



جامعة الأزهر

كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد



دور العقيدة في الاستقرار النفسي

إعداد

د. هبة بت صالح بن محمد القرشي

استاذ مساعد ، قسم الثقافة الإسلامية ، كلية الشريعة
والأنظمة، جامعة الطائف، الطائف، المملكة العربية
السعودية.

مجلة كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية العدد الرابع والأربعون، لعام ١٤٤٦هـ -
يونيو ٢٠٢٥م والمودعة بدار الكتب تحت رقم ٢٠٢٤/٦١٥٧ والترقيم الدولي الطباعي
The Online ISSN 2974-4679 و I.S.S.N 2974-4660

دور العقيدة في الاستقرار النفسي

د. هبة بت صالح بن محمد القرشي

قسم الثقافة الإسلامية ، كلية الشريعة والأنظمة، جامعة الطائف، الطائف، المملكة العربية السعودية .

البريد الإلكتروني: hm.alqorashi@tu.edu.sa

ملخص البحث:

يُعالج هذا البحث موضوع "دور العقيدة في الاستقرار النفسي"، باعتباره من أهم المحاور التي تمس صميم تكوين الإنسان وسعادته. في ظل التحديات النفسية المتزايدة في العصر الحديث، يبحث البحث في كيفية مساهمة العقيدة الإسلامية، بمبادئها الراسخة، في تحقيق التوازن النفسي وتلبية الحاجات الوجدانية للفرد.

يهدف البحث إلى إبراز التكامل بين الإيمان والعلم، من خلال الربط بين مفاهيم العقيدة الإسلامية ومخرجات الدراسات النفسية المعاصرة، مع استنباط القيم الدينية التي تُسهم في الوقاية من الاضطرابات النفسية، وتعزيز الشعور بالطمأنينة والرضا.

كما يُسلط الضوء على عدد من التحديات التي تُهدد الاستقرار النفسي في الزمن الحاضر، ويُقدم مقترحات مستمدة من العقيدة الإسلامية لمواجهتها. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي الاستنباطي، سعياً لتقديم رؤية علمية متكاملة تُثري ميدان علم النفس من زاوية إيمانية. تكثيف جهود التوعية والتنقيف بأهمية العقيدة الإسلامية في تحقيق الاستقرار النفسي. تضمين مبادئ العقيدة الإسلامية في البرامج التعليمية والإرشادية. تعزيز دور المؤسسات الدينية والاجتماعية في نشر القيم الإسلامية وتقديم الدعم النفسي للأفراد. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول العلاقة بين العقيدة والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الاستقرار النفسي، مفهوم الاستقرار ، مبادئ العقيدة ، تحديات

الاستقرار .

The Role of Faith in Psychological Stability

Heba Bint Saleh bin Muhammad Al-Qurashi

Department of Islamic Culture, Taif University, Tai Kingdom of Saudi Arabia.

Email: hm.alqorashi@tu.edu.sa

Abstract in English:

This research explores the topic of "The Role of Islamic Creed in Psychological Stability", as it represents a fundamental pillar in shaping human personality and ensuring well-being. In light of the increasing psychological challenges of modern times, the study examines how the principles of Islamic belief contribute to achieving emotional balance and fulfilling the individual's psychological needs. The research aims to highlight the harmony between faith and science by linking the foundations of Islamic creed with contemporary psychological theories. It identifies spiritual values that aid in preventing mental disorders and promoting peace, satisfaction, and resilience. The study also addresses current psychological challenges and proposes faith-based solutions to confront them. Using a descriptive, analytical, and deductive methodology, this study offers an integrative perspective that enriches the field of psychology through an Islamic lens. I recommend the following: Intensifying awareness and education efforts on the importance of Islamic faith in achieving psychological stability. Incorporating the principles of Islamic faith into educational and guidance programs. • Strengthening the role of religious and social institutions in disseminating Islamic values and providing psychological support to individuals.

Keywords: psychological stability, concept of stability, principles of faith, challenges of stability.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَقَالَةٌ

الحمد لله رب العالمين، أحمده واستعينه وأستهديه، وأشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمد عبده ورسوله ﷺ وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا إلى يوم الدين.
أما بعد:

يُعدّ الاستقرار النفسي من أهم مقومات السعادة والنجاح في الحياة^(١). وفي ظل التحديات والضغوط المتزايدة التي يواجهها الإنسان في العصر الحاضر، تبرز أهمية العقيدة الإسلامية في تحقيق السلامة النفسية والتوازن النفسي^(٢).

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في:

١. تقديم إطار نظري متكامل يفهم دور العقيدة في تحقيق الاستقرار النفسي من منظور إسلامي علمي.
٢. إبراز أثر العقيدة الإسلامية في تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية وتحقيق السعادة والرفاهية.
٣. توعية الأفراد بأهمية العقيدة في حياتهم النفسية وسلوكهم، وتحفيزهم على التمسك بمبادئها وقيمتها.

(١) Seligman, M. E. P. (٢٠٠٢). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.

(٢) البدر، علم النفس الديني، (٢٠١٥)، دار القلم.

٤. تقديم إرشادات وتوجيهات عملية مستمدة من العقيدة الإسلامية وعلم النفس لتعزيز الاستقرار النفسي ومواجهة تحديات العصر الحاضر.

أسئلة البحث:

١. ما هو مفهوم الاستقرار النفسي في علم النفس؟
٢. كيف تُسهم العقيدة الإسلامية في تحقيق الاستقرار النفسي؟
٣. ما هي مبادئ العقيدة التي تُؤثر على الصحة النفسية للفرد؟
٤. ما هي التحديات التي تُواجه تحقيق الاستقرار النفسي في العصر الحاضر؟
٥. كيف يُمكن للعقيدة الإسلامية أن تُساعد في مواجهة هذه التحديات؟

أهداف البحث:

دراسة دور العقيدة في الاستقرار النفسي، من خلال ربط مبادئ العقيدة الإسلامية بالنظريات والدراسات النفسية، وإبراز التكامل بين الإيمان والعلم في فهم وتحقيق الصحة النفسية. كما يسعى البحث إلى تقديم رؤية شمولية تُلهم الأفراد والمُجتمعات على بناء شخصياتٍ مُتزنةٍ ومُستقرةٍ نفسيًا، ومُواجهة تحديات العصر الحاضر بقوة وإيمان. يُشكل الاستقرار النفسي حجر الزاوية في بناء شخصية سوية وركيزةً أساسيةً للسعادة والنجاح في الحياة وفي خضم التحديات والضغوط المُتزايدة التي تُواجه الإنسان في العصر الحاضر، تبرز أهمية العقيدة الإسلامية كمنارةٍ تهدي إلى الطمأنينة والسكينة والتوازن النفسي.

منهجية البحث:

- سيُعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي الاستنباطي، من خلال:
- وصف مفهوم الاستقرار النفسي وخصائصه في ضوء علم النفس.
 - تحليل مبادئ العقيدة الإسلامية واستنباط القيم والتوجيهات المتعلقة بالصحة النفسية.

- ربط مبادئ العقيدة بالنظريات والدراسات النفسية لإبراز أثرها في تحقيق الاستقرار النفسي.
- استعراض التحديات التي تواجه الاستقرار النفسي في العصر الحاضر، وتقديم حلول مستمدة من العقيدة الإسلامية لمُ واجهتها.

حدود البحث:

"ينطلق هذا البحث من استكشاف الدور الجوهرى للعقيدة الإسلامية في بناء الاستقرار النفسى للفرد. ففي حين توفر الدراسات المعاصرة إطارًا عامًا لفهم العلاقة بين الدين والصحة النفسية، يركز هذا البحث على تحليل معمق للخصائص الفريدة للعقيدة الإسلامية، مُركزًا على كيفية تجلي هذه العلاقة تحديدًا في مبادئها وأركانها، وأثر ذلك المباشر على تحقيق السكينة والاطمئنان في جوانب الحياة المختلفة."

الدراسات السابقة:

١. دراسة: "أثر العقيدة الإسلامية في الصحة النفسية"، الباحث: سيدي محمد ميغا، الجامعة: جامعة الزيتونة - تونس الدرجة العلمية: ماجستير، السنة: ٢٠٠٣، منهج البحث: تحليلي.

الموضوع: تناولت الدراسة كيف تسهم العقيدة الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية من خلال المفاهيم الإيمانية.

الفرق عن هذا البحث: تناولت الدراسة البعد العام لـ "الصحة النفسية"، بينما البحث أكثر تخصيصًا في الاستقرار النفسى كمكون داخلي نفسى وليس فقط كحالة عامة من الصحة. لم تربط الدراسة بين العقيدة والنظريات النفسية الحديثة كما يفعل البحث.

٢. دراسة: "الالتزام الدينى وعلاقته بمستوى الاستقرار النفسى لدى طالبات جامعة حفر الباطن"، الباحثة: أشواق فهد المطيرى، الجامعة: جامعة حفر الباطن - السعودية، الناشر: مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، السنة: ٢٠٢٤،

منهج الدراسة: وصفي ارتباطي. الموضوع: بحثت العلاقة بين الالتزام الديني (كممارسة) والاستقرار النفسي لدى الطالبات فقط.

الفرق عن هذا البحث: هذه الدراسة ميدانية محصورة بجنس واحد (الطالبات)، بينما هذا البحث نظري تحليلي أشمل في المفهوم والمستهدفين. وهو يربط بين مبادئ العقيدة والنظريات النفسية، ودراسة الباحثة لم تتناول ذلك.

٣. دراسة: "الالتزام الديني الإسلامي ومعالم الصحة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى"، الباحث: يسرى سالم اليافعي، الجامعة: جامعة أم القرى - السعودية، الدرجة العلمية: ماجستير. السنة: ١٩٩٨، منهج البحث: وصفي، الموضوع: تطرقت الدراسة إلى أثر الالتزام الديني على مؤشرات الصحة النفسية (الرضا - التوازن - السعادة). الفرق عن هذا البحث: الدراسة أقدم زمنياً، ولم تشمل تحليل التحديات الحديثة ولا التكامل بين العقيدة والنظريات النفسية. أما هذا البحث يعالج العقيدة من جذورها العقيدية، لا مجرد السلوك الديني.

٤. دراسة: "علاقة الالتزام الديني بالصحة النفسية لدى الطلبة السعوديين في جامعة مؤتة"، الباحثة: سهام ضيف الله الفايد، الجامعة: جامعة مؤتة - الأردن، الدرجة العلمية: ماجستير، السنة: ٢٠٠٩، المنهج: الوصفي، الموضوع: دراسة ميدانية على طلبة الجامعة تهدف إلى تحديد علاقة التدين بالصحة النفسية.

الفرق عن هذا البحث: دراسة كمية ميدانية، بينما هذا البحث تحليلي نظري وتأصيلي، لم تتطرق لدور العقيدة كمنظومة إيمانية في مواجهة التحديات النفسية المعاصرة.

٥. دراسة: "دور العقيدة الإسلامية في معالجة الانحرافات السلوكية لدى الطالب الجامعي"، الباحث: محمد عبد الجبار عمران عيسى، الجامعة: الجامعة العراقية، السنة: ٢٠٢٣، المنهج: التحليلي، الموضوع: ركزت على الجانب السلوكي والانحرافات الأخلاقية، لا النفسي.

الفرق عن هذا البحث: هذا البحث يركز على الصحة النفسية (الاستقرار النفسي)، لا على الانحرافات السلوكية. هدف هذا البحث بناء شخصية متزنة نفسياً، لا مجرد الوقاية السلوكية.

خطة البحث:

المقدمة تحتوي على: أهمية البحث، أسئلة البحث، أهداف البحث، منهجية البحث، حدود البحث، الدراسات السابقة، الخطة.
المبحث الأول: مفهوم الاستقرار النفسي في علم النفس.
المبحث الثاني: العقيدة الإسلامية وأثرها في الاستقرار النفسي وموقف علم النفس من ذلك.

المبحث الثالث: مبادئ العقيدة المؤثرة على الصحة النفسية
المبحث الرابع: تحديات الاستقرار النفسي في العصر الحاضر.
المبحث الخامس: العقيدة الإسلامية ومواجهة تحديات الاستقرار النفسي
الخاتمة وفيها: أهم النتائج، التوصيات والمقترحات، مقترحات لأبحاث مستقبلية، المصادر والمراجع العربية، المراجع الأجنبية، مواقع الأنترنت، فهرس الموضوعات.



المبحث الأول: مفهوم الاستقرار النفسي في علم النفس

أولاً: تعريف الاستقرار النفسي:

الاستقرار النفسي "Psychology Stability" هي الحالة التي يكون فيها الفرد مستقراً من الناحية النفسية، عندما يكون لديه رؤية واضحة عن ذاته، بالارتياح في المواقف المختلفة^(١).

يعرفه الجبوري: أنه شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بالنفس^(٢). كما يُعرف الاستقرار النفسي في علم النفس بأنه حالة من التوازن النفسي والرضا عن الذات والحياة^(٣)، تتميز بالقدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات بإيجابية ومرونة. وهو حالة داخلية يشعر فيها الفرد بالسكينة والطمأنينة والتوافق مع نفسه ومع محيطه؛ لأنه يحرر الفرد من الخوف والقلق، لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدرته وجعله أكثر أمناً وتكيفاً^(٤).

كما هو حالة الفرد السوية التي تكون بعيدة عن الردود الحادة والمفاجئة والالتواءات النفسية المعقدة وخاوة من الاضطرابات والأمراض النفسية بحيث تكون حالة من الاتزان

(1) Gulford, J.P., (١٩٥٤): Psychometric Methods, McGraw Hill Book CO.INC (1) .New York

(٢) محمد محمود الجبوري، (١٩٩٠): الشخصية في ضوء علم النفس، مكتبة دار الحكمة، بغداد.

(٣) عكاشة، الإسلام والصحة النفسية، (٢٠١٨)، دار الشروق.

(٤) عادل محمد العقبلي، الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، "رسالة ماجستير"، "٢٠٠٤"، جامعة

الإمام محمد بن سعود". انظر:

والانسجام وراحة في النفس والعقل^(١). ويعرف إجرائياً بأنه شعور الفرد بالهدوء والاطمئنان نتيجة تحقق الأمان والاستقرار له في كافة نواحي حياته^(٢).

ثانياً: خصائص الشخصية المستقرة نفسياً:

تتميز الشخصية المُستقرة نفسياً بمجموعة من الخصائص^(٣)، منها:

- الثقة بالنفس: الشعور بالقيمة الذاتية والقدرة على تحقيق الأهداف.
- التفاؤل: النظر إلى الجوانب الإيجابية في الحياة والتعامل مع التحديات بأمل.
- القدرة على التحكم في الانفعالات: التعامل مع الانفعالات بهدوء واتزان، وتجنب التصرفات المتهورة.
- المرونة النفسية: القدرة على التكيف مع التغيرات ومواجهة الصعوبات بمرونة.
- مهارات التواصل الإيجابي: القدرة على التواصل مع الآخرين بفعالية وبناء علاقات إيجابية.

ثالثاً: نظريات علم النفس حول الاستقرار النفسي:

تُوجد نظريات مُختلفة في علم النفس تُفسر مفهوم الاستقرار النفسي وعوامله، منها:

١. نظرية Maslow^(٤) للاحتياجات الأساسية: تُؤكد هذه النظرية على أهمية تلبية الاحتياجات الأساسية للإنسان، مثل الاحتياجات الفسيولوجية والأمان والانتماء

(١) كريمة أحمد حسن، الاستقرار النفسي عند المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظة ديالى، (٢٠٢١)، مجلة كلية التربية.

(٢) أشواق المطيري، وهديل شطناوي، الالتزام الديني وعلاقته بمستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، (٢٠٢٣)، جامعة حفر الباطن.

(3) By Steven Pinker, The blank slate: The modern denial of human nature. (2002), (NY: Viking Press,)

(4) Maslow, A. H, theory of human motivation. Psychological review, 50(4), 370 (1943).

والتقدير وتحقيق الذات، في تحقيق الاستقرار النفسي. ويمكن ربط هذه النظرية ب مفهوم "مقاصد الشريعة" في الإسلام، حيث يسعى الإسلام إلى تحقيق مصالح الإنسان في الدنيا والآخرة، ويشمل ذلك تلبية احتياجاته الأساسية وتحقيق سعادته ورفاهيته.

٢. نظرية Erikson^(١) للتطور النفسي الاجتماعي: تُركز هذه النظرية على مراحل التطور النفسي التي يمر بها الإنسان منذ الولادة وحتى الشيخوخة، وتؤكد على أهمية التغلب على التحديات في كل مرحلة من هذه المراحل لتحقيق الاستقرار النفسي. ويمكن ربط هذه النظرية ب مفهوم "التربية في الإسلام"، حيث يُقدم الإسلام توجيهاتٍ ل تربية الإنسان في مُختلف مراحل حياته، ويُساعده على التغلب على التحديات وبناء شخصيةٍ مُتزنةٍ ومُستقرةٍ.

٣. نظرية Beck^(٢) للعلاج المعرفي: تُركز هذه النظرية على دور الأفكار والمعتقدات في تشكيل المشاعر والسلوكيات، وتؤكد على أهمية تغيير الأفكار السلبية وغير المنطقية لتحقيق الاستقرار النفسي. ويمكن ربط هذه النظرية بمفهوم "تزكية النفس" في الإسلام، حيث يُحث الإسلام على تنقية النفس من الأفكار والمعتقدات السلبية، والتحلي بالأفكار الإيجابية والمُتقابلة.



(1) Erikson, E. H. Childhood and society. New York: Norton. (1950).

(2) Beck, A. T, Cognitive therapy and the emotional disorders. (1976). New York: International Universities Press.

المبحث الثاني: العقيدة الإسلامية وأثرها في الاستقرار النفسي

وموقف علم النفس من ذلك

أولاً: تعريف العقيدة:

العقيدة لغة: مأخوذة من العقد، وهو نقيض الحلّ، وهو يدل على الشدة والثوق. وتطلق العقيدة على الأمر الذي يعتقده الإنسان، ويعقد عليه قلبه وضميره، بحيث يصير عنده حكماً لا يقبل الشك^(١)، وهو نقيض الحلّ، وهو وصل الشيء بغيره كما تعقد الحبل بالحبل، ثم استعمل في جميع أنواع العقود في المعاني والأجسام^(٢). كذلك يقال اعتقد الأمر: أي صدقه، واعتقد الإخاء: ثبت، واعتقدت كذا أي عقدت عليه القلب والضمير، حتى قيل: العقيدة: هي ما يدين الإنسان به^(٣). والمعتمد: مصدر ميمي بمعنى الاعتقاد: أي ما يعتقده الإنسان. هذا هو أصل العقيدة في اللغة.

والعقيدة الإسلامية اصطلاحاً: هي مجموعة الأمور الدينية التي يجب على المسلم أن يؤمن بها، وتكون عنده يقيناً لا يمازجه شك ولا يخالطه ريب، فإن كان فيها ريب أو شك كانت ظناً لا عقيدة، والدليل على ذلك قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا﴾ (الحجرات: ١٥).

فالعقيدة إذا ليست أموراً عملية، إنما هي الأمور الدينية العلمية التي يجب على المسلم اعتقادها في قلبه لإخبار الله تعالى بها في كتابه أو في سنة رسوله ﷺ، جاء في كتاب

(١) أبو الحسين أحمد بن فارس، معجم مقاييس اللغة، (ط ١، غير مؤرخ)، دار احياء الكتب العربية.

انظر كذلك، أبو الفضل ابن منظور، لسان العرب، (١٩٦٨)، دار صادر بيروت.

(٢) أبو عبد الله محمد القرطبي، تفسير القرطبي، (ط ٣، ١٩٦٧)، دار الكتاب العربي، القاهرة. وانظر:

أبو حيان الأندلسي، البحر المحیط، (غير مؤرخ)، مطالع النصر الحديثة، الرياض.

(٣) ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، مرجع سابق. وانظر: أحمد بن محمد الفيومي، المصباح المنير،

صححه مصطفى السقا.

"عقيدة التوحيد في القرآن الكريم" ما نصه: (العقيدة هي مثل عليا يؤمن بها الإنسان فيضحى من أجلها بالأموال والنفس لأنها عنده أعلى من الأموال والنفس)^(١).

ثانياً: مبادئ العقيدة الإسلامية، وموقف علم النفس من ذلك:

تُشكل العقيدة الإسلامية الأساس الذي يبنى عليه فكر المسلم وسلوكه^(٢). ومن أهم مبادئ العقيدة الإسلامية:

١. التوحيد: هو أصل العقيدة الإسلامية، وهو الإيمان بأن الله واحدٌ أحدٌ، لا شريك له في الملك ولا في الخلق ولا في التدبير. وهو مدار القرآن الكريم، ويتضمن التوحيد توحيد الربوبية، والألوهية، والأسماء، والصفات^(٣)، وعن ذلك قال صاحب "مدارج السالكين" قولاً: (كليا: إن كل آية في القرآن فهي متضمنة للتوحيد، شاهدة به، داعية إليه، فإن القرآن: إما خبر عن الله، وأسمائه وصفاته وأفعاله، فهو التوحيد العلمي الخبري، وإما دعوة إلى عبادته وحده لا شريك له، وخلع كل ما يعبد من دونه، فهو التوحيد الإرادي الطلبى، وإما أمر ونهي، وإلزام بطاعته في نهيهِ وأمرهِ، فهي حقوق التوحيد ومكملاته، وإما خبر عن كرامة الله لأهل توحيدهِ وطاعته، وما فعل بهم في الدنيا، وما يكرمهم به في الآخرة، فهو جزاء توحيدهِ وإما خبر عن أهل الشرك، وما فعل بهم في الدنيا من النكال، وما يحل بهم في العقبي من العذاب، فهو خبر عن حكم التوحيد)^(٤).

وبعد هذه المقدمة عن التوحيد وأهمية دوره في العقيدة سوف نتكلم عن أهميته في استقرار النفس الإنسانية من خلال الحديث عن أهمية العقيدة في استقرار الصحة النفسية للإنسان، قال تعالى: ﴿وَلَئِن سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَهُمْ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ عَفَاؤُنِّي

(١) محمد أحمد ملكاوي، رسالة ماجستير في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

(٢) ابن تيمية، الصارم المسلول، (١٧٤١هـ)، دار ابن حزم.

(٣) ابن تيمية، العقيدة الواسطية، (غير مؤرخ)، دار ابن الجوزي.

(٤) ابن القيم الجوزية، (١٦٤١هـ)، دار الكتاب العربي.

يُؤفِّكون ﴿ (الزخرف: ٨٧). وهذا الاعتراف بالربوبية يدخل الإنسان في إطار العبودية التي هي أساس العقيدة الصحيحة، إذ أن للعبادة الأثر الجيد لنفس الإنسان وحياته إذ أنها تجعل الإنسان في دوام حاله مشدوداً إلى الله في كل أعماله ومن ثم اكتسابه القيام بكل أوامر الله وتحليه بها من صبرٍ وعبادة ووحداية، ومن ثم تحليه بالطمأنينة النفسية، وأبرز هذه الآثار وأعمقها أمران^(١): أ. أنه يصبغ حياة المسلم وأعماله فيها بالصبغة الربانية ويجعله مشدوداً إلى الله في كل ما يؤديه للحياة فهو يقوم به بنية العابد الخاشع؛ وهذا يدفعه إلى الاستكثار من كل عمل نافع، وكل إنتاج صالح، فإن ذلك يزيد رصيده من الحسنات والقربات عند الله مما يدفعه لتجويد هذا العمل واتقانه ابتغاء رضوان الله ومثوبته.

ب. أنه يجعل الإنسان يعيش في انسجام مع نفسه ومع الحياة إذ لا تعارض ولا تصادم ولا ازدواج في شخصيته، ولا في حياته، ولا في نيته وأعماله؛ لأنه يمنح المسلم وحدة الوجهة ووحدة الغاية في حياته كلها فهو يرضى رباً واحداً، في كل ما يأتي ويدع، ويتجه إلى هذا الرب بسعيه كله: الديني والدنيوي، فهو ليس ممن يعبد الله في الليل، ثم يعبد المجتمع في النهار، وليس ممن يعبد الله في المسجد، ثم يعبدون الدنيا والمال في ساحات الحياة. وعلى ذلك يعد التوحيد من أهم الأمور الأساسية في العقيدة الإسلامية عند الإنسان المسلم، فمهما كانت العقيدة صحيحة سليمة كان التوازن النفسي عند الإنسان صحيحاً؛ وهذا يخدم الإنسان في شتى مجالات الحياة عند تعرضه للصدمات التي تؤدي إلى اختلال التوازن النفسي عنده.

(١) مشتاق ناظم نجم، العقيدة وأثرها في النفس، (٢٠١٣)، العدد الثامن والخمسون مجلة ديالي.

ويعتبر التوحيد حماية للإنسان من الخلط بين الأشياء والأفعال والأعمال فيعرف الحق فيتبعه ويعلم فساد الباطل فيجتنبه، وبذلك يسلم من انفتاح باب الشر على نفسه، ويفتح له باب الخير عن طريق التوحيد ويسد عنه باب الإثم بالتوبة والاستغفار^(١).

ومن هنا تبرز قيمة العقيدة كدافع وباعث نفسي داخلي للفرد لسلوك المسلك العملي والخلقي الصحيح، لأن صاحب العقيدة الصحيحة لا يخالف بعمله عقيدته فهي بمثابة الركن الشديد الذي يأوي إليه فيقويه عند الضعف.

بعد حديثنا عن التوحيد وأهميته في عقيدة المسلم، واستقراره النفسي، سنتكلم عن موقف "علم النفس" من العقيدة أو ما يدين به الإنسان، هنا يجب أن نطرح سؤالاً مهماً:

هل علم النفس اعترف بالدين؟ وهل له معنى عند علماء النفس؟

سنتكلم عن نموذج من علماء علم النفس التحليلي الذي نظروا للدين نظرة وسط بين من يؤمن بالدين ويمارس شعائره، وبين من يرى أن الدين ما هو إلا عرض من أعراض الصراعات العاطفية^(٢).

(١) المرجع السابق.

(٢) مثل فرويد صاحب أسطورة "عقدة اوديب" الشهيرة في علم النفس، الذي كان يرى الدين وهماً، بل أدعى أنه جزء من المرض العصابي الذي يصيب البشرية، هذه المواقف النقدية للدين كانت جزءاً من المعارف النفسية التي حصل عليها فرويد عام ١٨٨٥م، حين حصل على تدريب في طب الأعصاب، أي الاضطرابات ذات الأصول النفسية، ففي عام ١٨٩٦م استعمل أول مرة التحليل النفسي "Psycho analy" حيث طور تلك التقنية النفسية عن طريق الملاحظات على المريض النفسي، ومن هنا جاءت تأويلاته إلى السلوك الديني بوصفه انعكاساً عن اندفاعات غريزية غير واعية، حيث استعمل طريقة التداوي الحر في تحليل أسطورة "عقدة اوديب".

انظر: جان فرانسوا دورتييه، معجم العلوم الإنسانية، ترجمة: د. جورج كتورة، (٢٠٠٩)، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

هذا العالم هو المحلل النفسي "إريك فروم"^(١) صاحب الآراء الثورية في الدين، فهو يرى أن الدين حاجة أصيلة في الإنسان، وفي نفس الوقت هو يرى كما فرويد أن الدين الذي يملك النزعة التسلطية- التي تحتقر كل شيء في الإنسان ويخضع لها الإنسان عقله الذي يشعر بمحدوديته لقوة يسقط عليها كل ما يسلبه من نفسه، كذلك تكلم عن أنواع أخرى للدين فيها تسلط لكن ليس لذات عليا، بل تسلط دنيوي لجنس معين أو شعب معين- هو عبارة عن شعور قوي وعميق بالذنب والحاجة إلى التفكير، إلا أنه يدرك أن الدين ليس كما قال فرويد هو عبارة عن حاجة بدائية أطلق عليها "أمراض عصابية". فاللدين عند إريك جانب سحري، وجانب شعائري، وجانب علمي، وإن كان المفهوم الذي قدمه عن الدين هو المفهوم الغالب للحضارة المسيحية اليهودية، إلا أن الإيجابيات التي نبه إلى الأخذ بها من جوهر الدين هي عامل مشترك في كل الأديان. فإن هذه الدراسات

ما المقصود بعقدة اوديب: هي نظرية تتكلم عن أن الإنسان يهرب من الواقع المؤلم والمرير ويتدع عالما آخر من الأوهام والخيالات كما يرى فرويد من أجل تعزية نفسه "هذا العالم هو الدين" وربط بين عقدة الإنسان من ابيه في الصغر حيث هو رمز السيطرة بالله المشرع والقدر على كل شيء في الدين اليهودي، وربط بين طاعة الإنسان لوالده وهو صغير بالطاعة العمياء تجاه المحرمات والنواهي من المشرع -تعالى الله عما يصف المبطلون-.

فهذه الرؤية الفرويدية التي خرج بها فرويد في تحليله للتجارب النفسية، ونقلها من حيز الفرد إلى حيز الجماعية من دون مسوغ علمي حقيقي. انظر: عمانوئيل يونان الريكاني، الدين من منظور التحليل النفسي:

[=http://www.ankawa.com/forum/index.php?topic](http://www.ankawa.com/forum/index.php?topic)

(١) صاحب كتاب "الدين والتحليل النفسي"، (٢٣ مارس ١٩٠٠-١٨ مارس ١٩٨٠) عالم نفس وفيلسوف إنساني ألماني أمريكي، ولد في مدينة فرانكفورت وهاجر إلى الولايات المتحدة الأمريكية ١٩٣٤م، التحق بجامعة فرانكفورت وهايدلبرغ حيث درس العلوم الاجتماعية والنفسية والفلسفية. انظر:

Funk, Rainer. Erich Fromm: His Life and Ideas. Translators Ian Portman, Manuela Kunkel. New York: Continuum International Publishing Group.

غالبًا ما تناولت الدين كمفهوم عام، دون التركيز على خصائص دين معين. - ومع هذا، فإن هذا البحث يسعى إلى تجاوز هذا الإطار العام والتركيز على تحليل تأثير العقيدة الإسلامية تحديدًا-، فهذا العالم الذي كان يميل للنزعة الإنسانية رأى أن أشكال المجتمعات الحالية تدفع بالإنسان إلى الاختلال والاضطراب، لذا لا بد من بناء مجتمع جديد لا يميل إلى من يؤمن بالدين الذي يفرض سلطة على الإنسان ولا يميل كذلك لمن جعل الدين صورة من صور الصراعات العاطفية^(١)، لذا كانت النتيجة التي خرج بها هي أن هناك دين إنساني قائم على ارتباط الإنسان بالعالم إذ ينبغي للإنسان أن يكون دائم السعي إلى التوحد مع نفسه ومع الكون، وينبغي للإنسان فيها أن يدرك حقيقته وينمي قدرته العقلية حتى يفهم نفسه وإمكانيته وحدوده على السوء، وعلاقته بغيره من الناس، في المحصلة هو وصل لأنسنة الدين^(٢).

في نهاية عرض هذه النظريات يظهر أثر دليل الحاجة والعجز واضحاً إذ مهما أمعن الإنسان في إنكار وجود الله عزوجل، يبقى أثر الفطرة التي طمست جليا في سكناته وكلماته، مهما حرفت وبعدت عن الحق يقول شيخ الإسلام ابن تيمية: (ومن أدلة وجوده

(١) ممن أظهر التدين بمظهر سلبي فرويد (Freud) رائد المدرسة التحليلية، كما وضعنا سابقاً، حيث يرى أن الدين مسؤولاً عن الأعراض النفسية والعصبية لدى العديد من المرضى النفسيين، واتفق رأيه هذا مع رأي ألبرت اليس (Albert Allis) الذي ربط التدين بالاضطراب الانفعالي، إلا أن آراء علماء النفس المتأخرين اختلفت عن هذه الآراء وعدوا استبعاد التدين أمراً لا يتسق مع طبيعة النفس البشرية واحتياجاتها الروحية. انظر:

.Stanley, M. A., Bush, A. L., Camp, M. E., Jameson, J. P., Phillips, L. L., & Barber, C. R. Zeno, D., Lomax, J. W., & Cully, J. A. (٢٠١١). Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment for anxiety & depression. Aging Mental Health

(٢) إيرك فروم، الدين والتحليل النفسي، ترجمة: فؤاد كامل، (٢٠٠٣)، مكتب غريب الإسكندرية.

تعالى دليل الحاجة والعجز، فإنَّ العبدَ محتاجٌ إلى ربِّه في جميع أحواله، عاجزٌ عن تدبير نفسه، فدلَّ ذلك على وجودٍ مُدبِّرٍ حكيمٍ قادرٍ هو الله تعالى^(١).

كما ويعتمد علم النفس الغربي على أسس فلسفية مادية، حيث يُركِّز على دراسة السلوك من خلال المناهج التجريبية والملاحظة العلمية. وقد تأثر هذا العلم بنظريات مثل السلوكية والتحليل النفسي، التي تُفسِّر السلوك الإنساني بناءً على العوامل البيئية والداخلية دون الاعتراف بالجوانب الروحية.^(٢)

وهذا ما أكده الدكتور صبحي أن نظريات علم النفس الغربية اتسمت بنظرته للإنسان بالجزئية وعدم الشمول فقد ركزت بعضها على إشباع الغرائز مثل نظرية التحليل النفسي لفرويد التي ترى أن الإنسان مجرد غريزة جنسية وأن القضاء على الصراع النفسي رهن بالحصول على أكبر قدر من الإشباع الغريزي وتجعل الضمير ينصاع للغرائز وتؤمن النظرية السلوكية - من منطلق نظرتها البراجماتية - بأن الغاية تبرر الوسيلة وترى أن القيمة الفعلية للسلوك هي المحك وتجعل سلوكيات الإنسان آلية تحركها المنفعة وحدها - وتركز النظرية الإنسانية على تأكيد الإنسان لذاته وتحقيق أهدافه وإشباع احتياجاته دون اعتبار للآخرين وإشباع احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم، ويضيف أن نظرة الإسلام للشخصية تتصف بالشمول والتكامل وتحقيق للتوازن بين الجسم والعقل، وبين المادة والروح مشيراً إلى أن الإسلام يهتم بالتصورات والقيم ويغذي المعنويات ويؤكد على أهمية الحياة المعيشية للإنسان كما يهتم بالمعطيات الحسية.

(١) ابن تيمية، درء تعارض العقل والنقل، (غير مؤرخ)، دار الكتب العلمية.

(٢) محمد عز الدين توفيق، "التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية: البحث في النفس الإنسانية والمنظور

الإسلامي"، (٢٠٠٢) دار السلام للنشر.

ويرى الدكتور صبحي أن التناول الجزئي الذي اتسم به الفكر الغربي ونظريات علم النفس الغربية أدى إلى تشويه صورة الإنسان لأنه يغرس فيه الأنانية والنزعة الفردية وتحقيق مصالحه وأهدافه دون نظر لمصالح الآخرين^(١).

٢. الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره: هو الإيمان بجميع ما أخبر الله به ورسوله ﷺ، وهو أساس الإسلام وركنه الأول^(٢)، وهذا الدافع من أقوى الدوافع التي تساعد على تحقيق الصحة النفسية، خلافاً للذين يحيون حياة فارغة من الإيمان، فهم يعيشون في قلق واضطراب، وذلك لأنهم لا يعرفون غاية لوجودهم وحياتهم.

إن العقيدة الإيمانية تعتبر أول المفاتيح للتوافق النفسي، فالمسلم الذي يؤمن بالله وبالقدر خيره وشره، ويؤمن بالآخرة وما فيها من إنصاف للمظلومين، هذا المسلم لا يمكن أن يحزن أو ييأس، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (الأنعام: ٨٣). يقول الدكتور محمد الشناوي: (الأمن النفسي عنصر هام من عناصر تحقيق الصحة النفسية، وإذا كان هذا الأمن مسمداً من الإيمان الحق فإنه لا شك يساعد على سرعة استعادته لتوافقه)^(٣).

لذلك ركز الدين الإسلامي على تقوية الجانب الروحي للإنسان -القائم على الإيمان بالله عز وجل وتوحيده، وعبادته وحده-؛ حتى يكون قادر على تحمل المسؤولية، ويقوم بدورة على أكمل وجه وهو يعيش في حالة أمن روحي ونفسي، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨).

(١) سيد صبحي، الصحة النفسية بين تعاليم الإسلام والنظريات الغربية، (٢٠٠١)، جريدة البيان

الإماراتية: <https://www.albayan.ae/culture/٢٠٠١-١١-١٩-١.١١٢٩٥٦٩>

(٢) ابن قدامة المقدسي، لمعة الاعتقاد، (غير مؤرخ)، دار ابن الجوزي.

(٣) محمد الشناوي، بحوث في التوجيه الإسلامي، (٢٠٠١)، دار غريب.

وإذا استقرت العقيدة في النفوس أصبحت مستعدة للتلقي والتنفيذ، وهذا ما نجده غالباً في كتاب الله عزوجل حين يتم الربط بين العقيدة والتشريع في أغلب آياته، يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (البقرة: ٢٧٨). فربط الانصياع لترك الربا بالإيمان، وغيرها الكثير كما جاء في مسائل الحدود، قال تعالى: ﴿الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِن كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ﴾ (النور: ٢). ومن هنا تبرز قيمة العقيدة كدافع وباعث نفسي داخلي للفرد لسلوك المسلك العملي والخلقي الصحيح، لأن صاحب العقيدة الصحيحة لا يخالف بعمله عقيدته^(١).

وعلى مستوى علم النفس لا يوجد إجماع في هذا العلم على مفهوم محدد للعمل الصالح كما هو متداول في السياق الديني؛ لأن علم النفس يدرس السلوك الإنساني من منظور مختلف، ويركز على جوانب مثل الإيثار، مساعدة الآخرين، العمل التطوعي، السلوك الاجتماعي الإيجابي، وما شابه ذلك. وجدت أن هناك مصادر تحدثت عن أثر الأفعال الإيجابية (التي تتقاطع مع مفهوم العمل الصالح) على النفس:

١. زيادة السعادة والرضا عن الحياة: وذلك عندما يقوم الفرد بأفعال تساعد الآخرين^(٢) أو تساهم في تحسين المجتمع^(٣)، يشعر بالرضا والفخر، مما يعزز شعوره بالسعادة والهدف في الحياة.

(١) محمد أحمد ملكاوي، عقيدة التوحيد في القرآن الكريم، مرجع سابق.

(2) Dunn, E. W., Akin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. Science, (1687-1688).

(دراسة علمية تربط بين إنفاق المال على الآخرين وزيادة السعادة)

(3) Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.

(هذا الكتاب يتناول السعادة الحقيقية من خلال المشاركة الإيجابية في المجتمع)

٢. تقليل التوتر والقلق والاكتئاب: مساعدة الآخرين والعمل على تحسين وضعهم يمكن أن يقلل من تركيز الفرد على مشاكله الذاتية، ويقلل من القلق والتوتر المصاحب لذلك^(١). كما أن الشعور بالارتباط بالمجتمع والآخرين يقلل من الشعور بالعزلة والاكتئاب^(٢).
٣. إيجاد المعنى والهدف في الحياة: الأفعال التي تخدم الآخرين أو تساهم في تحقيق هدف أكبر من الذات تعطي الحياة معنى أعمق وتوجهًا أوضح، مما يقلل من الشعور بالفراغ والضياع^(٣).
٤. تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات: عندما يرى الفرد التأثير الإيجابي لأفعاله على الآخرين^(٤)، يشعر بالقيمة والكفاءة، مما يعزز ثقته بنفسه واحترامه لذاته^(٥).

- (1) Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equal's oneness. Journal of personality and social psychology. (تدرس هذه الورقة قوة الارتباط الاجتماعي وتقليل الشعور بالوحدة)
- (2) Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. International Journal of Behavioral Medicine. (تربط هذه الدراسة بين الإيثار والصحة النفسية)
- (3) Frankl, V. E. (1959). Man's search for meaning. Beacon Press. (كتاب يبحث في معنى الحياة وقيمتها)
- (4) Batson, C. D. (1991). The altruism question: Toward a social-psychological answer. (تستكشف هذه الدراسة الآثار النفسية الإيجابية للإيثار)
- (5) Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review.

(تتحدث عن أهمية الشعور بالكفاءة الذاتية وتأثيرها على الثقة بالنفس)

ولقد شهد علماء النفس الغربيون الذين أسسوا النظريات النفسية الكبرى أن الإيمان له عظيم الأثر في تحقيق الصحة النفسية، ومنهم هنري لينك، وكارل يونج، أبرهام ماسلو وغيرهم^(١)، وذلك ليس راجعا لمجرد صدف أبو بضع نظريات، بل لما لمسوه وشاهدوه في الواقع من التجارب المتكررة والدراسات الكثيرة الناطقة بالأثر الواضح للتدين والإيمان بالله تعالى في العلاج النفسي والصحة النفسية؛ يقول كارل غوستاف يونج: (أود أن ألفت الانتباه إلى الحقائق التالية: فإنه خلال الثلاثين سنة الماضية، جاء إلى أفراد من كل البلدان المتقدمة من أجل استشارتي، ومئات من المرضى ولم يُشف منهم الذي لم يتمكن من استعادة نظرته الدينية للحياة)^(٢).

إذا يمتاز إنسان العقيدة عن غيره بأنه مطمئن البال لا تمزق الأوهام أو المخاوف نفسه، لأنه متوازن الروح والعقل والجسد فلا يطغى فيه جانب على جانب، كما أنه مطمئن بالله عزوجل، وجل ما يرجوه هو نيل رضوان الله عزوجل وجنته كل هذه الضمانات تثبت روحه وعقله وقلبه بالله وتجعله إنسانا سوياً^(٣).

ثالثاً: أثر العقيدة في تحقيق الاستقرار النفسي:

تؤثر العقيدة الإسلامية بشكلٍ إيجابيٍ على صحة الإنسان النفسية، وتُسهم في تحقيق الاستقرار النفسي من خلال:

(١) (حكى عالم النفس السلوكي هنري لينك عن نفسه، وكيف اهتدى إلى العودة لحظيرة الإيمان بمساعدة الدراسات التجريبية العلمية الكثيرة، وما سجله من الحالات الكثيرة في عيادته، وما نقله إليه أطباء علم النفس الآخرون): هنري لينك، العودة إلى الإيمان، ترجمة: ثروت عكاشة، (٢٠١٠)، الهيئة المصرية العامة للكتب.

(٢) كارل غوستاف يونج، الإنسان يبحث عن نفسه، ترجمة: سامي علام وديميتري، (١٩٩٣)، دار الغريال.

(٣) سيد صبحي، "تعاليم الإسلام تحقق السعادة للإنسان" (٢٠٠٩)، صحيفة الخليج:

D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8_source=chatgpt.com/2

١. الإيمان بالله: يُعزز الإيمان بالله في نفس الإنسان الشعور بالأمان والطمأنينة والثقة بقوةٍ عليا تُدير الكون. وهذا يُساعد على التخلص من القلق والخوف والتوتر، ويُعزز الشعور بالسكينة والرضا^(١)؛ قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨).

وعلى ذلك يكون التوحيد، بجوهره المتمثل في الإيمان بالله واحد، يوفر إحساساً عميقاً بالأمان والاعتماد على قوة عليا. هذا الاعتماد يقلل من القلق الوجودي ويمنح الفرد شعوراً بالهدف والمعنى.

التحليل: عندما يؤمن الفرد بأن هناك قوة تدبر الكون وتسيره بحكمة، يقل لديه الشعور بالعجز والخوف من المجهول^(٢). هذا الإيمان يعزز الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات.

الأثر النفسي: تقليل القلق، زيادة الثقة بالنفس، تعزيز الشعور بالأمان.^(٣)

٢. الإيمان بالملائكة والكتب والرسول واليوم الآخر: يُعزز الإيمان باليوم الآخر الشعور بالمسؤولية، ويُحفز على فعل الخير والابتعاد عن الشر. وهذا يُسهم في تحقيق التوازن

(١) عدنان الشيخ يوسف العتوم، أثر سماع القرآن الكريم على الأمن النفسي، (١٩٩٧)، مجلة جامعة أم القرى للبحوث العلمية المحكمة، المجلد: ١٠، العدد ١٦.

(٢) تناولت هذه الدراسة "الإيمان بقوةً عليا كوسيلة للتكيف مع الضغوط النفسية" كيف يُسهم الإيمان بوجود قوةٍ عليا في تقليل مشاعر العجز والخوف من المجهول. أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يؤمنون بوجود قوةٍ عليا يُظهرون مستويات أقل من القلق والاكتئاب، ويواجهون التحديات بثقة أكبر. انظر:

Park, C. L., & Slattery, J. M. (٢٠٢٠). Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy as Mediators. Journal of Religion and Health, ٥٩(٣), ١٤٧١-١٤٥٥.

(٣) زينب المسعودي، دور العقيدة في وقاية الفرد من الاضطراب النفسي "الاكتئاب والقلق"، (٢٠١٥)، مجلة المعيار: العدد: ٤٠.

النفسي وتجنب الانحرافات السلوكية^(١)؛ قال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾ (البقرة: ٢٥).

٣. الإيمان باليوم الآخر والقدر: يُساعد الإيمان بالقدر على تقبل الأحداث الحياتية برضا وطمأنينة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. وهذا يُسهم في التخلص من القلق والتوتر والاكتئاب، ويُعزز الشعور بالسكينة والرضا^(٢)؛ قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (الحديد: ٢٢).

على ذلك فالإيمان بهذه الأركان تعزز الشعور بالمسؤولية الأخلاقية وتوجه السلوك نحو الخير. الإيمان باليوم الآخر يعطي معنى للحياة ويحفز على العمل الصالح. التحليل: الإيمان باليوم الآخر يعزز الأمل والتفاؤل، ويقلل من الخوف من الموت^(٣). والإيمان بالقدر يساعد على تقبل الابتلاءات والصبر عليها، مما يقلل من الشعور

(١) مازن محمد بن عيسى، الإيمان باليوم الآخر، وأثره على الفرد والمجتمع، (٢٠١٢)، رسالة ماجستير بجامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، أم درمان، السودان.

(٢) صالح الفوزان، الإرشاد إلى صحيح الاعتقاد والرد على أهل الشرك والإلحاد، (١٩٩٩)، الناشر: دار ابن الجوزية.

(٣) في مراجعة شاملة نُشرت في مجلة *Psychiatric Clinics of North America*، أشار د. كونيغ إلى أن الإيمان بالحياة بعد الموت يُعزز من الأمل والتفاؤل، ويُقلل من الخوف من الموت. أوضح أن الأفراد الذين يؤمنون بالآخرة يتمتعون بصحة نفسية أفضل، ويواجهون الموت بطمأنينة أكبر. انظر:

Koenig, H. G. (2013). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(4), 707.

باليأس والإحباط^(١).

الأثر النفسي: تعزيز المسؤولية الأخلاقية^(٢)، زيادة الأمل والتفاؤل، تقليل الخوف من الموت، تعزيز القدرة على الصبر وتقبل الابتلاءات.

٤. أداء العبادات: تُؤدي العبادات، مثل الصلاة والزكاة والصيام والحج، إلى تنقية النفس، وتهذيب السلوك، وتحقيق السكينة، والطمأنينة، وإشباع غريزة العبودية لدى الإنسان على الوجه الصحيح. وهذا يُسهم في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأمراض النفسية^(٣)، قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (العنكبوت: ٤٥).

وعلى ذلك فالعبادات مثل الصلاة والصيام تساهم في تنظيم الحياة وتوفير أوقات للتأمل والاسترخاء. الصلاة، على سبيل المثال، تعتبر شكلاً من أشكال التأمل الذي يقلل من التوتر والقلق.

(١) أجريت هذه الدراسة "من المعاناة إلى الازدهار: الإيمان بالقدر كاستراتيجية للمرونة النفسية" على مسلمين في إندونيسيا، ووجدت أن الإيمان بالقدر يُعزز من تقبل الابتلاءات ويُسهم في بناء مرونة نفسية قوية، مما يقلل من مشاعر اليأس والإحباط. انظر:

Hidayat, A. A., & Jannah, M. (2022). From suffering to thriving: Faith in destiny as a resilience strategy of Muslims in Indonesia. *Cogent Psychology*, 9(1).

(٢) طَوَّر د. ريست نموذجًا لفهم التطور الأخلاقي يُعرف بـ "نموذج ريست للتفكير الأخلاقي". يشير في أبحاثه إلى أن القيم الدينية تُسهم في تشكيل الضمير الأخلاقي، وتُعزز من قدرة الفرد على اتخاذ قرارات أخلاقية مسؤولة. انظر:

Rest, J. R. (1986). *Moral Development: Advances in Research and Theory*. Praeger Publishers.

(٣) عبد الله، ناصر بن يوسف، مقاصد العبادة في القرآن الكريم، (٢٠١٣)، مجلة كلية العلوم الإسلامية، العدد ٢/١٤، جامعة الموصل.

التحليل: الصلاة تساعد على تحقيق التوازن بين الجوانب الروحية والجسدية والنفسية^(١). الصيام يعزز الانضباط الذاتي والقدرة على التحكم في الرغبات، مما يزيد من الثقة بالنفس.

الأثر النفسي: الصلاة تقلل التوتر والقلق، تعزيز الانضباط الذاتي، زيادة الثقة بالنفس، تحقيق التوازن النفسي^(٢).

(١) في مراجعة تحليلية نُشرت عام ٢٠٢٢ في المجلة الدولية لعلم الأعصاب الديني بعنوان: "Prayer and Mental Health: A Review of Scientific Evidence" تم تحليل العلاقة بين العبادة المنتظمة مثل الصلاة، وبين النشاط العصبي والمزاج. وتبين أن الصلاة تحفّز الجهاز العصبي اللاودي "الباراسمبثاوي"، وتقلل من إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. انظر:

Koenig, H. G. (2022). Prayer and Mental Health: A Review of Scientific Evidence. *International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 12(1), 35.

(٢) في دراسة عشوائية نُشرت عام ٢٠٠٩ في مجلة *Alternative Therapies in Health and Medicine*، أُجري بحث بعنوان:

"Effects of Intercessory Prayer on Depression and Anxiety: A Randomized Controlled Trial"

وشارك في الدراسة ٤٠ شخصاً يعانون من اضطرابات المزاج والقلق. وُزِعوا على مجموعتين: مجموعة تلقت جلسات صلاة، وأخرى لم تتلق. النتيجة: تحسن كبير في المؤشرات النفسية للمجموعة التي مارست الصلاة بانتظام. **نتائج الدراسة:**

- انخفاض مستويات القلق والاكتئاب بشكل ملحوظ.
- زيادة التقاؤل وتحسن المزاج العام.
- استمر التحسن لمدة شهر بعد انتهاء التجربة. انظر:

Anderson, J. G., Taylor, A. G., & Post-White, J. (2009). Effects of Intercessory Prayer on Depression and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(6), 24.

٥. **التحلي بالأخلاق الفاضلة:** يُسهم التحلي بالأخلاق الفاضلة، مثل الصدق والأمانة والعدل والإحسان، في بناء علاقات إيجابية وتحقيق التوافق الاجتماعي. وهذا يؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية وتحقيق السعادة والرضا^(١).
على ذلك فالقيم الأخلاقية مثل الصدق والأمانة والإحسان تعزز العلاقات الإيجابية مع الآخرين. العلاقات الاجتماعية القوية تعتبر من أهم عوامل الصحة النفسية^(٢).
التحليل: الالتزام بالأخلاق الإسلامية يزيد من الشعور بالرضا عن الذات ويحسن الصورة الذاتية^(٣). العلاقات الإيجابية مع الآخرين توفر الدعم الاجتماعي الذي يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.

(١) إبراهيم موسى، تنمية الصحة النفسية، (١٩٩٣)، أبحاث علم النفس المعهد العالي للفكر الإسلامي.
(٢) أجريت هذه الدراسة "الهوية الأخلاقية والرفاهية العاطفية: مراجعة تحليلية" لتحليل العلاقة بين الهوية الأخلاقية والرفاهية العاطفية. أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعتبرون القيم الأخلاقية جزءاً أساسياً من هويتهم يتمتعون برفاهية عاطفية أعلى، بما في ذلك السعادة والرضا عن الحياة. انظر:

Feller, D., et al. (2024). Moral identity in relation to emotional well-being: a meta- analysis. *Frontiers in Psychology*.

(٣) في دراسة بعنوان: "Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and"

Mental Health، نُشرت في مجلة *Health, Religion & Culture* عام ٢٠١١، أجرى د. أحمد عبد الخالق دراسة على ٤٩٩ مراهقاً كويتيًّا مسلماً. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التدخين وارتفاع تقدير الذات، بالإضافة إلى انخفاض مستويات القلق. انظر:

Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 129.

الأثر النفسي: زيادة الرضا عن الذات، تحسين العلاقات الاجتماعية، تقليل الشعور بالوحدة والعزلة، تعزيز الدعم الاجتماعي^(١).

تجدر الإشارة إلى أن أبعاد الإيمان المختلفة، مثل الإيمان بالله واليوم الآخر والقدر وأداء العبادات والتحلي بالأخلاق الفاضلة، تتكامل مع بعضها البعض لتحقيق الاستقرار النفسي. فالإيمان بالله يُعزز الثقة والطمأنينة، والإيمان باليوم الآخر يُحفز على فعل الخير وتجنب الشر، والإيمان بالقدر يُساعد على تقبل الأحداث الحياتية، وأداء العبادات يُزكي النفس ويُطهرها، والتحلي بالأخلاق الفاضلة يُحسن العلاقات مع الآخرين ويُحقق التوافق الاجتماعي. وتكامل هذه الأبعاد يؤدي إلى بناء شخصية مُترنة ومُستقرة نفسيًا.

المبحث الثالث: مبادئ العقيدة المؤثرة على الصحة النفسية

أولاً: مبادئ العقيدة الإسلامية المؤثرة على الصحة النفسية:

١. التوحيد (الإيمان بالله الواحد الأحد):

٢. الإيمان بالملائكة.

٣. الإيمان بالكتب السماوية.

٤. الإيمان بالرسول.

٥. الإيمان باليوم الآخر.

٦. الإيمان بالقدر خيره وشره.

٧. الإيمان بأركان الإسلام.

(١) في دراسة نُشرت عام ٢٠٢٤ بعنوان: "Religious involvement and psychological well-being in the Middle East"، أجرى د. هارولد كونيغ دراسة على عينات من مصر، تونس، وتركيا. أظهرت النتائج أن الالتزام الديني مرتبط بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة، السعادة، والتعاؤل. انظر:

Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. (٢٠٢٤). Religious involvement and psychological well-being in the Middle East. The International Journal of Psychiatry in Medicine, 59 (3)

ثانياً: أثر مبادئ العقيدة على جوانب الصحة النفسية:

١. **تقليل القلق والتوتر:** يُساعد الإيمان بالله واليوم الآخر والقدرة على تقليل القلق والتوتر، من خلال تعزيز الشعور بالأمان والطمأنينة والثقة بأن الله هو المدبر لجميع الشؤون. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ٢-٣).
وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص المتدينين يكونون أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، وأكثر قدرةً على التكيف مع الضغوط الحياتية (١).
٢. **تعزيز الشعور بالهدف والمعنى:** يُعزز الإيمان بالله ورساله واليوم الآخر الشعور بالهدف والمعنى في الحياة، من خلال إدراك أن للحياة هدفاً سامياً وأن الإنسان له دورٌ ورسالةٌ في هذه الحياة. وهذا يُساعد على تجنب الشعور بالفراغ وال (لا) معنى، ويُعزز الدافعية والإنتاجية (٢). قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: ٥٦).
٣. **تحقيق التوازن الانفعالي:** يُساعد أداء العبادات والتطهي بالأخلاق الفاضلة على تحقيق التوازن الانفعالي والسيطرة على الغضب والحسد وغيرها من الانفعالات السلبية. وهذا يُساهم في تحسين العلاقات مع الآخرين وتعزيز الصحة النفسية. قال رسول الله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (حديث متفق عليه).

Koenig, H. G. Religion, spirituality and health: The research and clinical (1) implications. (٢٠١٢). International Journal of Psychiatry in Medicine .(١)٤٣

(2) Frankl, V. E. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. (1959). Boston: Beacon Press.

٤. **تطوير المرونة النفسية:** يُساعد الإيمان بالله عزوجل والإيمان بالقضاء والقدر والصبر والشكر على تطوير المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات والتغلب على الصعوبات. وهذا يُسهم في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأمراض النفسية. قال تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾ (النحل: ١٢٧).

٥. **تعزيز الرضا والسعادة:** يُسهم الإيمان بالله واليوم الآخر والقدر وأداء العبادات والتحلي بالأخلاق الفاضلة في تعزيز الرضا والسعادة في الحياة. ف الإنسان المؤمن يُدرك أن السعادة الحقيقية تكمن في رضا الله والقرب منه، وأن الدنيا دار فناء والآخرة هي دار البقاء. وهذا يُساعده على تجنب السعي المُفرط وراء الملذات الدنيوية، والتركيز على تحقيق السعادة الحقيقية والدائمة. قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: ٩٧).



المبحث الرابع: تحديات الاستقرار النفسي في العصر الحاضر

يواجه الإنسان في العصر الحاضر تحدياتٍ متزايدةً تُؤثر على صحته النفسية، وتُعيق تحقيق الاستقرار النفسي. ومن أهم هذه التحديات:

١. التحديات الاجتماعية:

- **تفكك الأسرة:** يؤدي تفكك الأسرة وضعف الروابط الأسرية إلى الشعور بالوحدة والعزلة، وفقدان الدعم الاجتماعي الذي يُعدّ من أهم عوامل الاستقرار النفسي^(١).
- **التغيرات السريعة:** تُسبب التغيرات السريعة في مختلف جوانب الحياة الشعور بالقلق وعدم اليقين، وصعوبة التكيف مع المتغيرات الجديدة^(٢).
- **ضغوط الحياة المعاصرة:** تؤدي ضغوط الحياة المعاصرة، مثل ضغوط العمل والدراسة والمسؤوليات الأسرية، إلى الإرهاق النفسي والجسدي، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض النفسية^(٣).

٢. التحديات الاقتصادية:

- **الفقر:** يُعدّ الفقر والحاجة من أهم عوامل الضغط النفسي، حيث يؤديان إلى الشعور بالحرمان والقلق واليأس^(٤).

(1) Pargament, K. I. Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. (2013) Guilford Press.

(2) Csikszentmihalyi, M. Flow: The psychology of optimal experience. (1990). New York: Harper & Row.

(3) Duhigg, C. The power of habit: Why we do what we do in life and business. (2012). New York: Random House.

(4) Wilkinson, R. G., & Pickett, K. The spirit level: Why more equal societies almost always do better. (2009). London: Allen Lane.

- البطالة: تُسبب البطالة الشعور بفقدان القيمة الذاتية وعدم الإنتاجية، وتؤدي إلى الإحباط والاكتئاب^(١).
- انعدام الأمن الاقتصادي: يؤدي انعدام الأمن الاقتصادي والخوف من المستقبل إلى الشعور بالقلق والتوتر، ويُعيق تحقيق الاستقرار النفسي^(٢).
- ٣. التحديات الثقافية:
- الغزو الفكري: يؤدي الغزو الفكري وانتشار الأفكار والقيم المخالفة للإسلام إلى صراع داخلي وتشويه الهوية، ويُعيق تحقيق الاستقرار النفسي^(٣).
- انتشار القيم المادية: تؤدي القيم المادية والسعي المفرط وراء الثروة والملاذات إلى الشعور بالفراغ وعدم الرضا، وتؤثر سلبًا على الصحة النفسية^(٤).
- ضعف الهوية: يؤدي ضعف الهوية الثقافية والدينية إلى الشعور بالضياع وعدم الانتماء، ويزيد من التأثر بالثقافات الأجنبية^(٥).

-
- (1) Paul, K., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282.
 - (2) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.
 - (3) Said, E. W. *Orientalism*. (1978). New York: Pantheon Books.
 - (4) Kasser, T. *The high price of materialism*. (2002). Cambridge, MA: MIT Press.
 - (5) Erikson, E. H. *Identity: Youth and crisis*. (1968). New York: Norton.

٤. التحديات التكنولوجية:

- الإدمان على التكنولوجيا: يُؤدي الإدمان على التكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية وألعاب الفيديو ومواقع التواصل الاجتماعي، إلى العزلة الاجتماعية وقلة التواصل الحقيقي مع الآخرين، ويُؤثر سلبًا على الصحة النفسية^(١).
- العزلة الاجتماعية: تُؤدي التكنولوجيا في بعض الأحيان إلى العزلة الاجتماعية وقلة التفاعل البشري المباشر، مما يُؤثر سلبًا على الصحة النفسية ويُزيد من الشعور بالوحدة^(٢).
- التعرض للمحتوى الضار: يُمكن أن يُؤدي التعرض ل لمحتوى الضار عبر الإنترنت، مثل محتوى العنف والجنس والأفكار المتطرفة، إلى التأثير سلبًا على الصحة النفسية وتكوين الشخصية^(٣).

(1) Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Internet addiction in adolescents: A systematic review. (2011). International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(11).

(2) Przybylski, A. K., & Weinstein, N. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. (2013). Journal of Social and Personal Relationships.

(3) Barlett, C. P., & Anderson, C. A. Direct and indirect relations between the media and aggressive and prosocial behaviors. In D. A. Gentile (Ed.), Media violence and children. (2012). Westport, CT: Praeger Publishers

المبحث الخامس: العقيدة الإسلامية ومواجهة تحديات الاستقرار النفسي

تُقدم العقيدة الإسلامية مجموعةً من القيم والتوجيهات التي تُساعد في مُواجهة تحديات الاستقرار النفسي في العصر الحاضر، منها:

أولاً: دور العقيدة في تعزيز الصلابة النفسية: تُعزز العقيدة الإسلامية الصلابة النفسية والقدرة على مُواجهة الضغوط والتحديات بقوة وإيمان. فالإنسان المؤمن يتسلح بالصبر والتوكل على الله عند مواجهة الصعوبات، ويُدرك أن الدنيا دار ابتلاء واختبار قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٥). وهذا يُساعده على تجاوز الأزمات والمحافظة على توازنه النفسي. ويمكن تلخيص دور العقيدة في تعزيز الصلابة النفسية في النقاط التالية:

١. **الإيمان بالقضاء والقدر:** يساعد الإيمان بالقضاء والقدر على تقبل المصائب والابتلاءات، ويعلم الفرد أن كل ما يصيبه هو بقدر من الله، وأن الله لا يقدر لعبده إلا الخير. قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (التغابن: ١١)، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية: (فالإيمان بالقضاء والقدر يثمر الرضا والتسليم، ويدفع الجزع والتسخط)^(١).

٢. **التوكل على الله:** يعزز التوكل على الله الثقة بالنفس والاطمئنان، ويعلم الفرد أن الله هو المعين والناصر، وأن عليه أن يبذل جهده ثم يتوكل على الله في النتائج. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق: ٣)، يقول ابن القيم: (فالتوكل نصف الدين، والنصف الثاني الإنابة، فإن الدين استعانة وعبادة، فالتوكل هو الاستعانة، والإنابة هي العبادة)^(٢).

(١) ابن تيمية، مجموع الفتاوى، (٢٠٠٤)، وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد السعودية - مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.

(٢) ابن القيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، (١٩٧٣)، دار الكتاب العربي، بيروت.

٣. **الصبر والاحتساب:** تدعو العقيدة إلى الصبر على الابتلاءات، واحتساب الأجر عند الله، مما يمنح الفرد القدرة على تحمل الصعاب والتعافي منها. قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ (آل عمران: ١٤٦).

٤. **الأمل والرجاء:** تبت العقيدة الأمل في نفوس المؤمنين، وتدعوهم إلى رجاء رحمة الله وعفوه، مما يمنحهم القوة لمواصلة الحياة ومواجهة التحديات. قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر: ٥٣). يقول ابن قدامة المقدسي: (ورجاء رحمة الله تعالى يقوى بالنظر إلى سعة الرحمة وكثرة الإحسان)^(١).

٥. **الرضا والتسليم:** يعلم الإيمان أصحابه الرضا بقضاء الله، والتسليم لأمره، مهما كانت الظروف، مما يمنحهم سلاماً داخلياً واستقراراً نفسياً. ويمكن القول إن العقيدة الإسلامية تمنح الفرد زاداً قوياً وداعماً للصلاية النفسية، حيث تجعله مؤمناً بقدر الله، عاملاً بأسباب تخفيف الضغوط النفسية معتمداً على الله في جميع أحواله، عن صهيب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «عجا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له»^(٢).

ثانياً: دور العقيدة في تحقيق التماسك الاجتماعي: تؤكد العقيدة الإسلامية على أهمية الترابط الأسري والمجتمعي، وتُحث على التراحم والتعاون والتكافل قال تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾ (آل عمران: ١٠٣). وهذا يُسهم في توفير الدعم الاجتماعي للأفراد، وتعزيز الشعور بالانتماء والأمان، مما يُساعد على تحقيق الاستقرار النفسي.

كما وتُعد العقيدة الإسلامية منظومة شاملة من المعتقدات والقيم والمبادئ التي تنظم علاقة الفرد بربه وبمجتمعه. ولا يقتصر دورها على الجانب الروحي الفردي، بل يمتد

(١) ابن قدامة المقدسي، مختصر منهاج القاصدين، (٢٠٠٤)، دار الحديث القاهرة.

(٢) أخرجه الإمام مسلم بن الجاج القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، (بدون تاريخ)، دار إحياء التراث، بيروت، ح: (٤: ٢٢٩٥).

ليشمل بناء وترسيخ أسس متينة للتماسك الاجتماعي. فالعقيدة، بما تحمله من تصورات للكون والإنسان والمصير، تُشكل وعياً جمعياً وقيماً مشتركة تُسهم في تحقيق الانسجام والتعاون والتكافل بين أفراد المجتمع.

١. ترسيخ مفهوم الأمة والوحدة: تُعلي العقيدة الإسلامية من شأن الوحدة والأخوة بين المؤمنين، وتعتبرهم أمة واحدة بغض النظر عن اختلافاتهم العرقية أو اللغوية أو الجغرافية. هذا التصور للأمة الواحدة يُذيب الفوارق المصطنعة ويُرسخ شعوراً بالانتماء المشترك والمصير الواحد قال تعالى: القرآن الكريم: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ (الحجرات: ١٠). روى البخاري في صحيحه، عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "تَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تَرَاحِمِهِمْ وَتَوَادِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ كَمَثَلِ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ إِذَا اشْتَكَى عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى" (١).

٢. غرس قيم العدل والمساواة: تُؤكد العقيدة الإسلامية على مبادئ العدل والمساواة بين جميع الناس، بغض النظر عن مكانتهم الاجتماعية أو ثروتهم أو قوتهم. هذا التأكيد يُسهم في بناء مجتمع يسوده الإنصاف ويقبل فيه الظلم والاستغلال، مما يُعزز الثقة المتبادلة والتماسك الاجتماعي قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا ۗ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا ۗ وَإِنْ تَلَّوْا أَوْ تَعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾ (النساء: ١٣٥)، جاء عن رسول الله ﷺ قال: "أَهْلُ الْجَنَّةِ ثَلَاثَةٌ: ذُو سُلْطَانٍ مُّقْسِطٌ مُّتَصَدِّقٌ مُّوَفَّقٌ، وَرَجُلٌ رَحِيمٌ رَقِيقٌ الْقَلْبِ لِكُلِّ ذِي قُرْبَىٰ وَمُسْلِمٌ، وَعَفِيفٌ مُّتَعَفِّفٌ ذُو عِيَالٍ" (٢).

(١) محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، (٢٠٠٢)، دار ابن كثير، دمشق، كتاب الأدب، باب رحمة الناس والبهائم، ح: (٦٠١١).

(٢) رواه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يخالط الناس ويصبر على أذاهم، عن عياض بن حمار المجاشعي رضي الله عنه، ح: (٢٥٨٨).

٣. **الحث على التعاون والتكافل:** تُشجع العقيدة الإسلامية على التعاون بين أفراد المجتمع في الخير وعلى البر والتقوى، وتتهى عن التعاون على الإثم والعدوان. كما تحث على التكافل الاجتماعي ورعاية الضعفاء والمحتاجين، مما يقوي الروابط الاجتماعية ويقلل من مظاهر الفرقة والانقسام، قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (النساء: ١٣٥)، وجاء في السنة النبوية ما روى البخاري في صحيحه، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "مَنْ نَسَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَسَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَىٰ مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ"^(١).

٤. **تنظيم العلاقات الاجتماعية والأسرية:** تقدم العقيدة الإسلامية إطارًا تفصيليًا لتنظيم العلاقات بين أفراد المجتمع، بدءًا من الأسرة كوحدة أساسية، مرورًا بالعلاقات بين الجيران والأقارب والأصدقاء، وصولًا إلى العلاقة بين الحاكم والمحكوم. هذه التنظيمات تُحدد الحقوق والواجبات وتُقلل من النزاعات وتُعزز الاستقرار الاجتماعي، قال تعالى: ﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَلًا فُجُورًا﴾ (النساء: ٣٦)، وروى البخاري في صحيحه، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُوْذِ جَارَهُ"^(٢).

٥. **بناء منظومة قيم وأخلاق مشتركة:** تُرسخ العقيدة الإسلامية منظومة قيم وأخلاق مشتركة بين أفراد المجتمع، مثل الصدق والأمانة والإخلاص، والتواضع، والتسامح، والعفو. هذه القيم تُشكل أساسًا للتعاملات الاجتماعية السليمة وتُقلل من مظاهر الغش والخيانة والكذب والحقد، مما يُعزز الثقة والوئام الاجتماعي، قال تعالى في سورة النحل:

(١) كتاب الزكاة، باب فضل صدقة السر، حديث رقم (١٤٤١).

(٢) كتاب الأدب، باب حق الجوار، حديث رقم (٦٠١٤).

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (النحل: ٩٠)، وجاء في صحيح البخاري، عن أبي هريرة رضي
الله عنه عن النبي ﷺ قال: "آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبًا، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا
أُؤْتِيَ خَانَ"^(١).

ثالثاً: دور العقيدة في ترسيخ القيم الأخلاقية: تُرسخ العقيدة الإسلامية القيم الأخلاقية
الفاضلة مثل الصدق والأمانة والعدل والإحسان، وتُحارب القيم المادية والسلبية التي
تؤدي إلى الفساد والانحلال.

كما وتمثل العقيدة الإسلامية الأساس المتين الذي تُبنى عليه المنظومة الأخلاقية في
الإسلام. فهي ليست مجرد مجموعة من الاعتقادات المجردة، بل هي قوة دافعة وموجهة
للسلوك الإنساني، تُرسخ القيم الفاضلة وتُذكي الضمير وتُحفز على الالتزام بالمعايير
الأخلاقية السامية. فالعقيدة، بما تتضمنه من إيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم
الآخر والقدر خيره وشره، تُقدم للإنسان إطاراً مرجعياً شاملاً يُحدد له معنى الحياة وغايتها،
ويُبين له معايير الخير، والشر، والحق، والباطل، ومن ذلك:

١. الإيمان بالله تعالى كمصدر مطلق للقيم: يُعد الإيمان بالله الواحد الأحد، الخالق
البارئ المصور، هو الركن الأساس في العقيدة الإسلامية. وهذا الإيمان يترتب عليه
التسليم المطلق بأمره ونهيه، واعتباره المصدر الأعلى والأوحد للقيم الأخلاقية. فما أمر
به فهو الخير والحق والعدل، وما نهى عنه فهو الشر والباطل والظلم. هذا التصور
يُضفي على القيم الأخلاقية صفة القدسية والثبات والإلزام. قال تعالى: ﴿وَمَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ
مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ (الشورى: ١٠)، وروى

(١) كتاب الإيمان، باب علامة المنافق، حديث رقم: (٣٣).

مالك في الموطأ، عن يحيى بن سعيد أن رسول الله ﷺ قال: "لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْمِنَ بِالْقَدْرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ مِنَ اللَّهِ"^(١).

٢. الإيمان باليوم الآخر والحساب والجزاء: يُعد الإيمان باليوم الآخر، وما فيه من حساب وجزاء وثواب وعقاب، من الركائز الأساسية للعقيدة الإسلامية. هذا الإيمان يُعتبر أقوى دافع للالتزام بالقيم الأخلاقية، حيث يستشعر المؤمن رقابة الله الدائمة ويخشى عقابه ويرجو ثوابه. فالحياة الدنيا تُصبح مزرعة للأخرة، والأعمال الأخلاقية الصالحة هي البذور التي تُثمر في الدار الآخرة، قال تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ (الزلزلة: ٧، ٨).

٣. الاقتداء بالرسول ﷺ كقدوة حسنة: يُعتبر النبي محمد ﷺ القدوة الحسنة والأسوة الكاملة للمسلمين في جميع جوانب حياتهم، بما في ذلك الأخلاق. فقد تجسدت في شخصه الكريم أسمى القيم الأخلاقية، وكان خلقه القرآن. والاقْتِدَاءُ بِهِ ﷺ يُلْزِمُ الْمُسْلِمَ بِالتَّحَلِّيِ بِالأَخْلَاقِ الفاضلة التي كان يتحلّى بها. قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأحزاب: ٣٣). ولقد قالت عائشة رضي الله عنها عندما سُئِلَتْ عن خُلُقِ النَّبِيِّ ﷺ: "كان خلقه القرآن"^(٢). وروى مالك في الموطأ، عن يحيى بن سعيد عن صفوان بن سليم قال: قيل لرسول الله ﷺ: أي الناس أفضل؟ قال: "كُلُّ مُحْمُومِ القَلْبِ صَدُوقِ اللِّسَانِ". قالوا: صدوق اللسان نعرفه، فما محموم القلب؟ قال: "هُوَ التَّقِيُّ النَّقِيُّ لَا إِثْمَ فِيهِ وَلَا بَغْيَ وَلَا غِلَّ وَلَا حَسَدَ"^(٣).

(١) مالك بن أنس، الموطأ، (ط: ١٤٢٥هـ)، مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان، أبو ظبي، كتاب

الجامع، باب ما جاء في القدر، حديث رقم: (١٨١٨).

(٢) صحيح مسلم، مرجع سابق، الحديث رقم: ٤٨١١.

(٣) كتاب حسن الخلق، حديث رقم ١٦١٣.

٤. الترابط الوثيق بين العبادات والأخلاق: لا تتفصل العبادات في الإسلام عن الأخلاق، بل هما وجهان لعملة واحدة. فالصلاة تُتَمَّى عن الفحشاء والمنكر، والزكاة تُطَهِّر النفس من الشح وتُتَمِّي فيها صفة الكرم، والصيام يُرَبِّي على الصبر والتحمل والرقابة الذاتية، والحج يُعَلِّم التواضع والمساواة. هذه العبادات تُزَكِّي النفس وتُهَذِّب السلوك وتُرَسِّخ القيم الأخلاقية في حياة المسلم، قال تعالى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (العنكبوت: ٤٥). وروى مسلم في صحيحه، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "الإيمانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ". (إمطة الأذى عن الطريق قيمة أخلاقية^(١)). قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "الدين كله خلق، فمن زاد عليك في الخلق زاد عليك في الدين"^(٢).

٥. التأكيد على المسؤولية الفردية والجماعية: تُقَرِّر العقيدة الإسلامية مسؤولية كل فرد عن أفعاله وأقواله، وأنه سيُحَاسَب عليها أمام الله. كما تُقَرِّر المسؤولية الجماعية للمجتمع في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والتواصي بالحق والصبر. هذا الشعور بالمسؤولية يُحَفِّز الأفراد والمجتمع على الالتزام بالقيم الأخلاقية والسعي لنشرها ومحاربة الرذائل، قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ﴾ (المدثر: ٣٨)، قال تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: ١٠٤)، وروى مسلم في صحيحه، عن أبي سعيد الخدري رضي

(١) كتاب الإيمان، باب بيان شعب الإيمان وأفضلها وأدناها وفضائل بعض هذه الشعب، حديث رقم

(٢) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، مرجع سابق.

الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيَعِزَّهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ"^(١).

رابعاً: دور العقيدة في توجيه استخدام التكنولوجيا: تُوجه العقيدة الإسلامية استخدام التكنولوجيا بشكلٍ مسؤولٍ وهادف، وتُحذر من أخطار الإدمان والانحراف. فالتكنولوجيا سلاحٌ ذو حدين، ويُمكن استخدامها لنشر الخير والعلم والتواصل الإيجابي، أو لنشر الشر والفساد وإثارة الفتن. والوعي بمخاطر التكنولوجيا واستخدامها بحكمة يُسهم في الحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق الاستقرار النفسي^(٢).



(١) كتاب الإيمان، باب بيان كون النهي عن المنكر من الإيمان وأن الإيمان يزيد وينقص، حديث رقم ٤٩.

(٢) موقع الشيخ ابن باز رحمه الله تعالى، فتاوى الجامع الكبير، "موقف الإسلام من التكنولوجيا والعلم الحديث:

الخاتمة

أولاً: أهم النتائج:

١. العقيدة الإسلامية تُعدُّ عاملاً مهماً في تحقيق الاستقرار النفسي والوقاية من الاضطرابات.
 ٢. تؤثر العقيدة الإسلامية بشكلٍ إيجابيٍّ على صحة الإنسان النفسية، وتسهم في تحقيق الاستقرار النفسي من خلال مجموعةٍ من المبادئ والقيم والتوجيهات.
 ٣. تُساعد العقيدة الإسلامية على مواجهة تحديات الاستقرار النفسي في العصر الحاضر، مثل التحديات الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والتكنولوجية.
 ٤. من خلال الاهتمام بـ الجانب الروحي وأداء العبادات والتحلي بالأخلاق الفاضلة والتعامل مع تحديات العصر بحكمة، يُمكن للإنسان أن يُحقق الاستقرار النفسي والسعادة في حياته.
 ٥. دمج القيم العقدية في برامج الصحة النفسية قد يرفع من فعاليتها في العالم الإسلامي.
 ٦. هناك توافق بين ما توصل إليه علماء النفس وما جاء في تعاليم الإسلام بشأن أهمية الإيمان في تحقيق الصحة النفسية.
 ٧. المنظور الإسلامي يُقدِّم فهماً شاملاً للنفس البشرية، يُمكن أن يكمل النظريات الغربية.
- وفي الختام تُبرز العقيدة الإسلامية كعامل مهم في تعزيز الصحة النفسية، من خلال توفيرها لإطار روحي وأخلاقي يُساعد الفرد على مواجهة التحديات النفسية. ومن خلال مقارنة المنظورين الإسلامي والغربي، يتضح أن التكامل بينهما قد يُقدِّم فهماً أعمق للنفس البشرية.

ثانياً: التوصيات والمقترحات:

١. تكثيف جهود التوعية والتثقيف بأهمية العقيدة الإسلامية في تحقيق الاستقرار النفسي.
٢. تضمين مبادئ العقيدة الإسلامية في البرامج التعليمية والإرشادية.
٣. تعزيز دور المؤسسات الدينية والاجتماعية في نشر القيم الإسلامية وتقديم الدعم النفسي للأفراد.
٤. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول العلاقة بين العقيدة والصحة النفسية.

ثالثاً: مقترحات لأبحاث مستقبلية:

١. دراسة أثر العقيدة الإسلامية على مواجهة الاضطرابات النفسية المختلفة.
٢. دراسة دور العبادات في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الاستقرار النفسي.
٣. دراسة أثر التكنولوجيا على الصحة النفسية من منظور إسلامي.



المصادر والمراجع العربية والمعربة

١. إبراهيم موسى، تنمية الصحة النفسية، (١٩٩٣)، أبحاث علم النفس المعهد العالي للفكر الإسلامى.
٢. ابن القيم الجوزية، (١٤١٦هـ)، دار الكتاب العربى.
٣. ابن القيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، (١٩٧٣)، دار الكتاب العربى، بيروت.
٤. ابن تيمية، الصارم المسلول، (١٤١٧هـ)، دار ابن حزم.
٥. ابن تيمية، العقيدة الواسطية، (غير مؤرخ)، دار ابن الجوزى.
٦. ابن تيمية، درء تعارض العقل والنقل، (غير مؤرخ)، دار الكتب العلمية.
٧. ابن تيمية، مجموع الفتاوى، (٢٠٠٤)، وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد السعودية - مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.
٨. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، مرجع سابق. وانظر: أحمد بن محمد الفيومى، المصباح المنير.
٩. ابن قدامة المقدسى، لمعة الاعتقاد، (غير مؤرخ)، دار ابن الجوزى.
١٠. ابن قدامة المقدسى، مختصر منهاج القاصدين، (٢٠٠٤)، دار الحديث القاهرة.
١١. أبو الحسين أحمد بن فارس، معجم مقاييس اللغة، (ط ١، غير مؤرخ)، دار احياء الكتب العربية.
١٢. أبو الفضل ابن منظور، لسان العرب، (١٩٦٨)، دار صادر بيروت.
١٣. أبو عبد الله محمد القرطبي، تفسير القرطبي، (ط ٣، ١٩٦٧)، دار الكتاب العربى، القاهرة. وانظر: أبو حيان الأندلسى، البحر المحيط، (غير مؤرخ)، مطالع النصر الحديثة، الرياض.
١٤. أخرجه الإمام مسلم بن الجاج القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، (بدون تاريخ)، دار إحياء التراث، بيروت.

١٥. أشواق المطيري، وهديل شطناوي، الالتزام الديني وعلاقته بمستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات جامعة، (٢٠٢٣)، حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.
١٦. إيرك فروم، الدين والتحليل النفسي، ترجمة: فؤاد كامل، (٢٠٠٣)، مكتب غريب الإسكندرية.
١٧. البدر، علم النفس الديني، (٢٠١٥)، دار القلم.
١٨. جان فرانسوا دورتيه، معجم العلوم الإنسانية، ترجمة: د. جورج كتورة، (٢٠٠٩)، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
١٩. زينب المسعودي، دور العقيدة في وقاية الفرد من الاضطراب النفسي "الاكتئاب القلق"، (٢٠١٥)، مجلة المعيار: العدد: ٤٠.
٢٠. صالح الفوزان، الإرشاد إلى صحيح الاعتقاد والرد على أهل الشرك والإلحاد، (١٩٩٩)، الناشر: دار ابن الجوزية.
٢١. عادل محمد العقيلي، الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، "رسالة ماجستير"، "٢٠٠٤"، "جامعة الإمام محمد بن سعود".
٢٢. عبد الله، ناصر بن يوسف، مقاصد العبادة في القرآن الكريم، (٢٠١٣)، مجلة كلية العلوم الإسلامية، العدد ١٤/٢، جامعة الموصل.
٢٣. عدنان الشيخ يوسف العتوم، أثر سماع القرآن الكريم على الأمن النفسي، (١٩٩٧)، مجلة جامعة أم القرى للبحوث العلمية المحكمة، المجلد: ١٠، العدد: ١٦.
٢٤. عكاشة، الإسلام والصحة النفسية، (٢٠١٨)، دار الشروق.
٢٥. كارل غوستاف يونغ، الإنسان يبحث عن نفسه، ترجمة: سامي علام وديمتري، (١٩٩٣)، دار الغربال.
٢٦. كريمة أحمد حسن، الاستقرار النفسي عند المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظة ديالى، (٢٠٢١)، مجلة كلية التربية.

٢٧. مازن محمد بن عيسى، الإيمان باليوم الآخر، وأثره على الفرد والمجتمع، (٢٠١٢)، رسالة ماجستير بجامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، أم درمان، السودان.
٢٨. مالك بن أنس، الموطأ، (ط١: ١٤٢٥هـ)، مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان، أبو ظبي.
٢٩. محمد أحمد ملكاوي، رسالة ماجستير في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.
٣٠. محمد الشناوي، بحوث في التوجيه الإسلامي، (٢٠٠١)، دار غريب.
٣١. محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، (٢٠٠٢)، دار ابن كثير، دمشق.
٣٢. محمد عز الدين توفيق، "التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية: البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي"، (٢٠٠٢) دار السلام للنشر.
٣٣. محمد محمود الجبوري، (١٩٩٠): الشخصية في ضوء علم النفس، مكتبة دار الحكمة، بغداد.
٣٤. مشتاق ناظم نجم، العقيدة وأثرها في النفس، (٢٠١٣)، العدد الثامن والخمسون مجلة ديالي.
٣٥. هنري لينك، العودة إلى الإيمان، ترجمة: ثروت عكاشة، (٢٠١٠)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

المراجع الأجنبية

1. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
10. Funk, Rainer. Erich Fromm: His Life and Ideas. Translators Ian Portman, Manuela Kunkel. New York: Continuum International Publishing Group.
11. Stanley, M. A., Bush, A. L., Camp, M. E., Jameson, J. P., Phillips, L. L., & Barber, C. R., Zeno, D., Lomax, J. W., & Cully, J. A. (2011). Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment for anxiety & depression. Aging Mental Health.
2. Barlett, C. P., & Anderson, C. A. Direct and indirect relations between the media and aggressive and prosocial behaviors.
3. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. Can you contact me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. (2013). Journal of Social and Personal Relationships.
4. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Internet addiction in adolescents: A systematic review. (2011). International Journal of Environmental Research and Public Health.
5. By Steven Pinker, The blank slate: The modern denial of human nature. (2002), (NY: Viking Press).

6. Maslow, A. H, theory of human motivation. Psychological review, (1943).
7. Erikson, E. H. Childhood and society. New York: Norton. (1950).
8. Beck, A. T, Cognitive therapy and the emotional disorders. (1976). New York: International Universities Press.
9. Guilford, J.P., (1954): Psychometric Methods, McGraw Hill Book CO.INC, New York
12. Abdel-Khalek, A. M. (2011). *Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents*. Mental Health, Religion & Culture, 14(2), 129.
13. Anderson, J. G., Taylor, A. G., & Post-White, J. (2009).
14. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review.
15. Batson, C. D. (1991). The altruism question: Toward a social-psychological answer.
16. Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equal's oneness. Journal of personality and social psychology.
17. Csikszentmihalyi, M. Flow: The psychology of optimal experience. (1990). New York: Harper & Row.

- 18.D. A. Gentile (Ed.), Media violence and children. (2012). Westport, CT: Praeger Publishers.
- 19.Duhigg, C. The power of habit: Why we do what we do in life and business. (2012). New York: Random House.
- 20.Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, (1687–1688).
- 21.*Effects of Intercessory Prayer on Depression and Anxiety: A Randomized Controlled Trial*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- 22.Erikson, E. H. Identity: Youth and crisis. (1968). New York: Norton.
- 23.Feller, D., et al. (2024). Moral identity in relation to emotional well-being: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.
- 24.Frankl, V. E. (1959). Man's search for meaning. Beacon Press.
- 25.Frankl, V. E. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. (1959). Boston: Beacon Press.
- 26.Hidayat, A. A., & Jannah, M. (2022). *From suffering to thriving: Faith in destiny as a resilience strategy of Muslims in Indonesia*. *Cogent Psychology*.
- 27.Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 16489–16493.

- 28.Kasser, T. The high price of materialism. (2002). Cambridge, MA: MIT Press.
- 29.Koenig, H. G. (2013). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *Psychiatric Clinics of North America*.
- 30.Koenig, H. G. (2022). *Prayer and Mental Health: A Review of Scientific Evidence*. International Journal of Religion and Spirituality in Society.
- 31.Koenig, H. G. Religion, spirituality and health: research and clinical implications. (2012). International Journal of Psychiatry in Medicine.
- 32.Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. (2024). *Religious involvement and psychological well-being in the Middle East*. The International Journal of Psychiatry in Medicine.
- 33.Pargament, K. I. Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. (2013) Guilford Press.
- 34.Park, C. L., & Slattery, J. M. (2020). *Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy as Mediators*. Journal of Religion and Health.
- 35.Paul, K., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. Journal of Vocational Behavior.

36. Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*.
37. Rest, J. R. (1986). *Moral Development: Advances in Research and Theory*. Praeger Publishers.
38. Said, E. W. *Orientalism*. (1978). New York: Pantheon Books.
39. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*.
40. Wilkinson, R. G., & Pickett, K. *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. (2009). London: Allen Lane.

مواقع الأنترنت

١. موقع الشيخ ابن باز رحمه الله تعالى، فتاوى الجامع الكبير، "موقف الإسلام من التكنولوجيا والعلم الحديث:

<https://binbaz.org.sa/fatwas/>

٢. سيد صبحي، "تعاليم الإسلام تحقق السعادة للإنسان" (٢٠٠٩)، صحيفة الخليج: source=chatgpt.com/%2

٣. سيد صبحي، الصحة النفسية بين تعاليم الإسلام والنظريات الغربية، (٢٠٠١)، جريدة البيان الإماراتية:

<https://www.albayan.ae/culture/٢٠٠١-١١-١٩-١,١١٢٩٥٦٩>

٤. عمانوئيل يونان الريكاني، الدين من منظور التحليل النفسي:

[=http://www.ankawa.com/forum/index.php?topic](http://www.ankawa.com/forum/index.php?topic)

فهرس الموضوعات

المحتويات

٩٥٨	ملخص البحث:
٩٦٠	مقدمة
٩٦٠	أهمية البحث:
٩٦١	أسئلة البحث:
٩٦١	أهداف البحث:
٩٦١	منهجية البحث:
٩٦٢	حدود البحث:
٩٦٢	الدراسات السابقة:
٩٦٤	خطة البحث:
٩٦٥	المبحث الأول: مفهوم الاستقرار النفسى فى علم النفس
٩٦٥	أولاً: تعريف الاستقرار النفسى:
٩٦٦	ثانياً: خصائص الشخصية المُستقرة نفسياً:
٩٦٦	ثالثاً: نظريات علم النفس حول الاستقرار النفسى:
٩٦٨	المبحث الثانى: العقيدة الإسلامية وأثرها فى الاستقرار النفسى
٩٦٨	وموقف علم النفس من ذلك.

- أولاً: تعريف العقيدة: ٩٦٨
- ثانياً: مبادئ العقيدة الإسلامية، وموقف علم النفس من ذلك: ٩٦٩
- هل علم النفس أعترف بالدين؟ وهل له معنى عند علماء النفس؟ ٩٧١
- المبحث الثالث: مبادئ العقيدة المؤثرة على الصحة النفسية ٩٨٤
- أولاً: مبادئ العقيدة الإسلامية المؤثرة على الصحة النفسية: ٩٨٤
- ثانياً: أثر مبادئ العقيدة على جوانب الصحة النفسية: ٩٨٥
- المبحث الرابع: تحديات الاستقرار النفسي في العصر الحاضر ٩٨٧
- المبحث الخامس: العقيدة الإسلامية ومواجهة تحديات الاستقرار النفسي ٩٩٠
- الخاتمة ٩٩٨
- المصادر والمراجع العربية والمعربة ١٠٠٠
- فهرس الموضوعات ١٠٠٨