AL HIKMAH RESEARCH & PUBLICATION CENTRE
Al-Hikmah International Journal for Islamic Studies & Human Sciences
E-ISSN: 2637-0581

مجلة الحكمة العالمية
للدراسات الإسلامية والعلوم الإنسانية
العدد 9، الرقم 2، مايو 2026
E-ISSN: 2637-0581

الأبعاد العقدية والتعبدية في الشهادتين والصلاة وأثرها في تحقيق التوازن النفسي: دراسة تحليلية

The Doctrinal and Ritual Dimensions of the Shahada and Prayer and Their Impact on Achieving Psychological Balance: An Analytical Study

إبراهيم هان Han Dao Liang
International Islamic University Malaysia (IIUM)
daoliangh@gmail.com

رضوان جمال الأطرش Radwan Jamal Elatrash
International Islamic University Malaysia (IIUM)
radwan@iium.edu.my

Article Progress

Received: 22 Mar 2026
Revised : 3 April 2026
Accepted: 17 May 2026

* Corresponding Authors:

Han Dao Liang

E-mail:
daoliangh@gmail.com

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف الأبعاد العقدية والتعبدية في الشهادتين والصلاة، وبيان أثرهما في تحقيق التوازن النفسي لدى الإنسان، من خلال مقاربة تحليلية تجمع بين المعطيات الشرعية والرؤى النفسية المعاصرة. وتتمثل مشكلة البحث في التساؤل عن الكيفية التي يمكن من خلالها لهذين الركنين أن يسهما في بناء منظومة نفسية وقائية تعزز التوازن والاستقرار النفسي. وقد اعتمد البحث المنهج التحليلي الاستنباطي، مع توظيف المنهج المقاصدي في استكشاف الغايات الكلية، إلى جانب الاستئناس ببعض مفاهيم علم النفس الإيجابي وعلم النفس الوقائي، بما يحقق قدرًا من التكامل المعرفي بين المرجعيتين. ويخلص البحث إلى أن الشهادتين والصلاة لا تقتصران على كونهما ممارستين تعبديتين، بل تمثلان إطارًا وقائيًا يسهم في بناء بنية نفسية متوازنة قادرة على التكيّف مع الضغوط والتحديات الحياتية بفاعلية. كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في إعادة قراءة هذين الركنين ضمن أفق تكاملي يُبرز أبعادهما النفسية الوقائية، ويفتح المجال لتطوير نماذج إرشادية وتربوية مستندة إلى المرجعية الإسلامية يمكن الإفادة منها في مجالات الإرشاد النفسي والعلاج السلوكي وتعزيز الصحة النفسية، فضلًا عن إسهامها في

ردم الفجوة المعرفية بين العلوم الشرعية والعلوم الإنسانية، وتقديم تصور علمي يؤكد قابلية المفاهيم الإسلامية للتفاعل الإيجابي مع النظريات النفسية الحديثة، بما يهيئ أرضية خصبة لدراسات تطبيقية مستقبلية تستكشف أثر الالتزام بهذين الركنين في مؤشرات الرفاه النفسي وجودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: الأبعاد العقدية، الأبعاد التعبدية، الشهادتان، الصلاة، التوازن النفسي.

ABSTRACT

This study aims to explore the doctrinal and ritual dimensions of the Shahada and prayer, and to examine their impact on achieving psychological balance in human life through an analytical approach that integrates Islamic textual foundations with contemporary psychological perspectives. The central research problem lies in investigating how these two pillars can contribute to constructing a preventive psychological framework that enhances emotional stability and mental equilibrium. The study adopts a deductive–analytical methodology, alongside a maqāṣid-based approach to uncover the higher objectives of Islamic teachings, while also drawing on selected concepts from positive psychology and preventive psychology to achieve a degree of epistemological integration between the two frameworks. The study concludes that the Shahada and prayer are not merely devotional practices but constitute a preventive framework that contributes to building a psychologically balanced personality capable of effectively adapting to life's pressures and challenges. It further highlights the significance of reinterpreting these two pillars within an integrative paradigm that reveals their psychological and preventive dimensions, thereby opening avenues for developing Islamic-based counseling and educational models that can be utilized in psychological counseling, behavioral therapy, and mental health promotion. Moreover, the study contributes to bridging the epistemological gap between Islamic studies and the human sciences, offering a scientific perspective that affirms the compatibility of Islamic concepts with contemporary psychological theories, thus laying a fertile ground for future empirical research examining the impact of adherence to these two pillars on indicators of psychological well-being and quality of life.

Keywords: doctrinal dimensions, ritual dimensions, Shahada, prayer, psychological balance.

المقدمة

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر على المستويات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية (Yifa, 2025)، بلغ الاهتمام بالصحة ذروته (M. Caramanti, 2022)، وتزايدت الجهود الرامية إلى تحسين جودة الحياة وتعزيز الرفاه الإنساني. غير أن هذه الطفرة الحضارية، على ما تحمله من إمكانات هائلة، لم تمنع من تفاقم أزمات صحية مركبة (World Health Organization, 2026)، تتجلى في انتشار الأمراض المزمنة، وتصاعد الاضطرابات النفسية، وتنامي الإحساس بالقلق وفقدان المعنى. وقد أفرز هذا الواقع مفارقة لافتة؛ إذ يقابل وفرة الموارد الطبية والمعرفية عجزٌ نسبي عن بناء أنماط حياة متوازنة ومستدامة تحقق للإنسان سلامه الداخلي واستقراره النفسي. وفي خضم هذه الإشكالية، برزت الحاجة إلى إعادة النظر في النماذج المعرفية المفسِّرة للصحة، والبحث عن أطر تكاملية تستوعب الإنسان في أبعاده المختلفة: الجسدية، والنفسية، والروحية، والاجتماعية.

وفي هذا السياق، تكتسب المرجعية الإسلامية أهمية خاصة، لما تتضمنه من منظومة تشريعية وتربوية تتجاوز البعد التعبدي الضيق إلى بناء الإنسان المتكامل. وتأتي أركان الإسلام ومنها الشهادتان، والصلاة (Arwā Muʾayyad Maḥmūd, 2026)، في قلب هذه المنظومة، بوصفها ليست مجرد واجبات شعائرية، بل إطارًا بنيويًا متكاملًا ينظم علاقة الإنسان بربه، وبذاته، وبمجتمعه، ويؤسس لمسار حياتي متوازن. ومن هذا المنطلق، يمكن النظر إلى هذه الأركان باعتبارها منظومة وقائية ذات أبعاد متعددة، تسهم في تعزيز الصحة النفسية، والوقاية من الاضطرابات السلوكية والانفعالية، من خلال ما تغرسه من معانٍ إيمانية، وما تنمّيهِ من مهارات نفسية وسلوكية كالصبر، والانضباط، والتكافل، والاتزان.

وانطلاقًا من هذا التصور، يسعى هذا البحث إلى إعادة قراءة أركان الإسلام (الشهادتان والصلاة) في ضوء بعدها الوقائي، من خلال مقاربة تحليلية تستند إلى النصوص

الشرعية، وتستأنس في الوقت ذاته ببعض مفاهيم علم النفس المعاصر، خاصة ما يتعلق بالصحة النفسية الوقائية وبناء التوازن الداخلي.

وتأكيدًا لأهمية هذا التصور، يعد الإسلام، الذي يعتنقه ما يقارب 1.8 مليار نسمة ((Pew Research Center, 2015

ثاني أكبر ديانة في العالم، وتتميّز ممارساته الأساسية، المتمثلة في الأركان الخمسة، بأنها لا تقتصر على أبعادها الروحية العميقة فحسب، بل تنطوي كذلك على أبعاد صحية ذات دلالات مهمة. وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايدًا ملحوظًا في الاهتمام العلمي بدراسة الآثار المحتملة لهذه الممارسات في مجالي الصحة النفسية والجسدية (Chamsi-Pasha & Chamsi-Pasha, 2021). ومع ذلك، لا تزال البحوث التي تتناول هذه الآثار في إطار تكاملي منهجي، وتعمل على مواءمتها مع النصوص الإسلامية وتحليلها في ضوئها، محدودة نسبيًا.

ولم يقف هذا التصور عند حدود التحليل النظري المعاصر، بل يجد جذوره الراسخة في النص القرآني، إذ تتجلى أركان الإسلام في القرآن الكريم تجليًا واضحًا يبرز مركزيتها في بناء العقيدة والسلوك معًا؛ فقد جاء أصلها الأعظم في الشهادتين اللتين تمثلان أساس الدين، حيث يقول تعالى: ﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ﴾ [آل عمران: 18]، تقريرًا لوحدانيته سبحانه، ويقول: ﴿مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ﴾ [الفتح: 29] إثباتًا لرسالة النبي ﷺ. ثم تأتي الصلاة باعتبارها عمود الدين، حيث أمر الله بإقامتها في قوله: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ [البقرة: 43]، وبيّن فرضيتها المؤقتة بقوله: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ [النساء: 103]. كما شُرعت الزكاة لتطهير النفس والمال، قال تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا﴾ [التوبة: 103]. وأما الصيام فقد فُرض لتحقيق التقوى وتهذيب السلوك، في قوله سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ... لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183]. ويُختتم بناء الأركان

بالحج، الذي يجسد وحدة الأمة وخضوعها لله، كما في قوله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا﴾ [آل عمران: 97].

ولا يقف القرآن عند بيان كل ركن على حدة، بل يجمع بينها في سياق واحد لإبراز تكاملها، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ﴾ [البقرة: 277]، مما يدل على أن هذه الأركان ليست شعائر متفرقة، بل منظومة متكاملة تُشكِّل هوية المسلم إيمانًا وعملًا وسلوكًا.

ويهدف البحث إلى بيان الكيفية التي تسهم بها هذه الأركان في تحقيق التوازن النفسي، ليس بوصفها ممارسات منفصلة، بل باعتبارها نظامًا متكاملًا يعيد تشكيل وعي الإنسان وسلوكه في اتجاه يحقق له الطمأنينة والاستقرار.

كما يسعى البحث إلى الإسهام في سد الفجوة المعرفية بين العلوم الشرعية والعلوم الإنسانية، من خلال تقديم نموذج تفسيري يبرز قابلية المفاهيم الإسلامية للتفاعل مع الطروحات النفسية الحديثة دون إخلال بمرجعيتها. وبذلك، يطمح إلى تقديم إضافة نوعية في ميدان الدراسات البينية، تفتح آفاقًا جديدة لتوظيف الأبعاد الوقائية في التشريع الإسلامي ضمن البرامج التربوية والإرشادية المعاصرة، بما يعزز من حضور الرؤية الإسلامية في معالجة قضايا الإنسان في عالم يتزايد فيه البحث عن المعنى والتوازن.

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في غياب معالجة علمية تكاملية تُبرز الأبعاد العقدية والتعبدية للشهادتين والصلاة بوصفهما نسقًا وقائيًا متكاملًا يسهم في تحقيق التوازن النفسي للإنسان. فعلى الرغم من المكانة المركزية لهذين الركنين في البناء العقدي والسلوكي في الإسلام، وما لهما من دلالات تربوية وروحية واضحة، فإن غالبية الدراسات المعاصرة إما ركزت على الأثر التعبدي أو الصحي للصلاة بصورة منفصلة، أو تناولت التدين بوجه عام دون تحليل الشهادتين بوصفهما الأساس العقدي الموجِّه للوجدان والسلوك.

كما أن الدراسات النفسية الحديثة التي تناولت أثر الممارسات الدينية في الصحة النفسية غالبًا ما اعتمدت مقاربات تجريبية أو وصفية جزئية، دون ربط منهجي عميق بين النصوص الشرعية ومفاهيم علم النفس المعاصر، ولا سيما في مجالات علم النفس الإيجابي والوقائي وتنظيم الانفعال وبناء المعنى.

ومن ثمّ تنبثق الإشكالية الرئيسة لهذا البحث في السؤال الآتي: كيف يمكن فهم الأبعاد العقدية والتعبدية للشهادتين والصلاة فهماً تكامليًا يُبرز دورهما في بناء منظومة نفسية وقائية تسهم في تحقيق التوازن النفسي، مع إمكانية الإفادة من مفاهيم علم النفس المعاصر في تفسير هذا الأثر وتفعيله؟

الأهمية العلمية للبحث

تنبع الأهمية العلمية لهذا البحث من كونه يقدّم مقاربة معرفية تكاملية تعيد قراءة الأبعاد العقدية والتعبدية في الشهادتين والصلاة في ضوء وظائفهما النفسية الوقائية، من خلال الجمع المنهجي بين المعطيات الشرعية المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، وبين مفاهيم علم النفس المعاصر، ولا سيما علم النفس الإيجابي والوقائي. ويسهم هذا التوجه في سد فجوة معرفية بين العلوم الشرعية والعلوم الإنسانية، عبر بناء إطار تفسيري يُبرز الكيفية التي يمكن من خلالها لهذين الركنين أن يسهما في تحقيق التوازن النفسي وتعزيز الاستقرار الداخلي دون إخلال بمرجعيتهما العقدية. كما يضيف البحث إلى حقل الدراسات البينية نموذجًا تحليليًا يفسر الوظائف النفسية للشهادتين والصلاة بوصفهما نسقًا وقائيًا متكاملًا، يجمع بين بناء المعنى وتوجيه السلوك وتنظيم الانفعال. ويُمهّد هذا الإطار الطريق أمام دراسات مستقبلية أكثر تخصصًا تستكشف أثر الالتزام بهذين الركنين في مؤشرات الصحة النفسية وجودة الحياة، بما يعزز إمكانية تطوير نماذج إرشادية وتطبيقات علاجية مستندة إلى المرجعية الإسلامية في ميدان الصحة النفسية.

الأهمية العملية للبحث

تتجلى الأهمية العملية لهذا البحث في ما يقدّمه من إمكانات تطبيقية لتوظيف **الأبعاد العقدية والتعبدية في الشهادتين والصلاة** ضمن برامج الإرشاد النفسي والتربوي وتعزيز الصحة النفسية، من خلال إبراز هذين الركنين بوصفهما نسقًا وقائيًا يسهم في تحقيق التوازن النفسي والحد من الاضطرابات السلوكية والانفعالية. إذ يتيح هذا التصور تطوير نماذج إرشادية وعلاجية مستندة إلى المرجعية الإسلامية يمكن توظيفها في مجالات العلاج السلوكي والدعم النفسي، إضافة إلى تنمية مهارات نفسية أساسية مثل تنظيم الانفعال، وضبط الذات، وبناء المعنى، وتعزيز الإحساس بالانتماء الروحي.

كما يسهم البحث في توجيه السياسات والبرامج التربوية والمجتمعية نحو تبنّي مقاربات وقائية مستدامة تستثمر البعد الروحي في تحسين جودة الحياة، وتعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والتحديات المعاصرة. وتتسع دائرة الاستفادة من هذه النتائج لتشمل المختصين في الإرشاد النفسي والعلاج السلوكي، والباحثين في علم النفس والصحة العامة، والتربويين في المؤسسات التعليمية، فضلًا عن الدعاة والمرشدين الذين يمكنهم توظيف هذه الرؤية في الخطاب التربوي والإيماني. كما تمتد فائدته إلى صُنّاع القرار ومصممي البرامج الوقائية، وإلى عموم الأفراد الساعين إلى تحقيق التوازن النفسي وجودة الحياة في إطار القيم الإسلامية.

أهداف البحث

1. بيان مفهوم الشهادتين وأثرهما العقدي والتعبدي في بناء التوازن النفسي لدى الإنسان، من خلال الكشف عن معانيهما الإيمانية ودورهما في ترسيخ الطمأنينة والاستقرار الداخلي وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية.

2. استكشاف العلاقة بين الشهادتين والصلاة وبين مفاهيم علم النفس المعاصر، ولا سيما علم النفس الإيجابي والوقائي، بهدف إبراز إمكانية التكامل المعرفي بين المرجعية الإسلامية والنظريات النفسية الحديثة في تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة.

منهجية البحث

يعتمد هذا البحث على المنهج التحليلي الاستنباطي من خلال تحليل النصوص القرآنية والأحاديث النبوية المتعلقة بالشهادتين والصلاة، واستنباط ما تتضمنه من دلالات عقدية وتعبدية ذات أثر في بناء التوازن النفسي وتعزيز الاستقرار الداخلي لدى الإنسان. كما يوظّف البحث المنهج المقاصدي للكشف عن الغايات الكلية والوظائف الوقائية التي تحققها هذه الأركان في حياة الفرد والمجتمع، بما يسهم في فهم أبعادها النفسية والتربوية فهمًا متكاملًا.

ويستعين البحث كذلك ببعض مفاهيم علم النفس المعاصر، ولا سيما علم النفس الإيجابي وعلم النفس الوقائي، من أجل بناء مقاربة تكاملية تربط بين المعطيات الشرعية والرؤى النفسية الحديثة. ومن خلال هذه المنهجية يسعى البحث إلى تحقيق أهدافه المتمثلة في بيان مفهوم الشهادتين وأثرهما في تحقيق الطمأنينة والتوازن النفسي، إضافة إلى استكشاف أوجه التكامل المعرفي بين القيم الإسلامية والنظريات النفسية المعاصرة في مجال تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة.

الدراسات السابقة

شهدت السنوات الأخيرة تزايدًا ملحوظًا في الدراسات التي تناولت العلاقة بين التدين والصحة النفسية، ولا سيما ما يتعلق بالأثر النفسي للممارسات التعبدية الإسلامية. فقد ركزت بعض الدراسات على أثر الصلاة في تعزيز الاستقرار النفسي وتقليل القلق والتوتر، كما في دراسة (Chamsi-Pasha & Chamsi-Pasha, 2021) التي أبرزت الفوائد النفسية والجسدية للصلاة بوصفها ممارسة متكاملة تؤثر في الجوانب العصبية والانفعالية والجسدية. واهتمت دراسات أخرى بمفهوم اليقظة الذهنية وعلاقته بالممارسات

الروحية الإسلامية، مثل دراسة (Kadir, 2025) التي أوضحت التقاطع بين الذكر الإسلامي ومفاهيم اليقظة الذهنية الحديثة في تعزيز الرفاه النفسي. كما تناولت بعض الأبحاث دور التدين في بناء المعنى والمرونة النفسية وتنظيم الانفعالات، كما في أعمال (Mohamed Safiullah Munsoor, 2021)، التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين الالتزام الديني والصحة النفسية وجودة الحياة .

وفي السياق الإسلامي، ناقشت بعض الدراسات أثر الأركان التعبدية في الوقاية النفسية وبناء التوازن الداخلي، وربطت بين الصلاة والطمأنينة النفسية أو بين الذكر وتقليل الاجترار الفكري والقلق الوجودي. إلا أن معظم هذه الدراسات تناولت كل جانب بصورة منفصلة؛ فبعضها ركز على الصلاة من منظور صحي أو نفسي، وبعضها الآخر تناول الذكر أو التدين العام دون الوقوف على الشهادتين بوصفهما أساس البناء العقدي والوجداني في الإسلام. ومن خلال استقراء الدراسات السابقة، يتبين وجود فجوة معرفية تتمثل في ندرة الدراسات التي تجمع بين الأبعاد العقدية والتعبدية للشهادتين والصلاة ضمن إطار تحليلي تكاملي يربط بين النصوص الشرعية ومفاهيم علم النفس المعاصر، ولا سيما علم النفس الإيجابي والوقائي. ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتقديم معالجة علمية تجمع بين البعدين العقدي والنفسي، وتسعى إلى تفسير أثر الشهادتين والصلاة في تحقيق التوازن النفسي من خلال مقاربة بينية تتجاوز الطرح الوعظي أو الطبي الجزئي إلى بناء نموذج تفسيري متكامل يجمع بين المرجعية الإسلامية والرؤى النفسية الحديثة.

الأول: المرتكزات النظرية والنقاط الأساسية للدراسة:

في هذا السياق، تُعرض فيما يأتي أبرز المرتكزات النظرية والنقاط الأساسية التي تُؤسِّس للبناء المفاهيمي للدراسة وتوجّه مسارها التحليلي:

1. الإطار المفاهيمي لبعض المصطلحات الخاصة بالصحة النفسية

تعتمد هذه الورقة تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة: "الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وأخلاقياً (World Health Organization,1948)". وبناءً على هذا المفهوم الشامل، ستتم دراسة تأثيرات الأركان الخمسة في أربعة أبعاد: الصحة الروحية، والصحة النفسية، والصحة البدنية، والصحة الاجتماعية.

2. التوازن النفسي: التوافق والتوازن بين الإنسان ونفسه وبينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، فالإنسان حيوان اجتماعي ناطق يؤثر ويتأثر بالمجتمع من حوله، يتفاعل مع الآخرين في صورة الأخذ والعطاء المتبادل، وهذه العلاقة فيها الحب والإحساس بالأمان وسط الناس، فإذا كان في حالة توافق بينه وبين نفسه فإنه يستطيع أن يتوافق مع من حوله من الناس(Yusrā ʿAbd al-Muḥsin, n.d). (Jamāl Māḍī Abou al-Azāʾim, 1994).

3. الصحة الروحية (Spiritual Health) : هي المشاعر التي تشعرك بالسلام الداخلي مع الحياة وتشعرك بالأمل والطمأنينة حتى في أحلك الظروف (2u.pw/kn3eOv, 2026). وهي أيضاً حالة من العافية ترتبط بإدراك معنى الحياة وأهدافها، والشعور بالسلام الداخلي والأمل، وتنشأ من الإيمان بقوة عليا والتأمل والقيم الدينية والأخلاقية، بما ينعكس إيجابًا على الصحة العامة والتوازن النفسي والاجتماعي للفرد(2u.pw/rscISF, 2026).

4. الصحة النفسية (Mental Health) : هي الإيمان المنشور المطمئن للنفس (Khamāʾil Shākir al-Jammālī, 2020).

5. الصحة البدنية (Physical Health) : هي حالة سلامة الجسم من الأمراض والاضطرابات، مع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية (القلب، التنفس، المناعة، الجهاز العضل(World Health Organization, 1948). وتعرف منظمة الصحة

العالمية الصحة بأنها: حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز"

6. الصحة الاجتماعية (Social Health) : تُعرَّف الصحة الاجتماعية بأنها تقييم الفرد لظروفه ووظائفه داخل المجتمع، وتشمل إدراكه لجودة علاقاته الاجتماعية ودرجة اندماجه في محيطه الاجتماعي وشعوره بالانتماء والمشاركة. وهي تتجسد في خمسة أبعاد أساسية هي: التكامل الاجتماعي، والمساهمة الاجتماعية، والتماسك الاجتماعي، والتحقق الاجتماعي، والقبول الاجتماعي، حيث تعكس هذه الأبعاد كيفية إدراك الفرد للعالم الاجتماعي من حوله، ومدى شعوره بالانتماء إليه، وثقته بالآخرين، وإحساسه بقيمته داخل البناء الاجتماعي. وبذلك تُفهم الصحة الاجتماعية بوصفها حالة من الرفاه تتجاوز غياب الاضطراب، لتشمل قدرة الفرد على الاندماج الإيجابي، وإدراك المعنى في الحياة الاجتماعية، والمشاركة الفاعلة في المجتمع(Corey L. M. Keyes, 1998).

الثاني: الأركان الخمسة – الممارسات الروحية ونظام الحياة في الإسلام

1. مفهوم الأركان الخمسة وأصولها

الأركان الخمسة (أركان الإسلام) هي خمسة واجبات دينية أساسية: الشهادة، والصلاة، والزكاة، والصوم، والحج. وهي مستمدة من نصوص صريحة في القرآن الكريم وسنة النبي محمد ﷺ، وتشكل جوهر الشريعة الإسلامية وهي واجبة على كل مسلم بالغ (Samīrah al-Fārisī & Nūr Allāh Kurt, 2018). وقد ورد في الحديث الشريف: «بُنِيَ الإِسْلاَمُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلاَةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَالحَجِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ»(Al-Bukhārī, 1993). وهذا يدل على أن الأركان الخمسة ليست شعائر منفردة بل كيان عضوي متكامل يشكل البنية الأساسية لحياة المسلم الإيمانية. يقول أبو العزائم: إن كل فريضة من فرائض الإسلام، جاءت للتمتع بالصحة الجسمية والنفسية وللوقاية والعلاج من الاضطراب النفسي الذي لازم البشرية

منذ نشأتها، وأنزل الله الرسل صلوات الله عليهم حكماء يبلغون عن الله، ويضعون حداً لصراع النفوس(Jamāl Māḍī Abou al-Azāʾim, 1994).

2. الأركان الخمسة كإطار لنظام حياة شمولي

من منظور نظري النظم، يمكن اعتبار الأركان الخمسة برنامجاً عالي التكامل للتدخل في نمط الحياة (Aboul-Enein et al., 2025) ، وتتميز بالخصائص التالية:

أ. خاصيّة الانتظام الزمكاني: توفر الصلوات الخمس في اليوم، وصوم شهر رمضان سنوياً، والحج مرة في العمر، والذكر المستمر والزكاة المنتظمة، بنية زمنية متعددة المستويات تغطي الحياة اليومية والسنوية ومراحل العمر؛ وهذا الانتظام يمنح حياة المسلم إيقاعاً واستقراراً (Al-Ghazali, 2004). ويمكن القول: إن توفر الأركان –وخاصة الصلاة والصيام– ما يمكن تسميته بـ"الهندسة الزمنية للنفس"، إذ تنتقل حياة الإنسان من العشوائية إلى الإيقاع المنتظم. هذا الانتظام يعزز الإحساس بالسيطرة (sense of control)، ويقلل من القلق الناتج عن الفوضى الزمنية، كما يُسهم في استقرار الساعة البيولوجية والنفسية معًا. فالتكرار اليومي للصلاة يعمل كـ"نقاط إعادة ضبط (reset points) "للحالة الانفعالية، مما يخفف التوتر ويمنع تراكم الضغوط.

ب. خاصيّة التكامل النفسجسدي (Psychosomatic Integration):

تشمل الأركان الخمسة حركات بدنية (كالركوع والسجود)، وأنشطة ذهنية (تركيز، تلاوة، تفكر)، وسلوكيات اجتماعية (صلاة جماعية، زكاة، حج)، وسعياً روحياً (التقرب إلى الله)، مما يحقق تكاملاً بين الجسد والنفس والمجتمع والروح (Sayeed & Prakash, 2013). وعليه، فإن الأركان الخمسة تُنشئ حالة فريدة من التفاعل بين الجسد والعقل والروح؛ فالحركات البدنية في الصلاة، مقترنة بالتركيز الذهني والتأمل، تُنتج حالة قريبة مما يُعرف في علم النفس بـ"اليقظة الذهنية .(mindfulness) "هذا التكامل يخفف من التشتت الذهني، ويعزز الحضور الواعي، ويُحسن تنظيم الانفعالات. كما أن الصيام يعمّق

الوعي بالجسد، ويعيد تشكيل العلاقة مع الرغبات، فيتحول الإنسان من الانقياد للدوافع إلى إدارتها.

ج. خاصيّة بناء الاستدامة السلوكية (Behavioral Sustainability): الأركان الخمسة ليست تدخلات لمرة واحدة بل ممارسات يومية مدى الحياة، وهذا الاستدامة هي أهم عنصر وأكثرها صعوبة في التدخلات الصحية الحديثة (Prochaska & Velicer, 1997). وبالتالي، فإن من أبرز التحديات النفسية في أي برنامج إصلاحي هو الاستمرارية، لكن الأركان الخمسة تتجاوز هذا التحدي عبر تحويل السلوك إلى "هوية" (identity-based behavior) لا مجرد ممارسة عابرة. فالمسلم لا "يمارس" الصلاة فقط، بل "يكون" مصلّيًا. هذا التحول يعزز الالتزام طويل الأمد، ويقلل من ظاهرة الانتكاس السلوكي، ويخلق ما يُعرف في علم النفس بـ"العادات الراسخة " (habit consolidation)المدعومة بالمعنى والغاية.

د. خاصيّة التآزر الجماعي: الأركان الخمسة ليست مجرد تعبد فردي بل ممارسات جماعية. فالشهادتان والصلاة الجماعية، وغيرها من الأركان كلها تخلق شبكات دعم اجتماعي قوية تعزز الاستمرارية (Berkman & Krishna, 2014). وبالتالي، فإنها تسهم في بناء شبكة دعم نفسي قوية من خلال البُعد الجماعي؛ فالشهادتان والصلاة في جماعة، تُولدان شعور الانتماء (belongingness) وتقلل من العزلة، وهي من أهم العوامل الوقائية ضد الاكتئاب والقلق. كما أن المشاركة الجماعية تعزز ما يُعرف بـ"الضبط الاجتماعي الإيجابي(positive social regulation) "، حيث يدعم المجتمع الفرد في الاستمرار ويُعزز لديه الشعور بالمسؤولية المشتركة.

هـ. خاصيّة إعادة توجيه المعنى والغاية (Meaning-Making)

على المستوى الأعمق، تمنح هذان الأركان إطارًا غنيًا بالمعنى، وهو عنصر حاسم في الصحة النفسية. فالشعور بأن الأفعال اليومية مرتبطة بهدف أعلى (التقرب إلى الله) يعزز الرضا الداخلي، ويُقلل من الفراغ الوجودي، ويزيد من القدرة على تحمّل الضغوط

(resilience)، وهذا ما تؤكده مدارس علم النفس الوجودي التي ترى أن المعنى هو حجر الزاوية في التوازن النفسي.

الثالث: النطق بالشهادتين والصحة الروحية

يُعنى التشريع الإسلامي عناية بالغة بإرساء منظومة متكاملة لحفظ الصحة الروحية وصيانتها، من خلال جملة من الوسائل التربوية والعبادية التي تضمن استدامة صلة العبد بربه. وقد دلت النصوص الشرعية على أن أول واجب على المكلف هو الشهادتان وأنه بهما يكون المرء من أهل الإسلام. وقد روى البخاري في صحيحه بسنده عَنْ وَاقِدِ بْنِ مُحَمَّدٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَبِي يُحَدِّثُ عَنِ ابْنِ عُمَرَ: أَن رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «أُمِرْتُ أَنْ أُقَاتِلَ النَّاسَ حَتَّى يَشْهَدُوا أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ، وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ، فَإِذَا فَعَلُوا ذَلِكَ عَصَمُوا مِنِّي دِمَاءَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ إِلَّا بِحَقِّ الْإِسْلَامِ، وَحِسَابُهُمْ عَلَى اللَّهِ» (Al-Bukhārī, 1993). يقول أبو طالب المكي: فالشريعة تشتمل على اثنتي عشرة خصلة هي جامعة لأوصاف الإيمان؛ أول ذلك الشهادتان وهي الفطرة، والصلوات الخمس وهي الملة، والزكاة وهي الطهرة، والصيام وهو الجنة، والحج وهو الكمال، والجهاد وهو النصر، والأمر بالمعروف وهو الحجة، والنهي عن المنكر وهو الوقاية، والجماعة وهي الألفة، والاستقامة وهي العصمة، وأكل الحلال وهو الورع، والحبّ والبغض في الله وهو الوثيقة (Abū Ṭālib al-Makkī, 2005). فقد حثّ الشارع على دوام ذكر الله تعالى في مختلف الأحوال، وجعل من الفرائض –كالصلاة، والصيام، والزكاة، والحج – حدًّا أدنى لازمًا لتحقيق الإمداد الروحي الذي تقوم به النفس وتستقيم، ثم وسّع دائرة هذا الإمداد بفتح أبواب النوافل وسائر القربات، بما يعمّق البعد الإيماني ويعزّز الاستمرارية في التزكية. شَهِدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصًا دَخَلَ الْجَنَّةَ

وتؤدي هذه العبادات وظيفة مركزية في إعادة توجيه الإنسان نحو خالقه كلما استغرقته شواغل الحياة، إذ تُشكّل نقاط استعادة دائمة للتوازن الروحي؛ وهو ما يتجلى في

هدي النبي ﷺ بقوله: «حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وجُعلت قرة عيني في الصلاة» (Aḥmad ibn Ḥanbal, 2001)، وقوله ﷺ: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها» (Abū Dāwūd, 2009) ، تعبيرًا عن كونها ملاذًا روحيًا ومصدر سكينة.

وفي المقابل، نهى التشريع عن كل ما من شأنه إضعاف البنية الروحية أو إفسادها، كاتباع الأهواء، وهو مأخوذ من قوله تعالى: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾ [الجاثية: 23]، والانغماس في الشبهات، كقوله تعالى: ﴿فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ﴾ [آل عمران: 7]، والاسترسال في الملذات على نحو يُفضي إلى غفلة القلب وطمس بصيرته، كقوله تعالى: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ﴾ [مريم: 59]. وقد عبّر القرآن الكريم عن هذه الحالة من الانحراف الروحي بتشبيهات دالة، منها قوله تعالى: ﴿إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ﴾، وقوله سبحانه: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ [محمد: 12]، في إشارة إلى انحدار الإنسان حين تنفصل حركته عن البعد القيمي والروحي الذي يضبط سلوكه ويوجه غايته.

الرابع: التحليل والمناقشة لربط النطق بالشهادتين بالصحة النفسية:

يمكن النظر إلى النطق بالشهادتين بوصفه عملية إعادة بناء معرفي-وجودي (**Cognitive-Existential Reframing**) تؤسس لهوية الإنسان من خلال تثبيت مرجعية عليا للمعنى والقيمة. فعبارة «لا إله إلا الله محمد رسول الله» لا تعمل فقط كإقرار عقدي، بل تؤدي وظيفة نفسية عميقة تتمثل في تفكيك مركزية الضغوط الوجودية المتعددة (كالخوف من المستقبل، وفقدان المعنى، وتشتت الهوية)، وإعادة تنظيمها حول مركز واحد ثابت هو التوحيد. وهذا من منظور علم النفس المعرفي يشبه ما يُعرف بـ إعادة هيكلة

المخططات المعرفية (**Schema Restructuring**)، حيث يُستبدل نموذج التفسير الفوضوي للحياة بنموذج موحَّد المعنى.

وعلى المستوى الانفعالي، يمنح هذا الإقرار حالة من الأمان الوجودي (**Existential Security**)، إذ يشعر الفرد بأنه غير متروك للصدفة أو الفوضى، بل منضبط ضمن نظام كوني له غاية وحكمة. وهذا يفسر ارتباط الشهادتين بارتفاع مؤشرات الطمأنينة وتقليل القلق الوجودي، وهو ما يتقاطع مع مفاهيم علم النفس الوجودي (**Existential Psychology**)الذي يرى أن فقدان المعنى أحد أهم مصادر القلق والاكتئاب.

الخامس: الأثر النفسي للشهادتين في تحقيق الطمأنينة والاستقرار الوجداني

تُعَدّ الشهادة الركن الأول من أركان الإسلام وأساس البناء الإيماني، وصيغتها: «أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدًا رسول الله». ويُشترط في تحققها أن تصدر عن يقين ووعي، بما يجعلها لحظة تأسيسية في حياة الإنسان لا تقتصر على النطق اللساني، بل تتجاوز ذلك إلى إدراك معرفي ووجداني يعيد تشكيل تصور الفرد لذاته وللعالم من حوله. ومن هذا المنظور، لا تُفهم الشهادة بوصفها فعلًا لغويًا منفصلًا، بل باعتبارها بنية ذهنية وروحية مستمرة تقوم على حضور معنى التوحيد في الوعي الإنساني، وهو ما يندرج ضمن مفهوم "ذكر الله" بوصفه حالة إدراكية وانفعالية دائمة.

وعلى المستوى النفسي، يؤدي هذا الحضور المستمر لمعنى التوحيد إلى تعزيز الشعور بالطمأنينة الداخلية وتخفيف حدة القلق الوجودي، إذ يرتكز إدراك الإنسان للحياة على مرجعية ثابتة تمنحه الاتساق والمعنى. وهذا المعنى يتجلى بوضوح في قوله تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: 28]، حيث تشير الآية إلى العلاقة المباشرة بين الذكر وبين تحقيق حالة من السكون النفسي والاستقرار الانفعالي. وبذلك يمكن فهم الشهادة، في امتدادها المعرفي والوجداني، باعتبارها آلية تأسيسية

لبناء الصحة النفسية، إذ تساهم في إعادة تنظيم الخبرة الداخلية للإنسان على نحو يرسخ الطمأنينة ويقلل من التشتت والاضطراب النفسي.

السادس: الشهادتان وعلم اليقظة الذهنية

حظيت "اليقظة الذهنية" (Mindfulness) في علم النفس الغربي باعتراف واسع في مجال الصحة النفسية، ويعرف بأنه "الانتباه المتعمد للتجربة الحاضرة دون إصدار أحكام" (Kabat-Zinn, 1994). ويعرفها حلمي الفيل بأنها حالة عقلية تتميز بالاهتمام الكامل بالتجارب الداخلية والخارجية، وتتتميز بعدم الحكم، والانفتاح على الخبرة الحالية، ويتمكن الفرد اليقظ عقلياً من تمييز المعلومات منذ عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها (Duʿāʾ ʿAbd al-Wahhāb, 2023). وتظهر الأبحاث فعاليته في علاج الاكتئاب والقلق والألم المزمن والضغوط (Khoury et al., 2013). ومن المثير أن مفهوم "الذكر" في الإسلام له توافق عميق مع ممارسات اليقظة. فقد أوضحت سارة قدير في كتابها اليقظة والرفاهية: منظور إسلامي أن مبادئ اليقظة كالوعي بالحاضر والقبول وعدم الحكم متجذرة بعمق في التعاليم الإسلامية (Kadir, 2025). كما أظهرت مراجعة منهجية حديثة أن التدخلات القائمة على اليقظة الصوفية (MBSI) التي تدمج ممارسات روحية إسلامية – كالصلاة الخاشعة والذكر والمراقبة – لها فوائد ملحوظة في تخفيف القلق والاكتئاب والتعب وتحسين الصحة النفسية (Mindfulness Based Sufism Intervention, 2025). يقول الضبياني: اليقظة الذهنية ليست مفهومًا دخيلًا على الإسلام، بل هي جزء أصيل من الروحانية الإسلامية وممارسة متجذرة عبر التاريخ، تتجلى في ممارسات مثل الصلاة الخاشعة والذكر. كما يؤكد أن دمج اليقظة في الحياة اليومية للمسلم يقوم على الوعي باللحظة الحاضرة، وقبول الأفكار والمشاعر دون أحكام، بما ينسجم مع القيم الإسلامية(Al-Ḍubayyānī, 2025).

تحليل الموقف ومناقشته:

تُمثّل الشهادتان أكثر من مجرد إقرار عقدي؛ إنهما إعادةُ بناءٍ عميقةٌ لبنية الوعي الإنساني، إذ تقومان على حركة نفسية مزدوجة: نفيٌ يحرّر الإنسان من التعلّقات الوهمية ومصادر القلق، وإثباتٌ يوجّه الانتباه نحو مركزٍ واحدٍ ثابت هو الله. وبهذا يتحقق توحيدٌ للانتباه يقرُب في جوهره من مفهوم "اليقظة الذهنية"، لكنه يتجاوزه بإضفاء معنى وجودي على الحضور اللحظي. ثم يأتي الإقرار برسالة النبي ﷺ ليحوّل هذا الوعي إلى ممارسة عملية تُنظّم السلوك والانفعالات، فتغدو اليقظة حالةً معيشة لا تجربة عابرة.

ومن الناحية النفسية، تسهم الشهادتان في تحقيق توازنٍ داخلي عميق؛ إذ تُخفّف القلق عبر تحرير الإنسان من وهم السيطرة، وتمنحه معنى للحياة يقيه من الاكتئاب، كما تساعد على تنظيم الانفعالات من خلال الذكر والصلاة. وإذا كانت اليقظة الذهنية الحديثة تُمارس كتقنية مؤقتة، فإن الشهادتين تؤسسان لوعيٍ إيمانيّ دائم، يجمع بين الحضور والانتباه والمعنى، ليصوغ ما يمكن تسميته "يقظة توحيدية" تحقق الطمأنينة والاستقرار النفسي في أبعادهما الأعمق.

السابع: الآليات النفسية للالتزام الإيماني

من وجهة نظر نفسية، قد تعزز الشهادة الصحة النفسية عبر آليات متعددة (Park, 2007). أولاً، تمنح الفرد إحساساً بمعنى الحياة والهدف، وهو مصدر رئيسي للمرونة النفسية (Steger, 2012). ثانياً، يمكن أن يكون الذكر المستمر استراتيجية لتنظيم الانفعالات، تساعد الفرد على الحفاظ على الهدوء الداخلي في الظروف الضاغطة (Gross, 2015). ثالثاً، يعزز مفهوم التوحيد تكاملاً معرفياً يقلل من التنافر المعرفي والقلق الوجودي (Inzlicht & Tullett, 2010).

التحليل والمناقشة: يمكن تحليل هذه الآليات كما يأتي:

1. توليد المعنى والغاية (Meaning-making and purpose formation): يمنح الالتزام بالشهادتين الإنسان إطارًا تفسيريًا متماسكًا للحياة، يخرجه من دائرة العبث والفراغ إلى أفق الغاية والاتجاه. فالإيمان بأن الوجود قائم على قصدٍ إلهيٍّ حكيم يعيد تشكيل إدراك الفرد لذاته ولما يمرّ به من تجارب، فيرى الابتلاء معنى، والعمل رسالة، والحياة مسارًا ذا مقصد. ومن ثمّ تتعزّز المرونة النفسية، إذ يصبح الإنسان أكثر قدرة على التحمّل والتكيّف في مواجهة الضغوط.

2. تنظيم الانفعالات عبر الذكر (Emotional regulation through dhikr): يمثّل الذكر آلية نفسية فعّالة لتنظيم الانفعالات، حيث يعمل على تهدئة الاضطراب الداخلي وإعادة التوازن للنفس في أوقات التوتر. فالتكرار الهادئ لألفاظ الذكر يوجّه الانتباه بعيدًا عن دوّامة الأفكار السلبية، ويُنشئ إيقاعًا نفسيًا منتظمًا يخفّف من حدّة القلق ويُعزّز الشعور بالسكينة، مما يجعله قريبًا في أثره من تقنيات الضبط الذاتي المعروفة في علم النفس، مع تميّزه ببعده الإيماني العميق.

3. التكامل المعرفي وخفض التنافر (Cognitive coherence and dissonance reduction): يُسهم التوحيد في بناء نسق معرفي موحّد يحدّ من التشتت الداخلي الناتج عن تضارب القناعات وتعدّد المرجعيات. فحين يستقرّ في وعي الإنسان أن الحقيقة واحدة ومصدرها واحد، يتضاءل التنافر المعرفي ويخفّ الصراع الداخلي، مما يؤدي إلى حالة من الاتساق النفسي والوضوح الإدراكي، ويُفضي في النهاية إلى طمأنينة فكرية وشعورية.

4. خفض القلق الوجودي (Existential Anxiety Reduction): من خلال هذا التكامل، يتراجع القلق المرتبط بأسئلة المصير والمعنى، إذ يجد الإنسان في الإيمان إجابات كافية تُشبع حاجته إلى **الفهم** واليقين. فبدلًا من القلق

حيال المجهول، ينشأ شعور بالثقة والتسليم، يخفّف من التوتر العميق الذي يلازم الإنسان في غياب الرؤية الوجودية الواضحة.

5. دعم الصحة النفسية في الاضطرابات (Mental health support in psychological disorders): تشير بعض الدراسات إلى أن الممارسات الروحية المرتبطة بالذكر قد يكون لها أثر إيجابي حتى في بعض الاضطرابات النفسية، حيث تسهم في تهدئة الأعراض وتعزيز الاستقرار الانفعالي. ومع ذلك، يُفهم هذا الدور بوصفه عاملًا داعمًا مكمّلًا، لا بديلاً عن التدخلات العلاجية المتخصصة، مما يعكس تكامل البعد الروحي مع المقاربات العلمية في تعزيز الصحة النفسية.

الثامن: تأثير الشهادة على إدارة الضغوط وتنظيم الانفعالات

إن صفة التكرار والإيقاع والمعنى في الذكر تجعله أداة طبيعية لإدارة الضغوط. من الناحية الفيزيولوجية العصبية، قد يحفز الذكر الإيقاعي الجهاز العصبي المستقل (خفض النشاط الودي ورفع النشاط السمبتاوي) محدثاً استجابة استرخاء (Bernardi et al., 2001). ومن الناحية المعرفية، يوفر الذكر "مرساة" انتباهية تصرف التفكير عن القلق والتجترار، مما يكسر الحلقة المفرغة للاكتئاب والقلق (Watkins, 2008).

التحليل والمناقشة: يمكن تحليل هذا التأثير على إدارة الضغوظات كما يأتي:

1. التنظيم العصبي والاستجابة الفيزيولوجية (Nervous system regulation and physiological reactivity)

تُبرز الفقرة أن الإيقاع والتكرار في الذكر ليسا مجرد خصائص شكلية، بل يحملان أثرًا مباشرًا على الجهاز العصبي المستقل. فالتكرار المنتظم يُحدث نوعًا من "التهدئة الإيقاعية" التي تُسهم في خفض نشاط الجهاز العصبي الودي (المسؤول عن التوتر والاستثارة)، مقابل تنشيط الجهاز السمبتاوي المرتبط بالاسترخاء واستعادة التوازن. وبهذا يتحقق ما يُعرف في علم النفس بـ"استجابة الاسترخاء، حيث ينخفض معدل التوتر الجسدي، ويشعر الفرد

بسكينة داخلية. هذه العملية تجعل الذكر وسيلة طبيعية لضبط الاستثارة الفسيولوجية، خاصة في حالات القلق والضغط.

2. إعادة توجيه الانتباه وكسر الاجترار (Attentional Anchoring & Rumination Disruption)

من الناحية المعرفية، يعمل الذكر كـ"مرساة انتباهية" تثبّت الذهن في نقطة محددة، وتمنعه من الانجراف وراء **سيل** الأفكار السلبية. فالقلق والاكتئاب غالبًا ما يرتبطان بما يُسمّى "الاجترار الفكري"، حيث يعيد الإنسان تدوير نفس الأفكار المقلقة بصورة قهرية. هنا يأتي الذكر ليقطع هذه الدائرة، عبر تحويل مسار الانتباه من التفكير السلبي إلى حضور واعٍ ومنظَّم. ومع التكرار، تتعزّز قدرة الفرد على التحكم في تركيزه، مما يضعف قبضة الأفكار التلقائية السلبية ويُعيد بناء التوازن المعرفي.

3. التكامل بين المعنى والانفعال (Meaning-Emotion Integration)

ما يميّز الذكر في سياق الشهادة أنه لا يقتصر على كونه تقنية تركيز، بل يحمل مضمونًا معنويًا عميقًا مرتبطًا بالتوحيد. هذا البعد المعنوي يُضفي على عملية التنظيم الانفعالي بُعدًا وجدانيًا إيجابيًا، حيث يشعر الفرد بالأمان والاتصال بالله، لا بمجرد الهدوء المؤقت. وبهذا يتحقق اندماج بين المعنى والانفعال، يجعل الاسترخاء أكثر ثباتًا وعمقًا.

التاسع: الصلاة – العبادة اليومية وتكامل الجسد والنفس

تبدو الصلاة في ظاهرها مجموعةً من الحركات الجسدية، غير أنّ هذه الحركات في حقيقتها تُفعِّل معظم عضلات الجسد وتستدعيها في انتظامٍ يوميٍّ دقيق. وإن تكرار هذه الممارسة خمس مرات في اليوم يُسهم في الحفاظ على نشاط الجهاز العضلي وحيويته، بما يشبه نظامًا وقائيًا ذاتيًّا يُعزّز التوازن الجسدي ويُبقيه في حالة من الحيوية المستمرة، فيتجلى بذلك بُعدٌ

صحيٌّ عميق يجعل من الصلاة ممارسةً وقائيةً متكاملة لا تحتاج إلى تدخلٍ طبيٍّ خارجي (Abou al-Azāʾim, 1994).

النسق التكامي في الصلاة ودوره في تحقيق التوازن الجسدي والنفسي والارتقاء الروحي

تُعدّ الصلاة أكثر الأركان الإسلامية تكرارًا في حياة المسلم، إذ يؤديها المسلم البالغ خمس صلوات يومياً: الفجر، الظهر، العصر، المغرب، العشاء في جماعة، حيث طاقة الجماعة تخرج الإنسان من الانطواء (Abou al-Azāʾim, 1994) نحو فضاء من التفاعل والارتباط. وتسبقها عملية الوضوء وهي غسل لأعضاء محددة بالماء رمزاً للطهارة الحسية والاستعداد النفسي والروحي للدخول في حالة من الحضور الإيماني (Abū Dāwūd, n.d.). ومن محاسن الدين الإسلامي أنه اشترط في الصلاة الطهارة من النجاسة في ثوب المصلي وبدنه والبقعة التي يصلي فيها، كلما وقف بين يدي الله سبحانه وتعالى ليؤدي الصلوات الخمس المفروضة في اليوم والليلة، وكلما وقف ليؤدي نافلة من نوافل الصلاة، وهذا يجعل المسلم حريصًا على الطهارة في نفسه وثوبه والأماكن التي يعيش فيها، فطهارة البدن والثوب والمكان لها تأثير مباشر في الوقاية الصحية البدنية (Al-Fārisī & Kurt, 2018).

وتتألف كل ركعة من مجموعة حركات منظمة تبدأ برفع اليدين والقيام لقراءة الفاتحة وما تيسّر من القرآن، ثم الركوع، فالسجود الذي يشمل تماسّ الجبهة والأنف واليدين والركبتين وأصابع القدمين مع الأرض، ثم الجلوس بين السجدتين أو في ختام الركعة. وبهذا يؤدي المسلم ما يقارب اثنتين وثلاثين ركعة يوميًا، في نسق حركي متكرر ومنتظم. وقد وُصفت الصلاة بأنها "سلوكٌ كُلّيٌّ" يحقق توازنًا دقيقًا بين الصحة الجسدية والنفسية، إذ تجمع بين النشاط البدني المنتظم والسكينة النفسية العميقة (Al-Munajjid, 2015). ومن الناحية النفسية، فإن أداء الصلاة بإرادة واعية واختيار حر يعكس احترام الإنسان لذاته

وقيمه الداخلية، ويعبّر عن مستوى من النضج النفسي يتعزز مع التكرار اليومي، فيرتقي بالمسلم تدريجيًا نحو درجات أعلى من الاتزان النفسي والصفاء الروحي، حيث يتكامل الفعل الجسدي مع المعنى الروحي في بناء شخصية أكثر استقرارًا وطمأنينة.

التحليل والمناقشة: يمكن مناقشة الفقرة السابقة عبر عدة مستويات:

1. مستوى التنظيم السلوكي والروتيني (Behavioral Regulation)

فالصلاة تُمارس بشكل متكرر ومنتظم يوميًا، وهذا يخلق ما يمكن تسميته في علم النفس بالروتين المنظِّم للسلوك. ويعرف السلوك التنظيمي بأنه سلوك الأفراد داخل المنظمات، ويقصد بالسلوك الاستجابات التي تصدر عن الفرد نتيجة لاحتكاكه بغيره من الأفراد أو نتيجة لاتصاله بالبيئة الخارجية من حوله، ويتضمن السلوك بهذا المعنى كل ما يصدر عن الفرد من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو انفعالات أو إدراك (Al-Kardī, 2011). فالتكرار (5 مرات يوميًا) يعمل كآلية لإعادة ضبط إيقاع الحياة النفسية. أما بالنسبة إلى الانتظام الحركي (قيام، ركوع، سجود) يشبه ما يُعرف في العلاج السلوكي بالسلوكيات المنظمة للانفعال التي تقلل الفوضى الداخلية. هذا النمط يحد من العشوائية السلوكية ويعزز الإحساس بالسيطرة الذاتية؛ مما يؤدي إلى تقليل التشتت وزيادة الإحساس بالثبات والاستقرار.

2. مستوى التنظيم الفسيولوجي (Physiological Regulation)

إن الحركات الجسدية المتكررة والوضوء والطهارة، يرتبط ارتباطاً مباشراً بالجانب الجسدي، كما أن الحركات المنتظمة (الانحناء، السجود) تُنشّط الدورة الدموية وتخفف التوتر العضلي. أما الوضوء، فيُسهم في إحداث تنشيطٍ حسّيٍّ—تنبيهي (sensory reset) لأطراف اليدين والقدمين، وهي من **أقل** مناطق الجسم نشاطًا من حيث تدفّق الدورة الدموية، مما يعزّز اليقظة الجسدية والاستعداد النفسي، وقد ثبت أن غسل هذه الأطراف وتدليكها جيداً بانتظام يقوي الدورة الدموية ويزيد من نشاط ومناعة الجسم

(2u.pw/O0UVP9, 2026). مما يساعد على الانتقال من حالة انفعالية إلى حالة هدوء. فالتكرار اليومي يساعد على خفض مستويات الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بالقلق؛ الأمر الذي يؤدي إلى تهدئة الجهاز العصبي وتقليل الاستثارة الزائدة. فالوضوء له بعدان: الأول روحي يتعلق بتزكية النفس وتطهير الجوارح إذ أن الإنسان يغسل في الوضوء أعضاءً يستخدمها في الخير أو الشر؛ مثل العين التي قد تنظر إلى ما حرم الله، واللسان الذي قد ينطق بما لا يرضي الله، واليدين والقدمين اللتين تتحركان في أفعال الخير أو الشر. فالوضوء يعيد الإنسان إلى نقاء الجوارح ونظافة الروح، بل ويمحو الخطايا، كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم. أما البعد الثاني: فهو البعد النفسي، حيث بيّنت أن من فوائد الوضوء تهدئة النفس والسيطرة على الغضب، مستشهدة بحديث النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم فليتوضأ، فإن الغضب من الشيطان، والشيطان خلق من نار، وإنما تطفئ النار بالماء" .(Hiba Ibrāhīm, 2025)

العاشر: استعراض الدراسات العلمية الحديثة باعتبار الصلاة كآلة نفسية جسدية متكاملة

في السنوات الأخيرة، ازدادت الأبحاث حول فوائد الصلاة الصحية. وجدت مراجعة نُشرت عام 2021 في Medical Journal of Malaysia أن للصلاة آثاراً إيجابية في الجوانب النفسية والعصبية والقلبية الوعائية والعضلية الهيكلية (Chamsi-Pasha & Chamsi-Pasha, 2021) ، حيث لم تعد تُفهم بوصفها ممارسة تعبّدية فحسب، بل كنسقٍ متكامل يجمع بين الأبعاد النفسية والعصبية والجسدية. فمن الناحية النفسية، تشير الإحالات البحثية إلى أن الصلاة تُسهم في تحسين الصحة النفسية عبر تقليل مستويات القلق والتوتر، وتعزيز الشعور بالطمأنينة والاستقرار الداخلي. وهذا يرتبط بكونها ممارسة منتظمة تُعيد ضبط الإيقاع النفسي اليومي، وتمنح الفرد لحظات متكررة من الانفصال عن الضغوط والانشغالات.

كما أظهرت مراجعة نطاق عام 2025، بالاعتماد على تصنيف منظمة الصحة العالمية للوظائف والإعاقة، أن الصلاة تحسن وظائف القلب والرئة والدم والمناعة والصحة النفسية والوظائف العصبية العضلية (Defi et al., 2025). الأمر الذي يعكس النتائج المتعلقة بتحسين وظائف القلب والمناعة والجهاز العصبي وجود تفاعل وثيق بين الحالة النفسية والجسدية، وهو ما يُعرف في علم النفس الصحي بـ"التكامل النفسجسدي". فالصلاة، من خلال ما تتيحه من سكينة وهدوء داخلي، تُخفّف من الاستثارة المزمنة المرتبطة بالضغوط، مما ينعكس إيجابًا على الوظائف الحيوية للجسم. وبذلك، يمكن فهم الصلاة بوصفها ممارسة دورية تُعيد التوازن للنظام النفسي—الجسدي، وتُسهم في بناء حالة من العافية الشاملة المستدامة.

ودراسة 2026 في Saudi Journal of Sports Medicine وصفت الصلاة بأنها "نشاط بدني منخفض الشدة قائم على اليقظة الذهنية" (Islam et al., 2026). هذا الوصف يحمل في ثناياه دلالة نفسية عميقة؛ إذ يجمع بين الحركة الجسدية الواعية والتركيز الذهني المنضبط، وهو ما يُعدّ من أهم آليات تنظيم الانتباه والانفعال في علم النفس المعاصر. فالمصلي يمارس نوعًا من الحضور الذهني المركّز، حيث تتكامل الحركة مع المعنى، ويُعاد توجيه الانتباه من التشتت إلى التركيز، مما يُسهم في تهدئة النشاط العصبي وتقليل الاجترار الفكري.

الحادي عشر: الآليات النفسية الكامنة وراء التأثيرات الفيزيولوجية للصلاة

تكشف هذه الفقرة، عند تحليلها نفسيًا، عن تداخلٍ عميق بين الجسد والنفس فيما يُعرف في علم النفس الصحي بـ"التكامل النفسجسدي"، حيث لا تُفهم التأثيرات القلبية والعصبية والعضلية بمعزلٍ عن الحالة النفسية المصاحبة لها. فحركة الركوع والسجود، بما تتضمنه من خفض الرأس وإعادة توزيع تدفق الدم، لا تقتصر على أثرها الفيزيولوجي، بل تُسهم نفسيًا في إحداث حالة من "الاستسلام الآمن"(Safe Surrender) ، وهي حالة تُخفّف من

فرط اليقظة المرتبط بالقلق، وتُعزّز الشعور بالطمأنينة. هذا النمط من الانحناء الجسدي، المصحوب بالخشوع، يرسل إشارات تهدئة إلى الجهاز العصبي، مما يدعم الاستقرار الانفعالي (King Abdulaziz University Hospital, 2020).

أما بالنسبة للتأثيرات العصبية الوقائية، فهناك دراسة أمريكية على 892 مسناً فلسطينياً، وجدت أن المواظبين على الصلاة كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 50٪، (Al-Bayān Online Journal, 2013)، ويعزى ذلك إلى التحفيز الذهني والثقافي أثناء الصلاة (Koenig, 2018). فانخفاض معدلات الخرف لدى المحافظين على الصلاة يمكن تفسيره نفسيًا من خلال مفهوم "التحفيز المعرفي المستمر". فالصلاة ليست مجرد تكرار حركي، بل نشاط يجمع بين التذكر، والتركيز، والتلاوة، واستحضار المعاني، مما يُنشّط الشبكات العصبية ويُحافظ على مرونة الدماغ. هذا التفعيل المنتظم يُشبه ما يُعرف في علم النفس بالاحتياطي المعرفي (Cognitive Reserve)، الذي يقي من التدهور العقلي مع التقدم في العمر.

وفيما يخص التأثيرات العضلية الهيكلية، فإن الانتظام في أداء الحركات المتكررة للصلاة يعزّز الإحساس بالجسد (Body Awareness)، وهو عنصر أساسي في التوازن النفسي. فالشعور بالتحكم في الجسد والتناسق الحركي يُسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل القلق المرتبط بالضعف الجسدي أو فقدان السيطرة. كما أن تحسن التوازن الجسدي ينعكس بدوره على التوازن النفسي، إذ تشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الاستقرار الحركي والاستقرار الانفعالي(Alghadir & Gabr, 2020).

الثاني عشر: الصلاة كآلية نفسية متكاملة لتحقيق اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال وتخفيف الضغوط

تكشف هذه الفقرة عن منظومة نفسية متكاملة تعمل من خلالها الصلاة على تعزيز التوازن الداخلي، حيث تتجلى أولى هذه الآليات في تحقيق اليقظة الذهنية؛ فاشتراط الخشوع

والتركيز في الصلاة يُدرّب الذهن على الحضور الكامل في اللحظة الراهنة، ويحدّ من التشتت والانغماس في الأفكار القلقة. وهذا النمط من الانتباه الواعي يُعدّ من أقوى الأدوات النفسية في تقليل القلق، إذ ينقل الفرد من حالة الاجترار الذهني إلى حالة الحضور المنظَّم (Badri, 2000)، وتبرز كذلك وظيفة الصلاة في تنظيم الانفعالات؛ فالتكرار المنتظم للصلوات الخمس يوفّر فرصًا متجددة لإعادة ضبط الحالة النفسية خلال اليوم، مما يمنع تراكم التوتر والانفعال. كما أن البعد الروحي للصلاة، بما يتضمنه من اتصال بالله وبناء للمعنى، يمنح الفرد شعورًا بالأمان والاحتواء، وهو ما يعزّز القدرة على التكيّف مع الضغوط اليومية. ومن هنا تتحول الصلاة إلى آلية مستمرة لإعادة التوازن الانفعالي، لا مجرد استجابة مؤقتة (Rassool, 2021). أما من زاوية أعمق، فإن انتظام الصلاة يُنشئ ما يمكن تسميته بالإيقاع النفسي الطقسي؛ حيث يُقسّم اليوم إلى محطات زمنية ثابتة تمنح الإحساس بالاستقرار وتقلل من القلق الناتج عن عدم اليقين أو الفوضى الزمنية (Averill, 2002). ويأتي الوضوء ليؤدي دورًا تمهيديًا مهمًا، بوصفه طقسًا تطهيريًا يُهيّئ الذهن نفسيًا للدخول في حالة من الصفاء والتركيز، فيُسهم في الانتقال التدريجي من الانشغال الدنيوي إلى الحضور الإيماني الهادئ. (Ḥāmid, 2010)

المناقشات والنتائج

في ضوء ما تناولته هذه الدراسة التحليلية حول الأبعاد العقدية والتعبدية في الشهادتين والصلاة وأثرهما في تحقيق التوازن النفسي، يتبين أن هذين الركنين لا يمثلان مجرد شعائر دينية منفصلة عن الحياة، بل يشكلان بنية معرفية—روحية متكاملة لإعادة تشكيل الوعي الإنساني، وتنظيم الانفعال، وبناء المعنى الوجودي للإنسان. وقد كشفت الدراسة أن الشهادتين تمثلان الأساس العقدي الذي تنبثق منه الرؤية الإسلامية للكون والحياة والإنسان، إذ تؤسسان لمنظومة توحيدية تُعيد بناء الإدراك على مركزية الله تعالى، وتحرر الإنسان من التعلق بالماديات والاضطراب الناتج عن تعدد المرجعيات وتناقضها.

فشهادة أن لا إله إلا الله لا تقتصر على الإقرار اللفظي بوحدانية الله، بل تتضمن انتقالًا وجوديًا ومعرفيًا من التشتت إلى الوحدة، ومن القلق إلى الطمأنينة، ومن العبودية للمخلوق إلى التحرر بالعبودية للخالق. كما أن شهادة أن محمدًا رسول الله تؤسس للاتباع المنهجي والاقتداء العملي، مما يمنح الإنسان نموذجًا سلوكيًا متوازنًا يضبط الفكر والانفعال والسلوك ضمن إطار تعبدي متكامل. ومن ثمّ، فإن الشهادتين تمثلان عقيدةً وتعبدًا نقطة الانطلاق في بناء التوازن النفسي؛ لأنهما تمنحان الإنسان معنىً واضحًا للحياة، وغايةً عليا للوجود، وشعورًا بالأمان المرجعي والثبات القيمي.

وقد أظهرت الدراسة أن البعد التعبدي للشهادتين لا ينفصل عن أثرهما النفسي؛ فالتوحيد العملي القائم على الإخلاص والتوكل والرضا يولّد حالة من السكينة الداخلية، ويخفف من الصراعات النفسية والقلق الوجودي الناتج عن الفراغ المعنوي. كما أن استحضار معاني الشهادتين بصورة مستمرة يرسخ لدى الإنسان الشعور بالمراقبة الإلهية والطمأنينة والاتزان الانفعالي، وهو ما يتقاطع مع بعض مفاهيم علم النفس المعاصر المتعلقة بإعادة بناء المعنى(Meaning Reconstruction) ، وتعزيز الأمن النفسي، وتنظيم الانفعالات.

أما الصلاة، فقد بينت الدراسة أنها تمثل التطبيق العملي المتكرر لمعاني الشهادتين، وأنها ليست مجرد أداء حركي، بل نظام تعبدي–نفسي متكامل لإعادة الضبط الذهني والانفعالي بشكل يومي. فالصلاة تجمع بين الحضور القلبي، والتركيز الذهني، والسكينة الروحية، والانضباط الزمني، مما يجعلها وسيلة فعالة في تهدئة التوتر، وتخفيف الضغوط النفسية، وتعزيز الاستقرار الداخلي. كما أن تكرار الصلاة في أوقات محددة يحقق نوعًا من الانتظام السلوكي والإيقاع النفسي الذي ينعكس إيجابًا على شخصية الإنسان وتوازنه.

وتوصلت الدراسة إلى أن التكامل بين الشهادتين والصلاة ينتج ما يمكن وصفه بـ"النسق الوقائي الإيماني"، الذي يسهم في تعزيز الطمأنينة النفسية، وتقليل القلق الوجودي، وبناء المرونة النفسية، وتنمية القدرة على مواجهة الأزمات والانفعالات بصورة أكثر اتزانًا.

فالشهادتان تؤسسان للإطار العقدي والمعرفي، بينما تأتي الصلاة لترسّخ هذا الإطار عمليًا وسلوكيًا من خلال التكرار التعبدي اليومي.

كما تؤكد النتائج أن الرؤية الإسلامية في الشهادتين والصلاة تقدم نموذجًا معرفيًا وروحيًا متكاملًا يمكن أن يتفاعل بصورة إيجابية مع بعض مقاربات علم النفس المعاصر، خاصة في مجالات تنظيم الانفعال، والعلاج بالمعنى، واليقظة الذهنية، وبناء المرونة النفسية. غير أن المنظور الإسلامي يتميز بارتباطه بالبُعد الإيماني والتعبدي الذي يمنح الإنسان توازنًا يتجاوز الجانب النفسي إلى تحقيق السكينة الوجودية الشاملة.

وبناءً على ذلك، فإن الدراسة توصي بضرورة توسيع الدراسات البينية بين العلوم الشرعية والعلوم النفسية، والعمل على تطوير نماذج إرشادية وعلاجية مستمدة من المفاهيم الإيمانية والتعبدية في الإسلام، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الإنساني بصورة أكثر شمولًا وعمقًا.

النتائج:

وقد أسفرت هذه الدراسة التحليلية عن جملة من النتائج العلمية التي تكشف عن الأبعاد العقدية والتعبدية في الشهادتين والصلاة، وتوضح أدوارهما في بناء التوازن النفسي وتنظيم الانفعال وتعزيز المعنى الوجودي لدى الإنسان:

1. الشهادتان تؤسسان لبنية معرفية وجودية موحدة تُقلل من التشتت الفكري والقلق الوجودي.
2. تعمل الشهادتان على إعادة تنظيم المخططات المعرفية للفرد بما يعزز الاتساق النفسي الداخلي.
3. تمثل الصلاة نظامًا يوميًا لإعادة الضبط الانفعالي وتقليل تراكم التوتر النفسي.
4. يسهم التكرار اليومي للصلاة في بناء "إيقاع نفسي منتظم" يعزز الاستقرار الشعوري.
5. تحقق الصلاة حالة من اليقظة الذهنية الروحية التي تدعم التركيز والانتباه الواعي.

6. تسهم الشهادتان والصلاة معًا في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط.
7. يؤدي الذكر المرتبط بالشهادتين إلى تحسين تنظيم الانفعالات وتقليل الاجترار الفكري السلبي.
8. توفر الصلاة إطارًا وقائيًا ضد الاضطرابات النفسية من خلال إعادة التوازن اليومي المستمر.
9. يعزز البعد الروحي في الشهادتين والصلاة الشعور بالمعنى والغاية في الحياة.
10. . يمكن توظيف الشهادتين والصلاة ضمن نماذج إرشادية نفسية ذات أساس وقائي في الصحة النفسية.

الخلاصة:

تخلص هذه الدراسة إلى أن التكامل بين الشهادتين والصلاة يُشكّل إطارًا إيمانيًا وقائيًا ذا بعدٍ نفسي عميق، يمكن وصفه بـ"النسق الوقائي الإيماني"، الذي يسهم في تعزيز الشعور بالطمأنينة الداخلية، والحد من القلق الوجودي، وضبط الانفعالات، وتنمية المرونة النفسية لدى الإنسان. ويُفهم من ذلك أن الالتزام بهذين الركنين لا يقتصر على كونهما عبادتين شعائرتين، بل يمتد ليؤدي دورًا تربويًا—نفسياً مستمرًا في إعادة بناء التوازن الداخلي للإنسان وصياغة شخصيته من الداخل.

وتشير النتائج كذلك إلى أن الرؤية الإسلامية في هذين الركنين تقدم نموذجًا معرفيًا ومنهجيًا قابلًا للتفاعل مع المقاربات الحديثة في علم النفس، لا سيما في مجالات تنظيم الانفعال، وبناء المعنى، وتعزيز الوعي الذهني. ومن ثمّ، تفتح هذه الدراسة آفاقًا رحبة أمام الدراسات البينية التي تجمع بين العلوم الشرعية والعلوم النفسية، وتدعم إمكانية توظيف هذه المفاهيم في التطبيقات الإرشادية والتربوية المعاصرة بما يعزز الصحة النفسية والاتزان السلوكي للإنسان.

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

Abu al-ʿAzāʾim, Jamāl Māḍī. (1994). *Al-Qurʾān wa al-ṣiḥḥah al-nafsiyyah: Taʾammulāt fī al-āyāt al-Qurʾāniyyah al-mutaʿalliqa bi al-ṣiḥḥah al-nafsiyyah*. (1st ed.).

Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ashʿath al-Sijistānī. (2009). *Sunan Abī Dāwūd* (Shuʿayb al-Arnaʾūṭ & Muḥammad Kāmil Qarah Billi, Eds.). Beirut: Dār al-Risālah al-ʿĀlamiyyah. (1st ed., 1430 AH).

Abū Ṭālib al-Makkī, Muḥammad ibn ʿAlī al-Ḥārithī. (2005). *Qūt al-qulūb fī muʿāmalat al-maḥbūb* (ʿĀṣim Ibrāhīm al-Kayyālī, Ed.). Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah. (2nd ed., 1426 AH).

Aḥmad ibn Ḥanbal. (2001). *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal* (Shuʿayb al-Arnaʾūṭ et al., Eds.). Beirut: Muʾassasat al-Risālah. (1st ed., 1421 AH).

Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismāʿīl. (1993). *Al-Jāmiʿ al-musnad al-ṣaḥīḥ al-mukhtaṣar min umūr Rasūl Allāh ﷺ wa sunanih wa ayyāmih* (Muṣṭafā Dīb al-Bughā, Ed.). Beirut: Dār al-Yamāmah & Dār Ibn Kathīr. (5th ed., 1414 AH).

Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. (2004). *Iḥyāʾ ʿulūm al-dīn*. Beirut: Dār al-Maʿrifah.

Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. (n.d.). *Al-Musnad al-ṣaḥīḥ al-mukhtaṣar bi-naql al-ʿadl ʿan al-ʿadl ilā Rasūl Allāh ﷺ* (Muḥammad Fuʾād ʿAbd al-Bāqī, Ed.). Beirut: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī.

Yusrā ʿAbd al-Muḥsin. (n.d.). *Al-tawāzun al-nafsī*. Cairo: Dār al-Maʿārif.

Al-Munajjid, S. M. (2015). *The benefits of prayer in Islam*. Riyadh: International Islamic Publishing House.

Aboul-Enein, B. H., et al. (2025). Islamic prayer (Salat) and health. In *Contemporary Islamic perspectives in public health*. Cambridge University Press.

Chamsi-Pasha, M., & Chamsi-Pasha, H. (2021). A review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer). *Medical Journal of Malaysia, 76*(1), 93–97.

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life – social relationships domain*. Geneva: WHO.

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Concepts of health*. Atlanta, GA: CDC.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121–140.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.

Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381–385.

Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 319–328.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.

Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.

Rassool, G. H. (2021). *Islamic psychology: Human behaviour and experience from an Islamic perspective*. Routledge.

Bernardi, L., et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms. *BMJ, 323*(7327), 1446–1449.

Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 12*(1), 38–48.

Berkman, L. F., & Krishna, A. (2014). Social network epidemiology. In *Social epidemiology*. Oxford University Press.

Kadir, S. (2025). *Mindfulness and wellbeing: An Islamic perspective*. Springer.

Sayeed, S. A., & Prakash, A. (2013). The Islamic prayer (Salah/Namaz) and yoga togetherness in mental health. *Indian Journal of Psychiatry, 55*(Suppl. 2), S224–S230.

Defi, I. R., et al. (2025). Application of International Classification of Functioning, Disability and Health in Salat. *Universa Medicina, 44*(3), 406–418.

Islam, M. S., et al. (2026). Salah as a modality for mindfulness and physical well-being. *Saudi Journal of Sports Medicine, 26*(1), 59–61.

Alghadir, A. H., & Gabr, S. A. (2020). Effect of Islamic prayer on postural control and balance. *Journal of Physical Therapy Science, 32*(2), 129–133.

Hilmi al-Fīl. (2023). *Dirāsāt fī al-yaqaẓah al-dhihniyyah wa al-ṣiḥḥah al-nafsiyyah*. Alexandria University.

Khuray, B., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763–771.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134*(2), 163–206.

Inzlicht, M., & Tullett, A. M. (2010). Reflecting on God. *Psychological Science, 21*(8), 1184–1190.