

منهج التزكية الذاتية وأثره في تعزيز الصحة النفسية لدى عينة من ربات البيوت

فضيلة محمد صوفية

قسم التربية الخاصة، كلية العلوم الانسانية للبنات، الجامعة الإسلامية، ليبيا

fadilasufya@yahoo.com

المستخلص:

هدف البحث إلى تبين مقاصد التزكية الذاتية، وأثرها في تعزيز الصحة النفسية، التي يسعى إليها كل إنسان، ليحيا حياةً طيبةً، خالية من العوائق والأزمات النفسية، محاولاً معالجة الأسباب المذهبة للسواء النفسي، للتوسم بالاطمئنان النفسي، وحيث إن التزكية مصطلح قرآني، فقد اعتمدنا الشواهد القرآنية، وتحليلها نظرياً ضمن أدبيات البحث، وتطبيقها إجرائياً، على عينة البحث، لقياس التوازن النفسي، بالاعتماد على المنهج التجريبي، ذو المجموعتين: الضابطة والتجريبية، بعينة مقدارها (30) مفردة، من المجتمع الأصلي للبحث (ربات البيوت)، وذلك لقياس الأثر المستهدف، عن طريق مقياس (الصحة النفسية) ذو (ثلاثة أبعاد)، ومكون من (45) عبارة، وبنظام سلمين (نعم، لا) لدقة الإجابة، وذو التطبيقين (القبلي والبعدي)، وتطلب المنهج تطبيق تقنيات تدريسية وعظية تكونت من (17) محاضرة استمرت (36) يوماً، وختم البرنامج التطبيقي، بالقياس البعدي، وعولجت إجاباته إحصائياً ببرنامج (spss) فكانت النتائج: للتطبيق القبلي أن نسب المجموعتين شبه متساوية ولا يوجد فرق جوهري بينهما، وثبت وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($a \leq 0.05$) بين الضابطة والتجريبية على التطبيق البعدي لصالح التجريبية، وهو ما يثبت وجود أثر فاعل للتزكية الذاتية، وضبط النفس ذاتياً، للوصول إلى التمتع بالصحة النفسية، واستقرارها بعد فترة زمنية (قياس المتابعة)، الذي أفاد باستقرار نسبة ثبات النتائج الواردة منه، حيث أظهرت مقدار (34.6)، بما يناظره في الاختبار البعدي للتجريبية (35.0)، وهو ما يعني فاعلية البرنامج ومضمونه، في نفوس العينة عن تبصر وإدراك ذاتي مما يوحى بإمكانية تطبيقه في المؤسسات التربوية ومراكز التأهيل لأجل صحة نفسية سوية، استناداً لقوله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ﴾ (القيامة: 14)

الكلمات المفتاحية: التزكية الذاتية، الأثر، التعزيز، الصحة النفسية.

مقدمة:

إن النفس الإنسانية هبة الله لعباده، ولها مكانة عظيمة في القرآن الكريم، وتثقل بمعانيها فيه، فقد أشار علم التجويد القرآني بأنها نزلت بما يعادل: (285) مرة، بين الأفراد، والجمع، ولم تثن مطلقاً في الجوانب اللفظية؛ بل أتت بالتشبيه مضموناً وهي من معجزاته، التي تتطلب البحث فيها، كما في قوله

تعالى: ﴿إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا﴾ (التحریم: 4)، وتعتبر الأصل والمفصل في صحة الإنسان النفسية، واطمئنانه، وحسن حاله، أي بمثابة ميكانيزم الضبط الخفي والظاهر، الذي يسيرها، فالنفس هي "جوهر الإنسان ولبابه، وبها تكون استقامته أو فساده" (عبد العزيز، 1997: 131)، هذا وقد بسط القرآن الكريم منهجاً وسطياً مرناً، نظرياً، وتطبيقياً فاعلاً في تركية النفس ذاتياً وتنميتها من الجوانب الإيجابية، ومعالجة سلبياتها بأسلوب بديع، له أثره في الإصلاح، والتهديب، مما يدعم توازنها النفسي بين مكوناتها، ويعزز فيها الحس الذاتي والصحة النفسية، قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)﴾ (الشمس)، ومما لا شك فيه؛ أن حاجتنا اليوم إلى مناقشة موضوع التزكية، أكثر من أي وقت مضى، لأسباب لا تخفى على المسلم الذي يتابع عن كثب الأحوال الإيمانية للنفس، وما آلت إليه أوضاعها التربوية، والنفسية، وفقدت عافيتها، ومرضت عند غفلتها، عن معادها بمعاشها، وافتتاتها بالحياة المادية الفانية، عن الحياة الباقية، ومن المعلوم أن التزكية هي من أهم مقاصد الشريعة، وعليها علق الله الفلاح في قوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ (الأعلى: 14)، وأشرف ما في العلم بالتزكية، العلم بمقاصدها، فالتزكية هي التطهير والإصلاح، وعملية بناء، ونماء للنفس، تقوم على المجهود الذاتي، من خلال منهج تربوي علاجي لحصول السواء، والتوازن، ولتعزيز الخير فيها، والإيجابية والاطمئنان النفسي، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال غزبتها من الصفات السلبية، المفطورة عليها، لقوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8)﴾ (الشمس)، يتضح من الآية رغم سواها في خلقها، ملهمة على نوعين من السلوك، ومقصد دراستنا السلوك الأول، الذي يهدف البحث لتحتيته، لتسود التقوى سمة ثابتة، مستقرة، لتحقيق الهداية العلاجية التي هي عين الاطمئنان الروحي، والنفس، فالنفس تتقل بالسلبيات ومستودع الوسوسة والاضطرابات فأشار إلى ذلك الذكر الحكيم: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (16)﴾ (ق: 16)، وهنا يأتي دور المنهج القرآني في التربية، والتهديب، ضمن آياته الدالة على ذلك، والتي سيأنس البحث لذكر بعض من دلائلها خلال جولته في الجزء النظري التحليلي، وتطبيقها إجرائياً ضمن دروس تربوية علاجية، في البرنامج التجريبي وصولاً إلى تحقيق السلام الداخلي والظاهري للفرد.

وبهذه العلة انتظم البحث ليسهم في تبين مقصد التزكية الذاتية، المعززة للصحة النفسية، هدف كل إنسان ليحيا حياة طيبة خالية من العوائق والأزمات النفسية، كما يهدف إلى معالجة الأسباب المذهبة للسواء النفسي والاطمئنان الذاتي، ومما لا خفية فيه؛ أن الحياة مليئة بأسباب القلق والاضطرابات النفسية، التي لا حصر لها، الأمر الذي دعا الإنسان للجوء إلى الجوانب المادية الدوائية للتخلص من هذه الأزمات، ولا جدوى منها، وهو ما يسمى بفقر اللقاء بين النفس ومنهج هدايتها، لغفلته عن الجوانب

الروحية المعنوية، وهو من دواعي البحث، للدفع بالرجوع إلى المنهج النفسي الإسلامي، الذي يمعن النظر في العالم الداخلي للنفس، والتعمق في غياباتها الخفية، فيعزز إيجابياتها، ويعالج سلبياتها، فترقى وتسمو إلى الأمن والأمان، والهدى والاطمئنان، حجةً بقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (82) (الأنعام: 82)، فنرى في الآية نفي اللبس (الشك والوسوسة) الموجود في النفس البعيدة عن ربها، والالتفات إلى هديها وتقويمها، لحصول الأمن والهداية، الذي هو من مبررات البحث، ومن دواعيه؛ أن أقام تجربته على عينة قل الاهتمام بها وهي (ربات البيوت)، الأساس في تكوين نفسٍ سوية للأجيال اللاحقة، وقد خاضت دراسات منها: أبودف: (2003) التي استهدفت ممارسات الطلبة لتزكية النفس، ودراسة عبدالقادر (2019) التي اعتمدت برنامجاً تجريبياً ومقياس الذات النفسية، ودراسة سعاد (2020) التي بينت دور المقاصد الشرعية لتعزيز الصحة النفسية، وكذلك دراسة القرشي (2021) التي استخدمت الإرشاد الديني لتحقيق الأمن النفسي، من هنا انطلق البحث لعلاج إشكاليته، معتمداً برنامجاً وعظيماً دينياً، يختص بعلاج النفس، والرقى بها لتكتسب سمات النفس المطمئنة، بالمنهج التحليلي في أدبياته، والمنهج التجريبي في إجراءاته، والمعامل الإحصائي لقياس آثاره بالتعبير الكمي، منتظماً في هيكليته بنائية تمثلت في مقدمة وثلاثة مباحث: الأول خصصته لأساسيات البحث، والثاني قسمته ثلاثة مطالب لطبيعته البحثية، الأول أوكلت له مهمة تبين التزكية الذاتية، والثاني تعهد بعرض موجز للصحة النفسية، والثالث سيشير إلى خلفية الموضوع، والمبحث الثالث عزم على تطبيق الأداء الإجرائي، وأما الخاتمة فتكفلت بسياق النتائج ومناقشتها، وقد يستأنس البحث بمواضيع لها فائدة في استضاء جوانب قد يكون مغفولاً عنها.

المبحث الأول: أساسيات البحث

يجتهد هذا المبحث في تأسيس مرتكزاته التي سينطلق منها، والمتمثلة في الآتي:

إشكالية البحث: هي المفصلة لمتغيرات البحث، والمقننة لفحص احتمالاته، والتحقق منها، والاجابة عن تساؤلاته المتمثلة في التساؤل الرئيس الذي مفاده:

ما أثر منهج التزكية الذاتية في تعزيز الصحة النفسية لدى عينة من ربات البيوت؟

وللإجابة عن التساؤل يسعى البحث في تحليله وتجريبه الوصول إلى نتائج موضوعية من خلال مجموعة من التساؤلات الفرعية التي انبثقت منه وتساند الهدف العام للبحث متمثلة في:

- ما أثر منهج التزكية الذاتية في التمتع بالصحة النفسية لدى عينة البحث؟
- هل ينعكس هذا الأثر في تعزيز الصحة النفسية؟
- هل يمتد أثر منهج التزكية الذاتية بعد فترة من التطبيق التجريبي (قياس المتابعة)

- هل توجد فروقٌ دالةٌ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الوعظي عند مستوى (0.05).
- وتتطلب الإجابة عن التساؤلات الفرعية الاستعانة بتخمينات احتمالية، ننتبأ من خلالها إثبات الأثر الفاعل في إكساب النفس صحة، وسواء دائمين، من خلال صياغة بعض من الفرضيات وتوكيل أمرها للقياس:
- **الفرضية الأولى:** عدم وجود فروقٌ دالةٌ بين المجموعتين في القياس القبلي عند المستوى الدلالي: (0.05).
- **الفرضية الثانية:** توجد فروقٌ دالةٌ إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على المقياس البعدي، لصالح التجريبية عند المستوى الدلالي: (0.05).
- **الفرضية الثالثة:** ننتبأ بوجود ثبات لأثر منهج التزكية الذاتية في تدعيم وتعزيز الصحة النفسية لدى المجموعة التجريبية على اختبار المتابعة بعد فاصل زمني معلوم، والذي نستوضحه من خلال استقرار نسبة الأثر عند عين المشاهدة: (0.05).

أهداف البحث:

- يسعى البحث إلى تقصى أثر منهج التزكية الذاتية الواردة في القرآن الكريم، والمختارة ضمن حدوده، لمعالجة إشكاليته بالطريقة التجريبية، ولمعرفة هذا الأثر في تعزيز الصحة النفسية، لدى العينة، والوصول إلى النتائج الموضوعية، من خلال الأهداف الآتية:
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى العينة من خلال التطبيق القبلي.
- التحقق ما إذا كان هناك أثرٌ إيجابيٌ لمنهج تزكية الذات في التمتع بالصحة النفسية لدى العينة.
- التعرف على مدى فاعلية برنامج تجريبي متضمناً مسالك التزكية الذاتية في تعزيز الصحة النفسية.
- بناء أو تكوين منظومة علاجية تختص برفع مستوى الصحة النفسية لدى عامة الناس.
- يهدف البحث اجرائياً وقياسياً إلى التعرف على المستوى الدلالي للصحة النفسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبارين القبلي والبعدي، والمتابعة.
- تصميم أداة موضوعية لجمع المعلومات تتميز بالتطبيق (القبلي والبعدي).
- سدّ النقص في هذا النوع من الدراسات، (المختصة بمنهج تزكية الذات) التي انضح ندرتها، خاصة التجريبي منها، وأخص بالذكر خاصية العينة: (ربات البيوت) حيث تبين ندرة إقامة الدراسات عليها الأمر الذي بيّن افتقار وجود خلفية لنوع العينة، وإضافة متواضعة للمكتبات.

أهمية البحث:

تتبين أهمية البحث في أنه يطرح موضوعاً يكتسب صفة خصوصية يسعى إليها كل بني البشر، وهى الصحة النفسية، لما فيها من اطمئنان روحي، واستقرار ذاتي، وأمن وأمان نفسي، هي من المستويات الأولية، كما أشار إليها ماسلو في النظرية الإنسانية، بهرم الحاجات، والأهم من ذلك ما أشار إليه القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَهُ مَا تُوَسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (16)﴾ (ق:16)، تنبؤ بفاعلية عمق القرب العلاجي للنفس من مرضها ووسوستها التي هي - آفات تصيب النفس البعيدة عن ربها -، المتمثل في صميم تكوينها الفسيولوجي: ﴿حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ للتمتع بالأمن النفسي، سبيل الصحة النفسية، ولما له من آثار إيجابية، خاصة لدى ربات البيوت: (عينة البحث) فهن النموذج والقوة لأبنائهن، وأساس تكوين أسري واجتماعي متأصل وسليم، يخلو من الآفات النفسية، والظواهر السلبية، التي تزعزع طمأنينة الذات، ويمكن تركيز الأهمية ضمن نقاط أساسية في الآتي:

- يكتسب البحث أهمية بالغة في أنه يكشف المنهج السوي لصحة الانسان النفسية بدلا من المعالجات المادية أو الأساليب الغربية التي قد تتعارض مع ديننا وعاداتنا وأعرافنا.
- يوجه عنايته بالفئة الأساسية للتكوين الأسري والمجتمعي الذي تعتمد عليه الدولة لإنشاء مجتمع صالح، الدعامة الأساسية للنهوض بها (ربات البيوت) عينة البحث.
- تبصير ربات البيوت بالاعتماد على المنهج الإسلامي في تربية أبنائها لحصول الاستقرار النفسي والتحصن ضد آفات الواقع المعاش فصحتهم النفسية وطمأنينتهم من صحة أبنائهن.
- للبحث أهمية في تذكير القارئ للرجوع إلى الفطرة السليمة من خلال استناده إلى المسلكيات القرآنية والمناهج التربوية والعلاجية الواردة فيه ليحيا حياة طيبة مطمئنة.
- قد يتوصل إلى سبل وطرق ونتائج تسهم تطبيقها في الأسرة، ومراكز التأهيل، والدور المهمة بذلك، للتمتع بالصحة النفسية، ربما له إضافة جديدة للمعرفة.

حدود البحث:

- ينطلق البحث في إعداداته من الجوانب الأدبية والإجرائية في التبيين الآتي:
- الحد المعرفي: يمثل أدبيات متغيري البحث، منهج التزكية الذاتية والصحة النفسية.
 - الحد الإجرائي: تفعيل الدروس التجريبية، تطبيق المقياس القبلي والبعدي.
 - الحد البشري: عينة من ربات البيوت (لا يدخل متغير العمر ولا المستوى التعليمي) ضمن القياس.
 - الحد المكاني: مدينة زليتن، مكان البرنامج بالاتفاق مع العينة، فأينما نجد ضاللتنا نطبق.

• الحد الزمني: 1444هـ / 2023م.

المفاهيم الأساسية للبحث:

تتناول هذه النقطة المفاهيم المتعلقة بالمتغيرات كمدخل تعريفي ونافذة نطل منها على البحث:

المنهج: (Curriculum) لغة هو الطريق، "وترجع في أصلها اللغوي إلى الفعل (نَهَجَ) ومنه النهج، والمنهج، والمنهاج، أي الطريق الواضح، ونهج الطريق أي أبنائه وأوضحه أيضاً سلكه" (الرازي، 1990: 681)، **واصطلاحاً** هو الأسلوب الذي يؤدي إلى كشف حقيقة معينة، ويكون ذلك عن طريق مجموعة من القواعد والوسائل التي يتبعها الباحث للوصول إلى هذه الحقيقة، ومن الناحية الإجرائية: فإن المنهج هو "الإطار الذي توضع فيه البيانات والمعلومات التي يتم تنظيمها والتعامل معها وفقاً لقواعد وإجراءات معينة" (الماجد، 2000: 17).

التركيز الذاتية: (Self-recommendation)

التركيزية: في مفهومها اللغوي النماء والريح، وتدعو إلى دفع النفس للتطهر من نزعات الشر والإثم، وتنمية الفطرة الخيرة، **واصطلاحاً:** "نظافة الظاهر والباطن من الأوصاف الذميمة والأخلاق الرديئة وزكى" يكون بمعنى طهر، ونمى، ويجوز إرادة كل منهما فالمعنى أنه طهره وزاد طهارته وهذا ناظر لأخلاقه وآدابه ﷺ" (عياض، 1367، ج1: 67)، مما يؤدي إلى استقامتها، وبلوغها درجة الإحسان مرتبة النفس المطمئنة، **والذات:** لغة هي ذاته، أوعينه، وهي صورة الشخص وانفعالاته، وتستخدم بمعنيين مختلفين: تعرف من ناحية أنها "اتجاهات الشخص ومشاعره نحو نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك والتوافق" (ولندزي، 1971: 600) **واصطلاحاً:** هي "تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، ويتميز هذا التعريف بأنه يركز على المدركات الشعورية للفرد والتي تلعب دوراً كبيراً في تحديد مفهومه عن ذاته"، (زهران، 1997: 69)، **وإجراءً** هي: عملية إصلاحية شاملة للذات الإنسانية، توازن بين المعنوي والمادي، دون أن يطغى جانب على آخر، وهي الأثر الفاعل في تحقيق هدف البحث (الصحة النفسية).

الأثر: (Impact) أثر فيه ترك فيه أثراً " (الرازي، د ت: 13)، والأثر: "بقية ما ترى من كل شيء وما لا يرى" (الفراهيدي، ج8، د ت: 236)، **واصطلاحاً:** "إن الأثر الطيب يقوي ويعزز المسارات العصبية"، (جودت، 2000: 75).

التعزيز: (Reinforcement) هو عملية تدعيم السلوك المناسب، أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل. **الصحة النفسية:** (mental health) من وجهة نظر إسلامية توافقاً مع موضوع البحث هي: "تفاعل متزن بين العوامل النفسية والاجتماعية والتوجهات الروحية التي تؤدي إلى المزيد من... الإدراك الصحيح

لما يجري للإنسان وما يجري حوله وتعطيه القدرة على تصحيح أخطائه بذاته" (علي، 2015: 55، 56)، وإجراءً: هي الدرجة التي تتحصل عليها عينة البحث إثر تعرضها للبرنامج الوعظي على التطبيق البعدي وهو أثر التزكية الذاتية في تعزيز الصحة النفسية للمجموعة التجريبية.

ربّات البيوت: (Housewives) عينة البحث، وفئة من فئات المجتمع التي تمثل الركن الأساسي فيه، وعليهن الاعتماد في تكوين أفراد أسوياء يتمتعون بالصحة النفسية التي يستمدونها من صحتهنّ واطمئنانهنّ النفسي.

المبحث الثاني: يختص بالأدبيات النظرية المحللة للموضوع، وبه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: منهج التزكية الذاتية: إن القرآن الكريم حين دعا إلى تزكية النفس بشكل ذاتي في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾ (فاطر: 18)، أراد بها التطهير والخلو من السوء، بمنهج متأصل في القصد، والمعتمد على السلوك، وتفعيله بأمرٍ من النفس الزكية، فأسس لها آليات تعينها على ذلك، وغايته العيش في أمن وأمان، وسلم وسلام، مشبعاً بذلك الفطرة الأولية، في حدود الشريعة، وصاعداً إلى الفطرة الثاوية، ليكتمل التوازن النفسي بين مكوناتها، لتتعرّز بالصحة النفسية، والفلاح الدائم في قوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ (الأعلى: 14)، فبسط الآيات، وفصل الشرائع، وأسس المقاصد، بكل يسر ليتمكن منها كل داع يرجو اطمئناناً حسيّاً، وصحةً نفسيةً.

الفرع الأول: مفهوم التزكية

في اللغة: مصدر: زكّى يزكي زكاة وهي الطهارة قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)، و اصطلاح: هي تكميل النفس الإنسانية بقمع أهوائها وإطلاق خصائصها العليا (فريد، 1985: 74) بمعنى استقامتها على الدين، وتوجيهها نحو الخلق، والقيم المطلقة، وحجبها عن المعاصي والآثام، فالتزكية مفهوم له مركزيته في الذكر الحكيم، ولها معان عدة، تعني التربية وتطهير النفس والجوارح والفطرة من كل ما يشوبها، أو يعكر صفائها الروحي، وفي موضوعنا قد ربطناها بالذات (التزكية الذاتية) التي نقصد بها مجاهدة النفس ذاتياً، لذلك اعتمد البحث على الإقناع الذاتي، النابع من الفطرة السليمة، لما له من رسوخ وتأصيل في دواخل النفس، حتى إذا ما تعرضت للآفات السلبية، وجدت حصناً منيعاً ضد تيارات اللاسواء، فترقى، وتسمو، وتتجلى فيها المكارم، وقد أورد الشاهد القرآني في مواضع عديدة تهذيباً وتطهيراً للنفس، وتحسيناً لها، بالتذكير الدائم، والوعظ المستمر، والارشاد المتواصل، وعليه نرى مفهوم التزكية الذاتية يتضمن الآتي:

التزكية الذاتية: من منحى التطبيق العملي هي مجموعة الجهود المتنوعة والمنسقة التي تؤهل المسلم للقيام بأمر الله تعالى (بكار، 2011: 10)، على اعتبارها "تنمية شاملة للذات الإنسانية، محكومة بمرجعية

دينية عقيدة وأخلاقية، مستمدة من الوحي الإلهي، وداعمة لطبيعة الإنسان وطاقاته المحدودة" (الفقهي، 2008: 209).

ولنا نظر في ماهية التزكية النفسية حتى لا يختلس الشك والظنية لهذا المصطلح، ولتبيين مقصود البحث فالتزكية ضمن الآية: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، تعني التنمية والكمال، و" تطهير النفس من الرذائل والأخلاق الذميمة" (الطريحي، ج2، 1408: 281)، أي تطهيرها وتزيينها بالإيمان التام الخالص لله سبحانه، للتخلي بالأخلاق الحميدة، ولا نقصد التزكية المنهي عنها، التي تصل بصاحبها إلى التكبر، والضلال، والته عن جادة الصواب، وقسوة القلب، فهى الله في قوله جل ذكره: ﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النجم: 31)، هو" تحذير للمؤمنين من العُجب بأعمالهم الحسنة، عجباً يحدثه المرء في نفسه" (ابن عاشور، ج27: 125)، وهو التفاخر والتكبر، ومعنى العُجب هو الزهو بالنفس، والتعالي بها، وإظهار كِبَرها على الناس، مما تختلس إليها الأخلاق الذميمة، وتتسلل إليها المنكرات، وكل ما هو مغاير للفطرة، ونعني بالنفس هنا جميع مسمياتها: الذات، الأنا، والقلب، والعقل، ونفس الشيء عينه، وعندما خاطب القرآن الكريم معنويات الإنسان قصد ذلك لتزكيتها، لقوله تعالى: ﴿أَزَكِّي لَكُمْ وَأَطْهَرُ﴾ (البقرة: 232) ومبدأ التزكية يقوم على مبدأ إيجابية النفس، والوعي الذاتي، ليتوجه الوجهة السوية، للتزكي بالإيمان، فالنفس موضع وحي الله، وقبوله، ودعوة منه سبحانه للتبصر والنظر فيها لقوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاريات: 21)، وقوله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ﴾ (القيامة: 14)، وبهذه الشواهد تتبين المسؤولية الذاتية.

الفرع الثاني: أقسام التزكية: فالشاهد القرآني حين دعا بالتزكية الذاتية؛ قصد بها طهارة الباطن والظاهر، وأن الاهتمام بأصل الظاهر وسيلة فاعلة لتزكية الباطن، ونعني بالتزكية هنا: التهيئة لتعزيز الصحة النفسية، فقد تبين من ثقل المجاهدة القوة من النفس، والاستعداد والتهيؤ لتسمو، "فمتى خلصت الأبدان من الحرام ومن أدناس البشرية التي ينهى عنها العقل والدين والمروءة، وطهرت الأنفس من علائق الدنيا زكّت أرض الخلق فقبلت بذور الاطمئنان النفسي" (ابن القيم، ج2، دت: 315) بيد أنه في غياب التزكية من نفس المرء، وخلاتها من روحه، يعتبر مانعاً وصاداً يحجب الوصول إلى الغاية، وما نقصده في هذا المضمار التزكية من كل العلائق التي تعوق التزكي، وهو الموصّل والمؤسس لدعائم الصحة النفسية، عن طريق توازن أقسام النفس: (الأمانة بالسوء، اللوامة، المطمئنة)، التي تقابلها أقسام التزكية (التخلية، التحلية، التجلية)، وسنتناول بالتحليل الموجز:

التخلية: (Abandonment) هو التخلي والإعراض عن الأخلاق الذميمة والرذائل، والمنهيات، وكل ما هو منافي ومعارض للفطرة، بمعنى الإحجام عن سلوك سيئ، علماً بأن هذا المصطلح يستظل في ظل

أساليب التربية، ترويض النفس لأوامر الشريعة، التي ساقط معاني التخلي في صور متعددة، لتهذيبها وكفوفها عن مضرات تتحدّر بها في غوايات الشيطان، منها قوله تعالى: ﴿فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا﴾ (البقرة: 256) (البقرة، من الآية: 256)، "فمن تخلى وترك ما يدعو إليه الشيطان والنفس من سوئيات: سوئيات ﴿فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ﴾ أي: ثبت في أمره واستقام على الطريقة المثلى" (ابن كثير، 1999، مج1: 42، بتصرف)، والاستقامة من مقومات الصحة النفسية، وأما- ثبت في أمره - فهو ما يطمح البحث لتحقيقه في قياس المتابعة للتجريبية، ليبين استقرار نتائج الأثر ضمن وقت معلوم.

التحلية: (Adorn) هو التحلي بكمال الأخلاق، والتخلق بالفضائل والمناقب المعنوية، والإقدام على كلّ مأمورات الشريعة، وخلق الدافعية لها، ولبس رداء الإيمان (مفروضه ومسئونه ومندوبه) بكلّ إخلاص، ويقين لتؤتي التحلية ثمارها، ولتعكس نور الله على صفحة النفس، بيد أن معطيات التحلية ودلائلها وفيرة في الذكر الحكيم، قال تعالى: ﴿وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ (طه، من الآية: 76)، فمكانة الزكاة في المقاصد القرآنية لها منزلة عظيمة وإشارة بالغة، ولها أثرها النافذ في نفس المؤمن، فتتحلى وتتخلق بالكمال الحسنه التي معناها التجمل والتزيين بالقيم المطلقة، مثل الإيمان والتعبّد الخالص، وغيرها من المسلّمات، التي يعتمد فيها التحلي على التبتّل المخلص لله سبحانه، إقبالا بالروح والنفس، وتأهيلاً للقلب لحصول الطمأنينة مسلك الصحة النفسية.

التجليّة: (Manifestation) التجلي: ثمرة الاستقامة والطاعة، فالتجليات هي نتاج كل مرحلة من المراحل التي سبقتها، فمن تخلى عن ذميم، توجّ بتحلي كريم، فتجلّى بإشراق حكيم فهو "تلقي الطيبات وانعكاسها على صفحة القلب المزكي، فالتحلية طرد، والتحلية جذب، والتجليّة إشراق" (المجلسي، ج1403، 1: 98)، فنرى التجلي نافذة تمكّن المتجلي الإطلال من خلالها على الفطرة الإيمانية السليمة، فيزداد سمواً، وتغمره طمأنينة نفسية، والشاهد على ذلك قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ﴾ (محمد ﷺ: 18)، فهي إشارة إلى جميع أقسام التزكية، والمقصد: ﴿اهْتَدَوْا﴾ **تخلي**، ﴿زَادَهُمْ هُدًى﴾ **تحلي**، ﴿وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ﴾ تجلي، سمة النفس المطمئنة، فهذه الهداية كما أسلفنا هي ثمرة جهاد المرحلتين الأوليتين، من تحلية وتخليّة، للتجليّة.

الفرع الثالث: وسائل التزكية: عندما أقر الله - سبحانه وتعالى - منهج التزكية، لتطهير النفس من سوئها، أفرد لها الشواهد القرآنية، ووسائل وطرق تعينها على ذلك، بكل يسر وسهولة، وفي متناول كل البشر، وفي مقدور ذواتهم، لتكون ذا فاعلية إيجابية دائمة، كما أن هذه الوسائل إلى جانب تهذيبها للنفس، لها جوانب

فسيولوجية تعزز هذه الصحة، وتعمل على دوامها، التي سنتناول بعضاً منها بما يوافق البرنامج التجريبي، وسيقتصر البحث على فاعلية هذه القيم: الاحسان، العمل الصالح، التواضع، التوبة، إصلاح الذات.

الإحسان: (Charity) قال تعالى: ﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة، من الآية: 195)، إن محبة الله للمحسنين أقوى وأقوم معزز للصحة النفسية، فيشعر بإحسان الله، فتقع في نفسه الطمأنينة، وتطبيقات الإحسان لا حصر لها، وبمستويات متباينة، فأوفرها حظاً إتقان العبادة، كالصلاة فهي الطاقة الروحية والراحة النفسية لقوله ﷺ "أرحنا بها يا بلال" (متفق عليه) فهي إحياء روحي، ومدلول ذاتي، وراحة نفسية، ولغة جسدية معبرة عن كامل الاطمئنان النفسي، والصيام الذي هو خير وتقوية للإرادة كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ (البقرة، من الآية: 184)، فهذه الخيرية هي تهذيب للنفس، ومراقبة الضمير ذاتياً، مما يزيد قوة، وعزيمة، وسلامة الباطن، الذي هو المؤسس للتوازن النفسي، والمعزز للصحة النفسية، إلى جانب العبادات الأخرى ولا يسع البحث لذكرها، وبهذا ينال الإحسان من الله فيغمره بالأمن، وهو من دواعي الصحة النفسية، ثم ينزل مراتب مع نعم الله، ومع نفسه، والآخرين، والمخلوقات جميعها، ومن تعود الإحسان تخلق وجزى به لقوله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾ (الأنعام: 84)، فما شعور النفس حين يكون الله معها؟

العمل الصالح: (good deed) قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ (مريم: 96)، قد أفلح الإنسان الذي جمع بين الإيمان والعمل الصالح، فيكسبه النفس الطيبة، والذات الخيرة المتواضعة، والسلوك الحسن، وحب الآخرين، فيوصف بالصالح، فيكسب وداً، وحباً من الله، وحب الآخرين، وطيب الرزق، فينال قبولاً في السماء، والأرض، فيشعر بالسعادة والسرور، فتطمئن نفسه، ويسمو بحياته الطيبة كما قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً﴾ (النحل: 97)، وما أدراك ما الحياة الطيبة؟ قال تعالى: ﴿وَذَلِكَ جَزَاءُ مَن تَزَكَّى﴾ (طه: 76).

التواضع: (Humility) قال تعالى: ﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا﴾ (القصص: 83) التواضع خلق سامٍ وقيمة مطلقة، فكما سمت على السلوك وصار رداءً للنفس تهذبت، فتتهجر الإساءة، وتخالف رغباتها، فالتواضع كراهة في تعظيم النفس، وزيادة في تكريمها، والرضا بمنزلة وسطية، فلا يرى الإنسان نفسه أفضل من غيره، وبذلك تقوى عزيمته وجهاده لنفسه، ويرضي ربه، ويكون التواضع سمة شعورية آمنة، فكما تمكنت من النفس صحت، وكلما ذابت الفروقات بين الناس أصبحوا

كأسنان المشط، وهومن مواضيع البرنامج التجريبي للعينة، لعلاج سمة التكبر، والعجب بالنفس، التي شاعت في مجتمعاتنا اليوم، فلم يعد المرء يرى إلا نفسه.

التوبة: (Repentance) قال تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (النور: 31)، التوبة هي مفتاح الضمير الواعي، وتمثل أمل المخطئ، و تخطيط ما خرقة الذنب، وتحفز النفس بالندم على ما فات، وعدم العودة إلى الذنوب، والتوبة النصوح التي عقدها الإنسان مع ربه - جل وعلا - على باطنه وظاهره، جازمة على أفعاله وأحاسيسه، نابعة من قلبه، صادرة من مقاصده، تمحو الذنوب والخطايا، وتكفه عن المعاصي، وتزجره ألا يعود إليها، وهي العزم بالنية، الاستغفار باللسان، والإقلاع عن الذنب بالسلوك، وعدم العودة لمثله، للفوز بالفلاح، وهذا الأمل بمغفرة الذنوب وعفو الله سبحانه، وموعد الجنة، لهو دافع كبير لاطمئنان النفس، لوصولها إلى درجة الفلاح في قوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ﴾ (الشورى: 25)، مما يفضي بالنفس إلى الاطمئنان.

إصلاح الذات: (Self repair)، قال تعالى: ﴿وَالصُّلْحُ خَيْرٌ﴾ (النساء: 128)، إن نظرتنا الخاطفة التي اهتدينا من خلالها لحال النفس الإنسانية اليوم، يمكن إدراك مدى الحاجة العظيمة والماسة إلى إعادة تقويمها، وتزكيتها، وبناء هذه النفس التائهة في خضم ظواهر الواقع، لما أصابها من سوئيات قد تحيدها عن جادة الصواب، لتأسيسها ذاتياً على تقوى الله، الذي يكسبها صحة نفسية، وأن الحاجة إلى ذلك أصبحت أشد، ولها من الأهمية ما تضاهي الحاجة إلى الطعام والشراب والكساء، لعدة أسباب:

- كثرة الفتن والمغريات وأصناف الشهوات والشبهات؛ فالحاجة إلى إصلاح وبناء ذاتي متأصل.
- حوادث النكوص على الأعقاب، والانتكاس، مما يحملنا الخوف على هذه الفطرة السليمة.
- المسؤولية الذاتية، ومحاسبة الإنسان نفسه، لا بد من جواب، واستعداد لقوله تعالى: ﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ بِجُودِلٍ عَنْ نَفْسِهَا وَتُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ﴾ (النحل: 111)، فتدعيم الجانب الإيجابي للذات هو هدف البحث، وذلك بتعزيزها، وعليه وجب أن نبسط سبيلا فاعلا يعين على تحقيق هذه التزكية، من خلال المنهج القرآني، غير أننا نعرض السبيل، دون التطرق إلى التحليل، مراعاة لسعة البحث، نشير إلى ثلاث مراحل فقط متدرجة حسب أولوية طرح منهج التزكية الذاتية لتفعيل البرنامج:

المرحلة الأولى: قال تعالى: ﴿فَقُلْ هَلْ لَكُمْ إِلَهٌ إِلَّا أَن نَّزَكِّي﴾ (النازعات: 18)، هو استشارة للنفس؛ هل بإمكانك إصلاح نفسك ذاتياً، أتود أن تتطهر وتتخلّى، لتتحلّى بالإيمان، وهو من دواعي التهيئة للدخول في البرنامج.

المرحلة الثانية: الاعتماد على الذات في تطهير النفس، والترفع عن السوئيات لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ تَزَكَّ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ﴾ (فاطر: 18)، إن من أعظم وظائف النفس تزكيتها هي "سلامة الصدر من الحقد والحسد وغيرهما من مساوئ الأخلاق، فإن تزكيتها يعود نفعها إليها، ليس يضيع من عملها شيء" (السعدي، 2005: 687) فالاعتماد على الذات أسلوب يتميز باستقرار النتائج، وهو ما يطمح البحث تطبيقه تجريبياً في قياس المتابعة، وفي معناه طاقة إيجابية تعين على الشعور بالرضا لقوله تعالى: ﴿وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ (طه: 76).

المرحلة الثالثة: حصول التوازن، نتاج الاستشارة في المرحلة الأولى، والاعتماد الذاتي في الثانية؛ لاكتساب سمة التوازن النفسي الذي يمثل "المستوى الثالث في صحة النفس، ويعبر عن غلبة المشاعر الإيجابية، والرضا النفسي، وهو الفناعة بما هو موجود" (التميمي، 2020: 3)، بمعنى حالة دينامية تكاد تتساوى فيه كفتان تحمل كل منهما شيء يناقض، بحيث يسمح هذا التوازن بحالة من الاستقرار النفسي، والتوازن الدينامي وهو نتاج وحصيلة هذه المراحل، غير أنه يلزم الالتفات إلى توضيح أمرٍ قد يكون مبهماً لدى البعض، ودركاً للشبهة واللبس، فالنهي عن التزكية التي أشار إليها الشاهد القرآني في هذه الدليلة: ﴿فَلَا تُزَكُّوْا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النجم: 33)، التي توحى بمعنى مغاير لما سبق، بأنها تحذر من أحد أمراض القلوب، يقع فيه العديد من الناس، وهو إعجاب المرء بنفسه وعمله، وحب الرياء والثناء، فلا تشهدو بأنها زكية بريئة من الذنوب والمعاصي، فإعجاب المرء بنفسه مبطل لعمله كالرياء، والكبر، والاعتداد بالنفس مهلك له من حيث لا يدري، فتسبب اعتلال الصحة النفسية، لأنها بغير وجه حق فهي خلق ذميم، ومزلق خطير، يورد صاحبه الباطل، وتمتلكه آفة نفسية منافية للقطرة، إذاً فلا عبرة بتزكيتكم أنفسكم، وإنما العبرة بتزكية الله لكم لقوله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُورُونَ أَنْفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ﴾ (النساء: 49)، فتحقق التزكية فتتجلى الصحة النفسية التي سنوجز فيها ضمن المطلب الآتي:

المطلب الثاني: الصحة النفسية: (mental health) خُصص المطلب للإشارة إلى الصحة النفسية، في حدود ما يحقق أهداف البحث، وعليه نعرض على المفهوم النافذة التي سنطّل منها على المتغير، ثم نتطرق إلى مقوماتها، التي نطمح تأصيلها في الذات، ومظاهر الصحة النفسية، التي سنحكم بها على مدى نسبتها لدى العينة، فالصحة في الأشياء سلامتها وخلوها مما يفسدها (جبران، 1968: 913).

الفرع الأول الصحة لغة: مأخوذ من الجذر الثلاثي (ص ح ح) وتعني: معنوياً السلامة من أسباب الفساد والبطلان، ومادياً الخلو من السقم والمرض البدني، واصطلاحاً هي "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكانياته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، والآخرين،

وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عادي (زهران، 2005: 9)، وحسب توجه البحث هي: "الرضا عن الذات وإصلاحها والثقة بالنفس وتعزيزها بالإيجابيات، والابتعاد عن السلبيات" (مرس وعبد السلام، 1984: 12)، أملاً في أن تكلل نتائجها بتعزيز العينة لـ "التوافق التام أو الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، مما ينتج عنه الإحساس بالسعادة والرضا" (عويضة، 1996: 32)، وإجراء: هي الدرجة التي تتحصل عليها عينة البحث التجريبية على المقياس البعدي إثر تعرضهم للبرنامج التجريبي وهو أثر التزكية الذاتية.

الفرع الثاني مقومات الصحة النفسية: هي السمة التي يمتلكها الفرد وتجعل منه متوازناً نفسياً، والدعامة الأساسية التي تؤصل قاعدية صحية نفسية سوية، ويمكن إيجاز بعضاً من هذه المقومات:

- **الرضا الباطني:** (Inner satisfaction)، ويتمثل في طمأنينة النفس، وتقبل الفرد لذاته، بعيداً عن الشكوك والظنون، محاولاً التوفيق والتوازن بين مكونات نفسه، وقدرة ذات الفرد على الاستمرارية الجهادية النفسية، والتأقلم مع التحديات المواجهة بحكمة لما جاء في محكم آياته قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ (القيامة: 14) **العفو والتسامح:** (Forgiveness and tolerance)، هو التجاوز عن إساءات الآخرين، والعفو عند المقدرة، وكسر دافع الانتقام، والرد على السيئة بالحسنة، استشهاداً بقوله تعالى: ﴿وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ﴾ (الرعد: 22)، ففيها إسوة حسنة، وتآلف للقلوب، وربط عرى التواصل الاجتماعي، فالتسامح قيمة مطلقة تحفظ عزة النفس وتواضعها، وترقى بها، فتزح رواسبها، وتصبح كالمحجة البيضاء، لا حسد، ولا غرور ولا تباغض ولا تكبر.

القناعة بما قسم الله: (Contentment with what God has divided) الرضا في الحياة على مجمل جوانبها، فلا قلق ولا شعور بالنقص، ولا الدونية، ولا فقدان حاجة، فرب ضارة نافعة، فالحياة ليست ماديات فقط، فالمعنويات ذا فاعلية أنجع، كالنية الصالحة، والاخلاص في القول والعمل، ولا تغرنك توافه الدنيا ومغرياتها، عن أبي هريرة ؓ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال "ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس" (الترمذي، 1960: 930)، ونقصد بالغنى؛ غنى النفس ليؤصل فيها الإقناع، والرضا، فيمنحها الاطمئنان استسلاماً لأمر الله، لقوله تعالى: ﴿وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَّقْدُورًا﴾ (الأحزاب، من الآية: 38).

الفرع الثالث مظاهر الصحة النفسية: سنشير إلى النقاط الأساسية لمظاهر الصحة النفسية التي تم انتخابها وسيلة لقياس نسبة الصحة النفسية لدى عينة البحث، كذلك لتدعيم الدروس التجريبية المطبقة عليها، لهدف التوصف بها لتكون سمات أساسية وصفة دائمة مستقرة.

ضبط النفس: (self-control) هي الجهاد الأكبر، وسمة عالية الهمة، ومهارة تعتمد على التمكن، والتنظيم الذاتي لأحوال النفس، والتحكم في عواطفها، من خلال آلية التوازن بين مكوناتها الثلاث: (الامارة

بالسوء، اللوامة، المطمئنة) المتمثلة في مهاجرة الغضب، وغياب الصراعات النفسية، وتحكيم العقل والتمتع بذات آمنة مطمئنة من خلال التبصر الحكيم لقوله تعالى: ﴿فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ﴾ (الأُنعام، من الآية:104).

النضج الانفعالي: (Emotional maturity)، هو النمو الانفعالي، الذي يمكّن الانسان من التعبير عن سلوكياته بحكمة وموضوعية، وسواء في مواقف حياته بتعقل ووسطية، بعيدة عن الحمية الزائدة، المتمثلة في التوتر، والاضطرابات، والاندفاع بتعجل، فلأنسان الناضج انفعالياً يتمتع بسمة عالية، وإرادة فاعلة، وطمأنينة نفسية وهدوء عام في تعامله مع أي ظرف خارجي، وله القدرة على حل المشاكل بأسلوب صحيح متعقل وغير متهور: ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ﴾ (الزمر:22) فالنور هنا هو الثبات الانفعالي.

التوافق الاجتماعي: (Social compatibility)، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾ (الحجرات:13)، هو قدرة الفرد في تسيير ذاته تجاه القيام بالعلاقات الاجتماعية السوية، وحسن التعارف والتفاعل، والقدرة على مواجهة المشكلات بحكمة ومساعدة الآخرين وآلية التعامل السوي وصلة الرحم، وذو شخصية مرنة متواضعة لها ثقلها في المجتمع.

النجاح الوظيفي: (Career success) قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ﴾ (الرعد:29)، للنجاح في العمل أهمية بالغة في نفس الفرد، وهو مهم جداً لتحقيق أهدافه، وإثبات ذاته، وجدارة مهاراته الوظيفية، ويكون فاعلاً حين يرتبط بأخلاقيات الإيمان، فوعد الله الوارد في الآية من دواعي قوة النجاح، والاستقرار النفسي، والأداء المهني الوظيفي، ويشمل جميع جوانب الحياة، وبما أن عينة البحث هن من ربّات البيوت فسنعتمد في هذه النقطة على وظائفهن داخل بيتها مع نفسها وأبنائها، وهي أهم مقاصدنا، وعليه يمكن الإشارة إلى بعضٍ من مقومات النجاح الوظيفي:

1. الإخلاص والجدية، ومن ثم الإتقان، فجودة العمل يبعث في النفس الحسن والارتياح.
2. تقسيم وضبط الوقت، وأداء المهام في زمنها، وإعطاء كل ذي حق حقه تسير الأمور بنظام وراحة.
3. الرضا عن الحياة، والرغبة في الإنجاز، دافع قوي ومعزز فاعل يمنح القلب المتعة في الاستمرار.
4. التوازن بين العمل والحياة الشخصية، فتغليب جانب على الآخر قد يؤدي إلى التوتر النفسي.
5. تجاوز المشكلات والعقبات التي تعترض الفرد، واستبدالها بحلول إيجابية تحول دون الفشل.

لعل هذه المعلومات الموجزة تكون قد أشارت إلى أصول متغيرات البحث، وأوضحتها بشيء من الإيجاز، الأمر الذي يعيننا في تفعيل الأسلوب التجريبي، ووضع هذه الإشارات موضع التنفيذ في العينة، على أن يسبق ذلك طرح إلقاء النظر على خلفية الموضوع للاستئناس بآلياتها في التجريب الميداني.

المطلب الثالث: الدراسات السابقة ذات الصلة:

أجريت دراسات قريبة من موضوع البحث، باختلاف المتغيرات، وتبين ندرتها - حسب علم الباحثة، وتم الاستشهاد ببعض ما تم الحصول عليها، غير أنها غلبت عليها الجوانب النظرية، وافتقارها للتطبيق العملي، وهو ما جعل إقامة هذا البحث من الضرورات التطبيقية، للاستفادة من نتائجه، خاصة فيما يخص عينة البحث، التي تتصف أيضاً بضعف إقامة الدراسات عليها، وللاهتمام بهذه الشريحة الأصولية من المجتمع، لتأصيل الصحة النفسية، في النفس، والأسرة، ومن ثم المجتمع، وما تم الحصول عليه سنعرضه في الآتي:

دراسات تتعلق بالتزكية الذاتية

دراسة كرزون (1999م) بعنوان: أمراض النفس، دراسة تربوية لأمراض النفوس، هدفت الدراسة إلى التعرف على أمراض النفس ومعوقات تزكيتها وعلاجها من القرآن والسنة، وكان من أبرز نتائج الدراسة:

- أن أمراض النفس ترجع إلى الشرك والنفاق والبدعة والاستسلام للشهوات.
- يعد الشيطان من أكبر معوقات تزكية النفس، إضافة إلى التأثير السلبي في الأسرة والمجتمع.
- العلاج يكون بالاعتصام بالكتاب والسنة ومجاهدة النفس للحماية من طغيان النفس المريضة.
- الإكثار من العمل الصالح وذكر الله تعالى، والاستعادة من الشيطان وتهذيب النفس ذاتياً.

دراسة حوى (2002) بعنوان: تزكية النفس، تناول في دراسته ماهية التزكية النفسية، وعرض لأبرز وسائل تزكيتها كالصلاة والصوم وتلاوة القرآن، ومعرفة أمراض القلوب، وكيفية الخلاص منها، عن طريق الوعظ والإرشاد، بتطهيرها من عيوبها، وتعرض لثمرات التزكية بعدة وسائل، وعلاج آفات النفس بالضبط الذاتي.

دراسة أبودف (2003) بعنوان: ممارسات طلبة الجامعة الإسلامية التربوية لتزكية النفس وعلاقتها ببعض المتغيرات، تناول في دراسته ماهية التزكية الذاتية، وأشار إلى وسائل تزكيتها، كالعبادات والعمل الصالح والتواضع ونكران الذات، ومعرفة أسباب الأمراض النفسية وعلاجها عن طريق مواظبة إرشادية، للخلاص منها، وتطهير النفس من عيوبها، كالحسد، والنفاق والشح، وحب الدنيا، والغرور.

دراسة الخطيب (2019) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي وقائي، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي وقائي يستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض الضغط النفسي وتنمية الذات لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، بعينة بلغت (32) طالبا وطالبة قسمت إلى مجموعتين، تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي الوقائي، والضابطة ثابتة؛ طبق مقياس الذات النفسية ومقياس كوهين للضغط المدرك، على المجموعتين قبل التطبيق وبعده، فأظهرت النتائج باستخدام أسلوب تحليل التباين المشترك الأحادي، وتحليل التباين المشترك المتعدد، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لصالح التجريبية كما أظهرت النتائج باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر فاعلية البرنامج الإرشادي الوقائي بعد (6) أسابيع من تطبيقه.

دراسات تتعلق بالصحة النفسية

دراسة سميران والحمد (2013) بعنوان: فاعلية الإرشاد والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات البلقاء التطبيقية، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي فاعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي ذا المجموعتين، وعينة تكونت من (24) طالبة، قسمت ضابطة، تجريبية، وأعدت مقياساً للأمن النفسي، ودخلت التجريبية للبرنامج التجريبي، وطبقت المقياس البعدي، توصلت إلى وجود فروق دلالية عند مستوى (0.05) لصالح التجريبية، وهو ما يعني فاعلية البرنامج التجريبي الإرشادي.

دراسة علي (2018) بعنوان: المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية، هدفت الدراسة إلى مناقشة المنهج الإسلامي واستندت على العبادات والمعاملات، وأثرها في الصحة النفسية، والإدارة الذاتية، والتوجيه الإسلامي في طريقة العلاج الديني، وتوصلت إلى أن الصحة النفسية من المنظور الإسلامي هي تفاعل متزن بين العوامل الذاتية والنفسية، والروحية التي تؤدي إلى القدرة للوصول والإدراك الصحيح للتعبير عن الذات، وأن علاقة الإسلام بالصحة النفسية هي علاقة الجزء بالكل وعلاقة الثابت بالمتغير، وأن أسلوب تقوية الجانب الروحي في الإنسان يتمثل في الإيمان بالله وأن يصاحب ذلك التقوي تركية الذات.

دراسة آدم (2020) بعنوان: دور المقاصد الشرعية في تعزيز الصحة النفسية، هدفت الدراسة إلى التعرف على الأمور التي تؤثر سلباً في الصحة النفسية، ودور المقاصد الشرعية في الحد من انتشارها، ومحاولة تقويم الجوانب النفسية لتقادي آثارها، وسعت الباحثة إلى الوصول إلى النتائج من خلال الإجابة عن مشكلة الدراسة المتمثلة في التساؤل الرئيس: ما دور المقاصد الشرعية في تعزيز الصحة النفسية؟

وما منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية؟ وما هي عوامل بناء الصحة النفسية من منظور إسلامي؟ وأثبتت أن المنهج النفسي الإسلامي هو السبيل للتمتع بالاطمئنان والراحة النفسية.

دراسة القرشي وآخرون (2021) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي ديني في تحقيق الأمن النفسي لدى طلاب جامعة الطائف، هدفت الدراسة إلى فحص فعالية البرنامج الإرشادي لدى (10) طلاب التجريبية، ومقارنة نتائجهم مع نتائج (9) طلاب الضابطة، وتضمنت الإجراءات إعداد برنامج إرشادي ديني، ومقياس الأمن النفسي، وجلسات تجريبية بعدد (15) جلسة، تم القياس البعدي للتجريبية والضابطة، واتضحت الفروق بينهما، وبمرور (5) أسابيع تم القياس التتبعي للتجريبية، وتوصلت النتائج إلى تحسين مستوى الأمن النفسي

التعليق على الدراسات السابقة:

فبالنظر إلى الخلفية التاريخية للموضوع، سواء ما ذكر، أو مما اطلعنا عليه، نرى فقر الخوض (التطبيقي) في المتغيرات التي استهدفها البحث، كالمتغير المستقل (التزكية)، ومجتمع البحث (ربات البيوت)، واللاتي يفترض بسط مساحة وافية لإرشادهن بالاهتمام الذاتي، وتعزيز النفسي، الذي ينعكس آثاره على حياتهن، وحياة أسرهن، فهن أصول الجيل اللاحق، الذي يؤمل فيه، كذلك نرى التباين في المنهج، ومجتمع البحث، والعينة، ونرى الاتفاق في بعض المتغيرات، كالصحة النفسية، غير أن عينة البحث قلما نجد الاهتمام بها، وهذا ما يميز البحث عن غيره من الدراسات السابقة، ونبين هذا التمييز في المبحث الثالث حيث الأداء التطبيقي.

المبحث الثالث: إجراءات البحث

يستعرض هذا المبحث التطبيق الإجرائي؛ لمعرفة أثر التزكية الذاتية في تعزيز الصحة النفسية، للتوصف بالنفس مطمئنة، وتوحي بأرقى مراتب النفس الإنسانية، وهو ما نهدف تحقيقه في عينة البحث: **متغيرات البحث: التزكية الذاتية: المتغير المستقل (الأثر)، الصحة النفسية: المتغير التابع (التعزيز)** **منهج البحث:** تم الاعتماد على نوعين من المناهج، لمناسبتها أغراض البحث وطبيعته، فاستُعين بالمنهج الوصفي، التحليلي في تبين أدبيات البحث، والمنهج التجريبي في إجراءاته، الذي تتبين فيه ملامح المنهجية التطبيقية بالملاحظة، ثم الفرض العلمي، والتحقق منه بالتصميم التجريبي، ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، الذي تم اعتماده لمعرفة الأثر بموضوعية، وكذا العلاقة القائمة بين الظواهر، ويختتمها المنهج الإحصائي للحكم الكمي النسبي على الظاهرة قيد البحث.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للمجموعتين

المجموعة	نوع القياس	التطبيق الاجرائي	نوع المقياس
الضابطة	قبلي	ثابتة	بعدي
التجريبية	قبلي	العامل التجريبي	بعدي

مجتمع البحث: نظراً لأهمية المربي التربوي والنفسي المتمثل في أولي الأمر، فقد أشير في حدود البحث إلى (ربات البيوت)، ميكانزم الضبط الذاتي للتكوين الأسري السوي، وتسخير لبناء نفس سليمة سوية خاليه من الاضطرابات، مما يعكس تمتعها بالصحة النفسية، التي بدورها تؤطر في بناء جيل سوي متوازن.

عينة البحث: انتخبت العينة من المجتمع الأصلي للبحث (ربات البيوت) بالتعيين العشوائي، بمقدار (30) مفردة، قسمت مجموعتين، فتكونت التجريبية: (15) مفردة، وهى من تقوم عليها التجربة، والضابطة (15) مفردة، ستبقى ثابتة دون دخول العامل الجريبي عليها وتعتبر المحك القياسي لدلالة الفروق. **آليات البحث، تكونت من: (المقياس، الدروس التجريبية).**

• **المقياس:** تم إعداد مقياس أداة موضوعية لجمع المعلومات، عن متغيرات البحث، للتطبيق (القبلي والبعدي)، تكون من: (3) أبعاد، (البعد الديني، البعد النفسي، البعد الاجتماعي)، كل بعد احتوى على: (15) مثير، فكان مجموع الأبعاد (45) هدفها قياس نتائج التطبيقين، واعتمد فيه على السلم الثنائي، لدقة الإجابة، ودقة النتائج، كذلك تم تقنيه بأدوات تثبت صدقه، **فالظاهري** تم عرضه على مجموعة من المحكمين، واعتمدت صورته النهائية بعد إفاداتهم، وثباته بطريقة: (كرونباخ ألفا)، الذي نحتكم إليه لتلازم واتساق الفقرات داخلياً، ومدى قياسها للمجالات التي وضعت من أجلها، فأوضح المعامل الاحصائي بياناته في الجدول الآتي:

الجدول (2) يبين نسب ثبات المقياس

م	البعد	نسبة الثبات
1	الديني	0.82
2	النفسي	0.80
3	الاجتماعي	0.79
4	الأداة ككل	0.80

تم التأكد من الصدق التمييزي لفقرات المقياس عن طريق اختبار (t.test)، الذي دل عند مستوى (0.05)، بمعامل الارتباط لسبيرمان، ومعامل التجزئة النصفية، وتصحيح الاختبار إحصائياً، والذي أفاد بمستوى (89%)، مما يدل على قدرة فقرات المقياس على التمييز بين مجموعات القياس وبذلك يسمح بتطبيقه. دروس الوعظ (البرنامج التجريبي): تم تفعيل المنهج التجريبي عن طريق إقامة تجربة معملية تمثلت في: (محاضرات، معنونة بمواضيع التركيز الذاتية والنفسية، مدعمة بمواضيع الصحة النفسية)، منطلقة من إشكالية البحث، والدراسات السابقة، وبعض من الأدبيات النظرية، ومواضيع مكملتها والذي تحدد بعدد (17) جلسة وعظيه، مرفقة في تطبيقها بالمقياس القبلي والبعدي، أملا في حصد ثمار التأثير الملموس لتعزيز صحة النفس، وسلامتها من سوء، ويمكن عرض بعض أهداف البرنامج الوعظي:

1. التعريف بأقسام النفس ومراتبها وكيفية التعامل معها، وضبطها ذاتياً لا كساب صفة التوازن.
 2. الاعتراف الذاتي بتقصير النفس بعدها عن التطبيق السليم لمنهج الإسلام فيها.
 3. دفع العينة بتطبيق الأوامر والنواهي الإسلامية التي جاءت تخاطب النفس، لصالحها.
 4. مساعدة العينة على إصلاح الذات والنوايا، وتنمية الاتجاهات، لتعزيز سلامة النفس.
 5. تقديم خطوات علاجية ذاتية في متناول الجميع، هدفها تعزيز إيجابيات النفس وتوطئتها فيها.
- وبهذه السبل دخلنا في التجربة، حيث وزع المقياس القبلي على العينة ككل، في زمن (15) دقيقة، لمناسبة مستويات العينة، وتم سحبه بعد الإجابة، وقسمت العينة إلى (15) مفردة لتطبيق العامل التجريبي، و(15) مفردة لتكون مستقلة وثابتة، أُن للجموعة الضابطة بالانصراف، والاتفاق على اللقاء آخر البرنامج، وتم الاتفاق مع التجريبية لتحديد زمن المحاضرات، وزمن اللقاء ومكانه، الذي تم تحديده حسب الظروف المهيأة للتطبيق، وطبق البرنامج التجريبي في حدود المواضيع المرفقة في الجدول الآتي:

الجدول (3) يبين محتوى الجلسات الوعظية ووعائها الزمني.

رقم الموعظة	موضوع الموعظة	زمن الموعظة	ملاحظات
الموعظة 1	تعارف + عرض مفاهيم النفس، التركيزية	60 دقيقة	
الموعظة 2	أهمية التركيزية، حكم التركيزية، المراد منها	55 دقيقة	
الموعظة 3	قواعد وخطوات تركيزية النفس	80 دقيقة	
الموعظة 4	العوامل التي تعيق وسائل التركيزية	100 دقيقة	مساءً
الموعظة 5	كيف أركي نفسي بالقرآن وقيم التوحيد	90 دقيقة	
الموعظة 6	التلازم البين بين الاعتقاد والسلوك السوي	110 دقيقة	مساءً

الموعظة 7	كيف نستطيع تحقيق التزكية النفسية ذاتياً	75 دقيقة	
الموعظة 8	مناقشات	95 دقيقة	
الموعظة 9	أثر فهم آية قد أفلح من زكاهها على النفس	80 دقيقة	
الموعظة 10	أثر فهم آية فلا تزكوا أنفسكم على النفس	85 دقيقة	
الموعظة 11	التزكية رؤية معرفية بمرجعية قرآنية	100 دقيقة	
الموعظة 12	كيف الطريق إلى التخلية فالتخلية فالتجلية	115 دقيقة	
الموعظة 13	التطهر من الشح والحسد والكبر والعجب	75 دقيقة	مساء
الموعظة 14	المحافظة على العمل الصالح باستمرار	60 دقيقة	
الموعظة 15	مناقشات	95 دقيقة	
الموعظة 16	علاقة تزكية النفس ذاتياً بصحة النفس	90 دقيقة	
الموعظة 17	مناقشات + ختام + القياس البعدي	120 دقيقة	

وبعد الانتهاء من التطبيق، وزع في نهاية الجلسة الأخيرة المقياس البعدي، على كامل العينة (التجريبية والضابطة)، واستلامه بعد الإجابة، وختمت الجلسة بعبارات الشكر، والدعاء بدوام الصحة النفسية الدائمة، وتم الانصراف لكامل العينة، فحصت استمارات المقياس، من حيث صلاحيتها للتفريغ، ومعالجتها إحصائياً بالبرنامج الإحصائي (spss)، الذي أفادنا بالنتائج الكمية النسبية في المطلب الآتي:

المطلب الثالث: نتائج البحث

بما أن هذا المطلب تكفل بعرض النتائج (تفسيرها ومناقشتها)، من خلال المعاملات الاحصائية، التي تمت الاستعانة بها لإظهار الفروق، بين مجموعتي البحث، وإثبات الأثر قيد التدقيق، للتطبيقين القبلي والبعدي، الذي بُنيَ لاعتبارات عدة في البحث، منها توطين العقيدة الإسلامية الصحيحة في نفوس العينة، وتفعيل الفطرة السليمة، وغرس اليقين في إيجابية وعلاج هذه الفطرة، وإصلاح النفس، بالاعتماد على الذات، بتركيات المنهج القرآني، بدلا من الاحتكام للماديات فقط، كذلك توجيه النفس ذاتياً لتطهيرها، وسلامة فطرتها، وغربلتها من شوائب الظن، والشك، والوسوسة، وغيرها من أسباب الاضطرابات النفسية؛ ليحصل لها الشفاء الناجع، والتمتع بصحة نفسية دائمة، وامتدادية هذا الأثر على كامل الحياة، من خلال فقه المتابعة، لترسو على شواطئ النفس المطمئنة راضية مرضية، وتمثلت النتائج في:

- **التحقق من الفرضية الأولى:** لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المقياس القبلي بأبعاده الثلاثة عند المستوى الدلالي: (0.05).

والجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على أبعاد المقياس

المجموعة الاختبار القبلي	الضابطة					التجريبية				
	العدد	س	ع	ت	دلالة	العدد	س	ع	ت	دلالة
	15	2.65	3.691	1.78	0.06	15	2.61	3.715	1.80	0.05

نلاحظ من خلال الجدول السابق اتفاق درجات المجموعتين إلى حد كبير، يتضح ذلك من خلال المتوسطات، ودرجة الانحراف المعياري محك القياس، فكانت الدرجة المعيارية شبة موحدة، ويؤكد ذلك اختبار (T.test) لإثبات دلالة الفروق، حيث بلغت النسبة الدالة ما بين (1.78:1.80) عند المستوى الدلالي المعتمد، ويعني ذلك عدم وجود فروق بينهما، وأن مواصفات العينة (الضابطة والتجريبية) تنتمي إلى خصائص مجتمع واحد، ويعزى هذا التوافق بأنه لم تقدم لهم برامج وعظية، وافتقارهم لهذه البرامج، وبهذا التوافق والتشابه في النسب للمجموعتين تم التحقق من الفرضية الأولى التي هي مؤشر لموضوعية النتائج.

• **التحقق من الفرضية الثانية:** خمنت بوجود فروق جوهرية بين درجات المجموعتين، الضابطة والتجريبية على المقياس البعدي ولصالح التجريبية بعد تعرضها للبرنامج عند المستوى الدلالي (0.05).

والجدول (5) يبين التحقق من الفرضية الثانية من خلال النسب الواردة فيه

المجموعة الاختبار البعدي	الضابطة					التجريبية				
	العدد	س	ع	ت	دلالة	العدد	س	ع	ت	دلالة
	15	2.52	.561	1.66	0.05	15	1.27	.350	-123	0.05

أفادت بيانات الجدولية السابقة بوجود فروق جوهرية، بين متوسطات وانحرافات درجات المجموعتين، الضابطة والتجريبية، عند المستوى الدلالي (0.05)، وكما يتضح أن النسب الواردة اتجهت لصالح التجريبية، وذلك إثر تعرضها للبرنامج الوعظي، في مضمون التزكية الذاتية، وقد آتت ثمارها؛ بأن التجريبية تفقحت في هذه القيمة، وأصبحت تمتلك السمة الظاهرة والباطنة لهذا الأسلوب الفاعل، وأن لمنهج تزكية الذات، والاعتماد على النفس لإحداث تغييرها للأحسن، بالإقناع نحو الاجتهاد في غربلتها من سوئها، لقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11)، فأثره بالغ في نفوس العينة، مما أكسبهن توازناً نفسياً ذاتياً، كما أشارت درجة التمتع بالصحة النفسية بإيجابية عند دلالة الفروق، إضافة إلى ما أفادت به العينة خلال الجلسة الختامية من شعور مريح، متجدد، وتفاؤل طيب،

كن يفقدنه، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة رحمة علي (2015) التي توصلت إلى أن علاقة الإسلام بالصحة النفسية هي علاقة الجزء بالكل، وعلاقة الثابت بالمتغير، وهذه آثار تفيد إيجابية ارتباطهن بمنهج التزكية المعتمدة على توجيه الذات نحو السواء، وأبدین مقترحات لبرامج جديدة، تبحث في سمات أخرى، لعلها تسهم في الرقي بالنفس، ووضعها موضع التطبيق لليقين، والاطمئنان، والرضا، التي هي من مقومات الصحة النفسية، وتعزيزها باستمرار، وهو مؤشر للإجابة على التساؤل الفرعي الثاني للبحث والذي ثبت فيه أثر التزكية في تعزيز الصحة النفسية.

• التحقق من الفرضية الثالثة: تنبأت بوجود ثبات لأثر منهج التزكية الذاتية في تدعيم

وتعزيز الصحة النفسية لدى المجموعة التجريبية على اختبار المتابعة بعد فاصل زمني معلوم (20) يوماً، والذي نستوضحه من خلال استقرار المستوى الدلالي ودرجات الثبات في الجدول التالي:

الجدول (6) يبين استقرار وثبات الدرجة المحسوبة للأثر خلال قياس المتابعة

المجموعة	العدد	الاختبار	المحسوبة U	المستوى الدال	دلالة المتابعة
التجريبية	15	المتابعة	34.6	0.05	دال معنوياً

اقتصدنا هذه الخطوة (فترة المتابعة بفاصل زمني 20 يوماً)، للوقوف الفعلي على فاعلية البرنامج، ومدى أثره ضمن محتواه (التزكية الذاتية)، الذي أُلقي على التجريبية، وكذلك للتثبت من النتائج، ومدى صدقها، وصمودها أمام إعادة التطبيق، حتى نضمن استقرارها وموضوعيتها، وعليه يمكن أن نترجم بيانات الجدول، بالنظر في الدرجة المحسوبة على المستوى الفكري لمعامل: (Mann-Whitney U test)، التي أفادت بنسبة دالة (34.6) عند المستوى المعتمد (0.05)، لاحتمال تكون فيه نسبة الخطأ ضئيلة جداً، حيث إن هذه النسبة توافقت إلى حد كبير جداً مع الدلالة الواردة من نتائج الاختبار البعدي للتجريبية، في التحقق من الفرضية الثانية، والمقدرة بـ: (35.0)، مما دلّ على تعاضد النتائج، ويلاحظ بعين اليقين فاعلية البرنامج الوعظي: (الأثر: العامل المستقل)، في العامل التابع (التعزيز: الصحة النفسية)، الأمر الذي أجاب على التساؤل الثالث، والذي نص على وجود أثر للبرنامج خلال فترة المتابعة، وهو ما يؤكد الاعتماد الذاتي على إصلاح النفس، لقوله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ (القيامة: 14)، وتهذيبها، للتمتع بصحة نفسية دائمة، وأن هذه النتائج توافقت مع ما توصلت إليه بعض من الدراسات السابقة كدراسة عبد القادر (2019) التي أفادت باحتفاظ نتائج البرنامج الإرشادي بعد مرور (6) أسابيع لفترة المتابعة، ودراسة سميران والحمد (2013) التي توصلت إلى وجود فروق دلالية

إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح التجريبية، وهو ما يعني فاعلية البرنامج التجريبي الإرشادي والعلاج الإسلامي، وكذلك بعض ما اطلعنا عليها ولم يسع البحث لذكره.

وبشكل ملحوظ؛ تم التثبت من موضوعية النتائج، بما أفادت به المعاملات الاحصائية، التي أثبتت التحقق من الفرضيات، وبدورها أفادت بالإجابة على التساؤلات الفرعية، بوجود أثر لمنهج التزكية الذاتية للتمتع بالصحة النفسية، وكذلك انعكاس هذا الأثر، لتعزيز وتدعيم صحة النفس، بدليل استقرار وثبات هذا الأثر بعد فترة المتابعة، لصالح التجريبية، عند المستوي الدلالي: (0.05)، وبقاء الضابطة على حالها، مما يثبت وجود الفروق المحتملة في الفرضيات، وهوما يؤكد فاعلية البرنامج الوعظي، وقد تم التوافق بين التحقق من الفرضيات والإجابة على التساؤلات، مما يبسط الإجابة على التساؤل الرئيس للبحث، وهو أن لمنهج التزكية الذاتية أثر جلي وفاعل في تعزيز الصحة النفسية لدى العينة التجريبية، وبصورة ثابتة نوعاً ما، خلال المتابعة، مما يسمح بتفعيل هذا العامل بثقة لدى المؤسسات التربوية، والتأهيلية، وكذلك المدارس، والكليات، ومراكز التحفيظ، وغيرها، لغرض العودة بالنفس إلى فطرتها السليمة، وتقويتها بالإيمان، واليقين، والثقة الذاتية، لتخطي جميع السلبيات، وتعزيز إيجابياتها لتحيا حياة طيبة مطمئنة، وهو ما اتضح لدى فريق المجموعة التجريبية لقوله تعالى: ﴿فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ (الأنعام: 81-82).

الخاتمة:

أفاد التحليل الإحصائي الذي عالج البيانات الكمية، بتحقيق أهداف البحث، والتحقق من فرضياته، التي بدورها أجابت على التساؤلات الفرعية، وختمت نتائجها بالإجابة على التساؤل الرئيس للبحث، ويمكن استخلاص النتائج في الآتي:

- **التثبت من الفرضية الأولى:** بعدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على القياس القبلي، حيث بلغت النسبة الدالة ما بين: (1.78 : 1.80) وهو أكبر من مستوى المعنوية المشاهدة: (0.05) مما دل على نفي وجود فروق بينهما وأن مفردات العينة متكافئة.
- **التثبت من الفرضية الثانية:** بينت الفروق الجوهرية بين درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على القياس البعدي عند مستوى المشاهدة: (0.05)، لصالح التجريبية، ويعزو ذلك إلى تعرضهن للبرنامج الوعظي، وقد أتى ثماره، بأن التجريبية تفقحت في هذه القيمة، وأصبحت تمتلك السمة الظاهرة والباطنة لها، بدليل قوله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الزمر: 9).

• **التثبت من الفرضية الثالثة:** التي ترجمت التنبؤ إلى يقين ملموس، من خلال صمود أثر منهج التزكية الذاتية في تدعيم وتعزيز الصحة النفسية لدى المجموعة التجريبية، على قياس المتابعة، بعد الفاصل الزمني، وأفاد استقرار نسبة الثبات في الدرجة المحسوبة بمقدار (34.6) للمتابعة، والمتوافقة مع نسب الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، المقدرة بـ(35.0)، عند المستوى الدلالي: (0.05)، لتناسبه مع نسبية الإنسان، والدال على توافق النتائج واستقرارها.

من خلال ما توصلنا إليه ندلل بشكل ملحوظ أثر منهج التزكية الذاتية في تعزيز الصحة النفسية، وثبات هذا الأثر في ذوات العينة لمقياس المتابعة، والمردود الإيجابي لدروس منهج التزكية الذاتية، الذي اعتمد على فحص وتحليل ما في نفوس العينة، من خلال التحاور والإحياءات، وعمليات التفريغ النفسي في بداية البرنامج، وعن طريقها تم اختيار المواضيع المعروضة عليهم بالإقناع الذاتي، ودفع العينة للإصلاح والتهذيب، والتغلب على سوئيات النفس، الذي يؤمل أن ينتقل أثره من ربات البيوت (الأمهات)، إلى أبنائهن وبناتهن، لبناء أسرة آمنة مطمئنة، من جوانبها الروحية والنفسية، متسلحة بسلاح الشريعة، وأوامرها ونواهيها، متصدية للظواهر السلبية التي تغزو الواقع المعاش، لتكوين مجتمع سليم، خال من السلبيات، والظواهر اللاسوية، والأزمات النفسية قدر الإمكان، تمسكاً بسبل ومسلكات دينية علاجية، لبناء ذاتي نفسي آمن مطمئن متوازن للتمتع بصحة نفسية مستقرة نوعاً ما استناداً لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28) وأن هذه النتائج اتفقت مع دراسات تكررت في البحث، وأخرى ولم تذكر تقييداً بسعة البحث.

التوصيات والمقترحات:

حرصاً من البحث على مخاطبة الفطرة السليمة؛ يتم تقديم بعض من الوصايا علّها تساعد لإعداد أبحاث ودراسات تكون سبيلاً لعلاج ناجع للنفس، وفتح نافذة تشير بالرجوع إلى الجوانب المعنوية للنفس، بدلا من إقحام الماديات لغرض العلاج والتخفيف من الأزمات النفسية، التي أثبتت عدم جدواها لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: 57)، لذلك نوصي بالآتي:

- نوجه عناية الوعّاظ والمرشدين النفسيين والمربين إلى الاهتمام بأساليب القرآن الكريم لزكاة النفس وتطهيرها وتدعيم إيجابياتها لتتخلّى عن ضعفها وتتعلّى بقوة إيمانها لتتجلّى باطمئنانها.
- ننصح الأطباء النفسيين، إلى اعتماد خطوات العلاج النفسي في الإسلام، بدلا من العقاقير والأدوية التي يكون علاجها وقتياً أو قد تؤدي لمضاعفات سلبية.

- إقامة دورات وعظية تثقيفية نفسية لربات البيوت، لتؤسس رؤية علاجية معنوية تجاه إصلاح الذات والنفس، الأمر الذي يعكس تربيتهن لأولادهن من أجل جيل واعٍ مدركٍ.
- نشر معلومات تختص بالوعي الديني التربوي، تهتم بالنفس وسلامتها، وصلاحها، عبر مواقع التواصل الاجتماعي لسرعة وصولها للمستهدفين.
- الاهتمام بشريحة ربات البيوت، فهن أصول بناء المجتمع السليم الذي يتمتع بصحة نفسية.

المقترحات:

في ضوء ما تقدم، ومن خلال السير في البحث الموجز نقترح إقامة دراسات وبحوث نفسية تربوية، منطلقة من المقاصد القرآنية، في الاهتمام بالنفس، وتركيتها، وعلاجها، باتباع مسلكيات روحانية معنوية، لرعاية هذه الجوهر، والوصول بها إلى الذات المثالية، وهى النفس الآمنة المطمئنة، فهي تكريم منه سبحانه لتحقيق الأمن، والسلام، وزرع الثقة، والطمأنينة، والإحساس باليقين، وتحقيق السعادة المثلى، وأخص بالذكر؛ تلك الفئة التي تنقر إلى فحصها، وتثقيفها والاهتمام بها، وإقامة دراسات وبحوث عليها، ألا وهي ربات البيوت، عينة البحث، فهن الأصل والأساس في بث روح النفس المطمئنة والصحة النفسية.

هذا، وفوق كل ذي علم عليم

المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم. (1428). مصحف المدينة المنورة للنشر الحاسوبي. رواية حفص عن عاصم. الاصدار (1،2).
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر. (1996م). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. تحقق محمد المعتمد بالله البغدادي. ج2. ط3. دار الكتاب العربي. بيروت.
- ابن عاشور، محمد الطاهر. (1984م). التحرير والتنوير. الدار التونسية للنشر. تونس.
- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري. (1999م) تفسير القرآن العظيم. تحقق سامي بن محمد سلامة. مج1. ط2. دار طيبة النشر. القاهرة.
- أبودف، محمود خليل. (2003م). ممارسات طلبة الجامعة الإسلامية التربوية لتزكية النفس وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسة منشورة. الجامعة الإسلامية. كلية التربية. غزة.
- آدم، سعاد نور الدين. (2020م). المقاصد الشرعية في الصحة النفسية. دراسة تحليلية. مجلة المنار للبحوث والدراسات. العدد2. مج17. جامعة الملك خالد. السعودية.
- الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين، صحيح الجامع الصغير. أخرجه الترمذي. وصححه الألباني في صحيحه برقم (930).
- الألباني، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين. (1988). صحيح الجامع الصغير. ط3. المكتب الإسلامي.

- بكار، عبد الكريم. (2011م). مدخل إلى التنمية المتكاملة رؤية إسلامية. دار القلم. دمشق.
- التميمي، شيماء عبد مطر. (2020م). التوازن النفسي والسلوكي. مقال منشور. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. الجامعة المستنصرية. العراق.
- جودت، عزت عبد الهادي. (2000م). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية. دط. الدار العلمية الدولية، ودار الثقافة، والنشر، والتوزيع. عمان.
- حامد عبد الماجد. (2000م). مقدمة في منهجية ودراسة وطرق بحث الظواهر السياسية. دار المعارف. مصر.
- حفيظ، غياض. (2012م). التركيز ومقاصدها عند الإمام الغزالي من خلال كتابه إحياء علوم الدين. كلية الآداب والعلوم الإنسانية بمكناس. أطروحة دكتوراه في الدراسات الإسلامية. المغرب.
- الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر. مختار الصحاح. ترتيب محمود خاطر. دار المعارف. مصر.
- الزاوي، الطاهر أحمد. (1980م). مختار القاموس. دط. الدار العربية للكتاب. تونس. ليبيا.
- زهران، حامد عبد السلام. (1977م). علم النفس الاجتماعي. ط4. عالم الكتب. القاهرة.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005م). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب. القاهرة.
- السعدي، أبو عبد الله عبد الرحمن بن ناصر. (2005م). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. تح عبد الرحمن بن معلا اللويحق. دار الحديث. القاهرة. مصر.
- الطريحي، فخرالدين. (1408هـ). مجمع البحرين. تحق السيد أحمد الحسيني. ج2. ط2. نشر مكتبة الثقافة الإسلامية. بيروت. لبنان.
- علي، رحمة محمد. (2018م). المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية. المركز الأفريقي. دار المنظومة. مكة المكرمة. السعودية.
- عمر، محمد علي. (2015م). المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية. مجلة دراسات دعوية. العدد 29. الجمعية السعودية للدراسات الدعوية. البصرة. السعودية.
- عويطة، كامل محمد. (1996م). الصحة في منظور علم النفس. دار الكتب العلمية، القاهرة.
- الفراهيدي، خليل بن أحمد. (2003م). العين (المعاجم والقواميس). تحق عبد الحميد هنداوي. ج8. دار الكتب العلمية. للتأليف والترجمة، والطباعة، والنشر، والتوزيع. بيروت. لبنان.
- فريد، أحمد فريد. (1985م). تركيز النفوس وتربيتها كما يقرها علماء السلف (ابن حنبل، ابن القيم، الغزالي). دار القلم. بيروت. لبنان.
- الفقهي، إبراهيم. (2008م). سحر القيادة. دار اليقين. مصر.
- الفقهي، إبراهيم. (2009م). الطريق إلى الامتياز. دار الراية. مصر.
- القاضي، عياض. (1367هـ). نسيم الرياض في شرح الشفا. ج1. المطبعة الأزهرية المصرية. مصر.
- كرزون، أحمد. (1999م). أمراض النفس (دراسة تربوية لأمراض النفوس). دار نور للمكتبات. جدة.
- المجلسي، أحمد باقر. (1983م). بحار الأنوار. ج1. منشورات دار الأضواء. بيروت. لبنان.

- مرسى، فاروق، عبد السلام، سيد عبد الحميد. (1984م). مقياس الصحة النفسية للراشدين. سلسلة الدراسات والبحوث. جامعة ام القرى. السعودية.
- مسعود، جبران. (1968م). الرائد معجم لغوي عصري. ج2. ط5. دار العلم للملايين. بيروت.
- هول، ولندزي. (1979م). نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون. ط4. دار الشايع للنشر. القاهرة.
- دراسة الخطيب، عبد الله محمد سعيد عبد القادر (2019) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي وقائي فاعلية برنامج إرشادي وقائي يستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض الضغط النفسي وتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية
- القرشي وآخرون، فاعلية برنامج إرشادي ديني في تحقيق الأمن النفسي لدى طلاب جامعة الطائف، التربية (الأزهر) ع أبريل 2021، 154 - 182 (DOI:10.21608/jsrep.2021.183292)

The Self-Recommendation Approach and Its Impact On Promoting Mental Health I Have A Sample Of Housewives

Fadila Muhammad Sofia

Department of Special Education, College of Humanities for Girls, Asmarya Islamic University, Libya

fadilasufya@yahoo.com

Abstract:

The aim of the research is to clarify the purposes of self-purification, and its impact on promoting psychological health, which every person seeks, in order to live a good life, free of obstacles and psychological crises, trying to address the underlying causes of psychological well-being, to describe psychological reassurance, and since purification is a Qur'anic term, we have adopted the evidence. The Qur'an, and analyze it theoretically within the research literature, and apply it procedurally, on the research sample, to measure psychological balance, based on the experimental method, with two groups: control and experimental, with a sample of (30) individuals, from the original population of the research (housewives), in order to measure the targeted effect. Through a (mental health) scale with (three dimensions), consisting of (45) statements, and with a two-scale system (yes, no) for accuracy of the answer, and with two applications (pre and post), the curriculum required the application of pedagogical teaching techniques, which consisted of (17) lectures. It lasted (36)

days, and the applied program was concluded with the post-measurement, and his answers were treated statistically with the (SPSS) program. The results were: For the pre-application the proportions of the two groups are almost equal and there is no fundamental difference between them, and it was proven that there are statistically significant differences at the level ($0.05 \alpha \leq$) between the control and the experimental group. On the post-application in favor of the experimental, which proves the existence of an effective effect of self-recommendation and self-control, to achieve the enjoyment of mental health and its stability after a period of time (follow-up measurement), which reported the stability of the stability rate of the results received from it, as it showed an amount of (34.6), What corresponds to it in the experimental post-test (35.0), which means the effectiveness of the program and its content, in the souls of the sample with insight and self-awareness, which suggests the possibility of its application in educational institutions and rehabilitation centers for healthy mental health,

Resurrection: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ﴾ (القيامة:14) based on the Almighty's saying.

Keywords: self-recommendation, impact, reinforcement, psychological health.