



Islam methodology in achieving psychological satisfaction and its educational applications in family and school: An analytical study

Dr. Huda Abdu Rabbu Hameed Al-Qurashi*

a-hudahh@hotmail.com

Abstract:

This study examines the methodology of Islam in achieving psychological satisfaction and its educational applications in the family and school. The foundational and descriptive methodologies were adopted. The study key findings indicated that Islamic educational methodology for achieving psychological satisfaction included acts of worship, acceptance of divine decree, contentment, and patience during hardships as well as factors that contribute to psychological satisfaction in Islam. Additionally, the educational applications for the family in achieving psychological satisfaction for their children involved cultivating hearts with contentment and satisfaction, encouraging children to face challenges and mistakes with steadfastness, instilling faith in the hearts of the youth, embodying the principle of good role models for children, strengthening the moral aspect in children, and habituating children to set achievable and realistic goals that align with their capabilities. As for learners, the educational applications for the school in achieving psychological satisfaction included enhancing faith-based education in students, creating an environment filled with optimism, promoting noble moral values in students, linking curricula to real-life situations, fostering social development and creative abilities, establishing good role models, praising and encouraging students, and involving psychological specialists in the educational process.

Keywords: Islamic methodology, Psychological satisfaction, Psychological tranquility, Family, school.

* Assistant Professor of Islamic Foundations of Education, Department of Educational Policies, College of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.

Cite this article as: Al-Qurashi, H. A. H. (2025). Islam methodology in achieving psychological satisfaction and its educational applications in family and school: An analytical study, *Journal of Arts*, 13(1), 140-167.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



منهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة: دراسة تحليلية

* د. هدى عبد ربه حميد القرشي

a-hudahh@hotmail.com

الملخص:

يتناول هذا البحث منهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة بصورة تحليلية، واستخدمت المنهجين الأصولي والوصفي، وكان من أبرز نتائج الدراسة ما يلي: تشمل المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي ما يلي: أولاً: منهج الإسلام في تحقيق الرضا النفسي من خلال العبادات، والرضا بالقضاء والقدر، والقناعة، والصبر عند الشدائد، ثانيًا: العوامل المحققة للرضا النفسي في الإسلام، تتمثل التطبيقات التربوية للأسرة في تحقيق الرضا النفسي لأبنائها فيما يلي: ترويض القلب على الرضا والقناعة، حث الأبناء على مواجهة التحديات والأخطاء بقلب ثابت، غرس الإيمان في نفوس الناشئة، تجسيد مبدأ القدوة الحسنة أمام الأبناء، تعزيز الجانب الأخلاقي في نفوس الأبناء، تعويد الأبناء على وضع أهداف ممكنة التحقيق وواقعية وتناسب مع قدراتهم، تتمثل التطبيقات التربوية للمدرسة من أجل تحقيق الرضا النفسي للمتعلمين فيما يلي: تعزيز التربية الإيمانية في نفوس الطلاب، خلق بيئة مليئة بالتفاؤل، تعزيز القيم الأخلاقية النبيلة في نفوس الطلاب، ربط المناهج الدراسية بالمواقف الحياتية الطبيعية، التنشئة الاجتماعية وتعزيز القدرات الإبداعية، تكوين القدوة الحسنة، مدح الطلاب وتشجيعهم والثناء عليهم، مشاركة الأخصائي النفسي في العملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: المنهجية الإسلامية، الرضا النفسي، الطمأنينة النفسية، الأسرة، المدرسة.

* أستاذ الأصول الإسلامية للتربية المساعد، قسم السياسات التعليمية، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

للاقتباس: القرشي، ه. ع. ح. (2025). منهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة: دراسة تحليلية، مجلة الآداب، 13 (1)، 140-157.

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.



في العصر الحاضر يُلاحظ الكثير من التغيرات السريعة والمتنوعة في شتى مناحي الحياة، مصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات، وهذه التغيرات والتعقيدات والتسارع في الحياة نتج عنها ضغوط متنوعة، نفسية وأسرية واجتماعية واقتصادية ومهنية وسياسية، وأصبح الأفراد معرضون لهذه الضغوط، التي قد تؤدي إلى إحداث الاضطرابات النفسية والجسدية لدى الأفراد حينما لا يستطيعون التعامل معها التعامل الأمثل، ولهذا نجد أن بعض الأفراد لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتقليل من أثارها السلبية، ويعود ذلك لاختلاف أنماط الشخصية لدى الأفراد.

ومن دون شك فإن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في كبد ولا يمكن أن يعزل الإنسان نفسه عن هذه الضغوط أو أن لا تحصل له، فمن الطبيعي حدوث الضغوط وتعرض الإنسان لها، ولكن الأمر يعتمد على قدرة الإنسان على مواجهة هذه الضغوط وحسن التعامل معها وجعلها دافعاً للتقدم والسير من جديد، لذلك حينما يتعرض شخصان لموقف ضاغط أو أزمة أو صدمة معينة فإننا قد نجد أن أحدهما يجتاز ذلك الموقف ويتعامل معه تعاملًا جيدًا وتكون نتائجه جيدة، بينما قد نجد الشخص الآخر لا يستطيع أن يجتاز هذا الموقف وربما يترتب على ذلك نتائج سلبية أو اختلال في الجانب النفسي والجسدي. وتتجلى أهمية الرضا النفسي في قدرة الفرد على إخلاص العبودية لله عز وجل من خلال مشاعر المحبة والطاعة والدعاء، بالإضافة إلى الخوف والرجاء والتوكل عليه، كما تشتمل هذه القدرة على تهذيب النفس والارتقاء بها من خلال الالتزام بالتكاليف التي فرضها الله، وتتيح للفرد التفاعل مع بيئته، واكتساب سلوكيات إيجابية وبناءة تساعده في مواجهة الأزمات والصعوبات بشكل إيجابي، دون الشعور بالخوف أو القلق، مما يعزز تكيفه مع المجتمع الذي ينتهي إليه، مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية للشخصية المسلمة.

ويعد إحساس الإنسان بالرضا من أبرز العوامل التي تساهم في تحقيق السكينة النفسية، التي تُعد مفتاح السعادة، فالشعور النفسي للفرد هو شعور معقد يتضمن إحساسه بالسعادة والرضا عن حياته، مما يمنحه شعورًا بالأمان والاطمئنان، كما يعكس هذا الشعور إحساسه بأنه محبوب ومقبول من قبل الآخرين، مما يعزز انتماءه لهم، ويعتمد ذلك على إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه، مما يمنحه شعورًا كبيرًا بالدفء والمودة، ويجعله يعيش في حالة من الهدوء والاستقرار، كما يضمن له مستوى من الثبات الانفعالي، والتقبل الذاتي، واحترام الذات، بالإضافة إلى القدرة على تحقيق رغباته دون التعرض لمخاطر الأعراض المرضية أو الصراعات التي قد تهدد أمنه واستقراره في الحياة. (عبد الواحد، 2019، ص 339).

والمجتمعات في سعيها لتحقيق ما تصبو إليه من رؤى بحاجة إلى الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعًا من الرضا النفسي بما يُساعدهم على التأقلم مع مصاعب الحياة المهنية، والاحتفاظ بحالة إيجابية رغم مشقة العمل؛ بما يتضمن الشعور بفاعلية الذات، إلى جانب امتلاك إطار مرجعي إيجابي لتفسير الأحداث، وهو ما يجعل الفرد على استعداد وتهيؤ معرفي للتوجه نحو غاياته، إضافةً إلى الصمود النَّفسي الذي يُمكن الأفراد من تجاوز التأثيرات السلبية والإحباط الذي يتعرّضون إليه (Kulekci, 2021).

كما يرتبط الرضا النفسي بالقدرة على التقييم المعرفي الصحيح للواقع والتعامل معه بإيجابية وموضوعية؛ مما يجعل نظرة الأفراد للحياة أكثر شموليةً واتساعًا، وينعكس ذلك على جودة حياتهم المهنية من حيث: تقبل النقص، ومقاومة الإحباط، والسعي الدائم والمثمر نحو الأهداف (جاد، 2022؛ Caponnetto et al., 2022).

ومن جهة أخرى، يتشكل الإحساس بالثقة والاطمئنان والرضا النفسي والقدرة على تحمل المسؤولية من خلال الشعور بالأمن (بني ياسين والبركات، 2012)، واهتم علماء النفس بموضوع الحاجات الجسميّة والنفسية اهتمامًا كبيرًا، خلال

دراساتهم لمطالب النمو والحاجات النفسيّة، ودورها في تحقيق حالة نفسيّة مستقرة، يشعر من خلالها الفرد بالأمن والتوازن بين قوى نفسه الداخليّة، أو بين مصالحه الفرديّة ومصالح الجماعة (العرجا وعبد الله، 2015).

وأكد ماسلو Maslow في نظريته، أن إشباع الحاجة إلى الأمن يلي في الأهمية إشباع الحاجات الفسيولوجية، ويؤدي عدم إشباع الحاجة إلى الأمن إلى شعور الفرد بالتهديد (النجار، 2012، ص 279)، وأن الاطمئنان والرضا النفسي والانتماء والحب عوامل مهمة تقابلها حاجات أساسية عند الفرد، ولهذا فإن إشباع هذه الحاجات في السنوات المبكرة من حياة الفرد يؤدي إلى مشاعر الأمن في المراحل العمرية التالية (العودات، 2015، ص 39). فالرضا النفسي يساعد على شعور الفرد بالاستقرار، والتقبل النفسي والاجتماعي، والشعور بالكفاءة الذاتية، ويؤدي به إلى حالة من الرضا والطمأنينة والسعادة في حياته، والاستعداد لمستقبل أفضل (عثمان، 2014).

وقد اهتم الإسلام بالنفس البشرية، وأن تكون آمنة ومطمئنة، حيث يشعر المسلم بالرضا النفسي عندما يكون خاليًا من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية، ويستطيع تفرغ وقته للتعبد والتقرب إلى الله، ويصبح دائم التوكل على الله في كل الأمور، وقد بين الله تعالى ذلك في كتابه الكريم: ﴿ وَمَا أَرْبَىٰ نَفْسٌ إِلَّا نَفْسٌ لَّامَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَرَجَّ رَحْمَةً ۗ إِنَّ رَبِّيَ عَزِيزٌ رَّحِيمٌ ۝٥٣﴾ (يوسف: 53)، ﴿ وَلَا أَقِيمُ بِنَفْسِ اللَّوَامَةِ ۝٢﴾ (القيامة- 2)، ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۝٤٠﴾ (النازعات- 40)، ﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمِئِنَّةُ ۝٢٧﴾ (الفجر- 27).

وقد حقق القرآن الكريم للإنسان المسلم الأمن والرضا النفسي من خلال ارتباطه بالإيمان بالله تعالى (العقيلي، 2004، 23). ويتضح ذلك في قوله تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝٢٨﴾ (الرعد: 28). فالإيمان بالله له تأثير عظيم في نفس الإنسان من حيث زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على تحمل المشاق، وبث الأمن والطمأنينة في النفس. والإيمان الحقيقي الكامل والأمن مقتزمان كما في قول الله تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْسُوا إِيمَانَهُمْ بَطُولًا ۗ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ۝٨٢﴾ (الأنعام: 82). والدين الإسلامي يمدنا بأدلة تؤكد فعالية الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها، وتحقيق الشعور بالرضا النفسي والأمن والطمأنينة، والوقاية من الشعور بالقلق، وما قد ينشأ من أمراض نفسية أو مشكلات تكيفية (الشيخ، وأحمد، 2009، ص 13، 14).

ولقد أخذ الرضا النفسي مفهومه من آيات القرآن الكريم كلها، وهو لا يقتصر على التزام بعض منها، إذ القرآن الكريم هو كلام الله تعالى الخالق لهذه النفس، العالم بخلجاتها وأسرارها، ولذا يمكن القول بأن الرضا النفسي هو الحالة النفسية الحاصلة بفضل الله تعالى من الطمأنينة والاستقرار والسكينة والتحرر من القلق والمخاوف، وعندما تطمئن النفس إلى خالقها ترقى في سلم الرضا والأمان، فيحيا صاحبها حياة مطمئنة لا تعرف الخوف أو القلق بعيدة عن الاضطرابات، كما يعد الرضا النفسي ثمرة الإيمان الواضح، فهو السمة التي تعبر عن سيادة الإنسان على دواخله، كما يعطي المؤشر على انسجام عناصر النفس وتوافقها وانقيادها وهو أمر لا يوهب إلا للمؤمن (قاسم، وسلطان، 2008، ص 3).

كما يزخر القرآن الكريم أيضا بالكثير من المعاني السامية والقيم الإنسانية النبيلة والتعاليم السمحة الغراء والهدي الرباني الذي يحفظ للإنسان صحته العقلية والخلقية والاجتماعية والنفسية، والإيمان بكل ما جاء في القرآن يساعد على التمتع بالصحة النفسية والجسمية الجيدة والشعور بالأمن والأمان النفسي والطمأنينة والهدوء والسكينة والسعادة والراحة والمحبة والشفقة والرضا والثقة بالنفس والتوكل على الله والرجاء والتفاؤل، وكلها من دواعي التمتع بالصحة النفسية والعقلية والبعد عن طريق الانحراف.

إذن فالقرآن الكريم فيه شفاء للنفوس من جميع الأمراض وتطهيرها من مشاعر البغض والحقد والحسد والغيرة والكراهية والبخل والانتقام والرغبة في الأذى، ولقد بين القرآن الكريم أثر الإيمان في النفس البشرية وما تحدثه من أمن وطمأنينة، فالمؤمن الصادق لا يخاف من شيء في هذه الدنيا فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله، لذا فالتصور الإسلامي للأمن بصفة عامة والأمن النفسي بصفة خاصة يغطي احتياجات الإنسان الروحية والجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية بلا إفراط ولا تفريط مما يجلب له الأمن الذي يسعى إليه كل إنسان (عطا، 2014، ص 45).

وتسهم المؤسسات التربوية - خاصة الأسرة والمدرسة - في التوعية بمنهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي وما يترتب عليها من تطبيقات تربوية، من خلال التوجيه والإرشاد وتفعيل القدوة في تمثل الرضا النفسي، ومن خلال البرامج التعليمية والمقررات الدراسية والأنشطة الطلابية.

مشكلة الدراسة:

يوفر الدين أساساً وجدائياً يضمن الأمن والطمأنينة النفسية والتوازن الانفعالي، بالإضافة إلى تعزيز التفاؤل وحب الحياة والرضا عنها، كما يمنح الفرد شعوراً بمعنى الحياة اليومية، حيث يخفف من تأثير الكوارث والأزمات التي قد تواجهه، ويسهم الشعور الديني أيضاً في تعزيز السعادة والرضا النفسي، ويعزز القناعة والإيمان بالقضاء والقدر، سواء كان خيراً أو شراً، ويعزز اليقين بأن الله عز وجل يتدخل دائماً في الأحداث المهمة لتحقيق الأفضل، يتحقق ذلك للفرد من خلال الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسس صور الدعم والطمأنينة (المحروقي، 2011، ص 30-31). قال ابن القيم: الرضا من جملة المقامات، وهو نهاية التوكل، فعلى هذا يمكن أن يتوصل إليه العبد باكتسابه. (ابن القيم، 2001، ج 2، 171-172).

ورغم أهمية الرضا النفسي فقد أشارت دراسة عسكر (2018) إلى وجود اضطراب في مفهوم الرضا النفسي بين المنهج الإسلامي والنظريات المعاصرة.

وعند تناول الرضا النفسي بالبحث، فإن عدداً من الدراسات كدراسة: العتيبي (2021)، وعلي (2021)، و Grobler (2018) and Powell، و Huang and Wang (2021) تُشير إلى العائد النَّفْسي الكبير من خلاله على الانسجام في العمل، والاندماج فيه بما يُحقق مستوى عالياً من الرفاهية النفسية للأفراد والمجتمعات.

ويحتاج المسلمون إلى تحقيق الرضا النفسي ولن يجوده بطبيعة الحال إلا في الإسلام الكريم الذي يزرع الأمل والرضا والسكينة في نفوس المسلمين، فهو يجعل النفس آمنة مطمئنة بحيث لا يظهر عليها قلق معيب أو جزع كثير، أو اضطراب في الأحوال، أو ترك للأعمال أو التهويل من شأن المصائب، أو التعظيم لمخططات الأعداء تعظيماً يُفضي إلى اليأس والهوان والإحباط والانزواء، فالرضا النفسي يجعل العبد موصولاً بمولاه على وجه حسن، جميل التوكل، كثير الالتجاء والتبتل، عظيم الخضوع، طويل الخشوع، يُعمل الفكر ويُديم العمل ولا يحصل ذلك إلا إذا كانت النفوس آمنة مطمئنة في حرز حريز عن وساوس إبليس ومرض التينيس (الشريف، 2013، ص 9).

ونظراً لما يشهده الواقع المعاصر من متغيرات ومستجدات وتحديات في مختلف المجالات والمستويات بما قد يؤثر سلباً على مستوى الرضا النفسي، خاصة في ظل ما يُشاهد من بعض حالات القلق النفسي والاضطراب وأحياناً اللجوء للانتحار، تبدو الحاجة ماسة لتعزيز مستوى الرضا النفسي لدى مختلف الفئات العمرية والتوعية بمنهجية الإسلام في تحقيق ذلك. وفي ضوء الحاجة لتحقيق مستوى مرتفع من الرضا النفسي تتحدد مشكلة الدراسة في الحاجة لإبراز ملامح المنهجية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي وما يترتب عليه من تطبيقات تربوية في الأسرة والمدرسة، وهذا ما تركز عليه الدراسة من خلال محاولتها الإجابة عن الأسئلة الآتية.



أسئلة الدراسة: حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما الإطار الفكري للرضا النفسي في الإسلام؟
 2. ما ملامح المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي؟
 3. ما أبرز التطبيقات التربوية لمنهجية الإسلام في الرضا النفسي في الأسرة والمدرسة؟
- أهداف الدراسة: سعت الدراسة لتحقيق ما يلي:
1. عرض الإطار الفكري للرضا النفسي في الإسلام
 2. تحديد ملامح المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي
 3. استخلاص أبرز التطبيقات التربوية لمنهجية الإسلام في الرضا النفسي في الأسرة والمدرسة.
- أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:
1. أهمية الرضا النفسي وتعدد التحديات التي قد تؤثر سلبيًا عليه؛ مما يتطلب العمل على تعزيزه لدى مختلف الفئات العمرية.
 2. توعية الأفراد بالمنهجية التربوية الإسلامية لتحقيق الرضا النفسي لدى بعض الفئات المجتمعية لمعالجة ضعفه أو غيابها ومساعدتهم في تحقيقه.
 3. أهمية الجانب التربوي الإسلامي في تحقيق الرضا النفسي مما يتطلب التوعية به.
 4. قد تسهم في جذب انتباه المتخصصين النفسيين والاجتماعيين إلى إعداد برامج تنموية ووقائية؛ لتنمية مستوى الشعور بالرضا النفسي لمختلف الفئات العمرية.
 5. قد تسهم في جذب انتباه القائمين على التعليم؛ لضرورة تضمين المناهج ما يعزز مستوى الشعور بالرضا النفسي لدى المتعلمين في مختلف المراحل التعليمية.
 6. تمثل الدراسة إسهامًا من الإسهامات التي يمكن أن تقدمها التربية الإسلامية في تناول بعض القضايا المجتمعية.
 7. يمكن للدراسة أن تفيد الأسرة ببعض التطبيقات التربوية المتعلقة بدورها في تعزيز مستوى الرضا النفسي لدى أفرادها وتوعيتهم بمنهجية الإسلام في تحقيق ذلك.
 8. يمكن للدراسة أن تفيد المدرسة ببعض التطبيقات التربوية المتعلقة بدورها في تعزيز مستوى الرضا النفسي لدى المتعلمين وتوعيتهم بمنهجية الإسلام في تحقيق ذلك.
 9. قد تكون الدراسة مفتاحًا للباحثين لإجراء دراسات ذات صلة بموضوعها.

منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الأصولي الذي يعرف بأنه: "الاستفادة من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية وما تتضمنه من أحكام تشريعية وتوجيهات تربوية ونفسية في تحليل ودراسة القضايا التربوية والنفسية" (الشيخ، 2013، ص 23)، وذلك للتأصيل النظري لمفهوم الرضا النفسي من المنظور التربوي الإسلامي من خلال تحليل الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تتعلق بهذا المفهوم واستخلاص منهجية الإسلام في تحقيقه.

كما استخدمت الدراسة المنهج الوصفي من أجل استخلاص التطبيقات التربوية لمنهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي ببعض المؤسسات التربوية؛ ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر التربوية والنفسية المرتبطة بالواقع المعاصر، فيدرس العلاقات بين الظواهر المختلفة، ويكشف عن أسباب المشكلات التربوية والتعليمية، ويقدم تصورها لعلاجها، ومن ثم تبدو أهميته في دراسة قضايا ومشكلات التربية الإسلامية" (الشيخ، 2013، ص 252).



حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على تناول منهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي من خلال تناول الإطار الفكري له وتحديد أبرز ملامح المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيقه واستنباط بعض تطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة. الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة مكانياً على الأسرة والمدرسة.

مصطلحات الدراسة:

تعرف المنهجية الإسلامية بأنها مجموعة من القواعد والإجراءات المستمدة من التشريعات الإسلامية التي تعد أساساً فكرياً ومرشداً عملياً للسير علمياً في هذه الحياة للاستخلاف الحقيقي الذي أراده سبحانه وتعالى (رضوان، 2024). وتعرف إجرائياً بأنها الأسس والمبادئ والأساليب والوسائل التي وضعتها الشريعة الإسلامية لتحقيق الرضا النفسي بأبعاده المختلفة.

مفهوم الرضا النفسي:

عرفه ميلادي (Mulyadi, 2010) بأنه: شعور الفرد بالراحة والثقة بالنفس والقدرة على تقدير ذاته وتحقيق قدراته وتحسين إبداعاته، ويرى أفولابيو بالوغون (Afolabi and Balogun, 2017) أنه: "إحساس إيجابي يؤدي إلى سلامة الانفعالات وإيجابيتها، ويكسب الفرد مستوى من التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس، ويشعر الفرد بمستوى أقل من القلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بخلو بيئته المحيطة فيه من المهددات التي تشكل خطراً عليه، وهي عامل مساعد على الهناء الشخصي والصحة النفسية" (ص 249).

ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه حالة داخلية يشعر الفرد من خلالها بالاستقرار والطمأنينة، وهي تتضمن حاجات لا بد من إشباعها، مثل الحاجة إلى القبول والانتماء والمساندة، والأمن في الجماعة، وقلة الشعور بالخطر، والقدرة على مواجهة الأزمات والمشكلات بما يؤثر إيجابياً على تماسك أفراد المجتمع واستقراره.

الدراسات السابقة:

أجرت المطارنة (2023) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى العاملين في مراكز التربية الخاصة بمحافظة الكرك، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (161)، ولتحقيق أهداف الدراسة طُبّق مقياس رأس المال النفسي، ومقياس الرضا الوظيفي - من إعداد الباحثة- وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من رأس المال النفسي لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد رأس المال النفسي والرضا الوظيفي. أما دراسة (الفراج، 2023) فقد هدفت للكشف عن علاقة التمكين النفسي بكل من الهناء النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية، واشتملت العينة على (٢٢٠) مرشدة مدرسية، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدمت الدراسة مقياس التمكين النفسي (Spreitzer, 1995)، ومقياس الهناء النفسي (Springer & Hauser, 2006)، في حين تم تطوير مقياس التوجه نحو الحياة المهنية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة طردية بين التمكين النفسي وكل من الرفاه النفسي والتوجه الإيجابي نحو الحياة المهنية، وارتفاع مستوى التمكين النفسي والهناء النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية، كما وُجدت فروق ذات دلالة في التمكين النفسي وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الابتدائية، بينما لم تُلاحظ فروق في التمكين النفسي بناء على الخبرة والتخصص.

وهدف دراسة عرفات (2022) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي - أحد أبعاد رأس المال النفسي- وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة سوهاج، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (205) معلمين ومعلمات طُبّق عليهم الباحث مقياس الصمود النفسي والتوافق المهني - من إعداده- وأسفرت نتائج الدراسة

عن وجود مستوى مرتفع من الصمود النَّفْسي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النَّفْسي والتوافق المهني.

وسعت دراسة طاهات وعربيات (2022) للكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى طلاب الصف العاشر، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم استخدام مقياسين لجمع بيانات الدراسة، المقياس الأول هو مقياس الذكاء الانفعالي والمقياس الثاني السعادة، وتم تطبيقها على (1042) طالبا وطالبة من طلاب الصف العاشر في قسبة إربد، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي والشعور بسعادة لدى طلبة الصف العاشر. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين لديهم درجة متوسطة على مقياس الدراسة، وأن هناك علاقة طردية بين كل من أبعاد الذكاء الانفعالي والشعور بالسعادة، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية لصالح الإناث.

واسهمت دراسة الصفتي (2022): الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي على العلاج النفسي في تنمية الكفاءة العلاجية وأثرها في زيادة الرضا الوجداني عن الوظيفة لدى عينة من الأخصائيين النفسيين الإكلينيكين، واستخدمت المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من الأخصائيات بواقع (32) أخصائية للمجموعة التجريبية، و(24) للمجموعة الضابطة، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج التدريبي على العلاج النفسي في تنمية الكفاءة العلاجية وزيادة الرضا الوجداني عن الوظيفة لدى عينة الدراسة التجريبية.

وأجرى الصرايرة (2022) دراسة هدفت إلى التَّعَرُّف على اليَقْظَة العَقْلِيَّة وعلاقتها بالصمود النَّفْسي - أحد أبعاد رأس المال النَّفْسي- والرضا عن الحياة لدى العاملين في مراكز الرعاية والتأهيل بالأردن، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي حيث تُبْق مقياس اليَقْظَة العَقْلِيَّة ومقياس الصمود النَّفْسي - من إعداده- على عينة بلغت (264) تُمَثِّل مجتمع الدراسة، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين اليَقْظَة العَقْلِيَّة والصمود النَّفْسي والرضا عن الحياة.

أما دراسة عبد العزيز (2022) فقد هدفت إلى معرفة إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي للشباب الجامعي من خلال رأس المال النفسي لديهم، والذكاء الوجداني، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (470) طالبًا وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة مقياس رأس المال النفسي المركب المعدل ومقياس الذكاء الوجداني المختصر، ومقياس الازدهار النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة بين الازدهار النفسي وكل من رأس المال النفسي والذكاء الوجداني، كما لم توجد فروق في المتغيرات تعزى لاختلاف الجنس والتخصص الدراسي، كما أنه يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال مستوى رأس المال النفسي.

وهدف دراسة يوسف (2022) إلى الكشف عن علاقة الازدهار النفسي باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة، والكشف عن إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي، والتعرف إلى الفروق في الازدهار النفسي واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور-إناث) والتخصص الأكاديمي (علي - أدبي) لدى (238) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت الأدوات في مقياس الازدهار النفسي ومقياس اليقظة العقلية ومقياس كفاءة المواجهة.

وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي واليقظة العقلية، كما تبين إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا في الازدهار النفسي واليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا ترجع للتخصص العلمي.



وهدفت دراسة Yildirim et al. (2022) للتحقق من الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين اليقظة والازدهار النفسي لدى (396) من البالغين ممن تتراوح أعمارهم بين (19-59) عامًا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والازدهار والتعاطف الذاتي، وأن اليقظة العقلية كانت منبئًا دالًا بالازدهار النفسي.

وجاءت دراسة (Wavle & Singh, 2022) لمعرفة تأثير الوعي الذاتي والذكاء الاجتماعي ورأس المال النفسي على السعادة، وتكونت العينة من (172) شابًا، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي واعتمدت على مقياس الوعي الذاتي ومقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس رأس المال النفسي ومقياس السعادة، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة متبادلة بين جميع المتغيرات، ومجموع الذكاء الاجتماعي ورأس المال النفسي الذي يتنبأ بسعادة الفرد بحوالي 45٪.

وهدفت دراسة عري (2021) إلى التعرف إلى العلاقة بين الازدهار النفسي والحكمة والتسامح، وبحث الفروق في هذه المتغيرات في ضوء النوع والشعب الدراسية، وكذلك التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال أبعاد الحكمة والتسامح، والكشف عن النموذج السببي للعلاقات بين الازدهار النفسي والحكمة والتسامح لدى (466) طالبًا وطالبة بكلية التربية.

واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت على مقياس الازدهار النفسي ومقياس الحكمة ومقياس التسامح، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والحكمة والتسامح لدى أفراد العينة، وكذلك يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال متغير الحكمة، ووجود فروق في الازدهار النفسي ترجع لمستوى الحكمة مرتفع/منخفض لصالح الطلاب مرتفعي الحكمة، وعدم وجود تأثير للنوع (ذكور/إناث) في الحكمة والازدهار النفسي.

كما هدفت دراسة Freire et al. (2020) إلى التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي والاحتراق الوظيفي والدور الوسيط للازدهار النفسي بينهما على عينة بلغت (1379) معلمًا في إسبانيا، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت على مقياس رأس المال النفسي ومقياس الاحتراق الوظيفي ومقياس الازدهار النفسي، حيثُ خلصت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من رأس المال النفسي والازدهار موارد شخصية فعالة في الحد من الاحتراق الوظيفي وترتبط بعلاقة إيجابية فيما بينهما، كما ارتبط كل من رأس المال النفسي والازدهار سلبًا بمكوني الاحتراق الوظيفي (الإرهاق العاطفي، تبدد الشخصية) وإيجابيًا بمكون (الإنجاز الوظيفي).

وقام شراب (2019) بدراسة هدفت إلى: التَّعَرُّف على العلاقة بين الصمود النَّفْسِيّ - أحد أبعاد رأس المال النَّفْسِيّ - لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقته بضغط العمل في محافظة غزة وبلغت عينة الدراسة (97) معلمًا ومعلمة، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت على مقياس الصمود النفسي ومقياس ضغوط العمل، وبيّنت نتائج الدراسة امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطًا من الصمود النَّفْسِيّ ومستوى مرتفعًا من ضغوط العمل، كما وُجدت علاقة ارتباطية عكسية بين الصمود النَّفْسِيّ وضغوط العمل لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة Malinowski and Lim (2015) إلى التَّعَرُّف على العلاقة بين اليَقَظَة العَقْلِيَّة والمشاركة في العمل والرفاهية النفسية ورأس المال النَّفْسِيّ، وبلغت عينة الدراسة (299) موظفًا من مختلف القطاعات من الذكور والإناث بإنجلترا، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وطبّق الباحثان عدة مقاييس من بينها: مقياس اليَقَظَة العَقْلِيَّة - إعداد Baer et al. (2003) - ومقياس رأس المال النَّفْسِيّ - إعداد Luthans et al. (2007) - وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين اليَقَظَة العَقْلِيَّة ورأس المال النَّفْسِيّ، وكذلك أشارت إلى توسط رأس المال النَّفْسِيّ بين اليَقَظَة العَقْلِيَّة والمشاركة في العمل، وتوسط رأس المال النَّفْسِيّ بين اليَقَظَة العَقْلِيَّة والرفاهية النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق -حسب اطلاع الباحثة- ندرة الدراسات التي تناولت الرضا النفسي بشكل مباشر، ولكن توجد العديد من الدراسات التي تناولت بعض المصطلحات القريبة منه كالهناء النفسي أو الصمود النفسي أو الرفاهية النفسية أو رأس المال النفسي، ويلاحظ تنوع توجه هذه الدراسة ما بين تركيز على دراسة الواقع أو تناول العلاقة ببعض المتغيرات أو دراسة التأثير والتأثر، كما يلاحظ تنوع المنهجية المستخدمة في هذه الدراسات ما بين وصفية وتجريبية إضافة لتنوع الأدوات المستخدمة فيها ما بين مقياس أو استبانة.

ولذا تأتي هذه الدراسة متشابهة مع الدراسات السابقة من حيث الاهتمام بمتغير نفسي مهم، وهو الرضا النفسي، ولو بشكل غير مباشر، كما تتفق مع بعضها في استخدام المنهج الوصفي، ولكن تختلف الدراسة الحالية في كونها دراسة تحليلية، وليست دراسة وصفية، ومن حيث استخدامها المنهج الأصولي، بجانب المنهج الوصفي، إضافة إلى تركيزها على الرضا النفسي بشكل مباشر، وكذلك في تركيزها على المنهجية التربوية الإسلامية، إضافة لتوجهها نحو استخلاص بعض التطبيقات التربوية المرتبة على المنهجية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي في الأسرة والمدرسة، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة التي تم عرضها، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد مشكلتها، وفي تناول بعض المفاهيم النظرية، بجانب الاسترشاد بما ورد فيها من مراجع ذات صلة بموضوعها.

المحور الأول: الإطار الفكري للرضا النفسي في الإسلام

يتعرض المحور الأول من الدراسة للإطار الفكري للرضا النفسي في الإسلام، من حيث مفهوم الرضا النفسي، والرضا النفسي في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، وأهمية تحقيق الرضا النفسي، وأنواع الرضا النفسي في الإسلام، وأبعاد الرضا النفسي، وخصائص ذوي الرضا النفسي المرتفع، ومهددات الرضا النفسي، وذلك على النحو التالي:

1. مفهوم الرضا النفسي

تعرفه عبد الوهاب (2007، ص 248) بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة".

كما تعرفه دراسة إبراهيم (2009)، بأنه انفعال نفسي إرادي، ومصدر ارتياح وسعادة للإنسان، وذكر الجلال (2010). في تعريفه أن الرضا طيب النفس بما يصيبها ويفوتها مع عدم التغيير.

وتعرفه دراسة أبو عبيد (2013) بأنه: حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد تجاه نواحي الحياة، وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله.

ويرى عبد الله وأبو حسبو (2017) أن الرضا هو أن يكون الفرد راضيًا عن نفسه وبما قسمه وقدره الله له، وقد ذكر (عساكر، 2018، ص 8) أن مفهوم الرضا هو الجانب الإيماني الذي يربي النفس وينمي فيها الرضا الحقيقي الذي تنشده النفس، وليس الاقتصار على إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف للشعور بالراحة ومن ثم تحقيق الرضا المادي، وهذا ما يميز التصور الإسلامي لمفهوم الرضا.

ويُشير الشهري (2022، ص 81) إلى الرضا النَّفْسيّ بأنه: "مفهوم يُشير إلى مجموعة من التكوينات النفسية الإيجابية التي تتحدّ معاً لإمداد الأفراد بمجموعة من المصادر والميكانزمات التي تساعد في التغلب على مصاعب الحياة، والتحديات التي تواجههم في مختلف أوجه حياتهم: الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، وغيرها؛ لتنمية الحالة النفسية لهم".

وبناء على ما سبق يُعد مفهوم الرضا النفسي من المفاهيم التي تحقق بارتباطها التكامل والتوافق بين كل من: نطاق السمات الشخصية، والمجال الإدراكي والمعرفي في البنية النفسية البشرية (بوسنة ومجيد، 2021، ص 15). وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن الرضا النفسي هو شعور نفسي داخلي، يعني طمأنينة القلب، وسكونه عند حدوث أمر لا يمكن للإنسان تغييره أو التصدي له؛ فيسلم الأمر لخالقه.

2. الرضا النفسي في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة

ورد الرضا في القرآن الكريم بعدة صيغ منها قوله تعالى: ﴿قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمَ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (المائدة، 119) قال الطبري في تفسيرها: رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ عَنْ هَؤُلَاءِ الصَّادِقِينَ الَّذِينَ صَدَقُوا فِي الْوَفَاءِ لَهُ بِمَا وَعَدُوهُ، مِنَ الْعَمَلِ بِطَاعَتِهِ وَاجْتِنَابِ مَعَاصِيهِ وَرِضَا عَنْهُ"، ويقول: رَضُوا هُمْ عَنْ اللَّهِ تَعَالَى ذَكَرَهُ فِي وَفَائِهِ لَهُمْ بِمَا وَعَدَهُمْ عَلَى طَاعَتِهِمْ إِيَّاهُ فِيمَا أَمَرَهُمْ وَنَهَاهُمْ، مِنْ جَزِيلِ ثَوَابِهِ، ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ"، ويقول: هذا الذي أعطاهم الله من الجنات التي تجري من تحتها الأنهار، خالدين فيها، مرضياً عنهم وراضين عن ربهم، هو الظفر العظيم بالطلب، وإدراك الحاجة التي كانوا يطلبونها في الدنيا، ولها كانوا يعملون فيها، فنالوا ما طلبوا، وأدركوا ما أمَلُوا (الطبري، 2001، ص 127).

وقال تعالى في محكم تنزيله: ﴿جَزَاءُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ حَظِيَ رَبَّهُ﴾ (البينة، 8). ذكر البغوي: أن ذلك لمن تنأى عن المعاصي وقال: إن الرضا ينقسم إلى قسمين: رضا به ورضا عنه، فالرضا به: رباً ومدبراً، والرضا عنه: فيما يقضي ويقدر. (البغوي، 1997، ص 321).

ورود الرضا في أقوال وتوجيهات المصطفى الكريم عليه الصلاة والسلام موضعاً وشارحاً ومؤكداً لمفهوم الرضا في القرآن الكريم. فعن إسماعيل بن محمد بن سعد عن أبيه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له، ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له". (الترمذي، 1998، حديث رقم: 2077)

عن أنس بن مالك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وأن الله تعالى إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضى، ومن سخط فله السخط" (الترمذي، 1998، رقم الحديث، 2320).

3. أهمية تحقيق الرضا النفسي:

جاء علم النفس الإيجابي مُشتملاً على ثلاثة اتجاهات، الاتجاه الأول: تناول التجربة الشخصية الإيجابية (كالسعادة، والأمل، والتفاؤل) والاتجاه الثاني: تضمّن (الإبداع، واستثمار المواهب)، والاتجاه الثالث: ركّز على المؤسسات الإيجابية (كالعائلات الإيجابية، والمدارس، والمجتمعات)؛ وعليه فيمكن تحديد رأس المال النَّفْسيّ بأنه: الدراسة العلمية لـ الانفعالات الإيجابية، والسمات الشخصية، والمؤسسات الإيجابية (الطاهر، 2021).

وتتمثل أهمية الرضا النفسي في عدة نقاط منها ما يلي:

- يساهم الرضا النفسي في تحقيق السعادة وطمأنينة النفس وتحقيق الفرد لذاته ومعرفة إمكانياته العقلية والمعرفية.
- كما أنه يساهم في تحقيق الضبط الداخلي ويساعد في تحكم الفرد بانفعالاته وتدعيم سلوكه ويشعره بتحمل مسؤولية أفعاله.



- ويساعد في استثمار الطاقات والانفعالات وتقويتها للوصول إلى الصحة النفسية. (عبدالله وأبو حسبو، 2017، ص 15، 16).
- كما أنه يساهم في تحقيق الأمن النفسي وذلك بالثبات والتوازن الانفعالي، ويقيه من عوامل القلق والجزع والخوف والاضطراب والأمراض النفسية.
- يساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي في توافق المسلم مع الآخرين وذلك بالتعاون والتسامح وكظم الغيظ والعفو عن الناس والبعد عن البغضاء. (الخدري والسيد، 2015، ص 78، 79)
- كما يعد الرضا النفسي مهمًا باعتباره مصدرًا مهمًا لتحقيق الأهداف، والتحفيز وإيجاد بيئة تنظيمية داعمة للإبداع، ومساهمة في الإيفاء بمتطلبات الموقف والمهنة، كما أنّ عوائده ونتائجه كبيرة على مستوى الأفراد والمجتمعات، وتمتد لتشمل تحقيق الرفاهية الجسدية، والنفسية والاجتماعية (Lee & Kim, 2017).
- والرضا النَّفْسِيّ بمثابة ثروة نفسية واستثمار إيجابي مُوجَّه نحو تحقيق النجاح والتفوق وتقليل العثرات في مجالات الحياة المختلفة: التربوية، والإدارية، والاقتصادية، والاجتماعية؛ نظير ما يحمله ويقصده هذا المفهوم من توجّه عقلي نحو المستقبل، وتركيز على مكامن القوة للأفراد والجماعات (عصفور، 2018).
- ويؤدي ارتفاع مستوى الرضا النفسي إلى تحسن في مستوى الصحة البدنية (Keyes & Simoes, 2012) وقد أوضح محمد (2020) أهمية الرضا النفسي ولخصها في النقاط التالية:
- يوسع الاهتمامات ويؤدي إلى تجارب سلوكية موسعة -توسيع مهارات الفرد أو أهدافه التي يتم تنفيذها بشكل منتظم- وزيادة الحدس والإبداع.
- من المظاهر الفسيولوجية للرضا النفسي التأثيرات الإيجابية الهامة على الجهاز القلبي الوعائي؛ وخفض ضغط الدم.
- "العواطف الإيجابية" -كجزء من الرضا- من المتوقع أن يكون له نتائج صحية عقلية وجسدية، ترتبط بشكل إيجابي بطول العمر وانخفاض معدل الوفيات.
- ومن خلال الاستعراض السابق لأهمية الرضا النفسي للفرد يتضح أنه يعد جانبًا حيويًا من جوانب الصحة النفسية التي تتجاوز مجرد غياب المرض العقلي. ويعمل على تعزيز القدرة على الصمود، وتحسين رضا الحياة، والانعكاسات الإيجابية على الصحة البدنية، لذلك يجب إعطاؤه الأولوية لتحقيق الصحة النفسية للفرد في عالمنا المتزايد بالمتطلبات، ومع استمرار تطور المجتمع، سيكون تعزيز ازدهار النفسي مطلبًا ضروريًا للأفراد الذين يسعون إلى التعامل مع تعقيدات الحياة وعيش حياة أكثر ثراءً وإشباعًا.
- 4. أنواع الرضا النفسي في الإسلام
- من أنواع الرضا النفسي في الإسلام كما ذكرها مرسي (1989، ص 337-338)
- رضا الإنسان عن ربه: ففيه توكل على الله وثقة به وطاعة لأمره وتسليم بقضائه، فالرضا عن الله يشعر بالذهن بأفكار ومشاعر السعادة، التي تعطي للإنسان قوة وأمنًا وطمأنينة.
- رضا الإنسان عن نفسه: فقبول الإنسان بقدراته التي وهبها الله له وإمكاناته وصحته ومظهره وأصله وأسرته.
- رضا الإنسان بقدره: فالكروب والمصائب والنوازل اعتبرها الإسلام ابتلاء وقضاء وقدرًا من الله يؤجر الإنسان بالصبر عليها.



5. أبعاد الرضا النفسي

يؤكد الدسوقي (2000، ص 78) أن أبعاد الرضا النفسي تتمثل بالآتي:

- السعادة: هي مستوى الشعور الذي يعيشه الشخص من الفرح والرضا والارتياح تجاه ظروف حياته.
- الاستقرار النفسي: يتمثل في الشعور بالرضا عن النفس، والتمتع بالفرح والتفاؤل حيال ما يحمله المستقبل.
- القناعة: تعكس رضا الشخص وقناعته بما حققه، بالإضافة إلى اقتناعه بمستوى حياته الحالية.
- الرضا عن الظروف الاجتماعية: يشير إلى سلوك الفرد الذي يتسم بالتسامح والمرح، حيث يميل إلى الفرح والسعادة مع الآخرين.
- الطمأنينة: تشير إلى استقرار المشاعر لدى الفرد، والنوم الهادئ والمرح، والرضا عن الظروف الحياتية، بالإضافة إلى تقبل الآخرين وآرائهم.

واقترح (2012) Seligman نموذجًا للرضا النفسي يتكون من خمسة أبعاد هي: المشاعر الإيجابية، والشعور بالكفاءة، والاندماج في الحياة والعمل، والعلاقات الإيجابية، وامتلاك معنى للحياة والعمل، وتحقيق الإنجازات. وأشار VanderWeele (2017) إلى أن أبعاد الرضا النفسي تتمثل في السعادة والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والعقلية، ووجود معنى وغرض للحياة، والفضائل، ووجود علاقات اجتماعية جيدة، والاستقرار المادي. واعتبره Hojabrian et al. (2018) مكونًا لثلاثي الأبعاد يشمل: الإحساس بالرضا والسعادة، والكفاءة الشخصية والإنجاز، والمساهمة الاجتماعية. وافترض (2021) Mesurado et al. أيضًا بنية ثلاثية للرضا النفسي تتمثل في الهناء الشخصي والهناء الاجتماعي، والهناء الوجداني. ويمكن أن نخلص من العرض السابق إلى أن الرضا النفسي يعني امتلاك الفرد لمجموعة من المشاعر الإيجابية، والمشاركة والاندماج في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وتحقيق الإنجاز، فهو الهدف النهائي للفرد لكي يعيش حياة لها معنى.

كما يتضمن الرضا النفسي الأبعاد التالية:

- الرضا عن الذات: يعكس هذا البعد قدرة الفرد على التعرف على إمكانياته والنجاح في استثمارها، مما يجعله راضيًا عن إنجازاته في تحقيق أهدافه، ويُعتبر هذا من علامات الصحة النفسية، حيث يدرك الفرد أن الناس يختلفون فيما يمتلكونه من قدرات عقلية ومعرفية أو انفعالية.
- التفاعل الاجتماعي: هو القدرة على التواصل والاندماج مع الآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم، بالإضافة إلى إدراكهم مصدرًا للثقة والانتماء.
- القناعة: تعني رضا الشخص بما يُقدّم له من مساعدة، أو تقبُّل ذاته والأشخاص من حوله.
- التفاؤل: هو توقعات الفرد الإيجابية بشأن مستقبله، مع الشعور بالأمل والاستبشار بأن الفرج يأتي بعد الشدة.
- الثبات الانفعالي: هو القدرة على التكيف مع الأحداث والمواقف بشكل متوازن، مع التحكم في النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في تلبية الاحتياجات النفسية والبيولوجية (حواسي، 2018، ص 30-31).
- التقييم الشامل: يتناول جميع جوانب حياة الفرد بشكل متكامل، حيث يقوم الشخص بتحديد توقعاته وفقًا لقدراته وإمكانيات النجاح والفرص المتاحة له. (عبد الحفيظ وحدو، 2022، ص 39-40)

6. خصائص ذوي الرضا النفسي المرتفع:

هناك العديد من الخصائص التي يتمتع بها الراضون نفسيًا يمكن إيجازها فيما يلي:



اتفقت نتائج الكثير من الدراسات على خصائص الأفراد المتمتعين بمستوى الرضا النفسي المرتفع (العبيدي، 2019، ص 42)، (Diener, Suh, (1999، 27، ص)، (عبدالخالق، وعيد، 2011، ص 25)، (Diener, E., & Lucas, (420,2003)، (مصطفى، 2017، ص 35) وهي:

يركز الأفراد على تطوير أنفسهم، ويتمتع هؤلاء الأفراد بتقدير عالٍ لذواتهم مقارنة بأقرانهم، ويحققون أداءً أكاديميًا متميزًا، ويتسمون بمرونة في التفكير الإيجابي واستعداد دائم لاكتساب المعرفة الجديدة، بالإضافة إلى اتساع آفاقهم، مما يمنحهم شعورًا بالرضا عن حياتهم وإقبالًا على العيش، ويتمتعون بدافع ذاتي قوي في العمل، وقدرة جيدة على الاستمتاع به.

كما أن لديهم علاقات اجتماعية إيجابية وقوية، ويتميزون بفاعليتهم في التعاون مع الآخرين، ويميلون إلى التركيز على نمو شخصيتهم، مما يساعدهم على اكتساب رؤى جديدة حول أنفسهم، ويمتلكون القدرة على تحديد مصيرهم واستخدام الفرص المتاحة بفعالية، ويعملون على تذليل الصعوبات ومواجهة تحديات الحياة، مما يجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الاجتماعية، كما أنهم يتمتعون بالصحة النفسية، حيث لا يقتصر الازدهار النفسي للفرد على خلوه من الأمراض النفسية، بل يتسم بالحيوية العاطفية والنشاط في كافة مجالات الحياة الخاصة والاجتماعية، ورفاهية نفسية واجتماعية عالية لأنهم يشعرون بالسعادة والرضا في معظم الأوقات، كما يشعرون بالتفوق ويطورون من أنفسهم باستمرار ويمتلئون بالحيوية في حياتهم.

7. مهددات الرضا النفسي

يرى سعد (2022، ص 359-367) أن انعدام الشعور بالرضا يمكن أن يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية، وقد يدفع الفرد إلى التصرف بشكل عدواني تجاه نفسه أو مجتمعه، كما قد يتبنى أنماطا سلوكية غير صحية في سعيه للحصول على الرضا الذي يفتقر إليه، مما قد يؤدي إلى الانطواء وفقدان الثقة بالآخرين، وأن من الأسباب التي تهدد الرضا النفسي للفرد ما يلي:

- الإحباط والقلق والتوتر: قد يتعرض الإنسان لمواقف معينة تؤدي إلى أحداث سلبية غير متوقعة تؤثر سلبًا على استقرار شخصيته، نتيجة لعدم تحقيق آماله المرجوة، فحين يفقد الشخص إحساسه بالهدف في الحياة، مما يؤدي إلى شعوره باليأس والإحباط، في هذه الحالة، قد يصل الفرد إلى حالة من الانفعال والضغط والاضطراب، مما يخرجها عن حالته الطبيعية السوية.
- الشعور بالخوف: قد يصل أحيانًا إلى درجة الفزع الشديد، مما يجعل الشخص يشعر بالقلق والخوف من كل شيء، ويظهر هذا الشعور في عدة صور، مثل الخجل والتردد والارتباك، بالإضافة إلى الانطواء والحرص المفرط، كما يمكن أن يترافق مع الذعر من الفشل، وعدم القدرة على الدفاع عن النفس حتى وإن كان الحق معه، وفي بعض الأحيان، قد يظهر الخوف في شكل تحدي وعدوانية ولامبالاة.
- الشعور بالنقص: تنشأ عقدة النقص نتيجة وجود عيوب أو قصور جسدية أو خلقية أو اجتماعية أو اقتصادية أو عقلية. فتؤثر هذه العيوب على نفسية الفرد، مما يجعله يشعر بالنقص وانعدام الأمان وعدم الكفاية. وهذا يؤدي إلى عدم تمتع الفرد بشخصية متوازنة، وقد يصل الأمر إلى حالة من الاكتئاب، حيث يفقد الفرد توازنه وهدوءه وطمأنينته وراحة باله.

- فقدان الثقة بالآخرين: يؤدي إلى اضطراب في العلاقات ويجعل الفرد غير قادر على بناء علاقات اجتماعية قائمة على الثقة والتفاهم، ونتيجة لذلك تضعف قدرته على العطاء والأخذ، مما يحد من تفاعلاته الاجتماعية ويؤدي إلى انطوائه ورغبته في تجنب الآخرين والابتعاد عنهم.
- اتباع أنماط سلوكية غير سليمة: يؤدي إلى اضطراب في الشخصيات، مما يدفعهم إلى الانفعال المستمر، والأنانية، والسلوك المنحرف، والاتجاه نحو الجريمة، كما يساهم ذلك في الاستهانة بالقيم والتمرد عليها، ويعزز مشاعر الكراهية والحقد تجاه الآخرين.

المحور الثاني: المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي

يتناول المحور الثاني المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي، وذلك من خلال:

أولاً: منهج الإسلام في تحقيق الرضا النفسي.

ثانياً: العوامل المحققة للرضا النفسي في الإسلام. وفيما يلي بيان ذلك:

أولاً: منهج الإسلام في تحقيق الرضا النفسي

لقد حقق الإسلام الرضى النفسي للفرد من خلال غرس قيم التوحيد والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره والقناعة فيما أعطاه الله وتلك من الأمور التي تحقق الرضا والطمأنينة للفرد وتحقق له الشخصية السليمة من الاضطراب أو القلق أو الخوف.

• يدعو الإسلام إلى الإيمان بالله وتوحيده وعبادته فالإيمان يزرع في قلب المسلم يقيناً تاماً بالأمان والرضا والطمأنينة، ومن خلاله يقتنع بأن الله هو المدبر والمسير، وهو الخالق والرازق، والهادي إلى الطريق المستقيم، حيث يسهم هذا الإيمان في تحرير الإنسان من مخاوفه تجاه الأمور التي تثير قلق الناس، فالؤمن الحقيقي لا يخشى الفقر أو المرض أو مصائب الزمن أو الموت، لأنه يدرك أن رزقه بيد الله تعالى، وأنه لن يصيبه إلا ما هو مقدر له كما قال الله تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُعَدُّونَ﴾ (الذاريات: 22). (رحمة، 2014، ص 40).

فالإسلام يولي الإيمان أهمية كبيرة باعتباره وسيلة لتحقيق الطمأنينة، والابتعاد عن القلق والاضطراب، فهو يساعد الفرد على مواجهة تحديات الحياة بروح مليئة بالأمل والتفاؤل، مع اليقين بأن للكون رباً يدبر شؤونه ولا يغفل عنه لحظة، فقوته سبحانه وتعالى تفوق كل قوة، وقضاؤه لا يمكن رده. (لطفي، 2020، ص 58) كما قال تعالى: "إن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو، وإن يردك بخير فلا راد لفضله" (يونس، 107)، مما يجعله يربط أهدافه ودوافعه وغاياته برضى بالله تعالى، فكل جانب من حياة الفرد عبادة لله تعالى وحده، وذلك من خلال قيامه بدوره، كخليفة في الأرض، والعمل على إعمارها، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿قُلْ إِن صَلَائِكُمْ وَسُكُوتِكُمْ وَمَجَاجِكُمْ وَمَمَاتِكُمْ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأعام، 162). فهذا يجعل الإنسان يشعر بطمأنينة وسعادة، بخلاف من لا يربطون أهدافهم بالله تعالى، فهم يشعرون بقلق، واضطراب، وذلك لأنهم لا يعرفون غاية وجودهم وحياتهم (العطار، 2012، ص 4).

• العبادات: كما يحتاج الجسم إلى الغذاء، تحتاج الروح أيضاً إلى غذاء، وهو العبادة، فالقلب لا يمكن أن يصلح أو يفلح أو ينعم أو يسر أو يطيب أو يسكن أو يطمئن إلا بعبادة الله وحده، وحبه، وإجابة إليه، وبذلك، ينال الإنسان الفرح والسرور، واللذة والنعمة، والسكون والطمأنينة، وهذا لا يتحقق إلا بمعونة الله تعالى، فلا يمكن للإنسان أن يحصل على السرور والسكينة إلا بتوفيق الله، إذا كان ملتزماً بقوله تعالى: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ (الفاتحة، 5). فإذا حصل الإنسان على كل ما يحب ويطلب ويشتهي، ولكنه لم يحقق عبادة الله، فلن ينال سوى

الألم والحسرة والعذاب، ولن ينجو من آلام الدنيا وصعوباتها إلا بإخلاص الحب لله (حقي، 2001، ص 42)، فالعبادة تمنح النفس راحة وطمأنينة ورضا، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، 28).

فممارسة العبادات المتنوعة مثل الصلاة والصيام والزكاة والحج تساهم في تربية شخصية الإنسان وتنمية نفسه، وتمنحه العديد من الصفات الإيجابية التي تساعد على مواجهة تحديات الحياة، كما تساهم هذه العبادات في تشكيل شخصية متوازنة، حيث تعلم الإنسان الصبر وتحمل الصعوبات، وتدريبه على مجاهدة النفس والسيطرة على رغباتها، وتعزز من قوة إرادته وصلابة عزمته (رحمة، 2014، ص 42).

● الإيمان بالقضاء والقدر

كان رسول الله ﷺ يربي أصحابه ويعلمهم عقيدة القدر، لأنها السلاح الذي يمنح المؤمن القوة والشجاعة، فلا يخاف إلا الله، كما أنها تساعد على مواجهة المصائب والصعوبات برضا وطمئنان. فعن ابن عباس ؓ قال: كنت خلف النبي ﷺ فقال: يا غلام إني معلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، واعلم أن الأمة إذا اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لن ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعت على أن يضروك بشيء لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف (الترمذي، 1998، رقم الحديث 1516).

ويُعد الإيمان بالقدر من العوامل الرئيسية التي تساهم في استقامة المسلم، حيث يغرس في قلب المؤمن حقيقة الإيمان، فهو دائم اللجوء إلى الله، معتمداً عليه ومتوكلاً عليه، مع الأخذ بالأسباب، كما يشعر دائماً بحاجته إلى ربه، ويستمد منه العون على الثبات، ويطلب منه المزيد من الدعم (ابن تيمية، 1385، ص 286).

قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (الحديد، 22-23).

فالإيمان بالقضاء والقدر يدفع المؤمن للرجوع إلى الله عند اتخاذ الأسباب، حيث لا يعتمد على السبب ذاته، لأن كل شيء يحدث بتقدير الله تعالى، فلا يفتخر بنفسه عند تحقيق ما يرغب فيه، بل يجب عليه أن يدرك أن النعم تأتي من الله تعالى، وهذا الإيمان يمنح الشخص الراحة والطمأنينة النفسية تجاه ما يحدث له من أقدار الله، فلا يشعر بالقلق عند فقدان ما يحب أو حدوث ما يكره، لأن كل ذلك مقدر له ولا مفر منه. (مفلح، 2014، ص 79).

ويعمل على القضاء على العديد من الأمراض التي تؤثر سلبيًا على المجتمعات وتزرع الأحقاد بين المؤمنين، مثل رذيلة الحسد. فالمؤمن لا يحسد الآخرين على ما منحهم الله من فضله، لأنه يدرك أن الله هو الذي رزقهم وقدر لهم ذلك، وعندما يحسد الإنسان غيره، فإنه يعترض على مشيئة الله تعالى؛ لذا، يسعى المؤمن إلى فعل الخير ويحب للناس ما يحب لنفسه، ولا يحمل الحقد على الآخرين، لأن الله هو الذي قدر الأرزاق.

لقد أخبر الله تعالى أنه قدر المقادير وجعل ذلك جزءًا من إيمان المسلم، ليكون لهذا الإيمان تأثيره في نفسه، فالمسلم لا يحزن حزنًا شديدًا عند وقوع المصائب، مما قد يؤدي به إلى الجزع والسخط واليأس، ولا يفرح فرحًا مفرطًا عند النعم، مما قد يدفعه إلى الكبر والظلم. وهذا تأثير عظيم يمنح المسلم توازنًا في مشاعره وسلوكياته، ويحقق له الاستقرار والطمأنينة في حياته، بالإضافة إلى الرضا والتسليم لربه العليم (الجربوع، 1424، ص 156).

● القناعة

فقناعة النفس تعني رضاها بما قسمه الله لها، ومن فوائد هذا الرضا تحقيق الأمن والاطمئنان للإنسان، كما تساعد القناعة في تجنب الصراعات النفسية الناتجة عن الطمع والجشع، والتي تستحوذ على جزء كبير من تفكير الإنسان وجهده النفسي، وللوصول إلى مرحلة الطمأنينة، يجب التقرب إلى الله وتربية النفس على القناعة. مع ضرورة بذل الجهد وعدم الاستسلام أو الخضوع (مصطفى، 2017، ص 474).

إن للقناعة العديد من الفوائد التي تمنح الإنسان السعادة والراحة والأمان والطمأنينة في حياته وقد ذكرها الحقييل (1422، ص 7-10) كما يلي:

- امتلاء القلب بالإيمان بالله سبحانه وتعالى، والثقة به، والرضا بما قدره وقسمه، وقوة اليقين بما لديه - سبحانه وتعالى - فالشخص الذي يرضى برزقه هو مؤمن ومتيقن بأن الله - تعالى - قد ضمن أرزاق العباد وقسمها بينهم، حتى وإن كان هذا الشخص لا يملك شيئاً.

- الحياة الطيبة: قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٧٧﴾﴾ (النحل، 97).

- الفلاح والبشرى لمن اكتفى: فقد روى فضالة بن عبيد - ؓ - أنه سمع رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: "طوبى لمن هُدي إلى الإسلام، وكان عيشه كفافاً، وقنع". (الترمذي، 1998، رقم 2249).

- الوقاية من الذنوب التي تؤثر سلباً على القلب وتفقد الحسنات، مثل الحسد، والغيبة، والنميمة، والكذب، وغيرها من الصفات السيئة والآثام الكبيرة، فغالباً ما يكون الدافع وراء ارتكاب العديد من هذه الكبائر هو السعي وراء مكاسب دنيوية أو محاولة دفع نقص فيها، ومن يرضى بما قسم له من رزق، فإنه لا يحتاج إلى ارتكاب هذه الآثام، ولن يشعر بالحسد تجاه إخوانه على ما مُنحوا، لأنه قد قنع بما أُعطي.

● الصبر على الشدائد:

عندما يدرك المؤمن أن كل ما يواجهه هو من إرادة الله، وأن الله لا يريد له إلا الخير، فإنه يكون مستعداً لمواجهة أقدار الله، في هذه الحالة، لا تشعر نفسه بالضيق أو الجزع، بل يواجه التحديات برضا وقبول لما قدره الله. (جبار، 1997، ص 249).

إن فضل الصبر عظيم ومكانته رفيعة، فهو يعد نصف الإيمان، قال عبدالله بن مسعود ؓ، الإيمان نصفان نصف صبر ونصف شكر، (ابن القيم الجوزية، 2019، ص 108).

إن الصبر يساعد المسلم على قبول مشيئة الله برضا واستسلام، ويتجلى ذلك في حالات فقدان الأحبة أو الإصابة بالأمراض أو مواجهة الكوارث. فإذا استسلم الشخص لليأس، فإنه يخسر دينه ودنياه. أما إذا صبر وشكر، وتمسك بقوة وتجلد، وابتعد عن الجزع، فإن الأمور تهون عليه، ويستطيع تحمل البلاء برضا وإيمان، مما يمكنه من التغلب على الأزمات الطارئة، ليخرج منها أكثر إيماناً وقوة في مواجهة التحديات والصعوبات (كمال الدين، 1975، ص 53).

ولا يفوتن على أحد أن الحياة مليئة بالمصائب والأخطار، زاخرة بالشدائد، فلا بد من مواجهة أخطار الدهر وأحداث الزمان بقوة العزيمة، وصلابة الإرادة، وشدّة الحزم، وهذه كلها طاقات تتولد من الصبر (القاسمي، 2004، ص 50).

فجميع المصائب والشدائد تتضاءل عندما تُقارن برحمة الله وفضله، قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبِّئَنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْمَمَرَاتِ وَيَبْشُرُ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٦﴾﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٧﴾﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ

صَلَوَاتُ مَنْ رَزَيْتَهُمْ وَرَحْمَةٌ وَأَوْلِيَاكَ هُمْ أَلْمَهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ (البقرة، 155-157). وهذه آية تبشر المؤمنين الذين يثقون برحمة الله، حيث إن النصر مؤكد بوعده الله لعباده الصابرين (العلي، 2012، ص 231).

ثانياً: العوامل المحققة للرضا النفسي في الإسلام

إنَّ الرضا النفسي يؤثر ويتأثر بالعديد من العوامل والمتغيرات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والحضارية، والمهنية، والديموجرافية، والجغرافية، وكذلك الظروف والمتغيرات الخاصة بالفرد، وتلك المتعلقة بالمجتمع، وبالرجوع إلى العديد من الأبحاث التي تناولت الأمن النفسي والعوامل المؤثرة فيه يلاحظ أن جميع الباحثين قد استقوا أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الرضا النفسي من كتابات متعددة تركز على (عبد المجيد، 2011، ص 295-292):

- الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين: حيث يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق، حيث النفع والخير والضرر بيد الله، فالإنسان المتمسك بتعاليم الدين يجد الأمن والحمى والملجأ في العبودية لله.
- التنشئة الاجتماعية: تسهم أساليب التنشئة الاجتماعية السوية في تعزيز الرضا النفسي لدى الأفراد ومن ثمَّ المجتمع، مثل: التسامح والتقبل والتعاون والاحترام والمرونة والاحترام والمناقشة.
- المساندة الاجتماعية: تعتبر المساندة الاجتماعية أحد المصادر المهمة للرضا النفسي الذي يحتاجه الإنسان في حياته وفي عالمه الذي يعيش فيه، فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعده في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ويعمل على نجاحه، فكل هذا يبنى لديه الإحساس بالأمن.
- العلم والثقافة: أصحاب العلم وأرباب المعرفة والمثقفون يقدرون الأمور والمواقف والمتغيرات والمشكلات وفقاً لحجمها الطبيعي ويتعاملون معها حسب المنهج العلمي، مما يمنع الإحساس بالقلق والتوتر والانزعاج، ويضعون الحلول المناسبة والتقديرية الحقيقية لكل موقف.
- المرونة الفكرية والمعتقدات والأفكار العقلية: يرتبط الإحساس بالرضا النفسي إيجاباً بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين والتقاليد والعادات والأعراف والقيم.
- الصحة الجسمية: إن الصحة الجسمية ترتبط إيجاباً بالرضا النفسي حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعاطي مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة.
- الصحة النفسية: تقوي الصحة النفسية الإحساس بالرضا النفسي لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية المبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها، والتوازن النفسي في المعاملات، والانفتاح على الآخر.
- العوامل الاقتصادية: الدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات والدوافع، ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية، ويؤمن للفرد القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد راضي على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده، فالغنى مع العفاف أفضل من الفقر والحرمان.
- الاستقرار الأسري والاجتماعي: فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالرضا النفسي. ويتضح من خلال هذه العوامل أن الرضا النفسي هو من النعم التي منحها الله للإنسان، حيث يسهم في جلب السعادة وتحفيز النشاط، كما يقلل من التوتر والقلق والضغط العصبي، فيؤدي هذا الرضا إلى شعور بالتوازن النفسي، مما ينعكس إيجاباً على الصحة العامة من خلال تحسين الكفاءة والأداء، كما يساعد الشخص على التركيز على ما يمتلكه بدلاً مما يمتلكه الآخرون، مما يتيح له الوصول إلى مرحلة من التصالح والتوافق مع كل ما يحيط به (عبدالله وأبو حسبو، 2017، ص 18).

فالإنسان القلق والمضطرب يجد صعوبة في السير في دروب الحياة، فقد حرص الإسلام على غرس الطمأنينة والسكينة في قلوب المؤمنين، ليتمكنوا من استكشاف الكون وإضاءة مسالكه بما يحملونه من هداية ونور من الله، فالخوف من الحياة قد يؤدي إلى الغرق في أمواجها المتلاطمة وغير المستقرة، هذه السكينة يمنحها الله تعالى لعباده المؤمنين في الأوقات الصعبة، لتساعدهم على تجاوز الشدائد والعبور منها بسلام، وفي أوقات الأزمات وانغلاق الفكر، تتجلى روح السكينة والرضا. (لطفى، 2020، ص59)

المحور الثالث: التطبيقات التربوية لمنهجية الإسلام في الرضا النفسي ببعض المؤسسات التربوية

أولاً: التطبيقات التربوية للأسرة في تحقيق الرضا النفسي لأبنائها

- ترويض القلب على الرضا والقناعة، حيث إن جوهر الفقر والغنى يكمن في القلب، فالشخص الذي يملك غنى القلب يعيش في سعادة ويتميز بالرضا، وقد أشار ابن القيم رحمه الله إلى ذلك بقوله: "متى استغنت النفس استغنى القلب فالغنى إنما يصير غنيًا بحصول ما يسد فاقته ويدفع حاجته". (ابن القيم الجوزية، 2001، ص 40).
- حب الأبناء على مواجهة التحديات والأخطار بقلب ثابت: عندما يؤمن الإنسان بأن كل ما يحدث له مكتوب، وأن الأرزاق والأجال بيد الله، فإنه يواجه الصعوبات والمخاطر بقلب مطمئن وعقل راجح، ويعتبر هذا الإيمان من أهم الأسباب التي تعزز ثبات قلوب الصالحين في مواجهة الأوقات العصيبة. (الأشقر، 2005، ص 112).
- غرس الإيمان في نفوس الناشئة، وتعزيز الإيمان المطلق بالله تعالى وبصفاته الثابتة المستمدة من الكتاب والسنة، بالإضافة إلى أن حب الله والخضوع له والخوف منه واللجوء إليه في جميع الأمور، يُعتبر سر سعادة الأبناء، ويتعزز هذا الإيمان عندما يتم ترسيخه من خلال أساليب تربوية سليمة تعتمد على العاطفة والعقل والعلم والحكمة، مما يجعل الإيمان مصدرًا للسلوك ومرشدًا للإنسان في حياته (الزهوري، 1998، ص 111).
- تجسيد مبدأ القدوة الحسنة أمام الأبناء يُعتبر أمرًا بالغ الأهمية، حيث إن غياب هذه القدوة في المجتمع يُعد من العوامل التي تعيق الفرد عن تحقيق القناعة والرضا، ففقدان القدوة الصالحة يُحدث فراغًا كبيرًا في حياة الفرد، مما يجعله يفتقر إلى نموذج يُحتذى به، وهذا يؤدي إلى زيادة حيرته، حيث تصبح القيم مجرد أفكار نظرية تضعف أمام التحديات، مما يجعله غير قادر على الصمود أو مواجهة الصعوبات (مصطفى، 2017، ص 493).
- لا بد من تعزيز الجانب الأخلاقي في نفوس الأبناء، حيث تشكل القيم الإسلامية منهجًا أساسيًا يؤثر في شخصية الفرد وتعامله، فهي تعمل كوازع نفسي يمنع الانحراف عن الصلاح، مما يساهم في تشكيل سلوكياته وتصرفاته ضمن إطار قييمي محدد (العيسى، 2009، ص 80).
- تعويد الأبناء على وضع أهداف واقعية وممكنة التحقيق وتناسب مع قدراتهم، حتى لا يتعرضوا للإحباط أو الفشل، فلا بد أن تكون طموحاتهم بمستوى إمكاناتهم (الداهري والكبيسي، 1999، ص 205-206) فحين يضعون أهدافًا متناسبة مع إمكاناتهم وقدراتهم فإنه يمكن لهم النجاح وتتحقق لهم الثقة بالنفس.
- تربية الأبناء على العمل وفعل الأسباب والجد والاجتهاد مع التوكل على الله تعالى.
- التربية بالقصص: فلها أثر في تحقيق الرضا النفسي ودور كبير في اليقظة الفكرية والعقلية، وتعد من الأساليب المؤثرة لما لها من متعة وتحفيز الانتباه، فقد كان يستخدمها الرسول عليه الصلاة والسلام مع صحابته رضي الله عنهم (التويجري، 2020، ص 336).
- حب الأبناء على شكر الله على النعم وأن الشكر هو من أسباب دوام النعمة وبقائها.

- تعويد الأبناء على تحمل المسؤولية والقيام بها فيتدربون على مواجهة المخاوف والمصاعب واتخاذ قرارات سليمة دون تردد (حبيب، 1995، ص 28-29)
- يجب تشجيع الأبناء على التفاؤل، فهو يزرع في المتفائلين نشاطاً مثمراً وقوة وشجاعة، مما يجعلهم غير مبالين بالصعوبات والعقبات، وهذه الطاقة تنبع من الثقة بالله سبحانه وتعالى، فمن يتفاءل بنصر الله وتأييده لن تزغعه قوة البشر، فالتفاؤل يجلب السعادة للقلب والهناء للنفس، فعندما يكون المسلم متفائلاً بعواقب الأمور، مؤملاً في حسن العواقب وزوال الهموم، فإن ذلك يمنح النفس راحة، ويبعث في القلب انشراحاً وطمأنينة. (العليبي، 2012، ص 216).

ثانياً: التطبيقات التربوية للمدرسة من أجل تحقيق الرضا النفسي للمتعلمين

تستطيع المدرسة أن تؤدي دوراً كبيراً في مساعدة الطلبة على تحقيق الرضا النفسي والسعادة المنشودة، وذلك من خلال عدة أمور:

- تعزيز التربية الإيمانية في نفوس الطلاب: فالإيمان بالله تعالى يمنح الإنسان حياة طيبة ومطمئنة، خالية من الهموم النفسية والاضطرابات الروحية، فروح الإنسان تكون هادئة ومسالمة، تعيش في انسجام مع ذاتها ومع محيطها، محاطة بالسكينة والأمان (عقيلي، 2020، ص 1236).
- خلق بيئة مليئة بالتفاؤل: يجب على المدرسة أن تؤدي دورها التعليمي والتربوي في بيئة مليئة بالتفاؤل والأمل، حيث إن هذا المناخ يساعد على تخفيف الاضطراب والقلق، ويمنح النفس السكينة والطمأنينة، كما قال الله تعالى: ﴿يَبْنَئِ أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْسُؤُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِئِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ سورة يوسف آية: ٨٧ (الخدري، 2015، ص 406).
- تعزيز القيم الأخلاقية النبيلة في نفوس الطلاب: مما يساهم في تحقيق الأمن والاطمئنان والاستقرار، ويُعتبر النظام التربوي أحد الأنساق الاجتماعية الأساسية التي تلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على بناء المجتمع واستقراره، حيث يرى علماء النفس أن للنظام التربوي وظيفة مهمة في استمرارية وتجانس المجتمع، من خلال دوره في نقل معايير وقيم المجتمع من جيل إلى آخر (اليوسف، 1422هـ، ص 347).
- ربط المناهج الدراسية بمواقف الحياة الطبيعية، وأن يتوافق هذا المحتوى المنهجي وأنشطته مع مراحل النمو التي يمر بها الطلاب ويكون مناسباً لقدراتهم وإمكاناتهم ويراعي حاجاتهم ومتطلباتهم، وخلق بيئة مدرسية آسرة من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية بين التلاميذ والمعلمين، وذلك من خلال تنظيم جماعات الأنشطة التربوية المتنوعة في المدرسة، مما يساهم في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ (عبد الغني، 2001، ص 64).
- التنشئة الاجتماعية وتعزيز القدرات الإبداعية: فعلى المدرسة أن تقوم بتعليم الطفل المعلومات والمهارات المتعلقة بالكيفية التي يعمل بها المجتمع، مما يساعد في تجهيز الطفل للتصرف وفقاً للأدوار التي يؤديها الأفراد الراشدون في المجتمع، ولا بد أن تعمل المدرسة على تعزيز القدرات الإبداعية لدى الطلاب، وتتحمّل مسؤوليتها في القيام بدور أساسي في عمليات التجديد والتحديث والتغيير (حكيم، 2011، ص 25).
- تكوين القدوة الحسنة: ينبغي أن يكون الأشخاص المشرفون على الطلبة قدوة حسنة لهم في التزامهم نحو: التعاون، والشفقة، والكرم، واحترام ملكية الغير.

- مدح الطلاب وتشجيعهم والثناء عليهم: يتفق المربون المسلمون على ضرورة مدح الطفل وتشجيعه إذا ما أظهر أي شيء يستحق المدح، وذلك تشجيعاً له (مرسي، 2000، ص 209)، لأن ذلك له أثر عظيم في رفع روحه المعنوية ورفع كفاءته التعليمية.
- مشاركة الأخصائي النفسي في العملية التعليمية: يُعتبر الإرشاد النفسي في عصرنا الحالي أمراً بالغ الأهمية، حيث يلعب دوراً حيوياً في توجيه الطلاب ودعمهم خلال مسيرتهم الدراسية، ومساعدتهم في مواجهة التحديات والمشكلات التي قد تعترضهم، وقد يواجه الأبناء في هذا العصر مواقف حرجة تتطلب التوجيه والإرشاد، وقد تتخللها صراعات وإحباطات، كما قد تصاحبها مشاعر القلق والخوف من المجهول والاكنتاب، مما يتطلب إعداد الطلاب بشكل جيد لضمان توافقيهم مع ظروف الحياة، وذلك من خلال توفير خدمات الإرشاد النفسي التي تساعد على التكيف مع واقعهم بأمان وسلام (زهرا وسدي 2002، ص 67).

النتائج:

- يعد إحساس الإنسان بالرضا من أبرز العوامل التي تساهم في تحقيق السكينة النفسية، التي تُعد مفتاح السعادة.
- يرتبط الرضا النفسي بالقدرة على التقييم المعرفي الصحيح للواقع والتعامل معه بإيجابية وموضوعية؛ مما يجعل نظرة الأفراد للحياة أكثر شموليةً واتساعاً.
- حقق القرآن الكريم للإنسان المسلم الأمن والرضا النفسي من خلال ارتباطه بالإيمان بالله تعالى.
- أخذ الرضا النفسي مفهومه من آيات القرآن الكريم كلها، وهو لا يقتصر على التزام بعض منها، إذ القرآن الكريم هو كلام الله تعالى الخالق لهذه النفس، العالم بخلجاتها وأسرارها، ولذا يمكن القول بأن الرضا النفسي هو الحالة النفسية الحاصلة بفضل الله تعالى من الطمأنينة والاستقرار والسكينة والتحرر من القلق والمخاوف.
- الرضا النفسي هو شعور نفسي داخلي ويعني طمأنينة القلب وسكونه عند حدوث أمر لا يمكن للإنسان تغييره أو التصدي له فيسلم الأمر لخالقه.
- يعد الرضا النفسي بمثابة ثروة نفسية واستثمار إيجابي مُوجّه نحو تحقيق النجاح والتفوق وتقليل العثرات في مجالات الحياة المختلفة: التربوية، والإدارية، والاقتصادية، والاجتماعية؛ نظراً لما يحمله ويقصده هذا المفهوم من توجهٍ عقلي نحو المستقبل، وتركيز على مكان القوة للأفراد والجماعات.
- تتعدد أنواع الرضا ومنها: رضا الإنسان عن ربه، ورضا الإنسان عن نفسه، ورضا الإنسان بقدره.
- تتمثل أبرز أبعاد الرضا النفسي فيما يلي: الرضا عن الذات، التفاعل الاجتماعي، القناعة، التفاؤل، الثبات الانفعالي، التقييم الشامل.
- الأفراد الذين يتمتعون برضا نفسي مرتفع يمتلكون إستراتيجيات تأقلم فعّالة وقدرة عالية على تكوين علاقات ذات مغزى، ولديهم مشاعر إيجابية وتقدير عالٍ للذات مما يساهم في رفع درجة الرضا عن حياتهم وانسجامهم بشكل عام مع الحياة، كما أنهم منفتحون على المعرفة الجديدة، مما يؤدي إلى أداء أكاديمي مرتفع.
- الأسباب التي تهدد الرضا النفسي للفرد ما يلي: الإحباط والقلق والتوتر، الشعور بالخوف، الشعور بالنقص، فقدان الثقة بالآخرين، اتباع أنماط سلوكية غير سليمة.



- تشمل المنهجية التربوية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي ما يلي: أولاً: منهج الإسلام في تحقيق الرضا النفسي من خلال العبادات، والرضا بالقضاء والقدر، والقناعة، والصبر عند الشدائد، ثانياً: العوامل المحققة للرضا النفسي في الإسلام.
 - تتمثل التطبيقات التربوية للأسرة في تحقيق الرضا النفسي لأبنائها فيما يلي: ترويض القلب على الرضا والقناعة، حث الأبناء على مواجهة التحديات والأخطاء بقلب ثابت، غرس الإيمان في نفوس الناشئة، تجسيد مبدأ القدوة الحسنة أمام الأبناء، تعزيز الجانب الأخلاقي في نفوس الأبناء، تعويد الأبناء على وضع أهداف واقعية وممكنة التحقيق، تناسب مع قدراتهم.
 - تتمثل التطبيقات التربوية للمدرسة من أجل تحقيق الرضا النفسي للمتعلمين فيما يلي: تعزيز التربية الإيمانية في نفوس الطلاب، خلق بيئة مليئة بالتفاؤل، تعزيز القيم الأخلاقية النبيلة في نفوس الطلاب، ربط المناهج الدراسية بمواقف الحياة الطبيعية، التنشئة الاجتماعية وتعزيز القدرات الإبداعية، تكوين القدوة الحسنة، مدح الطلاب وتشجيعهم والثناء عليهم، مشاركة الأخصائي النفسي في العملية التعليمية.
- مقترحات الدراسة: يمكن اقتراح الدراسات المستقبلية المرتبطة بموضوع الدراسة على النحو التالي:
1. متطلبات تفعيل المنهجية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي لدى طلاب الجامعة وآليات تفعيلها "دراسة ميدانية".
 2. العلاقة بين مستوى الرضا النفسي وفق المنظور التربوي الإسلامي وجودة الأداء المهني لمعلمي المرحلة الثانوية.
 3. مهددات الرضا النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وآليات التغلب عليها من منظور التربية الإسلامية.
 4. العلاقة بين الرضا النفسي والاستقرار الأسري في الإسلام من وجهة نظر عينة من المتزوجين حديثاً.
 5. الدور المأمول للمناهج الدراسية في تعزيز الوعي بالمنهجية الإسلامية في تحقيق الرضا النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

- ابن القيم الجوزية، م. (2001). *طريق الهجرتين وباب السعادتين* (وليد الجمل وعادل أبو شوشة، تحقيق). دار ابن رجب.
- ابن القيم الجوزية، م. (2019). *عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين*. دار ابن حزم.
- ابن تيمية، أ. (1385هـ). *الإرادة والأمر*. مطبعة محمد علي صبيح.
- الأشقر، ع. س. (2005). *العقيدة في ضوء الكتاب والسنة* (ط. 13). دار النفائس، البغوي، ا. ب. م. (1997). *معالم التنزيل*، دار الفكر.
- بني ياسين، ع. والبركات، ص. (2012). العلاقة بين مستوى الأمن النفسي والمسؤولية الوطنية لدى طلبة العليم الجامعي بالأردن. *مجلة كلية التربية*. (77)، 287-311.
- بوسنة، ف. ومجيد، ب. (2021). تأثير أبعاد رأس المال النَّفْسيِّ الإيجابيِّ على اليَقْظَةِ الذهنية لدى طلبة الجامعة الجزائريين. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*. 10 (2)، 11-30.
- الترمذي، محمد بن عيسى. (1998). *سنن الترمذي*. دار الفكر.
- التل، ش. أ. والخطيب، ه. (2022). التنظيم الانفعالي واليَقْظَةِ العَقْلِيَّةِ والصمود النَّفْسيِّ لدى طلبة جامعة حيفا. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 30 (6)، 450-475.
- التويجري، خ. ع. (2020). الإيمان بالقضاء والقدر في حياة الطفل المسلم، *مجلة البحوث الإسلامية*. (121)، 309-363.



- جاد، ا. ع. (2022). العلاقة بين الاحتراق المهني ورأس المال النَّفْسي لدى الأطباء في ضوء بعض المتغيرات البيئية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 32(114)، 1-62.
- جبار، س. م. (1997). *الطفل في الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية*، المكتبة العصرية، صيدا.
- الجربوع، ع. ع. (1424هـ). *أثر الإيمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأخطار الهدامة*، الجامعة الإسلامية، المدينة المنورة.
- الجلاد، م. (2010). *الرضا: دراسة قرآنية* [رسالة ماجستير غير منشورة قسم]. أصول الدين، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- حبيب، ص. (1995). *كيف تكون علاقات ناجحة*، دار الثقافة.
- حقي، أحمد معاذ. (2001). *العبادة في الإسلام وأثرها على الفرد، شؤون اجتماعية*، 18 (70)، 9-35.
- حكيم، آيت حمودة. (2011). أهمية المدرسة في تنمية القيم السلوكية لدى التلاميذ ودورها في تحقيق توافقهم الاجتماعي – دراسة ميدانية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (عدد خاص للملتقى الدولي الأول حول الهوية والمجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري).
- الخدري، ب. ن. والسيد، و. ق. (2015). *التربية الإسلامية ودورها في تحقيق الأمن والاستقرار الاجتماعي، دراسة وصفية* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، أم درمان.
- الداهري، ص. والكبيسي، و. (1999). *علم النفس العام*، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر.
- الدسوقي، م. م. (1998). *دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن*، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 8(20)، 100 – 175.
- رحمة، م. ع. (2014). *المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية*، جامعة أفريقيا العالمية المركز الإسلامي الأفريقي، (28)، 5-53.
- زهران، ح. وسدي، إ. (2002). *علم النفس النمو*، عالم الكتب.
- الزهوري، ب. (1998). *دور الأسرة في التربية الإيمانية للطفل*، *مجلة نهج الإسلام*، 19 (71)، 108-111.
- سعد، ر. إ. (2022). *منهج الإسلام في تحقيق الأمن النفسي*، *مجلة كلية الدعوة*، 2(36)، 337-434.
- شراب، ع. ع. (2018). *الصمود النَّفْسي وعلاقته بضغط العمل*. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث*، 7(21)، 102-115.
- الشريف، م. م. (2013). *الأمن النفسي (ط.2)*. دار الأندلس الخضراء.
- الشهري، ع. س. (2022). *الخصائص السيكو مترية لمقياس رأس المال النَّفْسي واختبار أبنية عاملية بديلة لدى طلاب الجامعة*. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، 22(2)، 78-104.
- الشيخ، م. ي. (2013). *مناهج البحث في التربية الإسلامية*، دار الفكر العربي.
- الصرايرة، ع. أ. (2022). *مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النَّفْسي والرضا عن الحياة لدى العاملين في مراكز الرعاية والتأهيل في إقليم الجنوب* [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة مؤتة.
- الصفقي، م. ع. (2022). *فعالية برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة العلاجية في تنمية الرضا الوجداني عن الوظيفة لدى عينة من الأخصائيين النفسيين الكلينيين* "دراسة شبه تجريبية"، *مجلة التربية*، (194)، 577 – 666.
- طاهات، أ. ق. وعربيات، أ. ع. (2022). *العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة النفسية لدى طلاب الصف العاشر في قصبية إربد بالمملكة الأردنية الهاشمية*، *مجلة التربية*، (194)، 270 – 299.
- الطبري، م. ب. ج. (2001). *تفسير الطبري*، دار الرسالة.



- عبد الحفيظ، أ. وحدو، ك. (2022)، الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة) [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس والفلسفة، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- عبد العزيز، م. (2022). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 1 (46)، 211-290.
- عبد الغني، أ. (2001). المدخل إلى الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الواحد، ا. خ. (2019). الأمن النفسي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 11 (4)، 373-384
- عبدالله، إ. ص. ع. وأبو حسبو، ا. م. م. (2017). الرضا النفسي للمسم وعلاقته بالصحة النفسية (بولاية الخرطوم): دراسة مقارنة بين المسنين في دور الرعاية والأسر [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية.
- العبيدي، ع. إ. (2019). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 2 (8)، 37-55.
- عثمان، أ. ع. (2014). الأمن النفسي لدى السودانيين المقيمين في بلاد المهجر دراسة تطبيقية للإباء والأمهات بمدينة الرياض. مجلة آفاق الهجرة، (12)، 25-45.
- العرجا، ن. وتيسير، ع. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى قوات الأمن الفلسطيني في منطقة بيت لحم. المجلة العربية للدراسات الأمتية والتدريب، (62)، 75-122.
- عرفات، ص. م. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة سوهاج. جمعية الثقافة من أجل التنمية، 22 (178)، 117-170.
- عرفي، ك. م. (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، كلية التربية، 3 (88)، 1271-1364.
- عصفور، إ. ح. (2018). رأس المال النفسي لاستثمار القدرات الإنسانية [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي الثامن: تربية الفئات المهمشة في المجتمعات العربية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- عطا، ر. إ. (2014). دور الجامعة في تحقيق الأمان النفسي والاجتماعي للطلاب في ضوء الرؤية الكلية للإسلام، المؤتمر العلمي العاشر (الدولي الأول) بجامعة كفر الشيخ.
- العقبلي، ع. م. (2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. عقيلي، م. م. (2020). دور الإسلام في تحقيق الأمراض النفسية، مجلة بحوث كلية الآداب، 31 (121)، 1229-1245.
- علي، أ. ع. س. (2021). رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، 3 (1)، 1733-1794.
- العلي، راشد سعد. (2012). التفاؤل في حياة الأنبياء عليهم السلام على ضوء النصوص القرآنية. مجلة كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية، 40، 200-254.
- العودات، إ. م. (2015). مدى توافر مبادئ التربية الوالدية الإسلامية في البيئة الأسرية وعلاقته بمستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، جامعة اليرموك.



- العيسى، ع. م. (2009). تنمية القيم الأخلاقية لدى طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر معلمي التربية الإسلامية بمحافظة القنفذة [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة أم القرى
- الفراج، أ. (2023). التمكين النفسي وعلاقته بالبناء النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية لدى المرشحات الطالبات بمنطقة القصيم [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة القصيم.
- قاسم، أزهار يحيى، وسلطان، أحمد عامر. (2008). الأمن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم، مجلة أبحاث كلية التربية، 8، (1)، 1-22.
- لطفى، ش. (2020). الأمن النفسي رؤية إسلامية. الوعي الإسلامي، 57(662)، 58-61.
- محمد، إ. (1987). آداب العالم والمتعلم والمفتي والمستفتي وفضل طالب العلم (مقدمة المجموع للإمام النووي)، مكتبة الصحابة.
- محمد، د. م. ه. (2020). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، 13(13)، 394-504.
- محمود، ا. ا. (2009). العجز المتعلم. مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرسي، ك. (1989). تنمية الصحة النفسية في الإسلام مسئوليات الفرد في الإسلام وعلم النفس، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، 6(14)، 325-365.
- مرسي، م. (2000). التربية الإسلامية (أصولها وتطورها في البلاد العربية)، عالم الكتب.
- مصطفى، أ. م. (2017). التربية على القناعة من منظور إسلامي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب، 85(85)، 465-512.
- مصطفى، م. م. (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية، 27(3)، 307-366.
- المطارنة، ل. (2023). رأس المال النَّفْسِيّ وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى العاملون في مراكز التربية الخاصة في محافظة الكرك [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة مؤتة، الأردن.
- يوسف، م. ر. (2022). الأزدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46(1)، 421-512.

Arabic References

- Ibn al-Qayyim al-Jawziyah, M. (2001). *ṭarīq al-hijratayn wa-Bāb al-sa'adatayn* (Walīd al-Jamal wa- 'Ādil Abū Shushah, ṭahqiq), Dār ibn Rajab.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyah, M. (2019). *'iddat al-ṣābirīn wa-dhakhīrat al-shākirīn*, Dār Ibn Ḥazm.
- Ibn Taymiyah, U. (1385h). *al-irādah wa-al-āmir*, Maṭba'at Muḥammad 'alā Ṣubayḥ.
- Al-Ashqar, 'A. S. (2005). *al-'aqidah fi daw' al-Kitāb wa-al-sunnah* (Ṭ. 13). Dār al-Nafā'is.
- Al-Baghawi, A. b. M. (1997). *Ma'ālim al-tanzīl*, Dār al-Fikr.
- Banī Yāsīn, 'A. wālbkrāt, Ṣ. (2012). al-'alāqah bayna mustawā al-amn al-nafsi wālm'swlyyah alwṭnyyah ladā ṭalabat al-'Alim al-Jāmi'ī bi-al-Urdun. *Majallat khyyah al-Tarbiyah*, (77), 287-311.
- Bwsn, F. wa-Majrd, b. (2021). Ta'thir Ab'ād Ra's al-māl alnnafsi al-ijābi 'alā alyaqazah al-dhihniyah ladā ṭalabat al-Jāmi'ah al-Jazā'iriyyin. *Majallat al-Buḥūth al-Tarbawiyah wa-al-ta'limiyah*, 10(2), 11-30.
- Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsā. (1998). *Sunan al-Tirmidhī, al-Qāhirah*, Dār al-Fikr.



- Al-Tall, Sh. U. wa-al-khaṭīb, H. (2022). al-tanzīm alānī‘āly wālyaqazah al‘aqliyah wa-al-ṣumūd alnnaṣī ladā ṭalabat Jāmi‘at Ḥayfā. *Majallat al-Jāmi‘ah al-Islāmiyah lil-Dirāsāt al-Tarbawiyah wa-al-nafsiyah*, 30(6), 450-475.
- Al-Tuwayjiri, Kh. ‘A. (2020). al-imān bi-al-qaḍā‘ wa-al-qadar fi ḥayāt al-ṭifl al-Muslim, *Majallat al-Buḥūth al-Islāmiyah*, (121), § 309-363.
- Jad, A. ‘A. (2022). al-‘alāqah bayna alāḥṭraq al-mihni wa-ra‘s al-māl alnnaṣī ladā al-aṭībba‘ fi ḍaw‘ ba‘ḍ al-mutaghayyirat al-bī‘ah. *al-Majallah al-Miṣriyah lil-Dirāsāt al-nafsiyah*, 32(114), 1-62.
- Jabbār, S. M. (1997). *al-ṭifl fi al-sharī‘ah al-Islāmiyah wa-manhaj al-Tarbiyah al-Nabawiyah*, al-Maktabah al-‘Aṣriyah, Ṣaydā.
- Al-Jarbu‘, ‘A. ‘A. (1424h). *Athar al-imān fi taḥṣīn al-ummah al-Islāmiyah ḍidda alākḥṭār al-haddāmah*, al-Jāmi‘ah al-Islāmiyah, al-Madīnah al-Munawwarah.
- Al-Jallād, M. (2010). *al-Riḍā: dirāsah Qur‘āniyah* (Risālat majīstir ghayr manshūrah), Qism uṣūl al-Dīn, Kuliyat al-Dirāsāt al-‘Ulyā, Jāmi‘at al-Najāḥ al-Waṭaniyah, Nābulus.
- Ḥabīb, Ṣ. (1995). *Kayfa takūn ‘Alāqāt najīḥah*, Dār al-Thaqāfah.
- Ḥaqīqī, Aḥmad Mu‘adh. (2001). al-‘ibādah fi al-Islām wa-atharuhā ‘alā al-fard, *Shu‘ūn ijtimā‘iyah*, 18(70), § 9-35.
- Ḥakīmah, Ayt Ḥammūdah. (2011). *Ahammiyah al-Madrasah fi Tanmiyah al-Qayyim al-sulūkiyah ladā al-talāmidh wa-dawruhā fi taḥqīq twāfiqhm al-ijtimā‘ī – dirāsah maydāniyah*, *Majallat al-‘Ulūm al-Insāniyah wa-al-Ijtimā‘iyah*, (‘adad khāṣṣ lil-Multaqā al-dawli al-Awwal ḥawla al-huwiyyah wa-al-majalāt al-ijtimā‘iyah fi ḍalla al-taḥawwulāt alsuwythqāfiy fi al-mujtama‘ al-Jazā‘iri).
- Al-Khudrī, b. N. wa-al-sayyid, wa. Q. (2015). *al-Tarbiyah al-Islāmiyah wa-dawruhā fi taḥqīq al-amn wa-al-istiqrār al-ijtimā‘ī, dirāsah waṣfiyah* [uṭrūḥat duktūrāh ghayr manshūrah], Jāmi‘at al-Qur‘ān al-Karīm wa-al-‘Ulūm al-Islāmiyah, Umm Durmān.
- Al-Dāhiri, Ṣ. walkbisy, wa. (1999). *‘ilm al-nafs al-‘āmm*, Mu‘assasat Ḥamādah lil-Khidmāt wa-al-Dirāsāt al-Jāmi‘iyah wa-Dār al-Kindī lil-Nashr.
- Al-Dasūqī, M. M. (1998). dirāsah li-ab‘ad al-Riḍā ‘an al-ḥayāh wa-‘alāqatuhā b‘dd min al-mutaghayyirat al-nafsiyah ladā ‘ayyinah min al-Rāshidin wṣghār al-Sinn, *al-Majallah al-Miṣriyah lil-Dirāsāt al-nafsiyah*, 8(20), 100 – 175.
- Raḥmah, M. ‘A. (2014). al-manhaj al-Islāmī fi taḥqīq al-Ṣiḥḥah al-nafsiyah, *Jāmi‘at Afrīqiya al-‘Ālamiyah al-Markaz al-Islāmī al-Afrīqī*, (28), 5-53.
- Zahrān, H. wsdā, I. (2002). *‘ilm al-nafs al-nūwī*, ‘Ālam al-Kutub.
- Alzhwry, b.. (1998). Dawr al-usrah fi al-Tarbiyah al-imāniyah lil-ṭifl, *Majallat Nahj al-Islām*, 19(71), 108-111.
- Sa‘d, R. I. (2022). Manhaj al-Islām fi taḥqīq al-amn al-nafsi, *Majallat Kuliyat al-Da‘wah*, 2(36), 337-434.
- Shurrāb, ‘A. ‘A. (2018). al-ṣumūd alnnaṣī wa-‘alāqatuhū bḍghwṭ al-‘amal. *Majallat Jāmi‘at al-Quds al-Maftūḥah lil-Abḥāth*, 7(21), 102-115.
- Al-Sharīf, M. M. (2013). *al-amn al-nafsi* (Ṭ. 2). Dār al-Andalus al-Khaḍrā‘.
- Al-Shahrī, ‘A. S. (2022). al-Khaṣā‘īṣ alsykw mtryh Imqyās Ra‘s al-māl alnnaṣī wa-ikhtibār abniyah ‘Āmiliyah badīlah ladā ṭullāb al-Jāmi‘ah. *Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawiyah wa-al-Dirāsāt al-Insāniyah*, (22), 78-104.
- Al-Shaykh, M. Y. (2013). *Manāḥij al-Baḥth fi al-Tarbiyah al-Islāmiyah*, Dār al-Fikr al-‘Arabī.
- Al-Ṣarāyirah, ‘A. U. (2022). *mustawā alyaqazah al‘aqliyah wa-‘alāqatuhā bālṣmwd alnnaṣī wa-al-riḍā ‘an al-ḥayāh ladā al-‘āmilin fi Marākiz al-Ri‘āyah wa-al-ta’ḥīl fi Iqlīm al-Janūb* [Risālat majīstir ghayr manshūrah] Jāmi‘at Mu’tah.
- Al-Ṣaftī, M. ‘A. (2022). fa‘āliyah Barnāmaj tadribī li-taḥṣīn al-kafā‘ah al-‘ilājiyah fi Tanmiyah al-Riḍā al-wijdāni ‘an al-wazīfah ladā ‘ayyinah min al-khṣā‘iyyin alnfsyyn alklynykyyn "dirāsah Shibh tajribiyah", *Majallat al-Tarbiyah*, (194), 577 – 666.
- Ṭahāt, U. Q. w’rbyāt, U. ‘A. (2022). al-‘alāqah bayna al-dhakā‘ alānī‘āly wāls‘adh al-nafsiyah ladā ṭullāb al-ṣaff al-‘āshir fi Qaṣabat Irbid bi-al-Mamlakah al-Urduniyah al-Hāshimiyah, *Majallat al-Tarbiyah*, (194), 270 – 299.



Al-Tabarī, M. b. J. (2001). *tafsīr al-Ṭabarī*, Dār al-Risālah.

‘Abd al-Ḥafīz, U. wḥdw, K. (2022). *al-ṣumūd al-nafsī wa-‘alāqatuḥu bālrdā ‘an al-ḥayāḥ ladā al-ṭālib al-jāmi‘i) dirāsah maydāniyah bi-jāmi‘at Zayyān ‘Āshūr bāljilḥ* [Risālat mājistūr ghayr manshūrah], Kulliyat al-‘Ulūm al-ijtimā‘iyah wa-al-insāniyah, Qism ‘ilm al-nafs wa-al-falsafah, Jāmi‘at Zayyān ‘Āshūr al-Jafilah.

‘Abd al-‘Azīz, M. (2022). al-Is‘hām al-nisbī li-ra’s al-māl al-nafsī wa-al-dhakā’ al-wijdānī fi al-tanabbu’ balāzdhār al-nafsī ladā ‘ayyinah min al-Shabāb al-Jāmi‘ī. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah fi al-‘Ulūm al-nafsīyah*, 1(46), 211-290.

‘Abd al-Ghanī, U. (2001). al-Madkhal ilā al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah, al-Maktab al-Jāmi‘ī al-ḥadīth.

‘Abd al-Wāḥid, A. Kh. (2019). al-amn al-nafsī kmnb’ bālrdā ‘an al-ḥayāḥ ladā ṭālibāt Jāmi‘at al-Imām Muḥammad ibn Sa‘ūd al-Islāmiyah bi-madinat al-Riyāḍ, *Majallat Jāmi‘at al-Fayyūm lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah*, 11(4), 373-384

Allāh, I. Ṣ. ‘A. wa-Abū Ḥasabū, A. M. M. (2017). *al-Riḍā al-nafsī llmsm wa-‘alāqatuḥu bi-al-ṣiḥḥah al-nafsīyah* (bi-Wilāyat al-Khartūm) : dirāsah muqāranah bayna al-musinnīn fi Dawr al-Ri‘āyah wa-al-usar [Risālat mājistūr ghayr manshūrah], Kulliyat al-Ādāb, Jāmi‘at Umm Durmān al-Islāmiyah.

Al-‘Ubaydi, ‘A. I. (2019). al-izdihār al-nafsī ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah fi ḍaw’ ba‘ḍ al-mutaghayyirāt. *al-Majallah al-Jazā‘iriyah lil-Abḥāth wa-al-Dirāsāt*, 2(8), 37-55.

‘Uthmān, U. ‘A. (2014). al-amn al-nafsī ladā al-Sūdāniyin al-muqimīn fi bilād al-mahjar dirāsah ṭatbiqiyah ll’bā’ wa-al-ummahāt bi-madinat al-Riyāḍ. *Majallat Āfāq al-Hijrah*, (12), 25-45.

Al-‘rjā, N. wa-taysīr, ‘A. (2015). al-amn al-nafsī wa-‘alāqatuḥu balāntmā’ al-Waṭānī ladā Qūwāt al-amn al-Filasṭīnī fi minṭaqat Bayt Laḥm. *al-Majallah al-rbyyah lil-Dirāsāt al’mnyyah wa-al-Tadrib*, (62), 75-122.

‘Arafāt, Ṣ. M. (2022). al-ṣumūd alnafsī wa-‘alāqatuḥu bāltwāfīq al-mihnī ladā ‘ayyinah min Mu‘allimī al-Tarbiyah al-khaṣṣah bi-Muḥāfazat Sūhāj. *Jam‘iyat al-Thaqāfah min ajl al-tanmiyah*, 22(178), 117-170.

Al-‘Aqīlī, ‘A. M. (2004). *al-Ighṭirāb wa-‘alāqatuḥu bi-al-amn al-nafsī* [Risālat mājistūr ghayr manshūrah]. Jāmi‘at Nayīf al-‘Arabīyah lil-‘Ulūm al-Amniyah.

‘Aqīlī, M. M. (2020). Dawr al-Islām fi taḥqiq al-amrād al-nafsīyah, *Majallat Buḥūth Kulliyat al-Ādāb*, 31(121), 1229-1245.

Muṣṭafā, M. M. (2017). al-namūdḥaj al-binā‘ī lil-‘alāqāt al-sababīyah bayna al-izdihār al-nafsī wālṭrahīm al-dhātī wa-al-khibrāt al-infi‘āliyah al-ljābiyah wālslyb almsmh fi al-adā’ al-Akādīmī ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah. *Dirāsāt nafsīyah*, 27(3), 307-366.

Almṭārnh, L. (2023). *Ra’s al-māl alnafsī wa-‘alāqatuḥu bālrdā al-wazīfī ladā al-‘āmilūn fi Marākiz al-Tarbiyah al-khaṣṣah fi Muḥāfazat al-Karak* [Risālat mājistūr ghayr manshūrah], Jāmi‘at Mu’tah.

Yūsuf, M. R. (2022). al’zdhār al-nafsī wa-‘alāqatuḥu bālyqzḥ al-‘aqliyah wa-kafā’at al-muwājahah ladā ‘ayyinah min ṭullāb Kulliyat al-Tarbiyah "dirāsah artbātyt-tnb’yh. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah fi al-‘Ulūm al-nafsīyah*, 46(1), 421-512.

References

Afolabi, O. & Balogun, A. (2017). Impacts of Psychological Security Emotional Intelligence and Self-Efficacy on Undergraduates Life Satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2), 247-261.

Caponnetto, P., Platania, S., Maglia, M., Morando, M., Gruttadauria, S., Auditore, R.,... & Santisi, G. (2022). Health Occupation and Job Satisfaction: The Impact of Psychological Capital in the Management of Clinical Psychological Stressors of Healthcare Workers in the COVID-19 Era. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6134.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.



- Freire, C., Ferradas, M. D. M., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2020). Psychological capital and burnout in teachers: The mediating role of flourishing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8403
- Grobler, A., & Powell, K. (2018). Enhancing psychological capital: the impact of authentic leadership and passion for work in a South African context. *Journal of Contemporary Management*, 15(1), 655-676.
- Hojabrian, H., Rezaei, A. M., Bigdeli, I., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). Construction and Validation of the Human Psychological Flourishing Scale (HPFS) in sociocultural context of Iran. *Practice in Clinical Psychology*, 6(2), 129- 139.
- Hojabrian, H., Rezaei, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran teachers and it's affecting demographic variables. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(2), 26-38.
- Huang, X., & Wang, C. (2021). Factors affecting teachers' informal workplace learning: The effects of school climate and psychological capital. *Teaching and Teacher Education*, 103, 103363.
- Keyes, C. L., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American journal of public health*, 102(11), 64-21.
- Kulecki, A. E. (2021). Teachers' Perceptions of Positive Psychological Capital: A Mixed Method Approach. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(3), 933-953.
- Lee, S., N., & Kim, J., A. (2017). Concept analysis of positive psychological capital. *Journal of Korean academy of nursing administration*, 23(2), 181-190.
- Malinowski, P., & Lim, H. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262.
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2021). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 40(1), 454-463.
- Mulyadi, S. (2010). Effect of Psychological security and Psychological freedom on verbal creativity of Indonesia homeschooling students. *International Journal of Business and Social Science*, Gendarme University, Indonesia .
- Rezaei, S., Mousavi, S., Safari, F., Bahrami, H., & Menshadi, S. (2015). Study of relationship between optimism, pessimism, and coping strategies with mental health among university students of Lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, 3(12), 190.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156.
- Wavle, R. R. & Singh, B. (2022). The Influence of Self-Consciousness, Social Intelligence and Psychological Capital on Happiness among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 721-727.
- Yildirim, M., Aziz, I. A., Nucera, G., Ferrari, G., & Chirico, F. (2022). Self-compassion mediates the relationship between mindfulness and flourishing. *J Health Soc Sci*, 7(1), 89-98.

