



الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية

Psychological fragility from an Islamic education perspective

إعداد

محمد حمدي بن سنيان السناني

Mohammed Hamdi Al-Sanani

باحث في مرحلة دكتوراه قسم التربية، تخصص أصول التربية الإسلامية

بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

Doi: 10.21608/jasep.2025.457866

استلام البحث: ٢٠٢٥/٧/١٤

قبول النشر: ٢٠٢٥/٩/١٠

السناني، محمد حمدي بن سنيان (٢٠٢٥). الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٥٣)، ٤٩١ – ٥٣٠.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية

المستخلص:

يشهد العصر الحديث تناميًا ملحوظًا في مظاهر الهشاشة النفسية بسبب عدة عوامل مختلفة وتؤثر سلبيًا على الصحة النفسية، مما يستدعي البحث عن السبل التربوية الوقائية الفعالة في ضوء التربية الإسلامية. وقد هدف البحث الحالي إلى بيان مفهوم الهشاشة النفسية ومظاهرها وأسبابها، وكذلك إبراز سبل الوقاية منها من منظور التربية الإسلامية. وتكون البحث من مبحثين وخاتمة. ولتحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج الاستقرائي والاستنباطي وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها: أن مفهوم الهشاشة النفسية حالة ضعف ونقص في الصلابة النفسية والروحية للفرد وتجعله أكثر عرضة للتأثر بالمشاعر السلبية والضغط النفسية. وتعتبر الهشاشة النفسية أحد أنواع الأزمات التي تصيب نفسية الفرد نتيجة لعدة عوامل وأسباب وظروف قد يمر بها، وتؤثر سلبيًا على الأداء الشخصي والاجتماعي والوظيفي. كما أفاد البحث أن الهشاشة النفسية أنواع لها عوامل ومظاهر تتجلى في عدة أشكال وسلوكيات تعكس ضعف الصلابة النفسية والروحية مثل: الخوف المفرط، والاكتئاب، والاحباط، قلة الصبر، والتوكل على الله، وضعف الوازع الديني. وأظهر البحث أن الهشاشة النفسية مرض خطير يفضي إلى انخفاض تقدير الذات، والانسحاب الاجتماعي والانتحار. ومن سبل وقاية الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية بناء شخصية متزنة من خلال بناء الجانب الإيماني والعقدي، والجانب الوقائي والعلاجي كتعزيز الإيمان بالله، والرضا بالقضاء، والتوكل، والقدرة على الصبر، وكذلك توفير بيئة أسرية ومجتمعية دافعة ومساندة، والاجتهاد في تحسين النفس بكل ما يحقق الصلابة النفسية المطلوبة لمواجهة تحديات الحياة بثبات.

الكلمات المفتاحية: الهشاشة النفسية- التربية الإسلامية- الوقاية- الصلابة النفسية.

Abstract:

Our contemporary world is witnessing a significant increase in the manifestations of psychological fragility due to several factors, such as rapid changes in lifestyle, psychological and social pressures, and the influence of modern technology and social media. These negatively impact mental health and social relationships, necessitating the search for effective preventative educational methods in light of Islamic education. This study aimed at clarifying the concept of psychological fragility, its manifestations, and causes, as well as explaining ways to prevent psychological fragility from an Islamic educational perspective.

The research relied on an inductive and deductive approach and reached several conclusions, most notably: The concept of psychological fragility is a state of weakness and lack of psychological and spiritual resilience within an individual, making them more susceptible to negative emotions and psychological pressures. Psychological fragility is a psychological condition that negatively impacts personal, social, and functional performance as a result of several factors, causes, and circumstances. Most people experience it at certain stages of their lives, especially under complex circumstances. Psychological fragility has various types and factors that reflect weak psychological and spiritual resilience, including: excessive fear, depression, frustration, impatience, weak religious restraint, high levels of anxiety and stress, and low self-confidence. Psychological fragility is a serious illness and is a cause of low self-esteem and persistent anxiety, which can lead to social withdrawal, depression, and suicide. The study concluded that one of the ways to prevent psychological fragility from an Islamic educational perspective is to build a balanced personality through building the faith aspect, and preventive and therapeutic aspects such as strengthening faith in God, the ability to be patient, providing a motivating and supportive family and community environment, and striving to improve oneself in all ways that achieve the psychological resilience required to face life's challenges with steadfastness.

Keywords: psychological fragility, Islamic education, prevention, psychological resilience.

مقدمة

يشهد العصر الحديث تنامياً ملحوظاً في مظاهر الهشاشة النفسية؛ حيث أصبح الفرد أكثر عرضة للانهييار أمام الضغوط الحياتية، وأقل قدرة على التكيف مع الأزمات والتحديات اليومية، وتعد هذه الظاهرة من القضايا النفسية والاجتماعية التي تستدعي الوقوف عندها، وتحليل أسبابها، ومصادر الوقاية منها في ضوء التربية الإسلامية.

ويؤكد الهزاع (٢٠٢٠) أن الصراع قانون يعتبر من قوانين الحياة العامة وسمة مميزة للعصر الذي يعيشها الإنسان، فهو ينعم في مجتمع يعيش ويستظل بنظامه وقوانينه ويحتمى بعاداته وتقاليده ويحاول من خلال هذه النظم أن يشبع حاجاته ويرضى دوافعه، كما أن الحياة الاجتماعية تمر بتحديات عديدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي السريع، وهذا ما يخلق الهشاشة النفسية لدى الإنسان. ومن وجهة النظر السيكولوجية تتمثل أسبابها في امكانات التنبؤ بالنتائج المتعددة للمواقف الصراعية، فالفرد في المجتمع يكون معرضاً لضغوطه الجماعات المختلفة التي ينتمى إليها ومتطلبات الأدوار العديدة التي يجب أن يقوم بها وهذا ما يؤدي إلى الصراع والهشاشة النفسية.

وبالنظر إلى طبيعة الإنسان فإنه عادة يتمتع بصفات إيجابية مثل الأمل والتفاؤل والسعادة والامتنان والتعاطف والتسامح والتدفق والرفاهية، وتهدف حركة علم النفس الإيجابي إلى فهم العوامل التي تؤثر على زيادة مستوى هذه الصفات الإيجابية ومع ذلك، فالأفراد لديهم القدرة على أن يكونوا عرضة للمشاكل النفسية حيث يمكن العثور على أصول الهشاشة في روابط المجتمعات البشرية، وقد يطور الأفراد مخططات معرفية استجابة للتوقعات التي يتلقونها من محيطهم الاجتماعي، وقد تسبب هذه المخططات وردود الفعل هشاشة نفسية لديهم كما يؤكد (Uysal, R,2016:111)

ويشار إلى مفهوم الهشاشة النفسية بأنها أحد أنواع الأزمات التي تصيب نفسية الفرد نتيجة لعدة عوامل وظروف قد يمر بها، مثل الشعور بالتوتر والقلق بشكل دائم وعدم الثقة بقدراته في إدارة الأزمات والمشاكل التي تواجهه في الحياة اليومية، هي مشكلة تصيب الكثير منا تجعل الفرد عرضة لأن تسيطر عليه المشاعر السلبية والأزمات النفسية وتدفعه للتعلق بالآخرين فيظن أنه يحبهم بينما الحقيقة أنه يعوض ضعفه من خلالهم (الحداد، ٢٠٢٠).

ويرى conner et Al,(2001) أنه يوصف الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الصفات أو السمات الشخصية بالفئة الهشة، فهم يتسمون بالضعف والهشاشة هي صفة لكل ما هو وهن وكل ما يكون عرضة للهجوم والجرح والإتلاف ويشير مصطلح الهشاشة النفسية إلى نقاط ضعف نفسية تمثل سمات منفصلة نسبياً أو اضطرابات طويلة أو قصيرة المدى، تتألف من مزيج من الأفكار والسلوكيات أو الانفعالات غير وظيفية.

ويؤكد الخبراء بأن الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية ينسحبون بسرعة أكبر عندما يواجهون تجارب حياتية صعبة ويواجهون المزيد من المشاعر السلبية، كما أنهم يحتاجون إلى موافقة الآخرين لزيادة إحساسهم بقيمتهم الذاتية، وإذا لم يحققوا أهدافهم، فإنهم يصابون بالإحباط.

وفي ذات السياق يؤكد الخواص (٢٠٢٤) أن أخطر ما يفسد سعادة الإنسان في الحياة هو أن يكون منكسر وضعيف من الداخل ويكون عرضه، لأن تسيطر عليه المشاعر السلبية نتيجة لعدم ثقته في قدراته وإمكاناته على مواجهه الأزمات والمواقف الصعبة في الحياة، وبناء على ذلك، فقد تظهر المزيد من السلوكيات غير الملائمة اجتماعيا كما يفيد إنجرام ولوكسون (٢٠٠٥) بأن الهشاشة سمة مميزة دائمة ولكنها قابلة للتغيير، وقد وجدوا أن المواقف المختلفة مثل تجارب الحياة المكروهة والأحداث المجهددة تسبب المزيد من الهشاشة النفسية، وقد تكون الهشاشة النفسية مرتبطة بالعمر أو النضج الجنسي، والوضع الاجتماعي والاقتصادي الحالة الاجتماعية، وتجارب مؤلمة الافتقار إلى الدعم الأسري والأقران والدعم الاجتماعي (Uysal, R, 2015).

وفي ضوء ما سبق فإن التربية الإسلامية تعمل على بناء شخصية متكاملة وقوية، ذات إيمان راسخ، وقادرة على الصبر والتحمل، مما يجعلها أقل عرضة للهشاشة النفسية، وأكثر قدرة على مواجهة مصاعب الحياة. ويرى عرفه (٢٠٢٠) أن الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية تتنافى مع طبيعة الاستحلاف والتبليغ الذي نوط بالمسلم في المعمورة؛ فكيف يعمر الأرض ويبلغ رسالة الله من كان هشاً في نفسه، ضعيفاً في أمره، فعمارة الأرض وتبليغ الرسالة تتطلب مؤمناً قوياً بين جنباته الروحية والنفسية والجسدية، وقد جاءت الآيات والأحاديث التي ترفع من شأن المؤمن القوي، كقوله تعالى: ﴿أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ [الفتح: ٢٩]. وعن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان» (صحيح مسلم، دت، ٤/ ٢٠٥٢).

ويؤكد عرفه (٢٠٢٠) أن التربية الإسلامية تفسر مفهوم الهشاشة النفسية على أنها ضعف نفسي ناتج عن نوع من التربية التي تفقر إلى البناء الروحي والذهني المتين، وليس مرضاً نفسياً بالمعنى الطبي، بل هو عرض يعاني منه الفرد من ضعف القدرة على تحمل صعوبات الحياة وضغوطاتها. هذا الضعف يجعل الإنسان أكثر قابلية للكسر والانكسار النفسي عند مواجهة التحديات، ويجعله يعيش دور الضحية بالعجز والقلق المفرط، وتنصح التربية الإسلامية ببناء المناعة النفسية عبر تعليم الصبر، الوقوف عند حقائق التكليف، تهذيب النفس، مخالفة الهوى، وعدم إشباع الرفاهية المفرطة، وتعزيز العلاقة بالله، بالإضافة إلى تجربة التحديات وتحمل المسؤولية منذ الصغر لبناء شخصية صلبة قادرة على مواجهة تقلبات الحياة دون انكسار؛ فالهشاشة النفسية، التي تتمثل في ضعف القدرة على الصمود ومواجهة الضغوط والإحباطات، وهي ظاهرة حديثة في علم النفس، لكن التعليم الإسلامي

والفكر التربوي الإسلامي يقدم إطاراً شاملاً للتعامل مع الهشاشة النفسية، وتعدّها أساساً لتقوية النفس وبنائها على نحو صلب قادر على مواجهة تحديات الحياة. وبناء على ما سبق فإن التربية الإسلامية منهج شامل وكامل للحياة وطبيعة النفس البشرية، ولها الأساليب الفعالة تحقق السعادة والرضا والصحة النفسية وترشد إلى الطريق الأمثل لتحقيق الذات، ونمو الشخصية ويعالج مشكلاتها، ويخلصها من الضعف والانحراف السلوكي كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس : ٥٧]. كما تعد التربية الإسلامية من أسامي صور الدعم والطمأنينة للإنسان والمجتمع، ويمنحهم الاستقرار النفسي والروحي، فعندما يتعرض الإنسان لضغوطات نفسية داخلية وصراعات يكون القرآن الكريم والسنة النبوية الملجأ الذي يتوجه إليه ليعيد إليه الراحة النفسية ويزيل عنه الهموم (العيسوي، ٢٠٠٦).

ويؤكد الخراشي (٢٠١٤) أن التربية الإسلامية تعد درعاً حصيناً للإنسان المسلم، ويحميه من تقلبات الحياة وصعوباتها بما فيها الهشاشة النفسية، ويجعله يقبل أحداث الحياة بواقعية دون ضجر أو يأس، ويواجهها بقوة الإيمان والصبر واليقين التام بأن ما سيأتي سيكون خيراً له بحسن الظن بالله، مما يمنحه التمتع بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

ولكي يقوم الإنسان بأداء واجباته ومهامه الإنسانية والاجتماعية من الضروري أن يكون متمتعاً بالصحة النفسية والخلو من الاضطرابات النفسية التي تؤثر سلباً على إنتاجه وإنجازاته ، فالإنسان الذي يعاني من اضطراب أو مشكلات نفسية يؤثر ذلك بشكل سلبي على نفسه وعلى المحيطين به، فيقف عائقاً في وجه تقدّمه وإنجازاته، لذا ازاد الاهتمام بالصحة النفسية ودراستها حتى نصل إلى أن يكون الشخص منسجم ومتوافق من النواحي النفسية والاجتماعية، ولديه القدرة على الإنتاج والسعادة والرضا والتفاؤل وعدم اليأس والعجز كما أمر النبي ﷺ بقوله: « احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز » (صحيح مسلم، دت، ٤ / ٢٠٥٢).

ونظراً للأثار والآفات السلبية للهشاشة النفسية مثل الانتحار كما أكدت دراسة الدقوشي وآخرون (٢٠٢٠) أن المشكلات النفسية والمتغيرات المتسارعة تجعل الفرد عاجزاً عن التكيف معها وبالتالي يكون عرضة للآفات النفسية والاجتماعية الخطيرة منها الانتحار، فالانتحار سلوك ذاتي يتدمير الذات وإزهاق الروح أحياناً يعود إلى ثقل وقع العوامل الاجتماعية وقسوتها، وأحياناً أخرى يعود إلى هشاشة التكوين النفسي وعجز الذات عن تحمل تلك المتغيرات الخارجية أو التفاعل معها.

وفي ضوء ما سبق تتجلى أهمية دراسة الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية وبيان كيف عالج القرآن الكريم والسنة النبوية هذه الظاهرة، من خلال بناء

منظومة نفسية متوازنة تقوم على الإيمان بالله عز وجل، والتوكل، والصبر، والرضا، واليقين. ولذا رأى الباحث ضرورة بيان ما للتربية الإسلامية من دور وأهمية بالغة في بناء صلابة نفسية وروحية تحصّن الفرد ضد وبيلات الضعف النفسي والهشاشة؛ إذ أنها تقدم منظومة متكاملة تجمع بين القيم العقائدية والسلوكيات التربوية التي تعزز مقاومة الضغوط النفسية، وتزوّد الإنسان بعلاج روحية ونفسية وأخلاقية تقوده إلى استقرار داخلي وصلابة نفسية تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية والهشاشة بفعالية.

مشكلة البحث:

يعاني كثير من الأفراد في ظل المتغيرات الاجتماعية والتقنية والاقتصادية المتسارعة من ضعف في الصلابة النفسية، وتزايد في مظاهر القلق، والخوف، وسرعة الانفعال، ما يثير التساؤل حول مدى دور التربية الإسلامية في بناء شخصية متزنة نفسياً، قادرة على مواجهة التحديات النفسية المعاصرة؛ إذ الهشاشة النفسية من مظاهر القلق، إذ هي حالة أو خاصية مستقرة لدى الفرد تُضعف إمكانيات المواجهة لديه وتجعله أقل مقاومة لعوامل الخطر، وأكثر عرضة للاضطرابات والمشكلات النفسية والسلوكية وغير قادر على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه، مما يدفع الفرد للتشاؤم واليأس والاضطرابات النفسية التي تؤثر سلباً على إنتاجه وإنجازاته.

وأظهرت نتيجة الأبحاث والدراسات ما يعانيه الأفراد من مشكلات نفسية منها الهشاشة النفسية التي تشكل مؤشراً سلبياً يؤثر على الصمود النفسي والرفاهية الذاتية ومن هذه الدراسات دراسة عواد (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على علاقة الهشاشة النفسية وبعض المتغيرات، وأوصت الدراسات تقييم عوامل الخطر التي تسببها الهشاشة النفسية منها الاضطرابات النفسية كدراسة شرشاري (٢٠١٢) ودراسة (أرشيبي ومارينا ٢٠١٤، Marian)، ودراسات وضحت دور التعلق والهشاشة النفسية كدراسة جماطي (٢٠٢١)، ودراسة دنقل (٢٠٢٢). علاوة على الظروف التي نعيش فيها اليوم من تغيرات مفاجئة وسريعة في شتى ميادين الحياة تجعل الفرد عاجزاً عن التكيف معها وبالتالي يكون عرضة للآفات النفسية والاجتماعية الخطيرة منها الانتحار، فالانتحار سلوك ذاتي بتدمير الذات وإزهاق الروح أحياناً يعود إلى ثقل وقع العوامل الاجتماعية وقسوتها، وأحياناً أخرى يعود إلى هشاشة التكوين النفسي وعجز الذات عن تحمل تلك المتغيرات الخارجية أو التفاعل معها (الدقوشي وآخرون، ٢٠٢٠).

وفي ضوء ما سبق يتضح أن فقدان السلام والأمن النفسي مشكلة كبيرة في حياة الفرد؛ إذ الصحة النفسية هي أداة الفرد في مواجهة أحداث الحياة بكفاءة وفاعلية، والخروج من هذه المواجهة بالظفر والنمو وتحقيق الهدف دون شعور بالقلق أو الإحباط، بل استشعار السعادة لحسن الأداء الشخصي والاجتماعي، وإضفاء هذا الشعور على البيئة المحيطة بالفرد، فإن الصحة النفسية لا تكتمل إلا بالسلام النفسي

الحقيقي الذي ينبع من داخل الإنسان ولن يأتيه من خارجه، والسعادة المصاحبة لهذا السلام هي سعادة يصنعها الإنسان بإذن الله ولا تمنح كما يؤكد على ذلك (تكالة، ٢٠٢٤).

وتعد الحاجة إلى الصحة النفسية من الحاجات الضرورية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها، فإذا لم تتحقق الصحة النفسية تصبح البيئة المحيطة به مليئة بالقلق والخوف والتهديد، حيث يرى فرويد (Frued) أن ظهور أعراض الاضطرابات الشخصية والانفعالية والاجتماعية كالقلق تؤدي إلى تؤثر في الصحة النفسية للفرد، والصحة النفسية أحد العوامل المهمة التي تؤثر في شخصية الإنسان ومرتبطة به وتمتد عبر مراحل النمو المختلفة، وأن إهمالها لها أثار سلبية مما ينعكس على شخصيتها وتوافقها النفسي؛ فقد وجدت دراسة عماد الكردي (٢٠٢٠) وأسماء احمد وسحر علي (٢٠١٨) وعلاء الهور، (٢٠١٩) بأن هناك علاقة بين التأثير الديني الإسلامي والصحة النفسية، فالإيمان والخبرات الدينية لها دور في خفض الاضطرابات النفسية. كما وأظهرت نتائج دراسة نجاة اشميله (٢٠١٦) فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات النفسية وتحسين مفهوم الرضا عن الحياة.

وتؤكد عواد (٢٠٢٣) أن الهشاشة النفسية تؤثر على الصحة النفسية بشكل قوي، وتمثل عائقاً في سبيل تحقيق السواء النفسي، حيث إن الصلابة والقدرة على التحكم في الذات تعطي الفرد الثقة بالنفس، وتسمح له بالاعتماد عليها في مواجهة تحديات وضغوط الحياة، ويلاحظ أن كثيراً ممن يعانون بالهشاشة النفسية لا يهتمون بشؤونهم، ويمثلون اتجاها متزايداً نحو الاكتئاب والضغط النفسي والاعتماد العاطفي، لذا فإنه من الضروري إيجاد حلولاً كفيلاً من منظور التربية الإسلامية التي تسهم في رفع درجة التحمل لديهم في مواجهة الاحباط المختلفة وتحسينهم ضد هشاشة أنفسهم. وبناء على ما سبق فإن تقديم الإرشاد والعلاج الإسلامي تتمثل في أثر سيكولوجية التربوي الإسلامي في علاج الاضطرابات النفسية باختلاف أنواعها، حيث يؤدي دوراً هاماً في الوقاية من الاضطرابات النفسية؛ نظراً لارتباط الجانب الإيماني بالجوانب الإيجابية لدى الإنسان، فيؤدي ذلك إلى صحة نفسية أفضل والقدرة على مجابهة الأمراض النفسية والتغلب على أثارها والشفاء من أعراضها. ويرى الباحث أن العلاج والإرشاد من منظور تربوي إسلامي من المتطلبات التربوية والاحتياجات النفسية، إذ هو أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار والتوافق النفسي وعلاج حالات القلق النفسي، وهو أيضاً طريق للسعادة ويعيش الإنسان في صحة نفسية سليمة، كما أنه يعد أحد أهم الأساليب التي تحقق التوافق والتوازن النفسي وتحقيق الحاجات النفسية للإنسان عن طريق إتباع نهج القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة لغرس القيم والمبادئ الإيمانية والخلقية ولتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة، لقول

الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢]. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧]. فالقرآن الكريم والسنة النبوية فيهما هداية للناس وشفاء للأمراض وإرشاد لهم.

لذا فإن الوقاية والعلاج التربوي الإسلامي للأمراض النفسية هو المقوم الأساسي والملاذ الأمن للتخلص من الأزمات والمشكلات النفسية، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث. ومن هذا المنطلق تحددت مشكلة البحث في السؤال التالي: ما الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مفهوم الهشاشة النفسية وأسباب انتشارها؟
 ٢. ما سبل وقاية الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية؟
- أهداف البحث:**

- يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:
١. بيان مفهوم الهشاشة النفسية ومظاهرها وأسبابها.
 ٢. إبراز سبل وقاية الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية.
- أهمية البحث:**

- يكتسب البحث أهميته من عدة نقاط يمكن إيجازها على النحو التالي:
١. أهمية خفض مستوى الهشاشة النفسية باعتبارها شكل من أشكال الاضطراب النفسي، وهي عبارة عن حالة من الرقة المبالغ فيها وسرعة الانكسار في مواجهة التحديات المختلفة، فالشخص الذي يعاني من الهشاشة النفسية يرى معظم التحديات تهديداً وليست جزءاً من حياته.
 ٢. يسهم البحث في دعم المكتبة العربية بإطار نظري حول متغيرات الدراسة؛ حيث يساهم في دفع عجلة البحث العلمي.
 ٣. الاهتمام بالتربية الإسلامية في علاج العديد من حالات الاضطرابات النفسية كحالات القلق، ولا تقل أهمية العلاج عن بقية العلاجات النفسية الأخرى كالعلاج الدوائي.
 ٤. يقدم البحث التطبيقات التربوية التي تحقق التوازن بين الجانبين الروحي والنفسي في الشخصية الإنسانية المسلمة، مما يؤدي إلى تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية وتخلو من أي عرض من أعراض القلق.

حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** تتمثل الحدود الموضوعية للبحث في تناول الهشاشة النفسية وإبراز الأساليب التربوية للوقاية من أثارها من منظور التربية الإسلامية.
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء البحث خلال عام ٢٠٢٥/١٤٤٧م.

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الاستقرائي والاستنباطي وذلك بتحليل واستقراء مضمون الأدبيات والبحوث ومصادر التربية الإسلامية لاستخلاص واستنباط منها صور التكامل الوظيفي بين وسائط التربية لوقاية النشء من الانحراف الفكري من منظور تربوي إسلامي، ويعرف المنهج الاستقرائي بأنه: تتبع الجزئيات للوصول إلى نتيجة كلية، ويمكننا القول بأنه: الاستدلال العقلي والانتقال به من الخصوص إلى العموم، أو أنه: تعميم من حالات جزئية تتصف بصفة مشتركة (المحمودي، ٢٠١٩)، وقيل هو: عبارة عن مجموعة من الخطوات تستخدم لوصف أمر معين، ويساعد هذا الوصف على عملية الاستنتاج، للوصول إلى النتائج (القحطاني، ٢٠٠٤). وأما الاستنباط فهو: "المنهج الذي يقوم الباحث من خلاله ببذل أقصى جهد عقلي ونفسي عند دراسة النصوص، بهدف استخراج مضامين تربوية مدعمة بالأدلة الواضحة" (فؤدة، والصالح، ١٤٢٧هـ، ص ٤٢).

مصطلحات البحث:

الهشاشة النفسية:

ويعرفها رضوان (٢٠١٥) بأنها ضعف البناء النفسي نتيجة ضعف القدرة على تحمل الضغوط والإحباطات من جهة، وضعف القدرة على تسيير النزوات العدوانية أو الليبيردية من جهة أخرى.

وعرفها عرفة (٢٠٢٠) بأنها: تمحور الفرد حول ذاته، والعمل على تطوير نفسه والتركيز على بناء شخصيته، وكل ما من شأنه الانهماك في فلك حياته الشخصية (ص ١٨).

وتعرفها جماطي (٢٠٢٠) بأنها: حالة لدى الفرد تضعف إمكانات المواجهة لديه وتجعله أقل مقاومة العوامل الخطر والأحداث الضاغطة، وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية، واقتراف سلوكيات المخاطرة، وتحدد هذه الحالة بعوامل ذاتية ونفسية واجتماعية.

ويعرف الهشاشة النفسية في مجال العلوم النفسية بأنها: "عدم قدرة الفرد على التوازن و التأقلم مع ضغوط و صراعات الحياة اليومية والطبيعية بمعنى أن أي حدث مهما كان عاديا يؤثر في الشخص ويجعل ردود أفعاله غير متزنة مع الواقع المعاش" (تكالة، ٢٠٢٤، ص ٦٢١).

ويعرف الباحث الهشاشة النفسية إجرائيًا بأنها: حالة من الضعف النفسي تتمثل في انخفاض القدرة على التكيف والمرونة في مواجهة الضغوط والأزمات، نتيجة تداخل عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية، وتظهر من خلال مظاهر كقلة الصبر، وشدة القلق، وضعف التوكل، وتراجع مشاعر الرضا واليقين.



التربية الإسلامية:

منظور التربية الإسلامية هو : إعداد الفرد لحياته في الدنيا والآخرة في إطار فكري واحد يستند إلى المبادئ والقيم الإسلامية (السيد، ٢٠١٠، ص ١٧).
التربية الإسلامية: هي مجموعة من المفاهيم والقواعد المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، وهذه المفاهيم والقواعد تتسم بالاتساق والتكامل فيما بينها، حيث تقوم على تشكيل السلوكيات الفردية والجماعية؛ بغية تحقيق العبودية لله تعالى في الدنيا، والفوز بالآخرة" (الزعيبي والشرابي، ٢٠٢، ص ٣٨).
ويعرف الباحث التربية الإسلامية إجرائياً بأنها: رعاية وإعداد الفرد إعداداً شاملاً لجميع جوانبه النفسية، والعقلية، والنفسية، والفكرية والثقافية والإيمانية وفق المنهج الإسلامي، ليكون صالحاً ومتحفظاً على فطرته وقادرًا على تغلب تحديات الحياة في جميع مناح الحياة.
الدراسات السابقة:

وقف الباحث على عدد من الدراسات السابقة ولها علاقة بمتغيرات البحث الحالي ويمكن عرضها على النحو التالي:

دراسة: شرشاري (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى تقييم عوامل الخطر والهشاشة النفسية لتوضيح الاضطرابات النفسية الناتجة من اختلال الوظيفة العائلية وقصور المحيط النفسي للفرد، وطبقت الدراسة باستخدام الاختبارات الإسقاطية مثل روشاخ واختبار رسم العائلة، وكذلك المقابلة تبعاً لمنهج الدراسة العيادية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط الهشاشة النفسية بضعف إمكانيات المواجهة لدى الطفل إزاء عوامل الخطر أو الأحداث الضاغطة، كما أوضحت النتائج أن الهشاشة النفسية ارتبطت بمدى توافر راشد في محيط الطفل يعوض قصور الوظيفة الأبوية.

دراسة: جماطي (٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من نمط التعلق السائد ومستوى الهشاشة النفسية لدى المراهقين غير المتوافقين دراسياً، كما هدفت للكشف عن وجود علاقة بين أنماط التعلق والهشاشة النفسية لدى المراهقين غير المتوافقين دراسياً. وتم استخدام المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠١) مراهق ومراهقة في المرحلة الثانوية، الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويات مدينة باتنة، حيث طبق عليهم كل من مقياس أنماط التعلق السامية محمد صابر (٢٠١٥) واستبانات التوافق الدراسي للمراهق، والهشاشة النفسية لدى المراهق والحاجات الإرشادية للمراهق، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين نمط التعلق المتناقض والهشاشة النفسية لدى المراهقين غير المتوافقين دراسياً، في حين لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من نمط التعلق الآمن والتجنبي وغير المنظم والهشاشة النفسية كما أوضحت أن المراهقين غير المتوافقين دراسياً يتميزون بمستوى متوسط من الهشاشة النفسية.

دراسة: دنقل (٢٠٢٢) هدف البحث الحالي إلى الكشف عن السمات والخصائص النفسية والشخصية المميزة للطلاب ذوي الدرجات المتطرفة على مقياس الهشاشة النفسية، والتعرف على البناء النفسي الذي يميزهم، والكشف عن أهم العوامل النفسية والأسرية الكامنة والظاهرة التي سببت تلك البنية النفسية الهشة للطلاب عينة البحث، وتكونت عينة البحث الأساسية من ثلاث حالات حصلن على درجات متطرفة (في الأرباع الأعلى) على مقياس الهشاشة النفسية، واستخدم في البحث الحالي عدد من الأدوات: مقياس الهشاشة النفسية لطلاب الجامعة من العينات غير الكلينيكية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي. وتوصل البحث إلى أن هناك أبعاداً وسمات شخصية ميزت الطلاب ذوي الهشاشة النفسية المرتفعة، وأن البناء النفسي لهؤلاء الطلاب اتسم بالتصدع والخلل والاضطراب، حيث صورة الذات السلبية، وانخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عنها، وظهور النقص في إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية، ومعاناة الصراعات، وضعف الأنا واللجوء إلى ميكانيزمات دفاعية غير ناضجة لمحاولة التكيف، وإدراك البيئة بوصفها عدوانية ومحبطة، وغير متعاطفة، كما اتسم النسق الأسري بالسلط والقسوة، والعنف، وإحباط إشباع الاحتياجات الأساسية من الحب والتقبل والاهتمام.

دراسة: الجبجي (٢٠٢٣) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الهشاشة النفسية والتفكير الإبداعي لدى طلبة كلية طب الأسنان جامعة دمار وتكونت العينة من (١٢٠) طالبا وطالبة من كلية الأسنان المستوى الثالث جامعة دمار، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس اختبار الهشاشة النفسية للدكتور جعفر عبد الغني المكون من (٥٠) عبارة، واختبار المهارات الإبداعية من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فأقل، بين متوسطات درجات أفراد العينة في الهشاشة النفسية، والمهارات الإبداعية بجميع أبعاده وفقا لمتغير الجنس.

دراسة: المرشدي (٢٠٢٣) هدفت الدراسة إلى التعرف على الهشاشة النفسية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بالدوادمي، والتعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الهشاشة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات (الجنس والسنة الدراسية)، وتم إعداد من قبل الباحث مقياس الهشاشة النفسية ومقياس المسؤولية الاجتماعية، وتكونت العينة من (٣٢١) طالب وطالبة تم اختيارهم من بين طلاب المدارس الثانوية الحكومية بالدوادمي بالطريقة العشوائية البسيطة. وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وأظهرت نتائج البحث أن: مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بالدوادمي جاءت مرتفعة، وأن مستوى الهشاشة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بالدوادمي جاءت ضعيفة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة

عكسية ذات دلالة إحصائية بين الهشاشة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بالدوادمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الهشاشة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الهشاشة النفسية بين الصف الثالث والأول لصالح الصف الثالث في ارتفاع الهشاشة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية تعزى للمتغير الدراسي، وأن الهشاشة النفسية تسهم في التنبؤ بالمسؤولية الاجتماعية بنسبة (١٥%)، وأوصى الباحث بالاهتمام بالبرامج الإرشادية المتخصصة في مجال خفض الهشاشة النفسية وتنمية المسؤولية الاجتماعية.

دراسة: طشوش (٢٠٢٣). هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من الهشاشة النفسية وآليات الدفاع لدى النساء غير المتزوجات، والعلاقة الارتباطية بينهما. تكونت عينة الدراسة من (٢١٦) امرأة غير متزوجة، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة. وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الهشاشة النفسية لدى النساء غير المتزوجات جاء بدرجة متوسطة، وأن هنالك فروق في الهشاشة النفسية تبعا لمتغيري المستوى التعليمي والعمر. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر آليات الدفاع استخدمها النفسية لدى النساء غير المتزوجات كانت أحلام اليقظة والأقل استخداما كانت الإسقاط، وأن هنالك فروق في آليات تبعا للدفاع تبعا لمتغيري المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية. وأخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الهشاشة النفسية وآليات الدفاع لدى النساء غير المتزوجات.

دراسة: علوش (٢٠٢٤) هدفت الدراسة إلى الكشف عن الهشاشة النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق المعنوية لكل من متغيري الجنس والتخصص لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية، وقد بلغت عينة البحث (٣٠٠) طالبا وطالبة. قام الباحث ببناء مقياس الهشاشة النفسية إذ تكون المقياس من (٣٢) فقرة، وجرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعة من المحكمين، وكذلك استخراج معامل التمييز ومعامل الارتباط لفقرات المقياس، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية مكونا من (٢٧) فقرة وقد جرى حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فبلغ (٠.٨١) وبطريقة الفا كرونباخ بلغ (٠.٧٨). وبعد جمع استمارات المعلومات عولجت البيانات إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون وقد توصل البحث إلى النتائج التالية: - أن طلبة الجامعة لا يمتلكون هشاشة نفسية قياسا بالمتوسط الفرضي لديهم، وجود علاقة ارتباطية تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني) وذلك لصالح

الإنساني، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الذكور.

دراسة: الخواص (٢٠٢٤) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى التنبؤ بالهشاشة النفسية من خلال أبعاد الشخصية النرجسية لدى عينة من الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٤٦) طالب وطالبة (٩٦ ذكر، ٢٥٠ إناث) وتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢١) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢٠.٥) وانحراف معياري قدره (١.٢٦)، وتم اختيارهم من الفرقة الثانية والثالثة من التخصصات العلمية والأدبية من كلية التربية- جامعة عين شمس، وتم استخدام مقياسي الشخصية النرجسية إعداد (Raskin, R.& Terry, H, 1988) ترجمة الباحثة، والهشاشة النفسية (إعداد الباحثة) وتطبيقهما على عينة البحث. واعتمدت الدراسة على المنهج المسحي. وأسفر البحث عن عدة نتائج هي: تم التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس الشخصية النرجسية ومقياس الهشاشة النفسية وقد أظهرت النتائج أنهم على درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق على العينة المعنية بالبحث، ووجود ارتباط دال موجب بين درجات أبعاد الشخصية النرجسية ودرجات أبعاد الهشاشة النفسية والدرجة الكلية لدى عينة من الشباب الجامعي، كما أتضح أن أبعاد الشخصية النرجسية التي يمكن أن تتنبأ بالهشاشة النفسية كانت (الاستعراض، الاكتفاء الذاتي، الغرور، الاستحقاق، الاستغلال)، كما أنه لا توجد فروق وفقاً للنوع ذكور وإناث على مقياس الشخصية النرجسية ماعدا بعد السلطة كان لصالح الذكور، كما لا يوجد فروق وفقاً للتخصص الدراسي (علمي وأدبي) على مقياس الشخصية النرجسية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق وفقاً للنوع (ذكور وإناث) ووفقاً للتخصص (علمي وأدبي) على مقياس الهشاشة النفسية.

دراسة: Archimi Aurelie & Delgrande Jordan Martine, 2014 هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوكيات المخاطرة لدى فئة الشباب الذين لديهم هشاشة نفسية، واعتمدت على المنهج التجريبي. ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الهشاشة النفسية مؤشر مركب يتضمن ثلاثة مؤشرات تمثل الأبعاد الفردية والأسرية والتعليمية، كما أظهرت الدراسة أن عوامل الخطر عادة تؤدي إلى سلوكيات المخاطرة مما يجعل هؤلاء الشباب محل اهتمام للصحة العامة.

دراسة: Suris Joan Carles 2006 هدفت إلى معرفة خصائص الشباب الهش وتحديد مدى انتشار كل سلوك من سلوكيات المخاطرة وفقاً لدرجة الهشاشة. وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٤٨) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ٢٠ سنة)، وقد توصلت الدراسة إلى أن هؤلاء الشباب يتميزون بأن صحتهم سيئة، ويشعرون بالتعب معظم الوقت، وعلاقتهم سيئة مع أصدقائهم، كما كشفت الدراسة أن الجانب الأسري والتعليمي له تأثير في الفتيات فقط حيث اختلفت الإناث عن الذكور في بنية

الأسرة، فمثلاً إذا كان الولدان لا يعيشان معا فهذا العامل ليس له وزن بالنسبة للذكور، وأظهرت النتائج أنه من الناحية الدراسية يعتقد هؤلاء الشباب الهش أنهم لن يتمكنوا من إنهاء دراستهم، وهو ما يزيد من احتمالية دخولهم في هشاشة نفسية أكبر، وأشارت الدراسة إلى أن اتباع منهج وقائي شامل يستند على أسس شخصية وتعليمية واجتماعية يفيد في تحسين أدائهم، وتحسين الصحة النفسية لديهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح وجود أوجه الاتفاق وأوجه الاختلاف بينها وبين البحث الحالي؛ حيث يتفق البحث الحالي معها في تعريف المصطلحات وأبعاد الهشاشة النفسية، ويختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في الحدود الموضوعية، والأهداف، وقد تناولت الدراسات السابقة من منظور الصحة النفسية في مجال علم النفس، بينما يتناول البحث الحالي من منظور التربية الإسلامية، كما يختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في المنهج المستخدم، فقد اعتمدت تلك الدراسات على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي، بينما اعتمد البحث الحالي على المنهج الاستقرائي والاستنباطي (، ولا شك أن لاختلاف أهداف الدراسات دور في تفاوت النتائج مما ينبغي أن يؤخذ في الحسبان عند اختيار موضوع الدراسة، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية تحت عنوان: (الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية)، وقد استفاد الباحث من المتغيرات التي طرحتها تلك الدراسات كتعريف المصطلحات والمنهج المستخدم.

• الإطار النظري:

المبحث الأول: مفهوم الهشاشة النفسية وأبعادها:

- مفهوم الهشاشة النفسية:

الهشاشة لغة: هي من الهش، والهشيش من كل شيء: ما فيه رخاوة ولين، وشيء هش وهشيش، وهش يهش هشاشة، فهو هش وهشيش. وخبرة هشّة: رخوة المكسر، وهش هشوشة: صار خواراً ضعيفاً، والهشاشة: الارتياح والخفة للمعروف (ابن منظور، ١٤١٤هـ، ج ٦، ص ٣٦٣).

الهشاشة اصطلاحاً: يعد مصطلح الهشاشة النفسية مصطلحاً حديثاً في العالم العربي وقد عرف عرفه الهشاشة النفسية بمفهوم واسع، فهي تمحور الفرد حول ذاته، والعمل على تطوير نفسه، والتركيز على بناء شخصيته، وكل ما من شأنه الانهماك في فلك حياته الشخصية، وتلاشي الاهتمام بالقضايا العلمية والحركية والفكرية، وغياب معاني النضال الحقوقي والصراع الطبقي والتدافع الأممي (عرفه، ٢٠٢٠، ص ٥٤).

ويرى (Satıcı, & Kayis (2013 أن الهشاشة النفسية مفهوم تم تطبيقه على علم الأمراض النفسية لعدة عقود على الأقل، وتشير الهشاشة إلى أن بعض



الأشخاص يتأثرون بالأحداث المؤلمة أكثر من غيرهم ويرتبطون بالإجهاد بشكل مباشر ، ويصبح الناس أكثر عرضة للمشاكل النفسية، بل تعتبر نتيجة طبيعية لكونك إنساناً، فيعاني الأشخاص ممن لديهم هشاشة من انفعالات سلبية أكثر من غيرهم من الأشخاص ، كما أنهم أكثر تأثراً بالأحداث المجهدّة من غيرهم.

ويعرف هلسة (٢٠٢٢) الهشاشة النفسية بأنها: شكل من أشكال الاضطرابات النفسية الذي يكون فيه الفرد غير قادر على التكيف والتعايش مع محيطه، إذ يدل هذا الاصطلاح على حالة غير متزنة يعاني منها الفرد، ما يجعله ضعيفاً نفسياً، معتقداً أن ما يواجهه من صعاب وتحديات أكبر من قدراته، فيعيش حالة من التوتر والضغط والقلق.

وتعرف الهشاشة النفسية بأنها: تحيز معرفي أو اعتقد خاطئ أو نمط تفكير يعرض الفرد لمشاكل نفسية، فبعد تعرض الفرد لتجربة المراهقة يشكل الضعف الإدراكي استجابة غير قادرة على التكيف لديه مما تزيد من احتمالية حدوث اضطراب نفسي لدى الفرد. (Davis, ٢٠٢٠)

ويعرفها (ساتيكي ٢٠١٦ satici) الهشاشة النفسية بأنها الأبنية المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر عرضة التوتر والضغط، كما توصف بأنها نمط من المعتقدات المعرفية التي تعكس الاعتمادية على المصادر الخارجية لتأكيد قيمة الفرد بذاته.

وتعرف الهشاشة النفسية أيضاً بأنها: حالة فرد معين تساعد على ارتفاع خطر الإصابة بمرض في وجود عامل مسبب، والأفراد القابلون للحرج هم الأفراد المهيئين وراثياً، بيولوجياً أو نفسياً للإصابة بالمرض، كما أن بعض الأشخاص تجددهم حساسين لمصادر الإجهاد البسيطة في مقابل ذلك تجد بعض الآخر لديه القدرة على مسيطرة الوسط رغم أنه معرض المصادر إجهادية حادة (كربوش، ٢٠١٠).

تعرفها عبيدات (٢٠٢١) أنها : انعدام الأمن والشعور بالضعف وعدم الاستقرار في الصورة الذاتية للفرد أو الانا وتتمثل مؤشرات للهشاشة منها بازدياد الغضب وعدائهم وازدياد مستوى الاكتئاب وانخفاض مستوى الرفاه النفسي وردة فعل أكثر دفاعية تجاه التجاوزات المتصورة عندما تعترض نجاحهم بعض العقبات.

كما تم أيضاً تعريف الهشاشة النفسية بأنها: أنماط المعتقدات المعرفية التي تتضمن اعتماد تقدير الذات على النجاح أو الموافقة الخارجية وبالمثل ، فإن الهشاشة النفسية هو الهياكل المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر حساسية من حيث الإجهاد والاعتماد الاجتماعي، والكمال الذاتي، والمواقف السلبية وآليات لوم الذات (تكالة، ٢٠٢٤).

وفي ضوء ما سبق يستنتج أن الهشاشة النفسية هي: حالة من الضعف والانكسار النفسي أو العاطفي تظهر عند مواجهة تحديات الحياة أو الضغوط النفسية، حيث يكون الفرد أكثر عرضة للتأثر بالمشاعر السلبية كالقلق والخوف من التعرض

للخطر، والحزن بشكل مبالغ فيه، ولا يستطيع التعامل مع هذه المشاعر بطريقة صحية، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، والانفعال السريع، وصعوبة التكيف مع المواقف المختلفة، وغير قادر على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه. ويتفق كل من عبير (٢٠٢٢) و كريمة (٢٠٢٣) في أن الهشاشة النفسية هي إدراك الفرد المستمر للتعرض للخطر مما يضعف لديه إمكانيات مواجهته وإدارة الضغوط وتجعله أقل مقاومة لعوامل الخطر والإجهاد، وأكثر عرضه للإصابة بالأمراض النفسية والسلوكية وغير قادر على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه. وقد تم ربط الهشاشة النفسية بالصحة النفسية للفرد من خلال دراسة (نوغيرا Nogueira, 2023) والتي أكدت نتائجها على أن وجود الهشاشة النفسية لدى الفرد يؤدي إلى انخفاض في صحته النفسية ويرتبط بضعف استراتيجيات التأقلم والتغلب عليها.

الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية:

يرى عرفة (٢٠٢٠) والمرشدي (٢٠٢٣) أن الهشاشة النفسية في ضوء التربية الإسلامية تُفهم كحالة ضعف نفسي ناتجة عن ضعف الصلابة والمرونة النفسية للفرد، وليست مرضاً نفسياً بحد ذاته، بل أسلوب تربية يمكن التغلب عليه من خلال بناء مناعة نفسية روحية وأخلاقية. الفكر التربوي الإسلامي يربط الهشاشة النفسية بعدة عوامل، منها ضعف الترابط الأسري، والتدليل المفرط، وانحسار القيم الدينية والتقوى؛ فمفهوم الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية هو حالة من الضعف النفسي والروحي ناتجة عن قلة الصلابة النفسية والمرونة في مواجهة تحديات الحياة وضغوطها، وهي ليست مرضاً نفسياً بل ضعف في بناء النفس وارتفاع في القلق العام والشعور بالعجز عند مواجهة المصاعب. وتعتبر التربية الإسلامية أن الهشاشة النفسية تتولد من تراكم الإحباطات والضغوط النفسية المختلفة، وغالباً ما تكون نتيجة ضعف الإيمان وانحسار القيم الدينية، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وانخفاض القدرة على تحمل المسؤولية ومواجهة التحديات.

ومن الصفات الحميدة التي تحقق الصحة والصلابة النفسية لدى الفرد والتي تبعث على الرضا والأمل، وتدخل الفرح والسرور على القلب؛ وتثمر حسن ظن بالله تعالى، وكمال توكل عليه، هي صفة التفاؤل، وتوقع الخير في المستقبل، مهما اشتدت الأزمات، وتأزمت الكربات؛ فالتيمن والتفاؤل وتأمل الخير وصلاح الأمر من حسن الظن بالله تعالى، والثقة به تعالى وهو دافع للعمل، لقد كان النبي يحب التفاؤل وجعله منهجاً في حياته ﷺ، وربى عليه صحابته الكرام، ورسخ ذلك بقوله وفعله؛ فإله يبتلي العباد بالسراء تارة وبالصراء تارة فينظر إلى أعمالهم في كل حال قال تعالى: ﴿وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ الأنبياء: ٣٥. فإله تعالى أوجد عباده في

الدنيا، وأمرهم، ونهاهم، وابتلاهم بالخير والشر، بالغنى والفقر، والعز والذل والحياة والموت كل ذلك فتنه منه سبحانه وتعالى ليبلوهم أحسن عملا (السعدي، ١٤٢٠، ص ٣٢٤).

وفي ضوء ذلك تُعتبر الهشاشة النفسية من المنظور التربوي الإسلامي نتيجة لضعف الإيمان، وقلة الصبر، والبعد عن الله. ومن خلال التربية الإيمانية فإن الهشاشة النفسية يمكن تجاوزها من خلال التقوى، والصبر، والتوكل على الله، والتمسك بتعاليم الدين الحنيف، واتباع المنهج النبوي في التعامل مع المشاكل والصعوبات، إلى جانب التربية العملية التي تهئ الفرد لمواجهة ضغوط الحياة بثبات وصلابة نفسية.

ومن خلال عرض المفاهيم السابقة للهشاشة النفسية فقد توصل الباحث للتعريف الإجرائي التالي بأن الهشاشة النفسية هي: حالة من الضعف النفسي تتمثل في انخفاض القدرة على التكيف والمرونة في مواجهة الضغوط والأزمات، نتيجة تداخل عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية، وتظهر من خلال مظاهر كقلة الصبر، وشدة القلق، وضعف التوكل، وتراجع مشاعر الرضا واليقين.

• أبعاد الهشاشة النفسية:

يرى بثنينة (٢٠٢٤) أن أبعاد الهشاشة النفسية تتمثل في أربعة أبعاد وهي كالتالي:

١. **البعد الأول: الأعراض العصبية:** يقصد بهذا البعد هو ظهور بعض العلامات التي تشير إلى الاضطرابات النفسية للأشخاص الذين يكونون هشين نفسياً، مثل: الاكتئاب والشعور بالتعاسة والحزن والقلق والشعور بالذنب والحساسية المفرطة اتجاه المواقف والأحداث، ومشاكل النوم، والأعراض السيكوباتية، والأفكار الانتحارية.

٢. **البعد الثاني: انخفاض تقدير الذات:** تتمثل هذه الحالة في الاعتقادات السلبية الموجهة للذات ونقص الثقة بالنفس، مما يؤدي إلى تقليل قيمة الشخص والشعور بالعجز والدونية، والشعور بعدم الكفاءة والانتقاد الشديد للذات، مع القلق بشأن آراء الآخرين والشعور بالفشل وضعف الشخصية، مما يجعله يشعر بعدم القدرة على بناء علاقات ثابتة مع الآخرين.

٣. **البعد الثالث: ضعف القدرة على المواجهة والصمود:** يعبر هذا البعد عن ضعف القدرة على التكيف مع الضغوطات وصعوبة استعادة التوازن النفسي بعد تجارب الضغط والتوتر. ينجم عن ذلك الشعور السريع بالإحباط ومقاومة التغيير، بالإضافة إلى تفاعلات غير متناسبة مع حجم المشكلات الفعلية.

٤. **البعد الرابع: الاعتمادية والبحث عن الموافقة الخارجية:** ويقصد بها الوعي الذاتي للشخص بضعفه وعدم القدرة على الاعتماد على نفسه بشكل كافٍ

والحاجة الملحة للمساعدة من الآخرين. يسعى الشخص إلى الاعتماد على آراء من حوله والحصول على موافقتهم لأفعاله، مما يؤدي إلى اعتماد زائد على التعليقات الاجتماعية لتلبية احتياجاته (دنقل، ٢٠٢٢).

• أنواع الهشاشة النفسية:

لقد أشار بعض الأدبيات التربوية المتعلقة بالهشاشة النفسية إلى أن هناك ثلاث أنواع كما يؤكد الخواص (٢٠٢٤)، وتتلخص هذه الأنواع في النقاط التالية:

١- الهشاشة الجسدية *physical vulnerability*: يتم وصف الأشخاص ممن يعانون من الهشاشة الجسدية بأنهم معرضين للأذى الجسدي و يعانون من حالات طبية حساسة.

٢- الهشاشة المعرفية *cognitive vulnerability*: أما الأشخاص ذوي الهشاشة المعرفية يتصفون على سبيل المثال بالمعتقدات غير القادرة على التكيف، وعمليات التفكير والمخططات وهي تزيد من احتمالية إصابتهم باضطرابات أو مشكلات مستقبلية.

٣- الهشاشة النفسية *psychological vulnerability*: تتكون الهشاشة النفسية من ردود أفعال ضارة كالتوتر وتوصف بأنها نمط من المعتقدات المعرفية التي تعكس الاعتماد على الإنجاز أو المصادر الخارجية للتأكيد على إحساس الفرد بقيمة الذات، والهشاشة النفسية هي شكل من أشكال الهشاشة المعرفية المرتبطة بالتبعية، والكمال، وتحتاج إلى موافقة مصادر خارجية.

وأفادت دراسة Sherman & Cox, Enns, Walker, 2001 ودراسة Jaremka 2009 أن لهشاشة النفسية أنها ترتبط بمتغيرات نفسية مثل القلق والتوتر، واقترح سنكلير ووالستون (١٩٩٩) أن هناك علاقة إيجابية بين الهشاشة النفسية والعجز المتصور، والتأثير السلبي، والسلوك غير التكيف.

• النظريات المفسرة للهشاشة النفسية: من أبرزها ما يلي:

١. نظرية التحليل النفسي: من وجهة نظر التحليليين، يُعتبر مفهوم الهشاشة النفسية ديناميكياً، حيث يرتبط بعملية النضج وتطور النمو النفسي للفرد. يتأثر بنوعية العلاقة بين العوامل الوراثية والتأثيرات البيئية الخارجية. عندما تتراجع دعائم الدعم الخارجية، قد لا يحدث النضج النفسي بشكل كامل، مما يفتح المجال لظهور اضطرابات في النمو النفسي والعاطفي تعبر عن هشاشة الذات. تلعب الهشاشة دوراً ثانوياً هنا، حيث يصبح الفرد الهش عرضة لتفاعلات نفسية أكثر ضعفاً، فأي حدث داخلي أو خارجي، حتى لو كان بسيطاً، قد يثير اضطراباً هائلاً لديه، مما يؤثر ديناميكياً على ظروف نموه النفسي (دنقل، ٢٠٢٢).

ويرى فرويد، أنه لا يمكن تفسير الهشاشة النفسية عن طريق الخصائص الفردية فقط، بل يجب فهمها في سياق ما يحققه الفرد طيلة خطوات النمو نحو مرحلة النضج من

تفاعلات بين المؤثرات الخارجية والاستعدادات الموروثة، تلك التفاعلات التي تؤثر على أداء الجهاز النفسي للفرد للقيام بدوره التكيفي". (دليلة، ٢٠١٤).

٢. **نظرية المعرفة:** وترى هذه النظرية أن البنية المعرفية اللا تكيفية تجعل الأفراد أكثر هشاشة في ظل ظروف الضغط والإجهاد، حيث أن بعض الأشخاص يتأثرون بالأحداث المجهدة أكثر من غيرهم ، ولذلك فيرون أن الهشاشة النفسية هي شكل من أشكال الضعف المعرفي المرتبط بالاعتماد والكمال، والحاجة إلى الموافقة من مصادر خارجية ، ويعتبر هذا عيب يجعل الأفراد أقل حماية عند مواجهة مجموعة من التجارب الحياتية السلبية، وأكثر اعتماداً، وأكثر عرضة للقلق والاكتئاب والانهيار النفسي(الخواص، ٢٠٢٤).

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الهشاشة النفسية ترتبط بالاكتئاب حيث أن النقد الذاتي والاعتمادية شائعان في الاكتئاب. فيشكل النقد الذاتي شعوراً بالنقص والذنب وعدم الجدارة. ويكافح الأفراد من أجل تحقيق إنجازات مفرطة، ولديهم خوف كبير من عدم الموافقة، ويختبرون دعماً أقل إدراكاً وبالمثل، فإن الاعتمادية هو تصور الذات لكونك غير محمي، وعاجزاً، وغير قادر على العمل بشكل كافٍ دون مساعدة الآخرين، والشعور بالضعف. ويخشى الأشخاص المعتمدون على الآخرين أن يتم رفضهم، والتخلي عنهم، ويعتمدون بشكل مفرط على ردود الفعل الاجتماعية من أجل الإشباع كما يؤكد (Nogueira,2017).

• أسباب الهشاشة النفسية:

وقد أشار العديد من الأدبيات التربوية في مجال علم النفس إلى عدم إمكانية حصر أسباب انتشار الهشاشة النفسية كاملةً، نظراً لما يتميز به العصر الحديث من كثرة الطوارئ والتغيرات المتسارعة التي تجعل من الصعب الوقوف على مكامن هذه الأسباب، إلا أن هذا لا يمنع من تحديد بعض الأسباب الرئيسية؛ والتي يمكن من خلالها تحديد المنطلقات المفسرة لظاهرة الهشاشة النفسية، ومن أبرز عوامل وأسباب الهشاشة النفسية ما يلي:

١ - ارتفاع نسبة القلق والتوتر:

وتشير دراسة مشيخي(٢٠١٣) إلى أن ظاهرة القلق تعد من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس، وطبقاً للتطور التاريخي للإنسان في العصر الحديث، ويمثل القلق دوماً جزءاً من الطبيعة البشرية، فالقلق وليد البيئة التي يعيش بها الفرد ويحكمها قانون الزمان والمكان، وما يدور في إطاريهما من تطور ونشاط ونظم وقيم وعادات وتقاليد وتحديات ، ويعد القلق واحداً من المشاعر الأساسية الطبيعية لدى الإنسان مثله مثل الغضب والفرح والتي ترافق الإنسان منذ لحظات الولادة حتى نهاية الحياة، كما أن وجود القلق وعجز الفرد في التكيف معه بصورة طبيعية أدى إلى تغيير نمط حياته وعاداته، وظهور عدد من المشكلات في

المجتمع ومنها: انتشار التدخين و تعاطي المخدرات، التوتر والانفعال الزائد ، ارتفاع معدل الجريمة. كل تلك الظروف جعلت الإنسان المعاصر يشعر بالقلق، ويفقدان القدرة على التواصل مع نفسه ومع مجتمعه ، ومن ثم اهتزت معاييرها الذاتية ، مما انعكس على الفرد وطريقة تفكيره في تعامله مع مشكلاته، وبطبيعة الحال بما أن المعلم جزء من هذا المجتمع يتأثر به ويؤثر عليه ، فإنه أيضاً واقع تحت تأثير ظاهرة القلق بفعل التوتر الذي يواجهه في تعدد أدواره داخل المجتمع أولاً ثم في مجال عمله ثانياً وهذا ما تؤكدته دراسة (عيد، ٢٠٠٥).

٢- ضعف الثقة بالنفس، وعدم تقدير الفرد لإمكانياته:

ضعف الثقة بالنفس يجعل الفرد يشعر بأنه أقل من الآخرين، وهذا ما يجعله عرضه سهلة للانتقاد، ويصبح حساساً جداً لأي نقد، ويفسر كل شيء بشكل ذاتي، فيصبح غير قادر على التكيف، ومعالجة أبسط أمور الحياة، وهذا نجده عند كثير من الأشخاص لعوامل لها علاقة بالتربية، والطفولة، والبيئة الأسرية، التي نشأ فيها؛ فالثقة بالنفس تساعد الفرد على التخلص من القلق الذي ينشأ في حياته فهي تجعله متبصراً بقدراته مدركاً لإمكانياته فيضع نفسه موضعها لأنه يعرف قدر نفسه وهي بذلك تعد مؤشراً يدل على توافق الفرد وتمتعته بالصحة النفسية وبذلك ترتبط بجوانب مختلفة للتكيف مثل مفهوم الذات والطموح (وريوش، ٢٠٢١).

وتؤكد تكاله (٢٠٢٤) أن الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الاهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات.

٣- الاكتئاب:

ويشير عسكر (٢٠٠٨) أن الاكتئاب النفسي من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وأنه المسئول عن العديد من أسباب المعاناة والألام النفسية لدى كثير من الناس، ويكفي الإشارة إلى أن أكثر محاولات الانتحار التي تحدث في المجتمع سببها الاكتئاب.

والاكتئاب له أثر سلبي على المصابين أكثر من الأثر السلبي لبعض الأمراض المزمنة، كضغط الدم والسكر ، حيث يتضح ذلك الأثر السلبي من خلال قياس الأداء البدني والاجتماعي للمصاب، إلى جانب قياس عدد الأيام التي يقضيها.

٤- متلازمة الحفاظ على الصحة:

من أسباب الهشاشة النفسية ما يطلق عليه متلازمة الحفاظ على الصحة فأصبح هناك سعي كبير للاهتمام بالصحة؛ بدءاً من النظام الغذائي وطرق العمل وآلية النوم

وأساليب الترفيه، وأن أي اختلال بالصحة العامة سيؤدي إلى فقدان التوازن النفسي، ومن ثم سيتحول الشخص إلى مريض نفسي، وأيدولوجية الصحة النفسية الحديثة؛ تُصنّف عدم الاكتراث أو عدم الاهتمام الكافي بالصحة الجسدية والنفسية (تكالة، ٢٠٢٤).

ويفيد بعض الأدبيات أن أبرز أسباب انتشار الهشاشة النفسية تتمثل في الأمور التالية:

- ١- عوامل شخصية متعلقة بكثرة تعرض الفرد في حياته لمواقف صادمة وخبرات مؤلمة.
- ٢- عوامل أسرية : متعلقة بالحياة الأسرية وعلاقة الفرد بالوالدين والإخوة والترابط الأسري.
- ٣- عوامل اجتماعية: تتعلق بأنماط الترابط الاجتماعي والشعور بالأمان الاجتماعي.
- ٤- عوامل وراثية: تتعلق بوجود بعض العوامل الجينية العائلية المرتبطة بالاضطرابات والنفسية عوامل اقتصادية : تشمل انخفاض مستوى الدخل والبيئة المحرومة مادياً وثقافياً (عبير، ٢٠٢٢).

وتفيد دراسة (Satıcı,2016) أن الهشاشة النفسية تؤدي إلى التأثير بسرعة أكبر عند مواجهة تجارب الحياة الصعبة ويقلل من المرونة لدى الأفراد بالإضافة إلى ذلك، فإن الهياكل المعرفية التي تجعل الأفراد وعرضة للخطر تؤثر على الرفاهية وقد أشارت الأدبيات السابقة حول الهشاشة النفسية إلى أنها ترتبط سلباً بالبنيات التكيفية مثل الكفاءة الاجتماعية، والتكيف المرن، والتأثير الإيجابي، والدعم الاجتماعي، الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية، ويمكن القول أن التعرض للمشاكل النفسية والأكثر عرضة للضغط النفسي يمكن أن يؤثر على الصحة الجسدية للأفراد والسعادة الذاتية، وهي إحدى الخصائص الأساسية لرفاهية الإنسان.

• أسباب الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية:

ومن أبرز عوامل الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية ما يلي:

- ١- الضعف الوازع الديني والبعد عن الله:
يقصد بالضعف الوازع الديني الابتعاد عن القيام بالواجبات الدينية المؤكدة للفرد المسلم والتي يجب عليه القيام بها، وتتمثل في مجمل الواجبات والتكاليف الشرعية المفروضة مثل الصلاة والزكاة والصوم والحج، كما نجد أن التقصير أو التفريط أو التهاون في أدائها يجعل الفرد المسلم يدخل في دائرة المحرمات والمحظورات، وهي تعني ترك الأوامر وعدم اجتناب النواهي، أو ترك بعضها أو ترك أي جزء منها، ويترتب على ذلك الابتعاد عن منهج الإسلام، وعندما يوصف الإنسان بأنه ضعيف الوازع الديني، فإن هذا الإنسان حتماً تنطبق عليه مثل هذه الأوصاف وهو الالتزام بالقيام بالحقوق والواجبات المفروضة عليه في كل الجوانب

المتعلقة بحقوق الله وحقوق العباد، وهو الإنسان الذي لا يتورع عن ارتكاب المعاصي والخطايا والمقصر في واجباته سواء في مجال العمل كما هو الحال في مهنة التعليم، (محمد، ٢٠١٢).

٢- غياب الصلة القوية بالله:

عدم وجود علاقة إيمانية متينة مع الله تعالى هو من أهم أسباب الهشاشة النفسية، إذ الفرد الذي لا يجد في ذكر الله وطاعته سكوناً وطمأنينة، يفقد السند والدعم الذي لا ينضب في مواجهة صعوبات الحياة. قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]. قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً﴾ [طه: ١٢٤] أي: فإن جزاءه، أن نجعل معيشته ضيقة مشقة، ولا يكون ذلك إلا عذاباً (السعدي، ١٤٢٠هـ، ص ٥١٥).

٣- كثرة الشكوى وقلة الصبر:

عدم تربية الإرادة والصبر: تقوم التربية الإسلامية على تهذيب النفس وتقويتها على تحمل المشاق والصبر على البلاء، والإفراط في الدلال الزائد للأبناء وعدم تعويدهم على المسؤولية والمواجهة يجعلهم عرضة للكسر عند أول صدمة. وقد أخبر النبي أن المؤمن يتعامل مع البلاء بتوازن وتكامل، وعمل بالأسباب، وصبر على هذا البلاء حتى ينكشف، أما الكافر فهو يتعامل مع البلاء بصلاية واعتداد بالنفس فيقصمه هذا البلاء، كما قال ﷺ: «مثل المؤمن كمثل خامة الزرع يفيء ورقه من حيث أتتها الرياح تكفيها، فإذا سكنت اعتدلت، وكذلك المؤمن يكفأ بالبلاء، ومثل الكافر كمثل الأرزة صماء معتدلة حتى يقصمها الله إذا شاء» (البخاري، ١٤٢٢هـ، ٩/١٣٨).

فشبه النبي المؤمن بخامة الزرع وهي النبتة الغضة الطرية، تميلها الرياح مرة، ثم تعتدل وتستقيم مرة أخرى، فكذلك المؤمن يأتية البلاء فيصبر ويرضا ويرجو الأجر من الله، مع بذله للأسباب، فإذا اندفع هذا البلاء استقام ف شكر الله وحمده، وأما الكافر فشبهه النبي ﷺ بالأرزة وهي شجرة صلبة صماء، يكون انقلاعها وانتزاعها من الأرض مرة واحدة، فكذلك الذي لا يؤمن بالله يأتية البلاء فيعتقد من نفسه أنه قادر على التحكم فيه، والتحدي له، حتى إذا أراد الله إهلاكه قصمه، فيكون أشد ألماً وعذاباً. ٤- الاستسلام للحزن والضيق:

عدم مواجهة المشاعر السلبية بشكل صحيح، والافتقاد للقدرة على الترويح عن النفس بالوسائل المشروعة، يجعل الفرد غارقاً في همومه وأحزانه (طبار، ٢٠٠٨).

٥- ضعف التنشئة التربوية:

تعتبر التنشئة التربوية الصالحة ثمرة لكل سلوك فاضل محمود، كما أن التنشئة الفاسدة أساس لكل رذيلة خلقية، وهذا الضعف يؤثر في الصحة النفسية للفرد والمجتمع على أصعدة، منها:

أ- الجانب العلمي : فضعف الجانب العلمي الشرعي لدى الفرد يفقده أكبر وأقوى حصانة ذاتية؛ لأن العلم الشرعي هو الذي يغرس ويربي النفس على التقوى، ويجعل الإنسان ينظر لما بعد الدنيا من نعيم أو جحيم، وضعف العلم الشرعي يؤدي إلى الجهل الذي يقود إلى موت القلوب، قال ابن تيمية : " فالقلب يموت بالجهل المطلق، ويمرض بنوع من الجهل.

ب- الجانب العقدي والتعبدية : لأن ضعف ذلك يقود الإنسان إلى الملذات والشهوات، والتي بدورها تقود إلى الانحراف؛ لأن العقيدة الصحيحة والعبادة تربي في المسلم قوة اليقين، وقوة البصيرة، وقوة الصبر، وعلو الهمة، والبعد عن الدناءة.

ت- الجانب الخلقي: لأن ضعف التنشئة الخلقية على الفضائل الإسلامية يجعل المرء سهل الانقياد لأضدادها من الرذائل السلوكية، لذا ضعف التربية الخلقية من أقوى الأسباب التي تخرم حصانة الوازع الديني وربما تؤدي إلى انعدامه.

ث- البيئة الاجتماعية : متى كانت هذه البيئة غير صالحة أثرت في الفرد بقدر ما نقص منها من صلاح، وبالتالي يتأثر الفرد بالأمراض النفسية كالهشاشة (حساسية، وعساف، ٢٠٢٤).

٦- الممارسات المحرمة والتي تضر بالنفس: تحريم المخدرات، الكذب، الغيبة، الفحش، القمار، وغيرها من المحرمات بهدف الحفاظ على توازن النفس ومنع التوتر والاضطرابات التي تنتج عنها، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجُسُ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ المائدة: ٩٠.

٧- سلبية الأفكار والمعتقدات الخاطئة: كتعاطف مجتمع على الذنوب أو برمجة النفس بسلبية، تعمق الضعف النفسي، بينما القرآن يحث على التفاؤل والاعتماد على الله وعدم الاستسلام قال تعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [آل عمران: ١٧٢].

٨- ضعف التكيف مع الضغوط النفسية والمشاكل الاجتماعية: حين يغيب الصبر والتوكل على الله، يصبح الإنسان أكثر عرضة للاكتئاب والقلق، والقرآن يشجع على الصبر وتحمل الابتلاءات ويدعو إلى الاستعانة بالله في الشدائد قال تعالى: ﴿وَلْيَبْلُوكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ١٥٦ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٥-١٥٧].

٩- تدهور الروابط الاجتماعية والدعم الجماعي: ضعف المجتمع الديني والأسري يزيد من الشعور بالوحدة والهشاشة النفسية، والقرآن والسنة يحثان على التواصل الاجتماعي والمعونة بين المؤمنين لتخفيف الألام وتعزيز الشعور الإيجابي، كما قال الله تعالى: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ﴾ [التوبة: ٧١]. وعن سمعت النعمان بن بشير، يقول: قال رسول الله ﷺ: «تري المؤمنين في تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم، كمثل الجسد، إذا اشتكى عضوا تداعى له سائر جسده بالسهر والحمى» (البخاري، ١٠/٨، ٥١٤٢٢).

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية تفسر بأنها ضعف في بنية الشخصية الروحية والأخلاقية والاجتماعية، مما يجعل الفرد غير قادر على التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة وتحدياتها. فالأمراض النفسية من منظور التربية الإسلامية هي نتيجة ضعف الروح وانقطاع الصلة بالله، واختلال التوازن النفسي والاجتماعي، وعلاجها يركز على تقوية الإيمان، الصبر، العبادة، والتواصل الاجتماعي الصحي، إلى جانب الابتعاد عن المحرمات التي تضر بالنفس والعقل.

• مظاهر الهشاشة النفسية:

تتجلى مظاهر الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية في عدة سمات نفسية وسلوكية يمكن استخلاصها على النحو التالي:

١- القلق والخوف المفرط: ويعرف القلق بأنه انفعال مركب من خوف غامض غير واضح وتوقع الخطر، ويؤدي إلى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح مع وجود تغيرات فسيولوجية، كما يعرف بأنه حالة مزاجية عامة من عدم الارتياح تحدث من دون معرفة أسبابها الحقيقية، ونتيجة لتهديدات لا يمكن السيطرة عليها ولا يمكن تجنبها حيث يكون الشعور بعدم الارتياح ومبالغة في رد الفعل اتجاه موقف يراه الشخص مهدداً له بشكل غير طبيعي وغير واقعي (الدقوشي، ٢٠٢٠).

ومن منظور التربية الإسلامية يوصف الذين يفتقدون الثقة بالله واليقين بأنه يصيبهم ضعف واستسلام بسبب الخوف الزائد والقلق المستمر، والهدوء النفسي مرتبط بذكر الله والصبر على الابتلاءات قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

٢- الانفعال السريع والعاطفة الزائدة: يظهر في السُّنة النبوية تحذير من سرعة الغضب والتصرف بالعاطفة المفرطة، مما يضعف النفس ويزيد من الهشاشة، وحثت السنة النبوية على تجنب الغضب والتحكم فيه، ووصفته بأنه من الشيطان، وعن أبي هريرة، أن رسول الله ﷺ، قال: «ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» صحيح مسلم (٤/٢٠١٤).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مراراً، قال: «لا تغضب» صحيح البخاري (٢٨ / ٨).

٣- ضعف الثقة بالنفس وتدني تقدير الذات: الشخص الهش يشعر بقلّة القيمة والقدرة ويعتمد على الآخرين، وهذه حالة من ضعف البناء النفسي الموصوفة في نصوص حديث النفس ومكاشفتها. الاعتزاز بالنفس في الإسلام يكون من خلال معرفة قيمته وأهميته كإنسان خلقه الله، والاعتزاز بالإسلام كمنهج حياة. هذا الاعتزاز لا يعني الغرور أو الكبر، بل هو ثقة بالنفس مبنية على الإيمان والعمل الصالح.

٤- التعلق الزائد والتبعية النفسية: الهشاشة تظهر في التعلق المفرط بالناس أو الأشياء، مما يضيف حالة من الضعف السلبي والارتباط النفسي المفرط؛ فالتعلق الزائد بالمال مثلاً، أو الجاه، أو الأشخاص، أو أي شيء آخر غير الله تعالى، يعتبر مذموماً في الإسلام قال تعالى: ﴿رَبِّ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفُضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَاقِ﴾ [آل عمران: ١٤].

٥- الشعور بالوحدة والانعزال الاجتماعي: ضعف الروابط الاجتماعية والدعم يجعل النفس أكثر هشاشة، فخالطة الناس والصبر على أذاهم هو أمر محمود في الإسلام، كما في حديث ابن عمر رضي الله عنه، قال: قال رسول الله - ﷺ: «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم، أعظم أجراً من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم» (ابن ماجه، ٥١٤١٣، ٥ / ١٦٠).

المبحث الثاني: أساليب الوقاية من الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية:
تتمثل أساليب الوقاية من الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية فيما تتضمنه مصادر التربية الإسلامية القرآن الكريم والسنة النبوية من التوجيهات التربوية للوقاية من الأمراض النفسية بما فيها الهشاشة النفسية وغيرها، فقد جعل الله تعالى القرآن وقاية وشفاء ورحمة للمؤمنين ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢]. وتتلخص أهم الوسائل الوقائية من المنظور الإسلامي للهشاشة النفسية، فيما يلي:

أولاً: جانب البناء الإيماني والعقدي:

- **الرضا بالقضاء والقدر:**

إن قوة الصلة بالله تعالى أمر أساسي في البناء النفسي للمسلم حتى تكون حياته خالية من القلق والحزن، والعقيدة الإسلامية في القضاء والقدر تقي الإنسان من الحزن، كما أن الرضا يساعد بما قسمه الله على تجاوز المشاكل والصعاب، ويخفف من الضغوط النفسية، فمن خلال نصوص مصادر التربية الإسلامية في القرآن السنة النبوية تعمل على تعزيز الإيمان بالله وبالقضاء والقدر، وهو ما يساعد على تخفيف حدة المشاعر السلبية، ويعزز من الثقة بالنفس والطمأنينة، ويؤدي إلى تحصيل

السكينة والأمن النفسي، قال تعالى: ﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [يونس: ١٠٧]، قال تعالى: ﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ١٧ وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ﴾ [الأنعام: ١٧]. قال تعالى: ﴿مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [فاطر: ٢].

ويؤدي الشعور الإيماني لدى المسلم إلى الإحساس بالرضا بالقضاء والقدر والسعادة والراحة النفسية في أمور الدين والدنيا مما يحقق له التوازن والاستقرار النفسي والشعور بالاطمئنان، لقول الله تعالى: ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُلْخِيًّا وَرَحِمْتَ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [الزخرف: ٣٢]. هذا الإيمان الراسخ يحقق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. قال السعدي (١٤٢٠ هـ) "إذا كانت معاش العباد وأرزاقهم الدنيوية بيد الله تعالى، وهو الذي يقسمها بين عباده، فيبسط الرزق على من يشاء، وبضيقة على من يشاء، بحسب حكمته، فرحمته الدينية، التي أعلاها النبوة والرسالة، أولى وأحرى أن تكون بيد الله تعالى، فالله أعلم حيث يجعل رسالته" (ص ٤٩١).

وقد رب النبي ﷺ على هذا المبدأ الإيماني للصحابة رضي الله عنهم فقال لعبد الله بن عباس رضي الله عنه: «يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف» (الترمذي، ١٩٩٨، ٤/ ٢٤٨).

فقد قال عبادة بن الصامت لابنه: "يا بني، إنك لن تجد طعم حقيقة الإيمان حتى تعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، سمعت رسول الله ﷺ يقول: "إن أول ما خلق الله القلم، فقال له: اكتب قال: رب وماذا أكتب؟ قال: اكتب مقادير كل شيء حتى تقوم الساعة" يا بني إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من مات على غير هذا فليس مني". (أبي داود، ٤٣٠٠، ٧/ ٨٦) وصححه الألباني.

إن هذه العقيدة التي تملأ نفس المؤمن، هي من أعظم العلاجات لآثار الحوادث المؤلمة والأمراض النفسية التي تصادف الإنسان في حياته، وهي في الوقت نفسه، تعد من أشد العوامل الإيجابية في النظر إلى المستقبل، حيث يقبل الإنسان على عمله ومسؤولياته وهو واثق بأن عمله لن يذهب سدى، فإن هو نجح فقد حقق مراده، وقطف ثمرات سعيه، وشكر الله المنعم، فكان خيرا له، وإن حال بينه وبين هدفه عارض

سلبى، من مرض أو خسارة أو ما شابه ذلك، علم أن ذلك مقدر كائن ولا يستطيع دفعه مهما بذل، وليس له ملاذ إلا الصبر فكان الصبر خيرا له (الشناوي، ١٩٩٨).

- الصبر والتوكل على الله:

الصبر والتوكل على الله يعززان من الإحساس بالأمان والطمأنينة النفسية، إذ يدرك الإنسان أن الله كافيهِ ويسنده في كل أمورهِ، فيشعر بالراحة واليقين حتى في أحلك الظروف، هذا الصبر والتوكل يقللان من مخاوف القلق والتوتر لأنه يبعد الشعور بالعجز، ناك العديد من الآيات القرآنية التي تتحدث عن الصبر والتوكل على الله. من بينها ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ ١٥٦ أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ﴿ [البقرة: ١٥٥-١٥٧]. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣].

أما بالنسبة للتوكل، فمن الآيات التي تحت عليه قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]. وقوله: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

التوكل يمنح المسلم طمأنينة وسكينة في قلبه، لأنه يعلم أن الله معه ورازقه، ويتجلى ذلك في حديث عن جابر بن عبد الله، قال: غزونا مع رسول الله ﷺ غزوة قبل نجد، فأدركنا رسول الله ﷺ في واد كثير العضاء، فنزل رسول الله ﷺ تحت شجرة، فعلق سيفه بغصن من أغصانها قال وتفرق الناس في الوادي يستظلون بالشجر قال: فقال رسول الله ﷺ: «إن رجلا أتاني وأنا نائم، فأخذ السيف فاستيقظت وهو قائم على رأسي، فلم أشعر إلا والسيف صلتا في يده، فقال لي: من يمنعك مني؟ قال قلت: الله، ثم قال في الثانية: من يمنعك مني؟ قال قلت: الله، قال: فشام السيف فيها هو ذا جالس» ثم لم يعرض له رسول الله ﷺ. (مسلم، ٤/ ١٧٨٦)

وعن أنس، عن أبي بكر رضي الله عنه، قال: قلت للنبي ﷺ: وأنا في الغار: لو أن أحدهم نظر تحت قدميه لأبصرنا، فقال: «ما ظنك يا أبا بكر باتنين الله ثالثهما» (البخاري، ٤/ ٥)

- الاستعانة بالله في طلب الوقاية :

الاستعانة بالله في طلب الوقاية من الأمراض النفسية تُعد من الركائز الأساسية في التربية الإسلامية وهي مقياس قوة الإيمان وسبب رئيسي في تحقيق الطمأنينة والاستقرار النفسي، مما يقي الإنسان من القلق والاضطرابات النفسية، ومن مظاهر وقاية النفس من الأمراض النفسية بالاستعانة بالله تتضمن : تقوية الإيمان واليقين بالله ، بحيث يعطي الإنسان طاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وبقية من القلق النفسي الناتج عن التوتر والضغوط الحياتية؛ فالإنسان المؤمن بقوة صلته بالله يعيش في حالة من الطمأنينة والرضا، ما يجعل أماكن القلق النفسي والاضطراب أقل تأثيراً

عليه، قاله تعالى هو خير معين، قال الحق تبارك وتعالى: ﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [آل عمران: ١٦٠]. ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفاتحة: ٥].

إن رسوخ العقيدة في نفس المؤمن تعينه على تخطي الأزمات والعقد النفسية السائدة في العصر الحالي وتوفر عليه صرف الأدوية والعقاقير العلاجية المهدئة، فهي مصدر ومنبع الراحة والاطمئنان والثبات والأمن النفسي الذي قد لا يستطيع علم النفس أن يوفره. ولقد ساهمت عقيدة الإسلام في البناء والأمن النفسي للمسلم بعلاج الاضطرابات المؤدية على عدم الاستقرار كالقلق والوسواس وغيرهما بعدة أساليب منها: الإرشاد والتوجيه والتربية والتعليم، تعتبر العقيدة الإسلامية بمثابة العلاج الديني النفسي الذي تقوم على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم والمبادئ الروحية الأخلاقية. ويهدف إلى تحرير المريض أو الشخص المضطرب من مشاعر الخطيئة والإثم التي تحدد طمأنينته وأمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع الحاجه إلى الأمن والسلام النفسي، ولقد أكد معظم علماء النفس الذين تتادوا بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية، ويرون أن في الإيمان بالله قوة خارقة تحمّد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث الذي يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية ويسوده التنافس من أجل الكسب المادي، والذي يفتقر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي، مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر وجعله عرضة للقلق والإصابة بالاضطرابات النفسية (عبد العال، ٢٠٢٠، ٢٠٢٠).

ثانياً: الجانب الوقائي والعلاجي:

١. تهذيب النفس ومكاشفتها: تحت التربية الإسلامية على مراجعة النفس والعمل على تهذيبها ومخالفة الهوى، كما قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ٨ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ٩ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: ٧-١٠]. مما يبني صلابة نفسية وروحية تساعد الإنسان على مواجهة تحديات الحياة بثبات.

٢. التوجيه والمشورة الهادفة: توفير الدعم النفسي والتوجيه المناسب للشخص لواجه الضغوط بالوعي والحكمة، مما يساهم في تكييف النفس مع الواقع وصفقتها؛ يرى الإسلام أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية، ويدعو إلى الاهتمام بها من خلال توفير البيئة المناسبة للفرد، وتشجيعه على ممارسة الأنشطة التي تعزز صحته النفسية، والبحث عن المساعدة عند الحاجة (الهزاع، ٢٠٢٠، ٢٠٢٠).

٣. **الصبر والاحتساب:** تعويد النفس على الصبر وتحمل الابتلاءات مع الثقة في حكمة الله أمر أساسي لتقوية النفس أمام المحن وعدم الانهيار النفسي، ويتجلى ذلك في حديث المرأة السوداء رضي الله عنها التي أتت النبي ﷺ، فقالت: إني أصرع وإني أتكشف، فادع الله لي، قال-ﷺ: «**إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك**» قالت: أصبر، قالت: فإني أتكشف فادع الله أن لا أتكشف فدعا لها(صحيح مسلم (١٩٩٤ / ٤)

٤. **التفاؤل:** ويعرف التفاؤل بأنه: صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر الخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدث الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً وأحسن حالاً(رمضان، ٢٠٢٠). وتهتم التربية الإسلامية بتعزيز الإيجابيات في حياة الفرد، مثل التفاؤل، والأمل، مما يساعد على التغلب على المشاعر السلبية. ويعتبر التفاؤل في الإسلام هو قيمة جوهرية تدعو إلى النظر إلى الجانب المشرق للأمور، والاعتقاد بحسن العاقبة، والتوكل على الله في كل الأحوال، وأعظم مصدر للتفاؤل هو القرآن الكريم، الذي يمنحنا التفاؤل والفرح والسرور، ويعطينا الأمل وذلك في قول الله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[الزمر: ٥٣]. قال تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]. وقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَكُونُوا تَحِبُّوا لِمَن دَلَّ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾ [لقمان: ١٦].

وكان النبي ﷺ يتحلى بالفعل عقيدة وإيمان وذلك لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإيمان بالله تعالى والتوكل عليه، وعن أبي هريرة، قال: "كان النبي ﷺ يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة" (ابن ماجه، ٥١٤٣٠، ٤ / ٥٥٩).

٥- **حسن الظن بالله:** وهو الاعتقاد الجازم بأن الله تعالى رحيم بعباده، وأنه لا يفعل بهم إلا ما هو خير لهم، وترجيح جانب الخير على جانب الشر(حميد، دت) قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة: ٤٦] وقوله تعالى: ﴿وَأَنَّا ظَنَنَّا أَن لَّن نَّعْجِزَ اللَّهَ فِي الْأَرْضِ وَلَن نَّعْجِزَهُ هَرَبًا﴾ [الجن: ١٢]. فَإِنَّ الثلاثة الذين تخلفوا عن رسول الله ﷺ في تبوك لم يكشف عنهم ما بهم من كرب وضيق إلا بعدما أحسنوا الظن بربهم قال تعالى: ﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾ [التوبة: ١١٨].

وعن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: يقول الله عز وجل: «**أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه حين يذكرني، إن ذكرني في نفسه، ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ، ذكرته في ملأ هم خير منهم**» (مسلم، ٤ / ٢٠٦١). وعن أبي

هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «إن حسن الظن بالله من حسن عبادة الله» (الترمذي، ١٩٩٨م، ٥/ ٤٧٩).

وفي ضوء ما سبق فإن حسن الظن بالله هو أساس الثقة بالله والاعتماد عليه والرضا بقضائه، وهو من أعظم أسباب السعادة والطمأنينة للمؤمن في الدنيا والآخرة.

٦- **الدعاء:** الدعاء في الاصطلاح هو: إظهار غاية التذلل والافتقار إلى الله والاستكانة له (العسقلاني، ١٣٦٩هـ)، فالدعاء له أثر كبير وعميق في حياة المؤمن، فهو وسيلة للاتصال بالله والتضرع إليه لأنه عبادة كما في حديث النعمان بن بشير، عني النبي - ﷺ - قال: «**الدعاء هو العبادة**». (أبي داود، ٤٣٠هـ، ٢/ ٦٠٣). وقال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠]، وقال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦].

فالدعاء عبادة مأمورون بها وله آثار عظيمة في حياة المسلم لما فيه من طمأنينة القلب وانسراح الصدر وذهاب الهم والغم والضيق وفيه الفرج ودفع البلاء للإنسان ضعيف وأحوج ما يحتاج إلى خالقه فهو يعبر بدعائه عن عبوديته وخضوعه لله تعالى وبما أن الدعاء عبادة فلا تصرف هذه العبادة إلا لله تعالى؛ فمن كانت علاقته بالدعاء قوية هانت عليه المصائب، وتيسرت له السبل، وبورك له في كل شيء يسلكه؛ لأن الله تعالى وعد بالإجابة.

وبالنظر إلى أثر الدعاء فإن له أثر عميق وعظيم على نفس المؤمن من ناحية روحية ونفسية وسلوكية، ويمكن تلخيص أثره كالتالي:

أ- طمأنينة القلب وانسراح الصدر: الدعاء هو عبادة مرتبطة بالقرب من الله، وبقراءة آيات مثل ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ﴾ [البقرة: ١٨٦]. يشعر المسلم بالسكينة وتخفيف الهموم والغموم، لأن الدعاء يعزز الشعور بالأمان والراحة الداخلية.

ب- كشف الكرب والبلاء: الدعاء يزيل الهموم والحزن، كما روى النبي ﷺ عن دعاء عبد الله بن مسعود الذي يذهب الله به همه وحزنه ويبدله فرجاً، وهو ما يؤكد أثره المباشر في تخفيف الضيق النفسي.

ت- تعزيز الثقة والاعتماد على الله: من خلال الدعاء، يتعلم المسلم أن يعتمد على الله في كل أموره، مما يزيد من أمله وثباته النفسي أمام الصعاب.

ث- تقوية الإيمان: الدعاء يبعد الكفر والفسوق والعصيان، ويزين القلب بالإيمان، كما جاء في أدعية النبي عليه الصلاة والسلام التي يطلب فيها الثبات والإيمان الدائم.

ج- وسيلة لحل المشاكل والابتلاءات: الدعاء يُعتبر سلاح المؤمن الذي يكسب به النصر ويُدفع به الشر، فهو مرتبط باستجابة الله وتعجيل الفرج.

ح- تربية نفسية وروحية: الدعاء يعلم النفس الخضوع والافتقار لله، ويجعل العبد متواصلاً مع خالقه، مما يرفع من درجات الصبر والاحتساب، ويحفظ الإنسان من اليأس والقنوط.

خ- تحقيق السعادة والرضا: الدعاء يحقق شعور السعادة لقرب العبد من ربه، ويُنتج سلام داخلي وراحة نفسية بالثقة في حكم الله ورحمته (خلف، ٢٠٢٠).

وفي ضوء ما سبق اتضح أن الدعاء هو عبادة عظيمة تعزز مناعة النفس، تزيل الضيق، وتقوي الإيمان، وتوفر سكينه وراحة نفسية للمؤمن، وهو سبب رئيسي في تقوية الصحة النفسية والروحية.

٧- **بناء العلاقات الاجتماعية الداعمة:** ومن سبل الوقاية بناء مجتمع مترابط يدعم الأفراد نفسياً وروحياً من خلال التعاون والتراحم، مما يقلل الشعور بالوحدة والهشاشة النفسية، وهذا ما أشار إليه النبي ﷺ في قوله: «تَرى المؤمنين في تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم، كمثل الجسد، إذا اشتكى عضوا تداعى له سائر جسده بالسهر والحمى» (البخاري، ١٠٤٢٢، ٨/ ١٠).

وكذلك تهيئة بيئة أسرية واجتماعية صحية تعمل في تقليل النزاعات، وزيادة المودة والرحمة في الأسرة والمجتمع، فإن ذلك من أهم السبل التي تحافظ على استقرار النفس.

٨- **المداومة على العبادات:** المداومة على العبادات، تزيد من الطمأنينة وتخفف الضغوط النفسية، لا سيما المداومة على الصلاة، وقراءة القرآن الكريم، وفي حديث حذيفة قال: **كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر صلى** (أبي داود، ٤١٤٣٠، ٢/ ٤٨٥).

تعد الصلاة من أعظم أركان الإسلام العملية، ولها أهميتها الخاصة في الشرع، وفيها من الروحانيات والصلة بالله ما يجعل القلب يرتاح ويخرج من متاعب الدنيا إلى معية الحق سبحانه، وقد جعلت قرآناً عين النبي ﷺ في الصلاة؛ لأن الصلاة راحة للقلب من تعب الدنيا ومشاغها. وعن عبد الله بن محمد ابن الحنفية رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**قم يا بلال، فأرحنا بالصلاة**» (أبي داود، ٤١٤٣٠، ٧/ ٣٣٩).

وأما قراءة القرآن الكريم فإنه يزيل الغم والهم ويزيد الإيمان والطمأنينة في قلوب المؤمنين، فيه شفاء للقلوب من أمراض الشك والضلال، وشفاء للأبدان من الأمراض الجسدية والنفسية، كما أنه رحمة للمؤمنين في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢]. فالقرآن مشتمل على الشفاء والرحمة، وليس ذلك لكل أحد، وإنما ذلك للمؤمنين به، المصدقين بآياته، العاملين به؛ فالشفاء الذي تضمنه القرآن عام لشفاء القلوب، من الشبه، والجهالة، والآراء الفاسدة، والانحراف السيئ، والقصود السيئة، وهو مشتمل على العلم اليقيني، الذي تزول به كل شبهة وجهالة، والوعظ والتذكير،

الذي يزول به كل شهوة تخالف أمر الله، ولشفاء الأبدان من آلامها وأسقامها (السعدي، ١٤٢٠هـ، ص: ٤٦٥).

٩- **الابتعاد عن الوسواس والأوهام:** يترك الوسواس القهري آثاراً سلبية كبيرة على النفس، حيث يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية والجسدية، ويؤثر على العلاقات الاجتماعية والقدرة على ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي، ولذلك حث الإسلام على الاستعاذة بالله من الشيطان، والبعد عن الأفكار السلبية والوسواس، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ٢٠٠ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠٠]، وقال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت: ٣٦]، قال تعالى: ﴿مَنْ شَرَّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [الناس: ٦].

١٠- **تجنب المحرمات:** نهى الإسلام عن الفواحش والمنكرات الظاهرة منها والباطنة، لأنها تفسد القلب والنفس وتؤدي إلى الاضطرابات النفسية، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٧]، وتترك المحرمات والفواحش آثار سلبية عميقة على النفس، حيث تسبب ضيقاً في الصدر، وهماً، وغمماً، وخوفاً، وحزناً، بالإضافة إلى أمراض القلب، قال ابن القيم (١٤١٥هـ): المعاصي والفساد توجب الهم، والغم، والخوف، والحزن، وضيق الصدر، وأمراض القلب، حتى إن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم، وسئمتها نفوسهم ارتكبوها، دفعا لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم والغم (ج ٤، ص ١٩١).

ومن خلال ما تم استعراضه يستنتج منه أن السبل الوقاية من الأمراض النفسية من منظور التربية الإسلامية تعتمد على بناء مناعة نفسية وروحية عبر عدة أساليب وتوجيهات مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، وتجمع هذه الأساليب بين بناء إيماني راسخ، وممارسات وتطبيقات تربوية حياتية متزنة، مع دعم اجتماعي سليم، كلها تعمل معاً لتعزيز الصحة النفسية والروحية للفرد والمجتمع، تحقيقاً لأهداف التربية الإسلامية إلى بناء الإنسان في جميع جوانبه بشكل شامل ومتوازن، بحيث تشمل الجوانب الروحية والنفسية والأخلاقية والاجتماعية والجسدية، مما يعني أن التربية الإسلامية ليست مقتصرة على الجانب العلمي أو المعرفي فقط، بل تسعى إلى تنشئة الإنسان المتكامل القوي في إيمانه، والمتزن في شخصيته ونفسيته، والملتزم بالقيم والأخلاق التي تحافظ على تماسك المجتمع وسلامته.

الخاتمة:

يعتبر مفهوم الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية بأنه حالة ضعف ونقص في الصلابة النفسية والروحية للفرد، تجعل الشخص أكثر عرضة للتأثر بالمشاعر السلبية والضغط النفسية، مما يؤدي إلى ضعف التكيف مع تحديات الحياة

وقلة الصبر والثبات، وتؤكد الأدبيات التربوية في مجال علم النفس والتربية الإسلامية ك عرفة (٢٠٢٠) ودنقل (٢٠٢٢) والجبجي (٢٠٢٣) بأن الهشاشة النفسية هي حالة ضعف في القدرة النفسية والعاطفية تجعل الفرد أكثر عرضة للتأثر بالمشاعر والضغوط السلبية، ويعاني المصابون منها من ضعف في التكيف مع التحديات، وانخفاض تقدير الذات، والقلق المستمر، وقد يصل الأمر إلى الانسحاب الاجتماعي والاكتئاب وإلى الانتحار كما يؤكد الدقوشي (٢٠٢٠)؛ فالهشاشة النفسية هي حالة يمكن أن تمر بها أغلب الناس في مراحل معينة من حياتهم، خاصة في ظل الظروف المعقدة، وتؤثر سلبيًا على الأداء الشخصي والاجتماعي والوظيفي. وتركز الوقاية للهشاشة النفسية في التربية الإسلامية على بناء شخصية قوية مؤمنة، واعيّة لحقيقة الحياة، متزنة نفسيًا وروحيًا، قادرة على مواجهة تحديات الحياة بثبات وصبر، مع وجود بيئة داعمة تربويًا واجتماعيًا.

نتائج البحث:

توصل البحث إلى جملة من النتائج أبرزها ما يلي:

- ١- أن مفهوم الهشاشة النفسية هي الأزمات التي تصيب نفسية الفرد نتيجة لعدة عوامل وظروف قد يمر بها، مثل الشعور بالتوتر والقلق بشكل دائم وعدم الثقة بقدراته في مواجهة التحديات والمشاكل التي تواجهه في الحياة اليومية، وتعتبرها التربية الإسلامية بأنها حالة ضعف ونقص في الصلابة النفسية والروحية للفرد، تجعل الشخص أكثر عرضة للتأثر بالمشاعر السلبية والضغوط النفسية، مما يؤدي إلى ضعف التكيف مع تحديات الحياة وقلة الصبر والثبات وهي مشكلة نفسية تصيب الكثير.
- ٢- وللهشاشة النفسية أسباب وعوامل ومظاهر تتجلى في عدة أشكال وسلوكيات تعكس ضعف الصلابة النفسية والروحية، منها: القلق، والاكتئاب، والاحباط، قلة الصبر، والتوكل على الله.
- ٣- تعتبر الهشاشة النفسية من منظور التربية الإسلامية ليست مجرد ضعف نفسي فحسب، بل هي خلل في التوازن الروحي والنفسي والاجتماعي الذي يمكن تداركه بالعودة إلى القيم الإسلامية، وتعزيز الصبر، والاعتماد على الله، وتوفير بيئة أسرية ومجتمعية دافعة ومساندة.
- ٤- تهدد الهشاشة النفسية قدرة الفرد والمجتمع على مواجهة التحديات والتفائل الحسن ويتمثل الوقاية في تقوية الصلابة النفسية عبر عدة وسائل تربوية إسلامية مختلفة.
- ٥- ترتبط الهشاشة النفسية بانعدام القوة المعنوية والروحية التي تعززها التربية الإسلامية كالصبر والدعاء، والرضا بقضاء الله، وقدره إضافة إلى غياب الدعم الأسري والاجتماعي الذي يعزز الصحة النفسية.

- ٦- وأفاد البحث بأن الذين يعانون من الهشاشة النفسية يواجهون المزيد من المشاعر السلبية، ويحتاجون إلى دعم الآخرين لزيادة إحساسهم بقيمتهم الذاتية، وإذا لم يحققوا أهدافهم، فإنهم يصابون بالإحباط.
- ٧- أن التربية الإسلامية قدمت عدة أساليب الوقاية من الهشاشة النفسية منها: بناء شخصية متزنة من خلال تعزيز الإيمان والتقوى والقدرة على الصبر والرضا بقضاء الله والدعم الاجتماعي، والاجتهاد في تحسين النفس، لأن ذلك هو السبيل لتقوية النفس وجعلها أقرب إلى الصلابة النفسية المطلوبة لمواجهة تحديات الحياة بثبات.

المراجع:

- ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويفعي الإفريقي. (١٤١٤هـ). لسان العرب. الناشر: دار صادر - بيروت.
- ابن قيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين. (١٤١٥هـ). زاد المعاد في هدي خير العباد. الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.
- باجزر، خالد بن صالح محمد. (٢٠٢٣). الآثار النفسية لسوء معاملة الطفل من منظور التربية الإسلامية. المجلة الدولية للبحث والتطوير التربوي. مؤتمر مكة الدولي للمناهج وطرق التدريس في ضوء الاتجاهات الحديثة (٢٠-٢٢ أكتوبر).
- البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله. (١٤٢٢هـ). الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه = صحيح البخاري. الناشر: دار طوق النجاة.
- بثينة، بن الشيخ. (٢٠٢٤). أنماط السلطة الوالدية وعلاقتها بالهشاشة النفسية لدى المراهقين - دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية ورقلة. رسالة ما جستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم: علم النفس.
- تكالة، عائشة عاشور. (٢٠٢٤). ظاهرة الهشاشة النفسية - أبعادها واستراتيجيات مواجهتها في ليبيا (دراسة نظرية)، مجلة العلوم الإنسانية.
- الجبجي، كريمة علي. (٢٠٢٣). الهشاشة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة كلية الأسنان جامعة ذمار. مجلة جامعة البيضاء، مج ٥، ع ٤٤.
- حساسنة، أحمد فوزي يوسف، وعساف، محمد مطلق محمد. (٢٠٢٤). حراسة الوازع الديني في ضوء مقاصد التشريع الإسلامي. مجلة العربية للنشر العلمي، مج ٧، ع ٦٤.
- الخواص، هدى حسن رأفت. (٢٠٢٤). الشخصية النرجسية كمنبئ للهشاشة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، مج ٤٨، ع ٣٤.
- خلف، حازم عبد الكريم. (٢٠٢٠). الدعاء وأثره في سلوك المسلم. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثالث (دور العلوم الإنسانية والاجتماعية في التنمية وخدمة المجتمع) ملحق مجلة الجامعة العراقية، مج ١٧، ع ٢٤.

الدقوشني، حليمة سعد فرج، وعوض، سأللة أأمد عوض، وآرون. (٢٠٢٠). الأمن النفسي والصلاة النفسية وعلاقتها بالانتحار لدى طلبة جامعة عمر المختار. مجلة المختار للعلوم الإنسانية. مج. ٣٨، ع. ١.

دنقل، عبير أأمد أبو الوفا. (٢٠٢٢). الهشاشة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة كلفةكلية. مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، مج ٥٣، ع ٥٣٤.

دلفة زواد. (٢٠١٤). الهشاشة النفسية والسير الانتحارية لدى المراهق والشاب الجزائري، دراسة حالات. رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر ٢.

رمضان، فاطمة محمد علي واسلي. (٢٠٢٠). تأثير العقيدة الإسلامية في الأمن النفسي للمسلم الدراسة في المفاهيم والمميزات والأدوار. مجلة الدراسات الإسلامية والفكر للبحوث التخصصية، مج ٦، ع ٤٤.

الزعبى، محمد أأمد والشرائري، سوزان نبيل عبد الحميد. (٢٠٢٠). الغيب في النظرية التربوية الإسلامية والنظرية التربوية المثالية: دراسة مقارنة. إربد للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة إربد الأهلية - عمادة البحث العلمي، مج ٢٢، ع ١، ٧١-١١٣.

السجستاني، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي. (١٤٣٠هـ). سنن أبي داود. الناشر: دار الرسالة العالمية. السيد، عاطف. (٢٠١٠). التربية الإسلامية أصولها ومنهجها ومعلمها. كتاب الكتروني المكتبة الشاملة.

السعدي، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله. (١٤٢٠هـ). تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. الناشر: مؤسسة الرسالة.

طشطوش، رامي عبد الله. (٢٠٢٣). الهشاشة النفسية وعلاقتها بآليات الدفاع النفسي لدى النساء غير المتزوجات. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية - سلسلة العلوم الإنسانية، مج ٣٦، ع ١٤.

عواد، فاطمة عواد محمد السعيد. (٢٠٢٣). الكفاءة الوالدية وعلاقتها بالهشاشة النفسية لطالبات جامعة عين شمس. مجلة بحوث التعليم والابتكار، جماعة عين شمس، مج. ٣، ع. ٨.

العسقلاني، أأمد بن علي بن حجر أبو الفضل. (١٣٧٩هـ). فتح الباري شرح صحيح البخاري. الناشر: دار المعرفة - بيروت.

عرفه، إسماعيل. (٢٠٢٠). الهشاشة النفسية: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟ السعودية: دار وقف دلائل للنشر.

عيد، محمد ابراهيم. (٢٠٠٥). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي. مكتبة الانجلو المصرية.

عرقسوسي، محمد خير. (١٤١٩هـ). محاضرات في الأصول الإسلامية للتربية -المبادئ العليا. بيروت، المكتب الإسلامي .
علوش، نايف خليل.(٢٠٢٤). الهاشاشة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت - كلية التربية للعلوم الإنسانية، مج ٣١، ع ١٢٤.

عسكر، علي. (٢٠٠٨). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر الفلق ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
عبيدات، لانا (٢٠٢١). الهاشاشة النفسية وعلاقتها بالآليات الدفاع لدى النساء غير المتزوجات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة اليرموك.

عبد العال، سلامة منصور محمد.(٢٠٢١). المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية. جامعة الأزهر. مؤتمر (الشباب في عيون التراث ضوابط التنشئة وآفاق الانطلاق).

غطاس، فاطمة الزهرة بتول.(٢٠٢٤). الهاشاشة النفسية و علاقتها بعدم تحمل اللايقين لدى مرضى السرطان بولايات: ورقلة تقرت-الوادي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم: علم النفس.

فؤدة، حلمي محمد، وعبد الله، وعبد الرحمن الصالح.(٥١٤٢٧). المرشد في كتابة البحوث التربوية. الناشر: دار العلوم للملايين، بيروت .

القحطاني، فهد عائض فهد، والشهري، أحمد.(٢٠٢٤). المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة. مج. ٣، ع. ١.

القحطاني، سالم سعيد. (٢٠٠٤) منهج البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.

كربوش عبد الحميد وبوسنة، عبد الوافي (٢٠١٨). محاولة توضيح دور النموذج جروحية جلد ، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة فرحات عباس سطيف، مج ٧، ع ١٢٤.

المرشدي، فيحان ابن شجاع.(٢٠٢٣). الهاشاشة النفسية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية فارقة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٣١، ع ٦٤.

مشيخي، غالب. (٢٠١٣). *أساسيات علم النفس*، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
المحمودي، محمد سرحان علي. (٢٠١٩) *مناهج البحث العلمي*. صنعاء: دار الكتب.
الهزاع، هند عبد الله. (٢٠٢٠). الصراع النفسي وعلاقته بالصلافة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغردقة*. مج. ٣، ع. ١.
وريوش، سعدية موهي. (٢٠٢١). الثقة التنظيمية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ، *مجلة الدراسات المستدامة* ، مج ٣ العراق.

Archimi Aurélie & Dlgrande Jordan ,Marina. (2014). *Vulnérabilité aux comportements à risque à l'adolescence: définition opérationnalisation et description des principaux corrélats chez les 11-15 ans de suisse*. Addiction Suisse: Lausanne.

Davis, K(2020) Thee sociology of parent youth conflied American sociological Review vol 5, Aujust, N04.

Nogueira, Maria José, Carvalho, José Carlos, Costa, Patrício Soares & Sequeira Carlos Alberto .(2017) *Differences in Psychological Vulnerability, Mental Health Liter-Acy, Positive Mental Health, and Health Behaviours in Portu-Guese Higher Education Students: A Cross-Sectional Study*,doi:10.20944/preprints 202303.0437.v1

Jesstica. B (1981): *The oedipal riddle: authority, autonomy and the new narcissism, the problem of authority in American, temple university, Philadlphia*.

Suris Joan-Carles.(Septembre 2006). *Prévention auprès des jeunes vulnérable (Jeunes vulnérables en suisse : Revue de la littérature et analyse secondaire des donnée SMASH)*. Office fédéral de la santé publique OFSP Division programmes nationaux de Prévention.

Satici, Seydi Ahmet & Kayis, Ahmet Rifat .(2013)
.predictive role of authenticity on psychological
vulnerability in turkish university students *Mental &
Physical Health*, 112, 2, 519-528.