكاملًا لإدارة الانفعالات وضبطها، يتجلى في تحويل الغضب إلى طاقة إيجابية، والتخلي بكظم الغيظ، وبث روح التفاؤل والرضا، مما يعزز الصحة النفسية ويزيد من حصانة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة. (قشطة: 2015)

يُفصل المنهج النبوي في إدارة الانفعالات من خلال المحاور التالية:

أولاً: إدارة الغضب وكظم الغيظ: يُعرف الكظم بأنه حبس الغضب في الصدر وعدم إظهاره بالقول أو الفعل مع القدرة على إيقاع الأذى. وقد عالج النبي (ﷺ) الغضب وفق استراتيجيات متعددة. (سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، الحديث رقم 4782):
تغيير الحالة البدنية: إرشاد الغاضب بتغيير وضعيته الجسدية لامتنعاص فوران الغضب.
التوجيه بالاستعاذة: اللجوء إلى الله لتهدئة النفس. (صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، الحديث رقم 3282).

عظمة الأجر والثواب: تحفيز المؤمن على كبت مشاعر الانتقام من خلال الجزاء الأخروي العظيم. (سنن ابن ماجه، كتاب الزهد، باب الحلم، الحديث رقم 4186).
ثانياً: التفاؤل والتحكم في المشاعر: عزز التوجيه النبوي قيمة التفاؤل لضبط ردود الأفعال العنيفة والحد من الإحباط والقلق:

استشعار الخير في الأقدار (التفاؤل وحسن الظن): تعويد النفس على رؤية الجانب المشرق، حيث كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يُعجبه الفأل. (البخاري، كتاب الطب، باب الفأل، الحديث رقم 5756).

النهى عن التشاؤم: ضبط الانفعالات المرتبطة بالخوف من المستقبل من خلال إلغاء مفهوم الطيرة والتشاؤم. (مسلم، كتاب السلام، باب الطيرة والفأل، الحديث رقم 2224)
وخلاصة القول: إن الوحيين (القرآن والسنة) قدما فهماً متكاملًا وعميقاً لحقيقة النفس الإنسانية ومكوناتها. فبينما يمثل القلب مستودع الإيمان والعواطف ومحور التوجيه، تتولى النفس قيادة الغرائز والشهوات بحاجة إلى تزكية مستمرة، ليتوج العقل بالتفكير والإدراك والتوجيه الرشيد. وبذلك يتضح أن هذا التكوين البشري يمثل وحدة متكاملة ومتناغمة، غايتها هداية الإنسان وضبط سلوكه ليحقق العبودية والاستخلاف في الأرض.

المبحث الثاني

الجانب العلاجي للاضطرابات في السنة النبوية

يستهدف هذا البحث استجلاء المنهج النبوي الشامل في التعامل مع الاضطرابات النفسية والسلوكية. ويسلط الضوء على التكامل بين الإيمان والطب في استقرار النفس البشرية، مبيناً كيف قدمت السنة النبوية طرائق وقائية وعلاجية متقدمة تسبق مفاهيم العلاج المعرفي والسلوكي الحديث.

تزخر السنة النبوية بمنهج علاجي متكامل للاضطرابات النفسية والسلوكية. يعتمد هذا المنهج على العلاج بالقرآن والتوجيه السلوكي، والتعامل مع الأسباب العضوية، وتقديم الدعم النفسي للتخفيف من القلق والتوتر، مما يحقق التوازن الروحي والاستقرار النفسي للمسلم..

ينقسم الجانب العلاجي للاضطرابات في السنة النبوية إلى عدة أبعاد رئيسية: العلاج الروحي والشرعي: ويتضمن الرقية الشرعية بالتعويدات والأدعية الثابتة التي تُذهب البأس، وتلاوة القرآن الكريم للاستشفاء وتهذئة النفوس، والمداومة على الأذكار اليومية التي تحفظ الإنسان من المخاوف والوساوس.

العلاج السلوكي والمعرفي: رسخت السنة قواعد التعامل مع الأفكار السلبية والاضطرابات، مثل: التوجيه نحو التفاؤل: النهي عن التشاؤم والأمر بـ "الفأل الحسن".

إدارة الغضب: التوجيه النبوي بضبط الانفعالات بالاستعاذة بالله والوضوء أو تغيير وضعية الجسم.

القبول والتسليم: غرس الإيمان بالقضاء والقدر لتخفيف وطأة الصدمات وتقليل القلق والاكتئاب.

العلاج النفسي والاجتماعي الداعم: بناء منظومة علاقات اجتماعية سوية وتجنب العزلة، وتقديم الدعم العاطفي للمريض والاعتراف بمشاعره دون التقليل من شأنها أو ربط الألم النفسي بضعف الإيمان.

التداوي والجمع بين الأسباب: الإرشاد إلى الأخذ بالأسباب الدنيوية والعلاج الطبي، حيث أرشد النبي ﷺ إلى الاستطباب، واستخدام العلاجات الطبيعية (مثل العسل، والحجامة، والأعشاب) وإثبات أن لكل داء دواء.

المطلب الأول: المعالجات النبوية للهم والحزن: تعتمد المعالجات النبوية للهم والحزن على محورين أساسيين: الجانب الروحي والدعائي والجانب العلاجي السلوكي والغذائي، تهدف هذه

المعالجات إلى تفريغ الكرب، تقوية القلب، وشحذ الهمة. يمكن الاطلاع على تفاصيل هذه المعالجات موثقة بالمراجع كالتالي:

1. العلاج بالاستعاذة والدعاء: كان من هدي النبي ﷺ الاستعاذة بالله من الهم والحزن، وتعليم الصحابة دعاءً جامعاً لإزالة الهم، وهو: ((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعُجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ)). (صحيح البخاري، كتاب الدعوات، رقم الحديث (6369).

وكذلك دعاء الكرب: ((لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم)). (البخاري، كتاب الدعوات، رقم الحديث (6346).

2. المداومة على الاستغفار والتسبيح: جعل النبي ﷺ من الاستغفار مفتاحاً لكل فرج، ومذهباً لكل ضيق وهم. (أبي داود، كتاب الصلاة، رقم الحديث (1518) .

وفي القرآن الكريم إرشاد نبوي للجوء إلى التسبيح عند ضيق الصدر: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ. فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾ [الحجر: 97-98].

3. الفرع إلى الصلاة: كان ﷺ إذا حزبه أمر (أي نزل به هم أو ضيق) فزع إلى الصلاة. (سنن أبي داود، كتاب الصلاة).

4. العلاج بالطعام (التلبينة): وهي حساء من دقيق الشعير بنخالته، أثبتت فعاليتها في الطب النبوي في إراحة فؤاد المريض، وتنشيطه، وذهاب بعض الحزن. (البخاري، كتاب الأطعمة، رقم الحديث (5417) .

المعالجات الفلسفية والسلوكية لهذين الداءين: يشرح الإمام ابن القيم الجوزية أن الحزن "موقف غير مسير" (أي معطل للحركة)، ويوهن العزم، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن ليوافقه عن السير إلى الله. لذا تتضمن المعالجات السلوكية الرضا بالقضاء، والنظر إلى من هو دونك في أمور الدنيا والقناعة، ويمكن التوسع في هذا الطرح بالرجوع إلى كتاب "ابن القيم الجوزية: (1415هـ - 1994م)، الجزء (4)، الصفحة (379).

المطلب الثاني: أساليب التنفيس والتفريغ الانفعالي في ضوء الحديث النبوي: يُعرف التنفيس الانفعالي (أو التفريغ النفسي) في علم النفس بأنه عملية تحرير وتفريغ المشاعر المكبوتة والخبرات

المشحونة بالتوتر لتجنب الانفجار الداخلي. وقد سبق الإسلام والنبي محمد ﷺ هذا العلم بوضع أساليب وقائية وعلاجية تُحقق التوازن النفسي للمسلم.

فيما يلي أبرز أساليب التنفيس والتفريغ الانفعالي في ضوء الحديث النبوي الشريف:

1. التنفيس السلوكي وتغيير الهيئة (الإفراغ الشحنة الفسيولوجية): يُدرك علماء النفس أن الانفعال يصحبه تغير فسيولوجي، وقد وجّه النبي ﷺ بتفريغ هذا التوتر عبر تغيير وضعية الجسم أو بذل نشاط حركي بسيط.

الدليل: قول النبي ﷺ: ((إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)). (سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، الحديث رقم 4782).

2. التنفيس الانفعالي بالتعبير اللفظي والبوح: يُعد التنفيس اللفظي من أهم وسائل تخفيف ضغوط الكبت. وفي الحديث النبوي: الإفضاء إلى الثقات والمختصين بطلب المشورة يخفف العبء. (البيدوي: 2015م)، (العدد 152. 153).

الدليل: قصة الصحابية خولة بنت ثعلبة حين جاءت تشكو زوجها للنبي ﷺ وتُفرغ ما في قلبها من حزن وقهر، فأنزل الله تعالى آيات تُطمئنها وتستجيب لشكواها ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾ [المجادلة: 1]؛ وقد أقرها النبي ﷺ على البوح بمكنون نفسها.

3. التنفيس الانفعالي الوقائي (التطهير الانفعالي بالاستعاذة): يُعد توجيه المشاعر واللجوء إلى الله (التنفيس الروحي) ملاذاً آمناً لتفريغ المخاوف والاحتفاظ بالمرونة النفسية. (غالي: 2002م)، (ص 115 - 120).

الدليل: قوله ﷺ لمعاذ بن جبل: ((يا معاذ، إني لأحبك، فاوصيك يا معاذ لا تدعن في دبر كل صلاة تقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك)). (سنن أبي داود، كتاب الصلاة، الحديث رقم 1522). وفي حالة الغضب: ((إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)). (صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب ما يستعاذ به من الغضب، الحديث رقم 6115).

4. التسامح والعفو (التحكم في العدوان وتفريغ الكراهية): التنفيس الخاطئ قد يكون بالعدوان، بينما التوجيه النبوي يفرغ الشحنة السلبية عبر التسامح، مما يُحقق الاستقرار والسلام الداخلي. (أكرم رضا: 2007م)، (ص 89 - 95).

الدليل: قوله ﷺ في العفو عن الإساءة والتنفيس عن الغضب: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، الحديث رقم 6114).

5. التفريغ بالبكاء الرحيم: البكاء هو أداة فسيولوجية ونفسية طبيعية لتفريغ الأحزان، وقد مارسه النبي ﷺ كدليل على الرحمة والتعاطف الإنساني. (0).

الدليل: بكاء النبي ﷺ عند وفاة ابنه إبراهيم، وقوله: "إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون" (البخاري، كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ ((إنا بك لمحزونون))، الحديث رقم 1303).

المطلب الثالث: التعامل مع الأزمات النفسية والقدرة على التكيف (المرونة النفسية): المرونة النفسية هي العملية الديناميكية للتكيف الإيجابي مع الصدمات أو الأزمات أو التهديدات، وهي لا تعني غياب المشاعر السلبية، بل القدرة على التعافي، واستعادة التوازن العاطفي، والنهوض من جديد. يمكن تنمية هذه القدرة عبر استراتيجيات الإدارة الفعالة للضغوط. (جلالة: 2025 م)، ص ص (60 - 45).

استراتيجيات التعامل مع الأزمات النفسية: تمثل استراتيجيات التعامل مع الأزمات النفسية مجموعة من المهارات والتدخلات الأساسية الرامية إلى استعادة التوازن العقلي والعاطفي وقت الطوارئ. تهدف هذه الإجراءات، التي تشمل التنفس العميق والابتعاد عن الضغوطات، إلى تخفيف حدة التوتر والحد من تفاقم الصدمات، مما يمهّد الطريق للتعافي الذاتي أو طلب الدعم المتخصص عند الحاجة.

تتضمن الركائز الأساسية لهذه الاستراتيجيات ما يلي:

- التقييم الهادئ: طرح أسئلة تحليلية لفهم الموقف وتحديد العناصر التي يمكن التحكم فيها.
- التنفس العميق والتأمل: تقنيات أثبتت فعاليتها في إدارة الذعر والتحكم في ردود الأفعال.
- المرونة النفسية: إدراك حتمية التكيف مع المتغيرات وتبني أفكار أو سلوكيات جديدة تدعم تجاوز المحنة.
- الدعم الاجتماعي: مشاركة المشاعر مع الأصدقاء أو العائلة، مما يخفف من الشعور بالضغط.
- المرونة الإدراكية: تغيير طريقة تقييم المواقف من اعتبارها "تهديداً مستحيلاً" إلى "تحدياً يمكن إدارته". (اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية: 1430هـ)، ص ص (28 - 15).

التنظيم الانفعالي: التدريب على التحكم في الاندفاعات والمشاعر القوية من خلال تقنيات التنفس العميق واليقظة الذهنية.

التقبل والمرونة السلوكية: تقبل حقيقة حدوث الأزمة والتركيز على ما يمكن التحكم به، مع وضع خطط عمل مرنة.

الاستعانة بالدعم الاجتماعي: بناء شبكة من العائلة والأصدقاء والمختصين؛ لتبادل الخبرات وتخفيف العبء النفسي. (غيلان)، ص ص (35-22).

خلال فترات الطوارئ، يُوصي الخبراء بالحد من التعرض للأخبار السلبية، والحفاظ على روتين يومي ثابت قدر الإمكان لمنح العقل شعوراً بالاستقرار والسيطرة.

تتجلى في ختام هذا البحث عظمة الشريعة الإسلامية وشموليتهما، وتبرز السنة النبوية المطهرة كمنهاج حياة متكامل لا يقتصر على بيان الأحكام التعبدية فحسب، بل يمتد ليشكل منظومة علاجية نفسية وجسدية متطورة.

ويمكن تلخيص أبرز النتائج في النقاط الآتية:

الشمولية والتكامل: لم تفصل السنة النبوية بين علاج الجسد وعلاج الروح، بل اعتمدت منهجية تعالج الإنسان ككل، وتقدم حلولاً جذرية لمسببات القلق والاضطرابات النفسية من خلال تعزيز الإيمان وبث الطمأنينة.

السبق في العلاج السلوكي والنفسي: أرست السنة قواعد راسخة للطب النفسي، حيث استخدم النبي ﷺ تقنيات العلاج المعرفي والسلوكي مثل: الملاحظة، والتنفيس الانفعالي، وغرس الأمل، مما يثبت إعجازها وسبقها للنظريات الحديثة..

التداوي بالرق والاذكار: أبرزت السنة أهمية اللجوء إلى الله والتوكل عليه، حيث مثلت الرقية الشرعية والمأثورات النبوية حصناً حصيناً يعيد للنفوس توازنها ويحميها من الاضطرابات.

الوسطية في التطبيق: حث التوجيه النبوي على الأخذ بالأسباب الدنيوية، والجمع بين العلاج الروحي والتداوي الحسي (كالاستشفاء بالأعشاب والطب النبوي العام) دون إفراط أو تفريط.

المبحث الثالث

نقاط الالتقاء والتكامل

نقاط الالتقاء والتكامل هي المفاهيم والمحاور المشتركة التي تجمع بين أفكار أو مجالات أو كيانات مختلفة، وتهدف إلى دمجها معاً لتعزيز التعاون، بناء علاقات أقوى، وتحقيق أهداف متكاملة لا يمكن تحقيقها في حال الانفصال. (مالك بدري: (2013).

إليك نظرة سريعة ومختصرة على مفهوم الالتقاء والتكامل: يمثل التكامل بين علم النفس المعاصر والمنهج النبوي التقاءً علمياً وعلاجياً هدفه فهم النفس البشرية وتقويم سلوكها. بينما يفسر علم النفس المعاصر السلوك آلياً وتجريبياً، يقدم المنهج النبوي منظومة قيمية وروحية تعزز الصحة النفسية. (محمد محمود : (2007)، ص ص 110-135، يناقش سيكولوجية الانفعالات والدوافع).

يمثل التكامل بين علم النفس المعاصر والمنهج النبوي التقاءً علمياً وعلاجياً هدفه فهم النفس البشرية وتقويم سلوكها. بينما يفسر علم النفس المعاصر السلوك آلياً وتجريبياً، يقدم المنهج النبوي منظومة قيمية وروحية تعزز الصحة النفسية. (نجاتي: (2001)، ص ص 250-280، يستعرض جذور النظريات النفسية الحديثة في نصوص السنة النبوية الشريفة).

المطلب الأول: توافق المنهج النبوي مع العلاج المعرفي السلوكي الحديث: يتوافق المنهج النبوي في توجيه السلوك مع أحدث استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي. قدم النبي ﷺ وسائل متقدمة لتعديل السلوك وتوجيه الأفكار لتشمل التحكم بالانفعالات، إعادة البناء المعرفي، والتعرض التدريجي، مما يجعله نموذجاً ملهماً ومتكاملاً في العلاج النفسي الحديث. (شفاء: (2018)، ص ص 45-68)، يوضح كيفية استخدام الأحاديث في الإرشاد والعلاج النفسي).

1. تقنية التحكم في الانفعالات والغضب: في المنهج النبوي: أرشد النبي ﷺ للتحكم بالغضب عبر خطوات سلوكية ومعرفية، منها تغيير وضعية الجسم (الجلوس أو الوقوف)، وتغيير المكان، والاستعاذة بالله لمنع تصعيد الأفكار الانفعالية.

في العلاج المعرفي السلوكي: يُعرف بأسلوب "إيقاف الأفكار" والتدريب على تقنيات الاسترخاء والتحكم ضد الضغوط. (عيد: (2018م).

2. التدريب على الاستبصار والتقييم المعرفي: في المنهج النبوي: الدعوة الدائمة للتفكير والتبصر، وتدقيق المسلم في نواياه وأفعاله (كما في الحديث: ((الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت)). (الترمذي في جامعه برقم (2459) وقال: حديث حسن، وابن ماجه في السنن برقم (4260).

في العلاج المعرفي السلوكي: تقوم على تقنيات "الالتقاط والتحقق والتغيير" عبر تحديد التشوهات الفكرية وإعادة الهيكلة المعرفية. (إسلام أون لاين: (2020م)، منهج الرسول ﷺ في تغيير السلوك والعادات).

3. التعزيز الإيجابي والتدرج السلوكي: في المنهج النبوي: استخدام أسلوب التدرج في النبي عن المنكر وتوجيه العادات، والاعتماد على الترغيب والتحفيز الإيجابي والمكافأة. في العلاج المعرفي السلوكي: يُعرف بأسلوب التعزيز الإيجابي وتنمية الدافعية لكسر حلقة السلوكيات غير المرغوبة. (الغانمي: (2020م)، متاح عبر مرجعية الجامعة لتوظيف القدوة في صياغة السلوك).

4. النمذجة والتعرض: في المنهج النبوي: تقديم القدوة الحسنة، والتعرض التدريجي للمواقف لتجاوز المخاوف.

في العلاج المعرفي السلوكي: فنيات النمذجة السلوكية والعلاج بالتعرض. (CBT Arabia)، العلاج السلوكي المعرفي بمحتوى ديني.

المطلب الثاني: دور الإرشاد الديني في الوقاية من الاكتئاب والقلق: يُعرف الإرشاد النفسي الديني بأنه أسلوب توجيهي يستخدم المبادئ والقيم الروحية لإصلاح النفس وتصحيح الأفكار، مما يسهم في الوقاية من الاكتئاب والقلق من خلال تعزيز الإيمان بالقدر، تفرغ الشحنات الانفعالية عبر الدعاء، وبناء "النفس المطمئنة" القادرة على التكيف مع ضغوط الحياة.

تتلخص أدوار الإرشاد الديني في الوقاية من الاكتئاب والقلق في المحاور التالية:

1. تعزيز التوافق النفسي والصلابة العقلية: يُعزز الإرشاد الديني من الاستقرار الانفعالي عبر مفاهيم الرضا والتسليم، مما يقلل من الصراع الداخلي المسبب للقلق. (زينب: بدون تاريخ)، (ص 3-6).

2. تنمية المعنى الإيجابي للحياة (العلاج بالمعنى) يساعد الإرشاد الديني المسترشد على إدراك غايته في الحياة، وتجاوز الأزمات عبر استشعار الثواب، مما يخفف من أعراض الاكتئاب. (الحارث:، 2022 م)، (ص 115-117).

3. تقنيات إدارة الانفعالات وتفرغها توفر العبادات، مثل الصلاة والذكر والاستغفار، آلية وقائية يومية للتنفيس الانفعالي وخفض مستويات هرمونات التوتر (الكورتيزول) المرتبطة بالقلق العام. (شقيير: (1991)، (ص 45-50).

4. التخفيف من قلق المستقبل والخوف من الفقد الارتباط بالخالق والتوكل عليه يقلل من الاستغراق في التفكير الزائد (Overthinking) الذي يُعد محفزاً رئيسياً للاكتئاب والقلق المرضي. (حمد: (2001)، (ص 445-450).

المطلب الثالث: أوجه التفرد والتميز في المنهج النبوي: يتميز المنهج النبوي بخصائص فريدة تجعله نموذجاً متكاملاً لإصلاح الفرد والمجتمع، وتتلخص أبرز أوجه تفرد وتميز هذا المنهج في النقاط التالية:

1/الربانية والشمول: يستمد المنهج أصوله من الوحي، مما يجعله شاملاً لكل مناحي الحياة (عقيدة، عبادة، معاملات، وأخلاق)، وهو صالح لكل زمان ومكان.

2/الواقعية والتدرج: راعى المنهج الفطرة الإنسانية والقدرات البشرية، معتمداً على التدرج في البناء والتشريع، وتصحيح الأخطاء بلين ورحمة.

3/القدوة العملية: جسّد النبي ﷺ القيم والأخلاق في سلوكه، فكان تطبيقه العملي مطابقاً لأقواله مما عزز من مصداقيته وأثره في النفوس.

4/الاعتدال والوسطية: نبذ الغلو والتطرف، ودعا إلى التيسير، والرفق في الدعوة والتعليم.

5/بناء العقل والتفكير: درّب المنهج أصحابه على الاستنباط، ومعرفة علل الأحكام، والتأمل بدلاً من التلقين السلبي.

المطلب الرابع: شمولية النظرة النبوية (البعدان الدنيوي والأخروي): تتميز النظرة النبوية بالشمولية والتوازن العميق، حيث لا تنفصل فيها الحياة الدنيا عن الآخرة، بل هما سلسلتان متصلتان؛ فالدنيا مزرعة الآخرة، والآخرة هي دار القرار. وتتجلى هذه النظرة في توجهات النبي ﷺ لبناء حياة متوازنة تجمع بين متطلبات الجسد والروح، وبين عمارة الأرض والسعي للنجاة يوم القيامة.

1. البعد الدنيوي في النظرة النبوية (عمارة الأرض واستخلاف الإنسان): اهتمت السنة النبوية الشريفة بتنظيم الحياة الإنسانية في كافة جوانبها (الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية، والسياسية) لضمان حياة طيبة للفرد والمجتمع. وتتجلى شمولية البعد الدنيوي في عدة ركائز:

حفظ الضروريات: حرص النبي ﷺ على حفظ الكليات الخمس: الدين، والنفس، والعقل، والعرض، والمال. (لقرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد: (2006م)، الجامع لأحكام القرآن (تفسير القرطبي)، لمجلد الأول، ص 380 – 382.

عمارة الأرض والعمل: حثّ الإسلام على العمل والإنتاج وربطه بالعبادة، لقوله ﷺ: ((إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليغرسها)). (رواه الإمام أحمد برقم (12902)).

الوقاية والصحة: وضع الهدي النبوي قواعد الطب الوقائي والحفاظ على الصحة العامة، كقوله ﷺ: ((غَطُّوا إِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ)). (مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، برقم (2014)؛ للوقاية من الأمراض والأوبئة).

تتميز النظرة النبوية بالشمولية والتوازن العميق، حيث لا تنفصل فيها الحياة الدنيا عن الآخرة، بل هما سلسلتان متصلتان؛ فالدنيا مزرعة الآخرة، والآخرة هي دار القرار. وتتجلى هذه النظرة في توجهات النبي ﷺ لبناء حياة متوازنة تجمع بين متطلبات الجسد والروح، وبين عمارة الأرض والسعي للنجاة يوم القيامة. (ابن القيم: (1994م)، المجلد الرابع، ص 15 - 18).

1. البعد الديني في النظرة النبوية (عمارة الأرض واستخلاف الإنسان): اهتمت السنة النبوية الشريفة بتنظيم الحياة الإنسانية في كافة جوانبها (الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية، والسياسية) لضمان حياة طيبة للفرد والمجتمع. وتتجلى شمولية البعد الديني في عدة ركائز: حفظ الضرورات: حرص النبي ﷺ على حفظ الكليات الخمس: الدين، والنفس، والعقل، والعرض، والمال.

عمارة الأرض والعمل: حثّ الإسلام على العمل والإنتاج وربطه بالعبادة، لقوله ﷺ: ((إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليغرسها)). (رواه الإمام أحمد برقم (12902)).

الوقاية والصحة: وضع الهدي النبوي قواعد الطب الوقائي والحفاظ على الصحة العامة، كقوله ﷺ: ((غَطُّوا إِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ)). (مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، برقم (2014)؛ للوقاية من الأمراض والأوبئة).

2. البعد الأخروي (الغاية العظمى والمصير): لم يغفل الهدي النبوي للحظة عن تذكير الإنسان بغايته الكبرى المتمثلة في نيل رضا الله، والفوز بالجنة، والنجاة من النار. ويظهر هذا البعد في: (الندوي: (2004م)، ص 45 - 50).

استحضار الرقابة واليوم الآخر: توجيه سلوك المسلم نحو التقوى ومحاسبة النفس، قال ﷺ: ((اعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك)). (مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان الإيمان والإسلام والإحسان، برقم 8).

الاستعداد للقاء الله: جعل الموت محطة انتقالية وليس نهاية المطاف، والعمل الصالح هو الزاد الحقيقي، لقوله ﷺ: ((إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له)). (مسلم، برقم 1631).

3. التوازن والشمولية (الجمع بين البعدين): من أعظم سمات النظرة النبوية أنها ترفض الرهبانية أو الانقطاع الكلي عن الدنيا، كما ترفض الانغماس المادي الذي ينسي الإنسان آخرته. وقد وضع النبي ﷺ القاعدة الذهبية الشاملة لهذا التوازن في دعائه الجامع: ((اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الذي هو عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ التي فيها مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي التي فيها مَعَادِي)). (مسلم، برقم 2720).

المطلب الخامس: استقرار وتجذر الرفاهية النفسية المرتبطة باليقين الديني: يُعد اليقين الديني والتدين ركيزتين أساسيتين في تعزيز الاستقرار النفسي، حيث يمنحان الفرد إطاراً معرفياً وسلوكياً يساهم في تقليل القلق والاكتئاب، وزيادة القدرة على مواجهة الصدمات وتحقيق التوافق مع ضغوط الحياة. كريستوفر بيترسون: (2006م)، ص (355 – 368).

تتجذر الرفاهية النفسية المرتبطة باليقين الديني في تلبية الاحتياجات العميقة للنفس البشرية، وتتجلى أبرز أبعادها في التخفيف من القلق، ومنح الفرد إطاراً واضحاً لتفسير أحداث الحياة. يمكنك الاطلاع على الدراسات النفسية والأكاديمية التي تثبت هذه العلاقة عبر الباحث العلمي من جوجل أو من خلال قواعد البيانات في مكتبة نور الرقمية للكتب ذات الصلة. تتضح جذور هذه الرفاهية في عدة محاور رئيسية: (كارل يونغ (Carl Jung): (1988م)، ص 75-90).

المعنى والهدف: يمنح اليقين الديني إجابات شافية عن أسئلة الوجود الكبرى، مما يخلق شعوراً بالغاية يعزز من مرونة الفرد في مواجهة الأزمات.

الطمأنينة النفسية: تشير الدراسات إلى أن الممارسات التعبدية والاعتقاد الراسخ يقللان من مستويات هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول) من خلال استراتيجيات "التكيف الديني". (بول إي. يونغ وآخرون. (P. E. Young et al.): (2012م)، متاح للمراجعة عبر منصات البحث الأكاديمي.

الدعم الاجتماعي: ترتبط المعتقدات الدينية غالباً بالاندماج في مجتمعات داعمة، مما يقلل من مشاعر العزلة ويزيد من مستويات السعادة.

نخلص إلى أن تحليلات هذا البحث أثبتت وجود ارتباط إيجابي قوي بين الممارسة الدينية واليقين النفسي وانخفاض معدلات الاكتئاب.

وفي ختام هذا المبحث يمكن القول بأن التقاء المنهج النبوي وعلم النفس يمثل تكاملاً حقيقياً بين الوحي والنظرية فالمنهج النبوي يقدم فهماً شاملاً للنفس الإنسانية، بينما يقدم علم النفس أدوات تحليلية وعلاجية تعزز هذا الفهم. إن هذا التكامل يسهم في بناء منظومة صحية ونفسية متكاملة تعالج الإنسان في أبعاده الجسدية والنفسية والروحية.

المبحث الثالث

تطبيقات عملية للرفاهية النفسية المستمدة من السنة

إنَّ المتأمل في سيرة النبي ﷺ وتوجيهاته يجد أنها تمثل منهجاً حياتياً متكاملًا، يسبق في كثير من أطروحاته ما توصلت إليه علوم النفس الحديثة في مجالات "علم النفس الإيجابي" والعلاج المعرفي السلوكي. فالرفاهية النفسية في الإسلام ليست مجرد غاية نظرية، بل هي حالة من السكينة والطمأنينة التي تتولد من الإيمان العميق والارتباط الوثيق بالله عز وجل، وتُترجم إلى تطبيقات عملية يومية تضمن للفرد استقراره الداخلي وتكيفه مع مجتمعه.

وفي عصرنا الحالي، حيث تزايدت الضغوط النفسية وتعددت أسباب القلق والاضطراب تبرز الحاجة الماسة للعودة إلى ينبوع النبوة الصافي، ليس فقط من منظور الاعتقاد، بل لاستلهام تطبيقات عملية وتدريبات روحية ونفسية علمنا إياها النبي ﷺ. فهذه التوجيهات تعتبر بمثابة "مضادات حيوية" نفسية تحمي الإنسان من الوقوع في براثن الاكتئاب، وتمنحه القدرة على التعامل مع تقلبات الحياة بمرونة وفاعلية.

وقد جاء هذا المبحث المعنون بـ "تطبيقات عملية للرفاهية النفسية المستمدة من السنة" ليلسط الضوء على الكيفية التي يمكن من خلالها تحويل الأحاديث النبوية الشريفة إلى أدوات ملموسة تُعزز من الصحة الذهنية والنفسية. وسنستعرض من خلاله كيف استثمار الهدي النبوي وسائل متنوعة مثل: ضبط الانفعالات، تقنيات التفريغ الانفعالي، ممارسة الرضا والقناعة، وفن اليقظة الذهنية المتمثل في العبادات وحضور القلب.

إننا نهدف من هذا الاستعراض إلى تقديم منهج عملي يعين الفرد المعاصر على إدارة مشاعره، وتقوية مناعته النفسية، وتحقيق التوازن بين متطلبات الروح والجسد في ظل الإيقاع السريع للحياة، سائلين المولى عز وجل أن ينفع بهذا الجهد، وأن يجعله خطوة نحو فهم أعمق لعظمة المنهج النبوي الشريف.

المطلب الأول: صناعة بيئة العمل الإيجابية في السيرة النبوية: تُعد السيرة النبوية مرجعاً إدارياً متكاملاً؛ فقد أرسى النبي محمد ﷺ أسس بيئة العمل الإيجابية من خلال تعزيز التحفيز المعنوي، المشاركة العملية، العدالة، والتقدير. لاستكشاف المزيد حول هذا التأصيل، يمكن الاطلاع على الدراسات الإدارية والفقهية المتاحة عبر مكتبة الألوكة أو الشبكة الإسلامية. (شرقي، و يحيى: 2011م، ص 20).

يمكن تلخيص صناعة بيئة العمل الإيجابية في السيرة النبوية عبر الركائز التالية:

1. **المشاركة في العمل وروح الفريق:** لم يكن القائد منعزلاً عن فريقه، بل كان نموذجاً للقوة العملية. (ابن حجر: (1379هـ)، ج 7، ص 402).

الموقف النبوي: مشاركة النبي ﷺ أصحابه في الأعمال الشاقة، كما تجلّى في حفر الخندق ونقل التراب)). (صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب غزوة الخندق).

2. **التحفيز المعنوي والإيجابية:** ركز الهدي النبوي على إبراز الجوانب الإيجابية، تقدير الجهود، وبث روح الأمل.

الموقف النبوي: مدح ورعاية الصحابة، ومواساتهم في المواقف الصعبة، مثل قوله ﷺ لخالد بن الوليد: "سيف من سيوف الله" وقوله لجعفر بن أبي طالب: ((أشبهت خُلقي وخُلقي)). (صحيح البخاري، كتاب فضائل الصحابة، باب مناقب خالد بن الوليد وجعفر بن أبي طالب. (شرح النووي على صحيح مسلم، ج 16، ص 35).

3. **العدالة والمساواة المؤسسية:** من أهم مقومات بيئة العمل الآمنة غياب المحسوبية وتطبيق مبدأ الجدارة وتكافؤ الفرص .

الموقف النبوي: إرساء قواعد العدالة الصارمة والقيم المؤسسية في قوله ﷺ: ((والذي نفس محمد بيده، لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها)). (صحيح البخاري، كتاب الحدود، باب كراهية الشفاعة في الحدود. (نيل الأوطار، للشوكاني، ج 7، ص 14).

4. التمكين وتفويض الصلاحيات: بناء الثقة بين القائد وفريق العمل من خلال إعطاء كل ذي قدرة المهمة التي تناسبه .

الموقف النبوي: تفويض القيادة والإدارة لعدد من الصحابة وفقاً لكفاءاتهم، مثل اختيار معاذ بن جبل قاضياً ومعلماً لأهل اليمن، وأسامة بن زيد لقيادة الجيش. (المباركفوري: (1976م / 1396 هـ)، فصل (بعث الدعاة إلى القبائل) و(سرية أسامة بن زيد).

5. الرأفة وتصحيح الأخطاء بلطف (الذكاء العاطفي): خلق بيئة آمنة نفسياً تتقبل الخطأ وتعمل على إصلاحه دون تحطيم الروح المعنوية.

الموقف النبوي: تعامله ﷺ مع أخطاء العاملين برفق وتعليم، كما في توجيهه لمعاذ بن جبل عندما أطل بالناس في الصلاة (حيث قال له: "أفتان أنت يا معاذ"). (البخاري"، كتاب العلم، باب الغضب في الموعظة والتعليم. (رياض الصالحين، للنووي، باب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر).

المطلب الثاني: الاستراتيجيات النبوية في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية: أرسى النبي ﷺ قواعد متكاملة لبناء علاقات اجتماعية إيجابية، تعتمد على استراتيجيات عملية كإفشاء السلام، والكلمة الطيبة، والعدالة، والعفو. توضح المصادر المتخصصة أن هذه الاستراتيجيات تعزز الترابط، التكافل، والسلام. (رمضان: (2024م)، (ص 15-39).

استراتيجيات بناء العلاقات الاجتماعية في السنة النبوية: إفشاء السلام وإظهار البشاشة : اعتبر النبي ﷺ إفشاء السلام مفتاحاً للقلوب ونشر المحبة، حيث قال: (أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ). (سنن الترمذي، رقم الحديث (2485). (بن سعد: (2023م)، ص ص 45 - 82).

التهادي والتواصل المستمر: حثّ على تبادل الهدايا لتعزيز الألفة وإزالة الضغائن؛ لقوله ﷺ: (تَهَادُوا تَحَابُّوا). (الأدب المفرد للإمام البخاري، ص 213 (حديث رقم 594).

الإحسان وحسن الظن: تأسيس العلاقات على حسن الظن بالآخرين، وإعلاء قيمة الإحسان. (صحيح البخاري، كتاب الأدب، الجزء: المجلد 5، ص 2280 (حديث رقم 6066).

إصلاح ذات البين والعفو: جعل إصلاح العلاقات المتوترة صدقة عظيمة، وأمر بالعفو والصفح، كما في قوله تعالى: ﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الظَّالِمِينَ﴾ [الشورى: 40]. (صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، الصفحة/الجزء: المجلد 4، ص 2013 (حديث رقم 2588).

التوقير والمواساة: بناء مجتمع متراحم يقوم على توقير الكبير ورحمة الصغير، ومواساة المحتاج والوقوف بجانب الأصدقاء في الشدائد. (البخاري، كتاب العلم، الجزء: المجلد 1، ص 48 (حديث رقم 73). (الخباص: (2008م)، ص ص 89 – 110).

وفي ختام هذا المبحث يتجلى لنا بوضوح أن السنة النبوية الشريفة لم تقتصر على تقديم قواعد أخلاقية وتعبدية فحسب، بل مثلت منهجاً علاجياً ووقائياً متكاملًا يعتني بـ الصحة النفسية والرفاه الوجداني للإنسان. لقد أثبتت التوجيهات النبوية -قولاً وفعلاً- فعاليتها العالية في تحصين النفس البشرية ضد الاضطرابات والأمراض النفسية مثل القلق، الاكتئاب، والضغط الحياتية، وذلك من خلال تطبيقات عملية يومية تهدف إلى تحقيق التوازن الداخلي.

ومن أبرز ما نستخلصه من هذه الدراسة:

استراتيجيات الوقاية: إن المداومة على العبادات، الأذكار، والتحصينات النبوية تخلق درعاً واقياً يحمي الفرد من المخاوف والوساوس.

المرونة والذكاء العاطفي: إن التوجيهات المتعلقة بضبط الانفعالات، كوصية "لا تغضب"، والتدريب على تقبل الأقدار، تعزز من قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع بيئته.

بناء المناعة الاجتماعية: إن الدعوة إلى التسامح، التكافل، واجتناب الحسد والتباغض، تضمن للفرد بيئة اجتماعية داعمة تزيد من شعوره بالأمان والانتماء.

إن الاستثمار الحقيقي في هذه التطبيقات العملية لا ينعكس فقط على استقرار الفرد وسعادته الذاتية، بل يمتد لبناء مجتمع متماسك تسوده الطمأنينة والسلام النفسي. وفي ظل تزايد ضغوط العصر الحديث، تبقى السنة النبوية مصدراً متجدداً وغنياً للوصول إلى أعلى درجات الرقي النفسي والإنساني.

الخاتمة :

يُعدّ موضوع الرفاهية النفسية من أبرز اهتمامات الدراسات الإنسانية المعاصرة نظراً لارتباطه بجودة الحياة وتحقيق التوازن الانفعالي، وقد تضافرت جهود هذا البحث في دراسة "الرفاهية النفسية في السنة النبوية والدراسات المعاصرة" من خلال منهج تأصيلي ومقارن؛ لاستجلاء

المفاهيم الإيجابية في الهدي النبوي الشريف، وبيان مدى توافقها وسبقها لما توصلت إليه النماذج والنظريات النفسية الحديثة.

أبرز النتائج: أهم النتائج التي توصل إليها البحث تتمثل في الآتي:

1. أثبت البحث أن السنة النبوية قدمت منظومة متكاملة وشاملة للرفاهية النفسية، لا تقتصر على غياب الاضطراب فحسب، بل تمتد لتشمل جودة الحياة، وتحقيق الطمأنينة القلبية والتوافق مع الذات ومع الآخرين.

2. أبرزت الدراسة الفاعلية العالية للتوجيهات النبوية في بناء الشخصية السوية عبر آليات وقائية (مثل: الذكر، الدعاء، الرضا، التفاؤل) وآليات علاجية تتعامل مع الضغوط والأزمات.

3. توجد حالة من التطابق أو التقارب الكبير بين مقومات الرفاهية النفسية في السنة (تقبل الذات، وجود هدف للحياة، العلاقات الاجتماعية الإيجابية) وبين نظريات علم النفس المعاصر.

4. أكدت الدراسة أن السنة النبوية الشريفة سبقت الدراسات المعاصرة في ترسيخ مفاهيم "علم النفس الإيجابي" عبر نصوص تحث على استثمار الطاقات، والفاعلية، والسمو بالذات.

التوصيات والمقترحات: أما التوصيات التي يتقدم بها البحث فهي ما يلي:

1. توصي الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية وعلاجية حديثة تستند إلى المنهج النبوي (الاستعانة بالصبر، والامتنان، والتوكل) لمعالجة القلق والضغوط النفسية.

2. الدعوة لمزيد من الدراسات البينية التي تجمع بين علماء الشريعة وعلماء النفس المعاصر؛ لترجمة التوجيهات النبوية إلى مقاييس علمية نفسية معاصرة.

3. ضرورة دمج مبادئ الرفاهية النفسية المستمدة من السنة النبوية في المناهج التعليمية والتربوية، لتعزيز الصحة النفسية للنشء.

4. التوصية بتوظيف المنصات الإعلامية لنشر ثقافة الصحة والرفاهية النفسية بمنظور ديني يجمع بين الأخذ بالأسباب الدنيوية والاعتماد على الله.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: القرآن الكريم.

ابن القيم الجوزية، م. (1994). *زاد المعاد في هدي خير العباد* (الجزء 4). مؤسسة الرسالة. (الطبعة الأصلية 1415 هـ).

ابن القيم الجوزية، م. (د.ت.). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين*. دار الكتاب العربي، بيروت. (1292-1349 م).

ابن حجر العسقلاني، أ. (1379 هـ). *فتح الباري شرح صحيح البخاري*. دار المعرفة، بيروت.

ابن عاشور، م. (2001). *مقاصد الشريعة الإسلامية*. دار النفائس، الأردن.

ابن ماجه، م. (2009). *سنن ابن ماجه*. طبعة دار الرسالة العالمية، دمشق. (الطبعة الأولى، 1430 هـ)

ابن منظور، م. (1414 هـ). *لسان العرب* (الحواشي: لليازجي وجماعة من اللغويين). الطبعة الثالثة. دار صادر، بيروت. (توفي 711 هـ)

أبو جرواد، ش. (2018). أساليب الإرشاد النفسي في الحديث النبوي. *مؤتمر الإمام الشافعي الدولي، جامعة العلوم الإسلامية الماليزية*.

أبي داود السجستاني، س. (2009). *سنن أبي داود*. طبعة دار الرسالة العالمية، دمشق. (الطبعة الأولى، 1430 هـ)

أحمد عليان إبراهيم عيد. (2018). *العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية: دراسة تأصيلية*. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر بغزة.

أكرم رضا. (2007). *الذكاء الانفعالي في السنة النبوية*. دار السلام للطباعة والنشر، القاهرة.

آل جلاله، ب. (2025). *المرونة النفسية: أفكار للتعامل مع التوتر والضغوط وتحقيق النجاح*. دار تشكيل للنشر والتوزيع.

البخاري، م. (2002). *صحيح البخاري*. طبعة دار ابن كثير (دمشق - بيروت). (الطبعة الأصلية 1423 هـ).

بدري، م. (2013). *تأملات في علم النفس المحمدي*.

بدري، م. (2018). *سيكولوجية الدعاء*. المعهد العالي للفكر الإسلامي.

البدوي، س. (2015). *الأسرة والمجتمع*. مجلة الأسرة، (152-153)

جوزو، م. (1980). *مفهوم العقل والقلب في القرآن والسنة*. دار العلم للملايين، بيروت.

الحارث، س. (2022). فاعلية الإرشاد بالمعنى في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل. *المجلة العلمية، جامعة الملك سعود*.

حامد زهران. (2016). *علم النفس الإيجابي: السعادة والرفاهية النفسية*. الطبعة الرابعة. عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

حمد، ع. (2001). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل. *مجلة دراسات عربية في علم النفس، 15*(1).

الحمد، م. (2004). *الإيمان بالقضاء والقدر*. الطبعة الثانية.

خير رمضان يوسف، م. (2024). *العلاقات الاجتماعية في السنة النبوية*.

راوش، ع. (2023). [عنوان البحث]. *مجلة العلوم الشرعية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز*.

الزعي، ب. (2008). *الهدى النبوي في ضبط الانفعالات النفسية: دراسة أكاديمية*. رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، الأردن.

الزعتري، ش. (2018). *الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية*. رسالة ماجستير، جامعة الخليل، فلسطين.

سعد، ع. (2023). المنهج النبوي وأثره في تعزيز الروابط المجتمعية المعاصرة. *مجلة العلوم الشرعية والاجتماعية، جامعة القصيم*.

الشاطي، أ. (1997). *الموافقات في أصول الشريعة*. تحقيق: مشهور بن حسن آل سلمان. دار ابن عفان.

شقيير، ز. (1991). *الإرشاد النفسي الديني: محاولة لاستعادة صفات وخصائص النفس المطمئنة*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

صفي الرحمن المباركفوري. (1976). *الرحيق المختوم*. دار الفكر. (توفي 1427 هـ)

عبد الستار إبراهيم. (2020). *علم النفس الإكلينيكي والصحة النفسية*. مكتبة الانجلو.

عبد الغاني، ع. (2020). *الأساليب النبوية لتوجيه السلوك في مرحلة الطفولة المبكرة*. جامعة الملك عبد العزيز (المنصة العلمية)

عطية شرقي، ع. & محمد علي، ي. (2011). مفهوم العدالة وسماتها في السيرة النبوية. *مجلة دراسات دولية، جامعة بغداد*.

العقيل، ل. (2024). [عنوان البحث]. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*.

- عودة، م.، & موسى، ك. (2012). *الإسلام والصحة النفسية*. مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع.
- عوض الخصاص، م. (2008). [عنوان الكتاب]. دار كنوز المعرفة.
- الغزالي، أ. (1997). *المستصفى في علم الأصول*. مؤسسة الرسالة، بيروت.
- الغزالي، أ. (2023). *عجائب القلب*. دار العلم للملايين.
- القرضاوي، ي. (1997). *الخصائص العامة للإسلام*. مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- قشطة، ص. (2015). *منهج السنة النبوية في إدارة الأزمات*. وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية – قطر.
- قطب، م. (1981). *دراسات في النفس الإنسانية*. دار الشروق، القاهرة – بيروت. (الطبعة الأصلية 1401 هـ).
- اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية. (1430 هـ). [قرار مجلس الوزراء رقم 104]. المملكة العربية السعودية.
- محروس غالي، م. (2002). *الإرشاد النفسي في ضوء الإسلام*. دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود محمد، م. (2007). *علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام*. دار الفكر العربي، القاهرة.
- مسعودي، ز. (د.ت.). دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الاضطراب النفسي (الاكتئاب، القلق). *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر*.
- مسلم، أ. (1955). *صحيح مسلم*. طبعة دار إحياء التراث العربي، بيروت. (الطبعة الأصلية 1374 هـ).
- نجاتي، ع. (2001). *علم النفس في التراث الإسلامي*. دار الشروق، القاهرة.
- الندوي، أ. (2004). *ربانية لا رهبانية*. دار القلم، دمشق.

Diener, E. (n.d.). Subjective well-being: The science of happiness. *American Psychologist*.

Jung, C. G. (1988). *The soul and religion*. Damascus.

Peterson, C. (2006). *Positive psychology: The study of happiness and human virtues* Ryff, C.

D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57*(6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (n.d.). Happiness, excellence, and optimal human functioning. [Arabic translation].

Young, P. E., et al. (2012). Religion and well-being: A review. *Journal of Psychology and Theology*.

World Health Organization. (n.d.). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Strategies for improving quality of life and mental health. [Comprehensive report].