



التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

حسين مناحي زاده (الكاتب الثاني)

طالب دكتوراه في قسم علوم القرآن والحديث، جامعة طهران،  
طهران، إيران

[manahizadehossein@gmail.com](mailto:manahizadehossein@gmail.com)

حسن زرنوشه فراهاني (المشرف)

أستاذ مشارك في قسم الإلهيات والمعارف الإسلامية،  
جامعة الشهيد رجائي لتدريب المعلمين، طهران، إيران

[zarnoshe@sru.ac.ir](mailto:zarnoshe@sru.ac.ir)

هبة جبار كشاش (الكاتب الأول)

طالبة ماجستير في قسم الإلهيات والمعارف الإسلامية،  
جامعة الشهيد رجائي لتدريب المعلمين، طهران، إيران

[hebajabbar2020@gmail.com](mailto:hebajabbar2020@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** التوجيهات النفسية، التحديات النفسية، المشاكل النفسية المعاصرة، الصحة النفسية، نهج البلاغة .

### كيفية اقتباس البحث

فراهاني ، حسن زرنوشه، حسين مناحي زاده، هبة جبار كشاش ، التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة ،مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، أيلول ٢٠٢٥، المجلد: ١٥، العدد: ٥ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر ( Creative Commons Attribution ) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered في مسجلة في

**ROAD**

Indexed في مفهرسة في

**IASJ**

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2025 Volume :15 Issue : 5  
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)



## The Psychological Challenges in Contemporary Society and the Wise Guidance in Nahj al-Balagha

**Hasan Zarnooshe Farahani**

(Corresponding Author)

Associate Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran

**Hossein Manahizadeh**

PhD Student, Department of Quranic and Hadith Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

**Heba Jabbar Kshash**

Master's Student, Department of Theology and Islamic Studies, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran

**Keywords** : Psychological Guidance, Psychological Challenges, Contemporary Psychological Issues, Mental Health, Nahj al-Balagha.

### How To Cite This Article

Farahani, Hasan Zarnooshe, Hossein Manahizadeh, Heba Jabbar Kshash, The Psychological Challenges in Contemporary Society and the Wise Guidance in Nahj al-Balagha, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, September 2025, Volume:15, Issue 5.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

### Abstract

This research addresses the psychological challenges faced by individuals in contemporary society and presents the wise guidance of Imam Ali (peace be upon him) in *Nahj al-Balagha* as effective solutions to these challenges. The study discusses major psychological issues such as stress, anxiety, depression, and social isolation, and examines how the



spiritual and practical guidance in *Nahj al-Balagha* can serve as effective tools for addressing these issues. Through guidance that includes patience, optimism, self-awareness, and mental and spiritual balance, individuals can improve their psychological well-being and enhance their ability to cope with difficulties. The research also explores the potential of integrating Islamic philosophy into contemporary psychological treatments to achieve better results in improving the mental health of society.

### الملخص

يتناول هذا البحث التحديات النفسية التي يواجهها الأفراد في المجتمع المعاصر، ويعرض التوجيهات الحكيمة للإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة كحلول فعالة لهذه التحديات. يتطرق البحث إلى أبرز المشاكل النفسية مثل التوتر، القلق، الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، ويستعرض كيف يمكن للتوجيهات الروحية والعملية في نهج البلاغة أن تكون أدوات فعالة في معالجة هذه القضايا. من خلال التوجيهات التي تتضمن الصبر، التفاؤل، الوعي الذاتي، والتوازن العقلي والروحي، يمكن للأفراد تحسين حالتهم النفسية وتطوير قدراتهم على التعامل مع المصاعب. كما يناقش البحث إمكانية دمج الفلسفة الإسلامية في العلاجات النفسية المعاصرة لتحقيق نتائج أفضل في تحسين الصحة النفسية للمجتمع.

### المقدمة

في العصر الحديث، يواجه أفراد المجتمع تحديات نفسية متعددة نتيجة لتزايد الضغوط الحياتية المتنوعة، مثل التوترات الاجتماعية، القلق الوجودي، والضغوط الاقتصادية. هذه التحديات تتسبب في اضطرابات نفسية مزمنة، مثل الاكتئاب، القلق، والشعور بالفراغ، مما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية في العديد من الحالات. ومع تطور العلم النفسي، ظهرت العديد من الاستراتيجيات النفسية والعلاجية لمساعدة الأفراد في التغلب على هذه التحديات، مثل العلاج السلوكي المعرفي والأدوية النفسية، ولكن كثيرًا ما تبقى الحاجة ماسة إلى توجيه روحي عميق يساعد في إعادة التوازن النفسي.

من هذا المنطلق، يُمكن النظر إلى نهج البلاغة للإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) كمصدر حكمة شاملة تعالج التحديات النفسية في سياق الحياة البشرية. فقد قدم الإمام علي في كلامه الحكيم حلولًا نفسية عميقة، والتي تُظهر فهمًا عميقًا للنفس البشرية، وقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية من خلال الصبر، التأمل، والتحكم الداخلي.



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

وقد أشار الإمام علي (عليه السلام) في العديد من خطبه وحكمه إلى كيفية التعامل مع الأزمات النفسية والمواقف الصعبة في الحياة، مثل التعامل مع فقدان، التوتر، والضغط الاجتماعية. حيث أضاف رؤية فلسفية وروحية حول أهمية الوعي الذاتي والصبر، وتوجيه الإنسان نحو فهم عميق للأحداث والمصائب التي تواجهه. من خلال هذه التوجيهات الحكيمة، يسعى نهج البلاغة إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع تحديات الحياة اليومية بشكل أكثر توازنًا وروحانية، محققًا بذلك توازنًا بين العقل والروح.

سنستعرض أبرز التحديات النفسية التي تواجه المجتمع المعاصر، مثل القلق، الاكتئاب، وضغوط الحياة الاجتماعية والاقتصادية، وكيفية معالجة هذه التحديات من خلال توجيهات الإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة، التي تؤكد على الصبر، التفاؤل، والوعي الذاتي كأدوات رئيسية للتعامل مع الضغوط النفسية.

### أهمية البحث:

تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة في ضوء التحديات النفسية المتزايدة التي يواجهها أفراد المجتمع المعاصر في ظل تسارع وتيرة الحياة، والضغط الاقتصادية، والتغيرات الاجتماعية التي تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية. تزداد الحاجة إلى فهم هذه التحديات النفسية بشكل أعمق، وتقديم حلول فعّالة تساعد الأفراد في التعامل معها. في هذا السياق، يأتي نهج البلاغة للإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) كمصدر غني للحكمة الروحية والنفسية التي يمكن أن تساهم في علاج العديد من هذه التحديات.

إن البحث في هذا الموضوع يعد ذا أهمية كبيرة في تسليط الضوء على كيفية استفادة الأفراد من التوجيهات النفسية التي قدمها الإمام علي (عليه السلام)، والتي تُظهر قدرة فكرية وروحية على تقديم حلول للضغوط النفسية. من خلال هذا البحث، يمكننا الجمع بين الأسس النفسية الحديثة والتوجيهات الروحية العميقة لتوفير حلول عملية لمشاكل الصحة النفسية التي تؤثر على الأفراد في العصر الحديث.

### أسئلة البحث:

١. ما هي التحديات النفسية الرئيسية التي يواجهها الأفراد في المجتمع المعاصر، وكيف تؤثر هذه التحديات على حياتهم اليومية؟
٢. كيف يمكن تفسير التوجيهات النفسية في نهج البلاغة للإمام علي (عليه السلام) كحلول للتحديات النفسية المعاصرة؟



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

٣. هل هناك توافق بين التوجيهات الروحية والنفسية التي قدمها الإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة والأساليب النفسية المعاصرة؟

### أهداف البحث:

١. استكشاف التحديات النفسية في المجتمع المعاصر: دراسة التأثيرات السلبية التي تسببت بها الضغوط النفسية المختلفة، مثل القلق، الاكتئاب، والتوتر، وكيفية تأثير هذه الضغوط على الأفراد في الحياة اليومية.

٢. تحليل التوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة للإمام علي (عليه السلام) استعراض النصوص التي قدمها الإمام علي في نهج البلاغة والتعرف على كيف يمكن لهذه التوجيهات أن تساعد في التعامل مع الضغوط النفسية من خلال الصبر، التأمل، والتحكم الذاتي.

٣. مقارنة الحلول المعاصرة دراسة كيفية توافق الحلول التي يقدمها نهج البلاغة مع الأساليب النفسية المعاصرة في التعامل مع الضغوط النفسية، مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي.

٤. اقتراح آليات عملية لتطبيق هذه التوجيهات في الحياة اليومية: تطوير أدوات عملية يمكن للناس استخدامها للتعامل مع الضغوط النفسية عبر تبني المبادئ التي ذكرت في نهج البلاغة.

### مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في عدم وجود استراتيجيات شاملة وفعالة تساعد الأفراد في المجتمع المعاصر على مواجهة التحديات النفسية المتزايدة. بالرغم من وجود العديد من الأساليب العلاجية الحديثة، إلا أن غالبية الحلول تقتصر على الجانب المعرفي أو السلوكي، بينما يتم إغفال الجوانب الروحية والنفسية التي قد تكون أكثر فاعلية في التخفيف من حدة هذه الضغوط.

تكمن المشكلة أيضاً في غياب التركيز على التوجيهات الروحية والنفسية التي قدمها الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، التي تحتوي على حلول تتجاوز البعد المادي والتقني للضغوط النفسية، حيث تُعنى بالجانب الروحي والفكري بشكل عميق. ومن هنا، تتبع أهمية البحث في محاولة ربط التوجيهات الفلسفية والروحية للإمام علي مع التحديات النفسية المعاصرة، وذلك لتقديم حلول شاملة تجمع بين الجانب العقلي والروحي في مواجهة مشكلات الحياة اليومية.



### أولاً : نبذة تاريخية عن الصحة النفسية

لقد حظيت الصحة النفسية باهتمام كبير منذ العصور القديمة، وإن لم يكن المصطلح المعروف اليوم قد استخدم حينها. فقد أدرك الإنسان وجود المرض النفسي منذ بداية وجوده على الأرض، وتتوعدت محاولات فهم وتشخيص وعلاج هذا المرض على يد الكهنة والفلاسفة والمفكرين والأطباء ورجال الدين عبر العصور.

لقد شهدت تطوراً طويلاً على مدى خمسة آلاف عام، حيث كان المرض النفسي يُعتبر في الماضي عقوبة من الآلهة على البشر بسبب خطاياهم، كما كان يُنسب إلى تأثير الأرواح الشريرة على الإنسان. تعود جذور التفكير الحديث في الصحة النفسية والأمراض النفسية والعلاج النفسي إلى الحضارات القديمة مثل الحضارة المصرية والبابلية والصينية والهندية والسومرية. ففي حوالي عام ١٥٠٠ ق.م، كانت أوراق البردي المصرية تشير إلى بعض الاضطرابات العقلية، بما في ذلك الاكتئاب وضعف الذاكرة التي قد تصاحب مرحلة الشيخوخة.

يُعتبر الفيلسوف الكميون ( Alcmeon ٥٥٠-٥٠٠ ق.م) أول من اعتبر الدماغ مركزاً للعقل، موضحاً أن الاضطرابات العقلية تنجم عن اضطراب في الدماغ. كما أكد هيبيوقراط (٤٦٠-٣٥٧ ق.م) أن للأمراض النفسية أسباب طبيعية، وهو ما كان امتداداً لنظرية فيثاغورس التي اعتبرت الدماغ العضو الأساسي في النشاط العقلي، وربطت الأمراض النفسية بأمراض الدماغ. أما أفلاطون (٣٨٠ ق.م)، فقد اهتم بدراسة العقل وأهمية المعاملة الإنسانية لعلاج المرضى، وكذلك بدراسة أحلامهم. وفي نفس السياق، اهتم أرسطو (٣٠٠ ق.م) بتأثير العوامل النفسية مثل الإحباط والصراع على المرض النفسي، كما أيد نظرية هيبيوقراط المتعلقة بالصفراء التي قد تساهم في حدوث حالات مثل الرغبة الجنسية المفرطة أو حتى الانتحار. أما أسكليبيادس (حوالي ٥٠ ق.م)، فقد ربط الاضطرابات النفسية والعقلية بالتغيرات العاطفية والمشاعر. كما أشار الإنجيل إلى معالجة السيد المسيح للمرضى بطريقة رحيمة، مما ساهم في تحسين صحتهم النفسية والجسدية. (محمد مياسا، ١٩٩٧م، ص ١٦-١٩)

وفي العصور اللاحقة، أشار الطبيب جالينوس (١٣٠-٢٠٠ م) إلى أن الاضطرابات النفسية يمكن أن تنجم عن زيادة سوائل الجسم، مثل زيادة السائل الأسود الذي يسبب الكآبة، وأكد أن هناك أسباباً عضوية ونفسية لهذا النوع من الأمراض. ومع انهيار الحضارات اليونانية والرومانية، تراجعت الأبحاث العلمية في هذا المجال، وأدى ذلك إلى ظهور التفسيرات السحرية وتعاطم تأثير رجال الكنيسة على علاج الأمراض النفسية والعقلية.





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

أما في العالم الإسلامي، فقد برزت علوم طبية متقدمة، حيث اعتقد الرازي بأن الأمراض قد تكون نفسية مثل الحزن والغضب والعشق، وأن كل ما يصيب الإنسان إما يكون متعلقاً بالجسد أو بالنفس. كما كان ابن سينا (٩٨٠-١٠٣٧ م) من أبرز المفكرين الذين تناولوا تأثير العواطف والانفعالات على النفس في علاج الأمراض النفسية. (محمد رفعت رمضان وآخرون، ١٩٨٤م، ص ٥٣)

في فترة عصر النهضة الغربية، بدأ الفلاسفة والعلماء في الغرب في البحث في أسباب الاضطرابات النفسية والعقلية. من هؤلاء كان الفيلسوف الإسباني جوان لويس فيف (Juan Luis Vives) الذي درس دوافع السلوك البشري، بينما طرح بارسيلوس (١٤٩٣-١٥٤١ م) فكرة أن الأمراض النفسية قد تكون ناتجة عن أسباب نفسية. وكان الطبيب النمساوي أنطون مسمر (١٧٣٤-١٨١٥ م) من أوائل من نادى بوجود مادة مغناطيسية في الجسم تُسمى "المغناطيسية الحيوانية" (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٧م)

وفيما بعد، اكتشف جيمس بريد (١٧٩٥-١٨٦٠ م) التنويم المغناطيسي كظاهرة نفسية يمكن تحفيزها دون الحاجة لاستخدام المغناطيس. وقد أسهم الأطباء ليبولت وبرنهايم في الكشف عن العلاقة بين الهستيريا والتنويم المغناطيسي، في حين ربط بيير جانيه (١٨٥٩-١٩٤٧ م) الهستيريا بتجارب سابقة في حياة المريض. وعلى الرغم من ذلك، لم تصبح الدراسات العلمية في الصحة النفسية منهجية إلا في أواخر القرن التاسع عشر، حيث بدأ العلماء في استخدام أساليب البحث العلمي مثل الملاحظة والتجريب لدراسة الظواهر النفسية.

### مدخل الى نظريات الصحة النفسية :

يعد مصطلح الصحة النفسية (Mental Health) من المفاهيم المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالطب النفسي. وقد تم استخدام مصطلح "الصحة العقلية" (Mental hygiene) لأول مرة في عام ١٩٠٨ في كتاب عقل قد وجد نفسه (A Mind that Found Itself) للمؤلف كليفورد بيرز (Beers). وقد تأثر العديد من العلماء مثل عالم النفس وليم جيمس بهذا الكتاب. بعد ذلك، انتقل المصطلح إلى اللغة الألمانية، حيث تحول إلى "الصحة النفسية" (Psycho Hygiene)، وذلك لتوسيع نطاقه ليشمل العناية بالنفس والعلاج النفسي، ليشمل بذلك اضطرابات نفسية أوسع من مجرد الاضطرابات العقلية. وفي عام ١٩٣١، ظهر كتاب الصحة النفسية (Psychische Hygiene) لمؤلفيه بريزينا (Brezina) وسترنسكي (Stransky)، وهو أول كتاب يذكر مصطلح "الصحة النفسية" بدلاً من "الصحة العقلية"، ويشير فيه إلى نوع من الاضطرابات يسمى



"الاضطرابات النفسية الجسمية" (Sweeny, T.J؛ J.M،Witmer، ١٩٩٢م، ص ١٤٠-١٤٨).

عرفت منظمة الصحة العالمية في دستورها لعام ١٩٤٦ الصحة النفسية بأنها: "حالة من السعادة الكاملة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، وليست مجرد غياب المرض أو العاهة". يشير المؤتمر العالمي للصحة النفسية إلى أن أعلى درجة من الصحة النفسية لا تعني الحالة المثالية أو المطلقة، بل تعني الوصول إلى أفضل حالة ممكنة وفقاً للظروف المتغيرة. وبناءً على ذلك، يمكن تفسير الصحة النفسية على أنها حالة الفرد التي تتناسب مع قدراته من جهة، وظروفه الاجتماعية من جهة أخرى.

ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتكيف الإنسان مع نفسه ومع مجتمعه. ويعتبر مفهوم التوافق (Adjustment) من المفاهيم الأساسية في علم النفس والصحة النفسية. التوافق يعبر عن التآلف والتقارب بين الفرد وبيئته، وهو عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى تعديل سلوك الفرد ليحقق توافقاً أفضل مع بيئته. يمكن أن تنشأ الصدمات النفسية بسبب فشل الفرد في تلبية حاجاته ورغباته لفترة طويلة، ويحدث التوافق الطبيعي عندما يُرضي الفرد حاجاته بسرعة. أما إذا استمرت الخيبة والفشل لفترة طويلة، فسيؤدي ذلك إلى نوع من التوافق السيء.

على الرغم من أن التوافق الجيد والصحة النفسية قد يُستخدمان أحياناً بشكل مترادف، إلا أن كل منهما يشير إلى جانب معين من الحياة. الشخص الذي يظهر توافقاً جيداً يكون لديه سلوكيات أو سمات شخصية مرغوبة. ومع ذلك، هناك بعض الاختلافات بين المفهومين تستحق الاهتمام: (Keyes، Corey، ٢٠٠٢م، ص ٢٠٧-٢٢٢).

١. مفهوم التوافق يرتبط أكثر بالبيئة، بينما الصحة النفسية ترتبط أكثر بالشخص ذاته.
٢. التوافق هو عملية ديناميكية، بينما الصحة النفسية تعتبر أكثر استاتيكية.
٣. الصحة النفسية في بعض الأحيان تُعبر عن خصائص شخصية مرغوبة تتجاوز التوافق الجيد، فهي تمثل توافقاً أعلى.
٤. على عكس التوافق، تتضمن الصحة النفسية الحالة البدنية أو الطبية، مما يبرز الفرق بين المصطلحين.

على الرغم من تشابه مفهومي "التوافق السيء" و"المرض النفسي"، إلا أن كلاهما يشير إلى نمط سلوكي غير مرغوب أو يفتقر إلى خصائص معينة. كما أن التوافق السيء يشمل تفاعلاً بيئياً ديناميكياً، بينما المرض النفسي يتسم بخصائص شخصية أكثر استاتيكية. مثلما





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

يشير التوافق الجيد إلى حالة من التكيف الإيجابي، فإن المرض النفسي يشير إلى مستوى عميق من سوء التكيف.

فيما يتعلق بمظاهر الصحة النفسية، يمكن القول إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية ينظر إلى نفسه ومشاكله من منظور موضوعي، ويتصرف وفقاً للواقع الموضوعي. كما أنه يمتلك إدراكاً لسلكه، ويعمل على تحسين توافقه مع بيئته ويتعلم استجابات متماسكة تجاه مشكلاته. الشخصية السوية هي الشخصية المتكاملة، في حين أن الشخصية غير المتكاملة قد تكون ناقصة أو مفككة، وقد تصل إلى درجة التصدع والانهيال. الشخصية السوية تشبه في تكاملها الجسم البشري، حيث يتناغم جميع أجزائه وعناصره. هذا التكامل لا يحدث عشوائياً، بل له شروط بيولوجية ونفسية متعددة. فعندما يتعرض الجهاز العصبي أو الغددي لاعتلال، يمكن أن يؤدي ذلك إلى فقدان التكامل واضطراب الصحة النفسية، مما ينتج عنه أمراض عصبية أو عقلية ذات منشأ عضوي.

يرى اتكنسون (Atkinson) أن الأفراد الأسوياء يتمتعون بدرجات أعلى من الأفراد غير الأسوياء في عدة نقاط أساسية: (Myers، J.E.، Sweeny، T.J.؛ Witmer، J.M.، ٢٠٠٠م، ص ٢٥١-٢٦٦)

● **الإدراك الفعّال للواقع:** الأفراد العاديون لديهم القدرة على تقدير الواقع بشكل معتدل، فهم يدركون ردود الفعل التي يواجهونها ويتمكنون من تفسير الأحداث التي تدور حولهم دون المبالغة في تقدير قدراتهم أو الهروب منها.

● **معرفة الذات:** الأشخاص المتوافقون جيداً لديهم وعي جيد بدوافعهم ومشاعرهم، فهم لا يخفون مشاعرهم ودوافعهم عن أنفسهم، ويستطيعون التفاعل مع هذه المشاعر بوعي وواقعية أكثر من الأفراد غير المتوافقين.

● **القدرة على ممارسة السيطرة الطوعية على السلوك:** الأفراد العاديون يشعرون بقدرتهم على التحكم في سلوكهم. رغم أنهم قد يتصرفون باندفاع في بعض الأحيان، إلا أنهم قادرون على قمع أو ضبط دوافعهم العدوانية أو الجنسية عندما تقتضي الضرورة.

● **قبول واحترام الذات:** الأفراد المتوافقون جيداً يمتلكون شعوراً قوياً بالقيمة الذاتية، وهم قادرون على قبول أنفسهم والشعور بالقبول من الآخرين، مما يجعلهم مرتاحين في التفاعل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين بسهولة.

● **القدرة على تكوين علاقات ودية:** الأفراد الأسوياء قادرون على بناء علاقات مرضية وصحية مع الآخرين، وهم حساسون لمشاعر الآخرين ولا يطلبون الكثير منهم لتلبية احتياجاتهم. في



المقابل، يميل الأفراد المضطربين نفسياً إلى أن يكونوا مركزين حول أنفسهم ويجدون صعوبة في المشاركة أو بناء علاقات صحية.

● **الإنتاجية:** الأفراد المتوافقون جيداً قادرون على توجيه قدراتهم نحو الإنتاج الفعال. هم حماسيون في حياتهم ولا يحتاجون إلى توجيه مستمر لتحقيق أهدافهم، بينما الأفراد الذين يعانون من التوتر النفسي غالباً ما يكونون أكثر عرضة للإرهاق والتعب بسبب عدم قدرتهم على حل المشكلات بفعالية.

### تحديات الصحة النفسية في العصر الحديث

تعد الصحة النفسية من الجوانب الأساسية التي تساهم في تحقيق حياة متوازنة ومليئة بالنجاح الشخصي، إلا أنها تواجه في العصر الحديث العديد من التحديات المعقدة. يتسبب تسارع وتيرة الحياة اليومية، مع زيادة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، في تفاقم المشاكل النفسية التي يعاني منها الأفراد، مما يجعل من الضروري تطوير فهم أعمق لهذه التحديات وكيفية التعامل معها بشكل فعال (Weare، Katherine، ٢٠٠٠م، ص ١٢).

١. **الضغوط الاجتماعية والاقتصادية:** في ظل العصر الحديث، يعاني الأفراد من ضغوط اجتماعية واقتصادية كبيرة تؤثر على صحتهم النفسية. ضغوط العمل، العلاقات الاجتماعية المعقدة، وتحديات الحياة اليومية مثل مشاكل المال والبحث عن الاستقرار المالي، تتسبب في زيادة مستويات التوتر والقلق. هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، القلق المزمن، وفقدان التوازن العاطفي. إن حاجة الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط تؤدي إلى تقليل مرونتهم النفسية وزيادة إحساسهم بالعجز، مما يتطلب استراتيجيات متكاملة للتعامل مع هذه التحديات بشكل فعال.

٢. **وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية:** ما تزال بعض المجتمعات تعاني من وصمة العار المتعلقة بالصحة النفسية، حيث يُنظر إلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية على أنهم ضعفاء أو غير قادرين على تحمل المسؤولية. هذه الوصمة الاجتماعية يمكن أن تمنع الأفراد من التحدث عن مشاكلهم النفسية أو طلب المساعدة. في بعض الأحيان، قد يُحجم الأفراد عن تلقي العلاج النفسي خوفاً من تعرضهم للتمييز أو الرفض الاجتماعي. هذه النظرة السلبية تجاه الصحة النفسية تساهم في زيادة العزلة والقلق لدى الأشخاص الذين يعانون في صمت.

٣. **نقص الموارد والدعم:** يعد نقص الموارد والدعم النفسي من أبرز التحديات التي يواجهها الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية نفسية. في العديد من الأماكن، تفتقر المؤسسات الصحية إلى القدرات الكافية لتقديم الدعم النفسي الشامل، سواء من حيث عدد المعالجين



المتخصصين أو توفير العلاج المناسب. قلة الموارد قد تؤدي إلى فترات انتظار طويلة للحصول على الدعم اللازم، مما يزيد من تفاقم الحالة النفسية. هذا النقص في الدعم يؤدي إلى شعور الأشخاص بالعجز وصعوبة الحصول على العناية اللازمة، مما يعزز نقشي المشاكل النفسية.

٤. **تأثير وسائل التواصل الاجتماعي:** في العصر الرقمي الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة الأفراد. بينما توفر هذه الوسائل فرصاً للتواصل والاتصال، فإنها في الوقت ذاته تساهم في تعزيز المشاعر السلبية مثل المقارنات الاجتماعية والإحساس بالنقص. كما أن تعرض الأفراد للمحتوى العنيف أو المثير للقلق يمكن أن يزيد من مستويات القلق والاكتئاب، خصوصاً بين الشباب الذين قد يتأثرون بسهولة بالمحتوى الذي يرونه على الإنترنت. إن الاعتماد المفرط على هذه الوسائل يمكن أن يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وفقدان الاتصال بالواقع، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية.

٥. **قلة التوعية والتثقيف الصحي:** يعتبر نقص التوعية والتعليم حول الصحة النفسية أحد التحديات الكبيرة في الكثير من المجتمعات. في العديد من الحالات، لا يدرك الناس أعراض مشاكل الصحة النفسية أو كيفية التعامل معها بشكل صحيح. يؤدي نقص الوعي إلى تجاهل الأعراض أو تأجيل الحصول على المساعدة حتى تتفاقم المشكلة. إضافة إلى ذلك، فإن العديد من الأفراد قد لا يعرفون كيفية الوصول إلى الموارد المتاحة لهم، مما يزيد من تعقيد الوضع. لذلك، من المهم العمل على تعزيز ثقافة التوعية بالصحة النفسية منذ سن مبكرة وتعليم الأفراد كيفية الاعتناء بصحتهم النفسية كما هو الحال مع صحتهم الجسدية.

٦. **التأثيرات الصحية للجائحة وأزمات العالم الحديث:** على الرغم من أن تأثيرات جائحة كوفيد-١٩ قد بدأت في التراجع، إلا أن العديد من الأشخاص ما زالوا يعانون من آثار نفسية كبيرة نتيجة للعزلة الاجتماعية، وفقدان الأحباء، وقلق المستقبل. الأزمات العالمية مثل الحروب، التغير المناخي، والأزمات الاقتصادية تؤدي إلى ضغوط إضافية على الأفراد والمجتمعات، مما يعزز من نقشي اضطرابات الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب. الأشخاص الذين يواجهون مثل هذه الأزمات يحتاجون إلى دعم نفسي أكبر وأكثر تكاملاً لمساعدتهم في التأقلم مع الضغوط والتغيرات المفاجئة في حياتهم.

تُعد استراتيجيات التأقلم الفعالة عنصراً أساسياً في إدارة مشكلات الصحة النفسية وتعزيز الرفاهية العامة. من أهم الخطوات في هذا المجال هو تطوير مجموعة أدوات شخصية من التقنيات والموارد التي يمكن أن تساعد في التعامل مع هذه التحديات. على سبيل المثال، يُعدّ تمرين اليقظة الذهنية من الوسائل الفعالة التي تساهم في تقليل أعراض القلق والاكتئاب، حيث

## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

تساعد الأفراد على التركيز على اللحظة الحالية والابتعاد عن التفكير المفرط الذي قد يؤدي إلى تفاقم الحالة.

كما تُعتبر التمارين الرياضية أداة قوية أخرى لتحسين الصحة النفسية. النشاط البدني المنتظم يُحسن المزاج ويقلل من مشاعر القلق والاكتئاب من خلال إطلاق الإندورفينات، وهي مواد كيميائية طبيعية تعزز الشعور بالرفاهية. علاوة على ذلك، فإن وضع روتين يومي يمكن أن يمنح الفرد شعورًا بالترتيب والالتزان في حياته، وهو أمر مفيد بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية، حيث يساعد الروتين في تقليل عدم الاستقرار الذي قد يرافق مثل هذه الحالات.

من الضروري أيضًا طلب الدعم المهني عند الحاجة. المعالجون والمستشارون مدربون بشكل متخصص لمساعدة الأفراد في فهم تحدياتهم النفسية والعاطفية والعمل على معالجتها. يعد العلاج المعرفي السلوكي (CBT) من أكثر أنواع العلاج فعالية، حيث يساعد الأفراد على تعديل أنماط التفكير والسلوكيات التي تؤثر سلبًا على حالتهم النفسية. يستخدم هذا العلاج بشكل واسع لعلاج مجموعة متنوعة من القضايا النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، والرهاب.

علم النفس هو دراسة العقل والسلوك، وقد أحدث تحولًا كبيرًا في طريقة فهمنا للطبيعة البشرية وأثر ذلك على مختلف جوانب المجتمع. خلال القرن الماضي، تطور علم النفس من مجال أكاديمي تخصصي إلى عامل رئيسي في تشكيل حياتنا اليومية، سواء في كيفية عيشنا أو عملنا أو تفاعلنا مع الآخرين. يُظهر تأثيره في مجالات متنوعة مثل التعليم والصحة والعالم المهني والقانون، وحتى في الثقافة الشعبية، مما يساعدنا في تحسين نوعية حياتنا.

### معالجة تحديات الصحة النفسية

زيادة الوعي بالصحة النفسية وعلاجها : تعد إسهامات علم النفس في مجال الصحة النفسية من أكثر المساهمات وضوحًا. في الماضي، كانت الأمراض النفسية غالبًا ما يتم تفسيرها بشكل خاطئ على أنها نتيجة لقوى خارقة أو تصرفات أخلاقية خاطئة، مما أدى إلى وصم الأشخاص المصابين بهذه الحالات. ومع تطور علم النفس في القرن العشرين، تم تقديم طرق علمية دقيقة لتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية. (Kitchener, BA & Jorm, AF, 2002م، ص ٥٠). قدمت نظريات مثل التحليل النفسي لفرويد والعلاج المعرفي السلوكي (CBT) أدوات لفهم طريقة عمل العقل البشري وكيفية علاج المشكلات النفسية. يركز العلاج المعرفي السلوكي على تغيير أنماط التفكير السلبية وبعد من العلاجات الأكثر فعالية للعديد من الحالات مثل القلق والاكتئاب والإدمان.





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

ومع تطور العلم، تغير أيضًا وعي المجتمع بالصحة النفسية. اليوم، أصبح الناس أكثر انفتاحًا على فكرة طلب المساعدة النفسية. كما أدركت المؤسسات التعليمية وأماكن العمل والحكومات أهمية دعم الصحة النفسية، مما ساعد في تقليل وصمة العار المرتبطة بالأمراض النفسية وتعزيز الرعاية الذاتية.

**تأثيره في التعليم وتطور الأطفال:** أحدث علم النفس تغيرات كبيرة في مجال التعليم من خلال دراسة كيفية تعلم الأطفال وكيف يتطورون. ساهم علماء مثل جان بياجيه، ليف فيجوتسكي، وماريا مونتيسوري بنظريات حاسمة تؤكد على أهمية فهم النمو المعرفي والاجتماعي للطلاب. هذه النظريات ساعدت المعلمين على تطوير أساليب تعليمية أكثر ملاءمة لاحتياجات الطلاب (وأعمارهم. Richards، P.S.، Bergin، A.E.، ٢٠٠٠م، ص ٤)

على سبيل المثال، قدم بياجيه مفهوم المراحل المعرفية التي تتناسب مع العمر، مما ساعد على تصميم مناهج تعليمية تتماشى مع قدرات الطلاب في مختلف الأعمار. من ناحية أخرى، حفزت أفكار فيجوتسكي حول التعلم الاجتماعي على الاهتمام بتفاعلات الطلاب مع بعضهم البعض داخل الفصول الدراسية.

كما أثار علم النفس الاهتمام بتشخيص صعوبات التعلم مثل عسر القراءة واضطراب فرط الحركة، مما سمح للمدارس بتقديم خطط تعليمية فردية تُعنى بكل طالب بشكل خاص. تعزيز ثقافة العمل والإنتاجية: غيّر علم النفس أيضًا بيئة العمل بفضل فهم أعمق للناس ودوافعهم في أماكن العمل. أسهم علم النفس الصناعي والتنظيمي (I/O) في تطوير سياسات الشركات عبر تحسين رضا الموظفين وتحفيزهم وزيادة إنتاجيتهم.

ساعدت نظريات التحفيز مثل تسلسل احتياجات ماسلو ونظرية العاملين لهيرزبيرغ في تصميم أنظمة مكافآت أكثر فاعلية، مع التركيز على الحوافز المادية وغير المادية. بالإضافة إلى ذلك، غيّر مفهوم الذكاء العاطفي من طرق القيادة والتفاعل بين المديرين وفرقهم، مما عزز التواصل الفعال.

من جهة أخرى، أظهرت دراسات علم النفس أهمية التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما دفع الشركات لتطبيق سياسات تعزز رفاة الموظفين، مثل ساعات العمل المرنة وبرامج الصحة النفسية. كما ساعدت مبادئ علم النفس في التكيف مع العمل عن بُعد بعد جائحة كورونا، مما جعل بيئات العمل أكثر مرونة.



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

تأثيره على النظام القانوني والعدالة الجنائية: كان لعلم النفس دور بالغ في تطور النظام القانوني، خاصة في مجالات فهم السلوك الإجرامي وتحسين أساليب التحقيق. ساعد التمييز النفسي الشرطة في التنبؤ بالسلوك الإجرامي واتخاذ إجراءات وقائية أكثر فعالية.

كما قدم علم النفس أفكارًا حول أساليب الاستجاب الأكثر إنسانية، التي تحترم حقوق الأفراد وتمنع التعذيب أو الضغط للحصول على اعترافات. في المحاكمات، أتاح علم النفس للخبراء تقديم استشارات حول الصحة النفسية للمتهمين وكيفية تأثير الجرائم على الضحايا، مما يضمن أحكامًا أكثر عدلاً.

**دور علم النفس في الإعلام والتسويق وسلوك المستهلك:** ساهم علم النفس بشكل كبير في فهم سلوك المستهلك وتصميم استراتيجيات التسويق. يستخدم المسوقون دراسات علم النفس لفهم الاحتياجات والرغبات العاطفية للمستهلكين، مستفيدين من مفاهيم مثل مبدأ الندرة والدليل الاجتماعي.

كما ساعدت أبحاث علم النفس في فهم تأثير وسائل الإعلام على السلوك البشري، خاصة في ما يتعلق بالمحتوى الضار. لعب علماء النفس دورًا كبيرًا في وضع إرشادات لحماية الأطفال من التأثيرات السلبية للإعلام، ودعموا الجهود التوعوية في مجال محو الأمية الإعلامية. **دعم التغيير الاجتماعي الإيجابي:** كان لعلم النفس دور كبير في تعزيز التغيير الاجتماعي، خصوصًا في مجالات العدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان. أظهرت أبحاث علم النفس الاجتماعي كيف تتشكل التحيزات وكيفية تأثير ديناميكيات الجماعات على الأفراد، مما ساعد في دفع السياسات التي تحارب التمييز.

ساعدت دراسات التحيز الضمني على تعزيز الوعي بالممارسات العنصرية والجنسية في المجتمع. كما دعم علم النفس الحركات الاجتماعية الأخرى مثل مكافحة تغير المناخ، وتحفيز الناس على المشاركة السياسية، واتخاذ خطوات لصحة المجتمع العامة.

لقد ساعد علم النفس في تعميق فهمنا للعقل البشري، وقدم حلولًا عملية للتحديات الاجتماعية المعقدة. من تطوير الرعاية الصحية النفسية إلى تغيير الأنظمة التعليمية والعدلية، كان لعلم النفس تأثير بارز في مختلف جوانب الحياة المعاصرة. ومع استمرارنا في مواجهة قضايا عالمية معقدة، مثل الأزمات الصحية وتغير المناخ، سيظل علم النفس جزءًا أساسيًا من تقدمنا الاجتماعي.





## الحكمة في نهج البلاغة

مفهوم الحكمة عند الإمام علي (عليه السلام) يتسم بعمق الفهم وواسع المعرفة، وتتناول جوانب متعددة من الحياة الإنسانية، منها: (بحار الأنوار، د، ت، ١٥).

١. **التعليم والإرشاد:** الحكمة بالنسبة للإمام علي هي أداة لنقل المعرفة والوعي إلى الآخرين، وإرشادهم نحو الطريق الصحيح في حياتهم. في كلامه، نجد تركيزاً على أهمية تعليم الناس ما ينفعهم في دينهم ودنياهم.

٢. **الفكر المتزن والعقل السليم:** الحكمة عند الإمام علي تتطلب توازناً بين العقل والعاطفة، وهي تستند إلى التفكير العميق والمعرفة السليمة التي تساعد الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة في حياته.

٣. **العدل والإحسان:** الحكمة تتجسد في سعي الإنسان لتحقيق العدل والإحسان في مختلف مجالات الحياة. هي توجيه سلوك الإنسان نحو ما يحقق الخير العام ويمنع الضرر عن الآخرين.

٤. **الحكمة كضوء ينير الطريق:** في كثير من خطبه وكلماته، يربط الإمام علي الحكمة بالنور، فيقول إن الحكمة تضيء العقل وتوجهه نحو ما هو حق وصواب. هي بمنزلة الضوء الذي يبدي الظلمات ويكشف عن الحقيقة.

٥. **التواضع والاعتراف بالجهل:** يُظهر الإمام علي في العديد من أقواله أن الحكمة تتطلب تواضع الإنسان واستعداده للاعتراف بحدوده. فهو يرى أن من لا يعترف بجهله لا يستطيع أن يكتسب الحكمة.

٦. **الحكمة في التعامل مع الناس:** من خلال أقواله وسلوكياته، يُظهر الإمام علي أن الحكمة تشمل معرفة كيفية التعامل مع الناس وفهم طبائعهم، مما يساعد في بناء علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والتعاون.

٧. **الحكمة أساس القيادة:** عند الإمام علي، الحكمة هي من الصفات الأساسية للقيادة الرشيدة. فهي التي تمكن القائد من اتخاذ القرارات الصائبة والعدلة، وتوجيه الأمة نحو تحقيق مصالحها العليا.



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

إجمالاً، الحكمة عند الإمام علي هي مجموعة من المبادئ التي تسعى لتهديب العقل والقلب وتوجيههما نحو الحق والخير، مع مراعاة التوازن بين الفكر والعمل، وتكامل العقل والروح في تحقيق النجاح والعدالة. (نهج البلاغة، ١٦).

**مفهوم الحكمة في نهج البلاغة ينطوي على نوعين رئيسيين من الحكمة:**  
**الحكمة النظرية والحكمة العملية، وكل واحدة منهما تتناول جوانب مختلفة من حياة الإنسان وسعيه نحو الكمال.**

١. **الحكمة النظرية:** تتعلق بالمسائل التي لا تتأثر بوجود الإنسان، مثل التوحيد، النبوة، والمعاد. هذه الأمور ثابتة وغير مرتبطة بوجود الإنسان، وتظل قائمة سواء كان الإنسان موجوداً أم لا، وتحتاج إلى تأمل وفهم دقيق من الإنسان للوصول إلى المعرفة الكاملة حولها.

٢. **الحكمة العملية:** تتعلق بالمسائل التي تتطلب وجود الإنسان، مثل الأخلاق، تهذيب النفس، وتدبير شؤون الحياة مثل المنزل والمجتمع. هذه الحكمة تعتمد على تفاعل الإنسان مع محيطه، ويسهم فيها اختياره وتدبيره.

### الحكمة في نهج البلاغة:

**تقسيم العلم:** يتم تقسيم العلم الاستدلالي الذي يسهم بشكل كبير في سعادة الإنسان إلى قسمين: الأول الحكمة النظرية، والثاني الحكمة العملية. وتتمحور الأمور في هذين القسمين حول مسألتين: الأولى تكون في نطاق ما هو خارج حدود حرية الاختيار البشري، والأخرى تقع ضمن هذه الحدود. (بحار الأنوار، ١٥).

**أما القسم الأول:** فهو يشمل القضايا المتعلقة بالتوحيد، النبوة، المعاد، وغيرها من القضايا النظرية التي لا يتأثر وجودها بوجود الإنسان. فإنها ثابتة في مكانها، ولا يمكن للإنسان أن يصل إلى الكمال إلا من خلال معرفتها والتعمق فيها، وبالتالي فهي لا تتغير بوجود الإنسان أو عدمه. **أما القسم الثاني:** الحكمة العملية، فهي تتعلق بمسائل لا تكون إلا بوجود الإنسان، مثل الأخلاق، تهذيب النفس، تربية الروح، إدارة المنزل، وتنظيم المجتمع، حيث أن وجود هذه القضايا مرتبط ارتباطاً وثيقاً بوجود الإنسان.

وقد تم تقسيم العلوم الإنسانية المؤثرة في كمال الإنسان إلى قسمين رئيسيين، الأول هو الحكمة النظرية، والثاني هو الحكمة العملية. كما تم تقسيم كل من هذين النوعين من الحكمة إلى أقسام متعددة لا يمكن للمقال الحالي أن يتطرق إلى كل فروعها.





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

الحكمة النظرية والحكمة العملية من منظور نهج البلاغة: اختيار هذا الموضوع من منظور نهج البلاغة يعود إلى أن صاحب هذا النهج، الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، يتمتع بكمال كبير في الحكمة النظرية والعملية. فهو حكيم في كل معنى للكلمة، وحكمته ليست خارج نطاق القدرة البشرية، بل ضمن حدود ما يمكن للإنسان الساعي نحو الكمال أن يحققه، وقد بلغ الإمام علي (عليه السلام) أعلى مراتب الحكمة.

**الحكمة النظرية للإمام علي (عليه السلام)** قبل الدخول في تفاصيل البحث، لا بد من الإشارة إلى عظمة مقام الإمام علي (عليه السلام) في الحكمتين النظرية والعملية، ومع أن ذلك قد يبدو صعباً إلا أنه سنعرض بعضاً من أقواله التي تسلط الضوء على علو مقامه، وسنسعى للاستفادة من كلماته وكلمات تلامذته التي تساهم في تعريفنا بمكانته، حيث يذكر في نهج البلاغة بعض خصائصه التي تبرز مكانته الحكيمة.

في أحد مقاطع وصفه لمجال تعليمه على يد رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) قال (عليه السلام):

«يَرْفَعُ لِي فِي كُلِّ يَوْمٍ عِلْماً مِنْ أَخْلَاقِهِ، وَيَأْمُرُنِي بِالْإِفْتِدَاءِ بِهِ. وَلَقَدْ كَانَ يُجَاوِرُ فِي كُلِّ سَنَةٍ بِحِزَاءِ، فَأَرَاهُ وَلَا يَرَاهُ غَيْرِي، وَلَمْ يَجْمَعْ بَيْنَهُ وَاحِدٌ يَوْمَئِذٍ فِي الْأَسْلَامِ غَيْرَ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله وسلم) وَخَدِيجَةَ وَأَنَا ثَالِثُهُمَا، أَرَى نُورَ الْوَحْيِ وَالرَّسَالَةِ، وَأَشْمُ رِيحَ النُّبُوءَةِ» (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ١٣/١٩٧).

هنا، يشير الإمام علي (عليه السلام) إلى تجربته الفريدة حيث كان في حالة قريبة من الغيب، والتي هي شبيهة بما يمتلكه الأنبياء (عليهم السلام)

**الحكمة العملية للإمام علي (عليه السلام):** إن حكمة الإمام علي (عليه السلام) العملية تتبع من تجربته الشخصية الغنية والفريدة، فهي لا تقتصر على أقواله وحكمه فحسب، بل أيضاً على مواقفه العملية في إدارة شؤون الأمة ومعالجة قضايا الناس. فقد أظهر (عليه السلام) قدرة فائقة في مواجهة التحديات السياسية والاجتماعية والفكرية التي كانت تعصف بالعالم الإسلامي في عهده.

في العديد من خطبه ورسائله في نهج البلاغة، يظهر الإمام علي (عليه السلام) مدى عمق معرفته بآليات الحياة البشرية والكيفية التي يجب أن يعيش بها الإنسان ليصل إلى الكمال الأخلاقي والروحي. هذا النوع من الحكمة العملية يضمن للإنسان كيفية التعامل مع الناس في مختلف المواقف الحياتية، سواء كانت اجتماعية أو سياسية أو شخصية.



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

أحد الأمثلة البارزة على الحكمة العملية للإمام علي (عليه السلام) هو قوله في خطبته الشهيرة: (أصول الكافي، ١.٠)

«الناسُ أَعْوَانٌ لِهَذِهِ الدُّنْيَا، فَمَنْ فَارَقَهَا فَقَدْ فَارَقَكَ» هنا يظهر الإمام علي (عليه السلام) إدراكه العميق للطبيعة البشرية وحاجات الناس المتنوعة، وهو يوجه الأمة إلى كيفية التفاعل مع الحياة والدنيا بفهم يوازن بين الطموحات الشخصية والخدمة العامة للمجتمع. (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ١٣/١٩٧٠).

أثر الحكمة النظرية والعملية في نهج البلاغة: إن الحكمة النظرية والعملية في نهج البلاغة تتداخل بشكل عميق، حيث لا يمكن فصل النظرية عن التطبيق، والعلم عن العمل. فكل مقولة وكل فكرة تتضمن في طياتها دعوة للعمل الجاد والمخلص، بل إن كل حكمة عملية تأتي نتيجة لفهم نظري عميق للحياة وللأبعاد الأخلاقية والوجودية.

في رسالته إلى مالك الأشتر، يذكر الإمام علي (عليه السلام):

«فَاعْلَمْ أَنَّ أَقْرَبَ النَّاسِ إِلَيَّ أَحْسَنُهُمْ فِي رَأْيِهِ وَفَقْهِهِ فِي دِينِهِ» هذه الكلمات تمثل قاعدة من قواعد الحكمة العملية، حيث يُظهر الإمام (عليه السلام) أهمية الفقه والدين في حياة الحاكم وأثر ذلك على المجتمع. (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ١٣/١٩٧٠).

إن الحكمة النظرية والعملية في نهج البلاغة لا تقتصر فقط على مجموعة من الأقوال والأفكار، بل هي منهج حياة متكامل يسعى إلى بناء الإنسان المؤمن والمجتمع العادل. من خلال هذه الحكمة، ينجح الإنسان في التوازن بين معرفته بالعالم من حوله وبين عمله في هذا العالم على أساس من القيم والأخلاق الرفيعة.

وتبقى كلمات الإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة بمثابة نبراس يهدي الإنسان إلى فهم عميق للحياة وإلى كيفية العيش بطريقة تتسجم مع المبادئ السامية التي ترتقي بالروح والمجتمع معاً.

ابن سينا والإمام علي (عليه السلام) : ابن سينا هو من أبرز حكماء الإسلام الذين اشتهروا بمعارفهم العميقة، حيث كتب في رسالته الفارسية المعروفة بـ "المعراج" حديثاً عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) حول أمير المؤمنين (عليه السلام) يتناول موضوع العقل واكتسابه. جاء في الحديث: "يا عليّ إذا تقرّب الناس إلى الله بأنواع البرّ، تقرّب إليه أنت بالعقل تسبقهم". وأضاف أحد المحشيين في حاشية كتاب "الشفاء" قائلاً: "إنّ عليّ بن أبي طالب بين أصحاب رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) هو كالمعقول بين المحسوس، فهو عقل وغيره حس،





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

وطبيعة الحواس أنها بحاجة إلى العقل لقيادتها" (توفيق التطبيق لعلي بن فضل الله الكيلاني، ص ٥٦)

بناءً على ذلك، فإن شرح الحكمة النظرية والعملية في نهج البلاغة يمثل تبياناً لهاتين الحكمتين على لسان شخص هو حكيم كامل فيهما. بما أن أهم مسائل الحكمة النظرية هي التوحيد والنبوة والمعاد، وأهم مسائل الحكمة العملية هي الأخلاق وتهذيب النفس، فإننا سنستعرض من نهج البلاغة نصوصاً تتعلق بكل من الحكمة النظرية والعملية. تعد معرفة الله أول موضوعات الحكمة النظرية، ويقول أمير المؤمنين (عليه السلام): "أول الدين معرفته"، أي أن معرفة الله هي بداية الدين.

يعد هذا القسم من الحكمة النظرية نقطة انطلاق الإنسان لمعرفة مبدئه، ويضيف الإمام علي (عليه السلام): "أول الدين معرفته، وكَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصَدِيقُ بِهِ، وَكَمَالُ التَّصَدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ، وَكَمَالُ تَوْحِيدِهِ الإِخْلَاصُ لَهُ، وَكَمَالُ الإِخْلَاصِ لَهُ تَفِي الصِّفَاتِ عَنْهُ" (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ١/٧٢).

إذن، هل يمكن معرفة الله أم لا؟ وإذا كانت المعرفة ممكنة، فما السبيل إليها؟ وإذا لم تكن ممكنة، فلماذا كانت معرفة الله هي أول الدين؟

يجيب الإمام علي (عليه السلام) عن هذه الأسئلة في إحدى خطبه، مشيراً إلى أن القدر الكافي من معرفة الله ميسر للبشر وهو موجود في كياناتهم، بل وممتزج بفطرتهم بالطريقة التي تضمن لهم المعرفة المطلوبة، لكنه لم يُودع في فطرتهم أكثر مما يحتاجون إليه.

يقول (عليه السلام) في خطبته التي يشرح فيها الصفات الربوبية: "لَمْ يُطَلِّعِ العُقُولَ عَلَى تَحْدِيدِ صِفَتِهِ، وَلَمْ يَحْجُبْهَا عَنْ وَاجِبِ مَعْرِفَتِهِ" (المصدر السابق، ٣/٢١٦). يعني أن الله تعالى لم يطلع الإنسان على تفاصيل الصفات الربوبية، لأن العقل محدود وغير قادر على فهم غير المحدود، فلا يمكن للعقل أن يدرك صفة غير محدودة.

ويقول (عليه السلام): "الَّذِي لَا يُدْرِكُهُ بَعْدُ الهَمِّ، وَلَا يَنَالُهُ عَوَصُ الفِطَنِ" (المصدر السابق، ١/٥٧). يوضح أن المفكرين لا يستطيعون إدراك الله بعقولهم، كما أن العارفين لا يستطيعون بلوغ الحقيقة الإلهية.

فمع أنه لا يمكن الوصول إلى فهم كامل لحقيقة الله، إلا أن الله سبحانه قد بين للعقل البشري بعض من معرفته من خلال آياته في الكون. كما قال (عليه السلام): "لَمْ يُطَلِّعِ العُقُولَ عَلَى تَحْدِيدِ صِفَتِهِ، وَلَمْ يَحْجُبْهَا عَنْ وَاجِبِ مَعْرِفَتِهِ" (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ٣/٢١٦)



إذن، يبقى الباب مفتوحاً للإنسان لمعرفة الله بما يتناسب مع طاقته العقلية والفكرية، وبالقدر الذي يتناسب مع حاجته الروحية.

ويضيف (عليه السلام) أن المعرفة الإلهية لا تتم إلا بالاعتراف بالعجز أمام عظمة الله، كما يقول: "لَمْ يُطْلِعِ الْعُقُولَ عَلَى تَحْدِيدِ صِفَتِهِ" (المصدر السابق) لأن الله لا حد له، ولأنه لا يمكن حصره في مكان أو زمان، فهو غير محدود.

إنّ نظام الكون يقوم على مبدأ العلة والمعلول، أي أن كل شيء في الكون لا بد له من علة تفسر وجوده، ويؤكد الإمام عليّ (عليه السلام) هذه الحقيقة في قوله: "مَا وَحَدَهُ مَنْ كَيْفَهُ، وَلَا حَقِيقَتَهُ أَصَابَ مَنْ مَثَلَهُ، وَلَا إِيَّاهُ عَنَى مَنْ شَبَّهَهُ، وَلَا صَمَدَهُ مَنْ أَشَارَ إِلَيْهِ وَتَوَهَّمَهُ" (المصدر السابق) هذا يشير إلى أن كل شيء في الكون غير الله هو معلول، بينما الله هو العلة التي تفسر وجود كل شيء آخر، كما يقول (عليه السلام): "وَكُلُّ قَائِمٍ فِي سِوَاهُ مَعْلُولٌ".

ثم يتساءل الإمام عليّ (عليه السلام): "وَهَلْ يَكُونُ بِنَاءٌ مِنْ غَيْرِ بَانٍ، أَوْ جِنَايَةٌ مِنْ غَيْرِ جَانٍ؟" (بحوث تم طبع بعضها) هل يمكن لبناء أن يوجد من غير بناء؟ أو لجريمة أن تحدث من غير مجرم؟ وإذا كان الكون لا بد له من خالق، فلا يمكن أن يكون أي شيء موجوداً من دون علة. بناءً على هذه الاستدلالات، يتضح أن الله هو العلة الأولى لكل شيء في هذا الكون، وأن كل موجود في هذا العالم هو معلول لله، وأنه لا يمكن أن يكون هناك عمل بلا فاعل.

**إذن الحكمة العلمية:**

الحكمة العلمية تشير إلى المعرفة والفهم الصحيح للأشياء، وهي تتعلق بمعرفة مبدأ العالم، ونهايته، ورساله، والتكليف، والكمال الإنساني. هذه المعرفة تعتبر الأساس الذي يتم بناء العمل عليه، وهي تضيء القلب وتوجه الإنسان في مسيرته الروحية والفكرية. (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ١٣/١٢٠).

يقول أمير المؤمنين (عليه السلام):

● "ونوره بالحكمة" (الحكمة العلمية)

● "الحكمة هي أن تعرف مبدأ العالم، ونهايته ورساله والتكليف والكمال الإنساني".

**الحكمة العملية:** الحكمة العملية تتعلق بتطبيق هذه المعرفة في الحياة اليومية بشكل عملي. وتتمثل في العمل وفق هذه الحكمة لإصلاح النفس وتعزيز الإيمان واليقين. (الكافي الأصول والروضة، ٢/٢٤٦٠).

يقول أمير المؤمنين (عليه السلام): (شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ٦/٣٩٥)

● "أحي قلبك بالموعظة" (الحكمة العملية)



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

- "أمته بالزهادة" (الحكمة العملية)
- "وقوه باليقين" (الحكمة العملية)
- "ذللّه بذكر الموت" (الحكمة العملية)

إنّ، الحكمة العلمية هي المعرفة العميقة التي يتعلمها الإنسان، بينما الحكمة العملية هي كيفية تطبيق هذه المعرفة في حياة الإنسان ليصل إلى الكمال الروحي. (تفسير القرآن الكريم لصدر المتألهين، ١٩٨٥م، ٠٥/٢).

### التوجيهات النفسية في نهج البلاغة

من يتأمل في نصوص نهج البلاغة يجد بوضوح الأسلوب الفريد الذي اتبعه أمير المؤمنين (عليه السلام) في تشكيل شخصية الإنسان السوي، حيث يتوغل (عليه السلام) في أعماق النفس البشرية محاولاً علاجها بأسلوب دقيق يتسم بالحكمة، مثل الطبيب الماهر الذي يحدد الداء بدقة ويصف له العلاج الملائم. تكمن خصوصية هذا المنهج في بساطته وفعاليتها وسهولة تطبيقه، وهي صفات لا نجدها في غير أئمة أهل البيت (عليهم السلام)، مما يعكس عمق معجزاتهم العلمية والمعرفية.

في هذه العجالة، نحاول أن نتناول درساً من أمير المؤمنين (عليه السلام) في كيفية التعامل مع أولئك الذين يتتبعون عثرات الآخرين ويشهرون بها. فقد تناول الإمام (عليه السلام) هذا الموضوع في عدة نصوص، ومنها قوله: «فَكَيْفَ بِالْعَائِبِ الَّذِي عَابَ أَخَاهُ وَعَيَّرَهُ بِبُلُوَاهُ! أَمَا ذَكَرَ مَوْضِعَ سِتْرِ اللَّهِ عَلَيْهِ مَنْ ذُنُوبِهِ مِمَّا هُوَ أَعْظَمُ مِنَ الذَّنْبِ الَّذِي عَابَهُ بِهِ! وَكَيْفَ يَذُمَّ بِذَنْبِ قَدْ رَكِبَ مِثْلَهُ؟! فَإِنْ لَمْ يَكُنْ رَكِبَ ذَلِكَ الذَّنْبَ بَعَيْنِهِ فَقَدْ عَصَى اللَّهَ فِيمَا سِوَاهُ...» (نهج البلاغة، الشريف الرضي، ١٩٩٤م، ١: ١٩٧).

هنا، يوضح أمير المؤمنين (عليه السلام) كيف أن العائب قد يرتكب ذنباً أكبر من الذي يعيب غيره، ومع ذلك يستتره الله، بينما يجرؤ على فضح الآخرين. حتى وإن ادعى العائب أنه لم يرتكب نفس الذنب، يبين الإمام (عليه السلام) أنه قد يرتكب ذنباً آخر مشابهاً أو أكبر، وهذا يشير إلى أن فضح الآخرين على ذنب ما يعظم من خطورة الموقف، لأنه قد يمنعهم من التوبة ويشجعهم على الاستمرار في الأخطاء. لذلك، ينصح أمير المؤمنين (عليه السلام) بتجنب هذا السلوك والتركيز على شكر الله الذي ستر علينا ووقفنا لتجنب تلك الأخطاء.

في هذا السياق، يشير الإمام أيضاً إلى ضرورة التفكير في أعمالنا الخاصة بدلاً من التسرع في نقد الآخرين، مشيراً إلى أن علينا أن نعترف بنواقصنا أولاً قبل التسرع في عيوب



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

الآخرين. وفي هذا الصدد، يقول الإمام (عليه السلام): «أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ...» (نهج البلاغة، الشريف الرضي، ١٩٩٤م، ١: ٥٣٦). ويضيف أيضاً: «مَنْ نَظَرَ فِي عُيُوبِ النَّاسِ فَأَنكَرَهَا ثُمَّ رَضِيَهَا لِنَفْسِهِ فَذَلِكَ الْأَحْمَقُ بِعَيْنِهِ» (المصدر نفسه)

تظهر هذه النصوص أن العيب الذي يقع في النفس هو أعظم من العيب الذي ينتقده الشخص في غيره، حيث يصبح الشخص أحمقاً إذا أنكر عيوب الآخرين بينما يرضى بها لنفسه. من خلال هذه التوجيهات النفسية، يقدم لنا أمير المؤمنين (عليه السلام) منهجاً في التعامل مع النفس البشرية ومع الآخرين، يتسم بالتركيز على تحسين الذات والتوقف عن مراقبة عيوب الآخرين. فبدلاً من التسرع في الحكم على الآخرين، ينبغي للإنسان أن ينشغل بتقويم نفسه ويشكر الله على نعمة ستره.

من غير اليسير الخوض في موضوع يثير رهبة من يقترب منه حتى في التفكير، حيث يتطلب دراسة هذا الخطاب التأمل في ما كان يعترى شخصية الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) من تفاعلات نفسية عميقة، إذ تُعتبر شخصيته واحدة من أعمق الشخصيات في التاريخ، التي أعجزت العلماء عن الوصول إلى فهم كامل لتفاصيلها. وهذه الشخصية، التي تأثرت بشكل كبير بتوجيهات النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)، تكاد تكون مرآة له، كما عبّر القرآن في آية المباهلة: "فقل تعالوا ندع أبناءنا وأبناءكم ونساءنا ونساءكم وأنفسنا وأنفوسكم" (آل عمران: ٦١) (مبادئ اللسانيات، د. أحمد محمد قدور، ٢٠٠٨م، ص ٣٥٧).

من الصعب على أي باحث استكشاف جميع جوانب هذه الشخصية العظيمة، حيث كان النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) قد اصطفاه الله وعلمه ليحمل رسالة الإسلام في جميع العصور. كان الإمام علي، منذ طفولته، قد نشأ في كنف النبي، الذي كان له قدوة ومثلاً أعلى في كل شيء، كما عبّر الإمام نفسه: "ولقد كنتُ أتبعه أتباع الفصيل أثر أمه"، وكان يعيش في وحي الإسلام وروح القرآن، متشبّحاً بمفاهيمه السامية.

الإمام علي (عليه السلام) لم يتأثر بعادات المجتمع الجاهلي أو ثقافته، بل نشأ في بيئة تربوية مثالية تحت رعاية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم)، حيث تعلم كيف يتفاعل مع الأحداث بعمق روحي وفكري، وتجلت هذه التوجيهات النفسية في مختلف محطات حياته. كان تفكيره، في كل من الحياة والموت، سماوياً، وكذلك في حكمه كان عادلاً وفقاً لما أراد الله تعالى، وسعى لرفع المجتمع الإسلامي إلى المستوى الأمثل بعيداً عن أدران الجاهلية (نهج البلاغة، الشريف الرضي، ١٩٩٤م، ١، ص ١٥٧).





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

إذاً، فإن دراسة خطب الإمام علي (عليه السلام) من خلال نهج البلاغة تتيح لنا فهم جوانب مهمة من "التوجيهات النفسية" التي عبّر عنها الإمام في مواقف عديدة، سواء كانت تتعلق بالعدل، أو الحرب، أو مواجهة التحديات النفسية والروحية. (المصدر نفسه، ص ١١-١٢). في نهج البلاغة، نجد مجموعة من التوجيهات النفسية التي تتناول معانات الإنسان في مواجهة التحديات الحياتية المختلفة. تتجلى هذه التوجيهات بشكل خاص في مواقف الإمام علي (عليه السلام) وملاحظاته على الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد. يمكن تلخيص بعض من هذه التوجيهات في النقاط التالية:

### •المساعدة والدعم في الأوقات العصيبة:

كان الإمام علي (عليه السلام) يشير إلى أن الدعم الحقيقي يأتي من أهل البيت، مشيراً إلى التحديات الكبيرة التي يواجهها من حوله، قائلاً: "لم أجد من يساعدني سوى أهل بيتي، والذين لو وقفوا بجانبني سيلقون حتفهم، لذا لم أكن مستعداً لقبول موتهم. غلقت عيني من التراب والهموم، وتحملت مرارة الحوادث، بل وكتمت غضبي، وصبرت على ما هو أشد مرارة من الحنظل." (نهج البلاغة، خطبة ٢٦ و ٦٣). هذا الموقف يبرز أهمية التحمل والصبر في مواجهة الضغوط الحياتية.

### •التعامل مع الفقدان:

تعد مشاعر الحزن بسبب فقدان الأحبة أحد أشكال الضغط النفسي التي عبر عنها الإمام علي، حيث قال: "يا رسول الله، لقد ضعُف صبري بعد فقدان فاطمة (سلام الله عليها)، ولم أعد أستطيع التحكم في نفسي." (نهج البلاغة، خطبة ٢٠٢). هنا يوضح الإمام علي أهمية الصبر والتحمل في أوقات الفقدان وكيف أن ذلك يؤثر على السلام النفسي.

### •الظلم وضياع الحقوق:

الإمام علي كان يعبّر عن الألم النفسي الناتج عن ضياع الحقوق وتعرض الأفراد للظلم قائلاً: "ضياع الحق من أفزع أشكال الألم النفسي." (نهج البلاغة، خطبة ٣٠). وهذا يشير إلى تأثير الظلم على صحة الفرد النفسية وكيف يمكن أن يعرضه لآلام نفسية مستمرة.

يشير نهج البلاغة إلى أن تعاملنا مع الضغوط النفسية يمكن أن يتغير بناءً على كيفية تقييمنا للمواقف. هذا التقييم ليس ثابتاً، بل يمكن أن يتغير عندما نغير المعلومات المتاحة لنا حول الحدث. يتم التأكيد على الطبيعة التفاعلية لهذا النموذج، حيث تؤثر الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع بيئته على كيفية تقييم المواقف على مر الزمن. التقييم المتجدد لا يقلل بالضرورة من



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

الضغط النفسي؛ في الواقع، قد يزيد من شعور الفرد بالضغط في بعض الحالات. على سبيل المثال، قد يُنظر إلى محفز غير ضار في البداية كتهديد فيما بعد. ويؤكد الباحثون الذين قدموا هذه الأشكال الثلاثة من التقييم على أهمية استخدام القدرات المعرفية المتقدمة في مبررات الضغط النفسي (كرتيس، ٢٠٠٠م، نقلاً عن آشتياني، ١٣٨٨، ص ١٦٥). من خلال تقييم العوامل النفسية المسببة للضغط من منظور علم النفس، نتوجه الآن إلى تفسير هذا الموضوع في ضوء نهج البلاغة.

**التوجيهات النفسية في نهج البلاغة:** في مجموعة من أقواله الحكيمة، يؤكد الإمام علي (عليه السلام) على أهمية تطوير التفكير والنظام المعرفي للفرد كاستراتيجية أساسية في التعامل مع الأحداث والوقائع. ووفقاً لتحليله للضغوط النفسية التي يسببها تعلق الإنسان بالدنيا، يوضح الإمام علي كيف يختلف تفسير الأفراد المؤمنين وغير المؤمنين للأحداث الصعبة في حياتهم. من خلال ذلك، يصنف الإمام علي الأنظمة التقييمية للأحداث ويبرز قيمة كل نوع في التحكم بالضغط النفسي.

**المستوى الأول - التفسير السطحي للأحداث:** يقول الإمام علي في نهج البلاغة: "من يحزن بسبب الدنيا يغضب من القضاء الإلهي، ومن يشككي من المصائب فقد شكوى إلى الله" (آشتياني، ٢٠٠٩م) في هذا التفسير، يعتبر الإمام علي أن الشكوى من صعوبات الحياة ناتجة عن تفسير سطحي للأحداث، حيث يغفل الشخص عن عوامل مثل زوال الأحداث ووجود حكم الله في هذه المصائب. هذه النظرة السطحية تعتبر سبباً رئيسياً للألم النفسي، حيث يؤدي التعلق بالدنيا والابتعاد عن الرؤية الواقعية إلى معاناة مستمرة تتمثل في ثلاث آلام: حزن لا ينتهي، وطمع مستمر، وأمانى بعيدة المنال.

**المستوى الثاني - التفسير العميق للأحداث من منظور واقعي:** في هذا المستوى، يتم تقييم الأحداث والتغيرات الحياتية بشكل إيجابي وهادف. يرى الإمام علي أن جميع الأحداث الضاغطة هي ذات أبعاد متعددة ولها أهداف. وهذا يشمل رؤية عميقة وواقعية للأحداث، حيث يفسر الإمام علي الحياة على أنها مكان لتطوير الفضيلة والصدق. يقول في نهج البلاغة: "إن الدنيا دار حق للصدقاتها ودار صحة للذين يعرفون الدنيا ودار غنى... (نهج البلاغة، تحقيق: محمد عبده، ٢٠٠٥م) في هذه الرؤية العميقة، يُفهم كل حدث ضاغط كجزء من عملية اختبار واختبار إلهي يساهم في تنمية الإنسان على المستوى النفسي والروحي.



### مقارنة بين التحديات النفسية المعاصرة وحلولها في نهج البلاغة

تتناول التحديات النفسية المعاصرة قضايا متعددة تتراوح بين الضغوط الناتجة عن الحياة اليومية، التوترات الاجتماعية، القلق الوجودي، وتحديات الصحة النفسية المختلفة. ومع التطورات الكبيرة في علم النفس، أصبحت هذه القضايا محط اهتمام كبير في الأبحاث والدراسات المعاصرة. في المقابل، يوفر نهج البلاغة للإمام علي (عليه السلام) حلولاً نفسية حكيمة وعميقة لما يمكن أن يواجهه الإنسان من ضغوط وتحديات في حياته. سنقوم بمقارنة بعض التحديات النفسية المعاصرة وحلولها في ضوء التوجيهات الواردة في نهج البلاغة.

#### التوتر والقلق النفسي

• **التحدي المعاصر:** يعاني الكثيرون من التوتر والقلق النفسي نتيجة للضغوط اليومية، مثل العمل، العلاقات، والتحديات الاقتصادية والاجتماعية. هذه الضغوط قد تؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية مثل الأرق والاكتئاب. غالباً ما تُستخدم استراتيجيات مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج الدوائي للحد من هذه التوترات.

• **الحل في نهج البلاغة:** الإمام علي (عليه السلام) يوجه إلى ضرورة التحكم في النفس والتوازن الداخلي. في قوله: "من عرف نفسه عرف ربه" (نهج البلاغة، تحقيق: محمد عبده، ٢٠٠٥م) يشير إلى أهمية الوعي الذاتي والفهم العميق للذات كأداة رئيسية في تقليل التوتر النفسي. كذلك، يرى الإمام علي أن الصبر على المصائب والابتلاءات، والتعامل مع المشاكل بتفائل وواقعية، يساعد في التخفيف من الضغوط النفسية، كما في قوله: "الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد" (نهج البلاغة، حكمة ١٨٤)

#### الاكتئاب والفقدان

• **التحدي المعاصر:** يعاني العديد من الأفراد من الاكتئاب الناتج عن فقدان الأحبة، فقدان الفرص، أو إحساس بالفراغ الداخلي. يعتبر الاكتئاب من أكبر التحديات النفسية المعاصرة، ويتطلب غالباً تدخلات علاجية مركزة مثل العلاج الدوائي والعلاج النفسي.

• **الحل في نهج البلاغة:** في نهج البلاغة، نجد أن الإمام علي يعزز من قيمة الاحتساب والصبر عند مواجهة الفقدان، ويشجع على إدراك أن كل شيء في الدنيا زائل، بما في ذلك الأزمان والمصائب. كما يقول: "اعلم أن الدنيا دار بلاء ومصائب، فمن عرفها لم يحزن لما فات" (نهج البلاغة، حكمة ٨٥). هذه الرؤية تساعد في تقليل تأثير الحزن والاكتئاب عند

## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

مواجهة فقدان أو محنة، حيث يدعو الإمام علي الناس إلى التفكير في الحياة الآخرة كأمل وهدف بعيد عن آلام الدنيا.

### التحديات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية

• **التحدي المعاصر:** التحديات الاجتماعية مثل الفقر، العزلة الاجتماعية، وضغوط العلاقات العائلية أو العمل، يمكن أن تؤدي إلى مشاكل نفسية مثل القلق الاجتماعي والاكتئاب. في المجتمعات المعاصرة، تظهر أبحاث علم النفس التي تركز على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتحقيق الدعم الاجتماعي كحل مهم للتخفيف من هذه المشاكل.

• **الحل في نهج البلاغة:** من خلال كلام الإمام علي في نهج البلاغة، نجد أهمية التكافل الاجتماعي والتعاون بين الناس في بناء مجتمع قوي ومتعاون. يقول الإمام: "الناس عبيد الدنيا، فإذا عرفوها قاموا بواجباتها" (نهج البلاغة، حكمة ١٦) هذه الدعوة للتعاون الاجتماعي ورؤية الناس كمصدر دعم متبادل يمكن أن يساعد في معالجة التحديات الاجتماعية التي يواجهها الأفراد.

### قسوة الحياة وصعوبة الظروف

• **التحدي المعاصر:** يواجه الكثيرون صعوبة في التعامل مع قسوة الحياة والظروف الاقتصادية الصعبة، مما يؤدي إلى شعور باليأس وفقدان الأمل. يعكف علماء النفس المعاصرون على تقديم حلول للتعامل مع هذه الظروف مثل التدريب على المرونة النفسية والقبول.

• **الحل في نهج البلاغة:** في نهج البلاغة، يربط الإمام علي بين الصبر والتفكير الواقعي في مواجهة قسوة الحياة. إذ يؤكد على أهمية فهم طبيعة الحياة الدنيوية كدار ابتلاء واختبار. يقول الإمام: "الدنيا دار بلاء فافهم عن الله في بلائه" (نهج البلاغة، حكمة ٨٠) هذه الرؤية تعزز من فكرة القبول والصبر على المصاعب، وتوجه الأفراد إلى أن المشاكل جزء من التجربة البشرية، ما يساعد على تقليل الشعور باليأس.

### التوجيه العقلي والروحي

• **التحدي المعاصر:** تشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن الأفراد الذين يفتقرون إلى التوجيه الروحي أو التوازن العقلي يعانون من مشاكل نفسية مزمنة. تعتبر الروحانية والتأمل أدوات فعالة في معالجة القلق والاكتئاب.





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

• **الحل في نهج البلاغة:** الإمام علي يحث على التوازن الروحي والعقلي من خلال التأمل في النفس والكون. يقول: "من لا يهتم بعقله وذاته فقد أضاع حياته" (نهج البلاغة، خطبة ٢٣٠) هذا التوجيه يشجع الأفراد على السعي لتحقيق التوازن بين العقل والروح، ويعزز من أهمية تطوير الذات والتأمل في معاني الحياة.

القلق والاكتئاب هما من أكثر التحديات النفسية التي يعاني منها الأفراد في المجتمع المعاصر. يتسبب الضغط النفسي المستمر في مشاعر من الحزن والقلق، مما يهدد الاستقرار النفسي. من هذا المنطلق، تقدم الآية القرآنية والتوجيهات الحكيمة من نهج البلاغة تذكيراً بضرورة الثقة في الله وبأن الصعوبات ليست دائمة الآية القرآنية: قال الله تعالى: "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح: ٦) هذه الآية تبين أن الصعوبات التي يواجهها الإنسان في الحياة ليست أبدية، فبعد كل عسر هناك يسر. معنى ذلك أن الاكتئاب والقلق، مثل جميع المواقف الصعبة في الحياة، سوف يمر، والفرج قادم لا محالة. قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) "إن مع العسر يسراً، فاعلم أن الأمور لا تدوم على حال، وما من شدة إلا ولها مخرج". هذا التوجيه يلخص معاني الأمل والثقة في الله، حيث يشير إلى أن الصعوبات ليست أبدية، وأن لكل أزمة مخرجاً وحلاً، وأن الفرغ يأتي بعد الشدة. هنا نجد دعوة للإيمان بأن الأوقات الصعبة ستقضي، وأن علينا التمسك بالأمل وعدم الاستسلام.

في عالم اليوم، يعاني كثير من الأفراد من مشاعر الوحدة والعزلة، التي تؤثر سلباً على صحتهم النفسية. ومن خلال التوجيهات القرآنية ونهج البلاغة، يتم التأكيد على أهمية التواصل الاجتماعي والترابط بين الناس الآية القرآنية: قال الله تعالى "إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ" (الحجرات: ١٠). هذه الآية تبرز قيمة الأخوة في الإسلام، حيث يشير إلى أن المؤمنين هم بمثابة الإخوة، مما يحفز على بناء روابط اجتماعية قوية ويدعو إلى التعاطف والمساندة. التوجيه الحكيم من نهج البلاغة: قال أمير المؤمنين علي (عليه السلام):

"لا تكن عبد غيرك وقد جعلك الله حراً". هذه المقولة تدعو الإنسان إلى التحرر من قيود العزلة أو الاعتماد على الآخرين. الحرية النفسية والاجتماعية تأتي من تعزيز الثقة بالنفس والابتعاد عن التبعية للآخرين، مما يتيح للفرد التفاعل الاجتماعي الناضج والمثمر.

القلق المستمر حول المستقبل يمكن أن يعطل حياة الإنسان ويجعله يعيش في حالة من الخوف والريبة. في القرآن الكريم ونهج البلاغة، نجد توجيهات تدعو إلى التوكل على الله وتقدير أهمية اللحظة الحالية.



## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

قال الله تعالى "وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّا تَكْسِبُ غَدًا" (لقمان: ٣٤) هذه الآية تذكرنا بحقيقة أن المستقبل غير معروف، وأن الإنسان لا يمكنه التنبؤ بما سيحدث غداً. وهذا يشير إلى ضرورة التوكل على الله وعدم القلق الزائد بشأن المستقبل.

قال أمير المؤمنين علي (عليه السلام) "عقل عني ما أقول، فإن الدنيا تفتني، والموت يأتي بغتة، ولا يحل لك أن تفرط في عمل اليوم لأجل غدٍ" هذه المقولة تحتثنا على أن نعيش في الحاضر ونقوم بعملنا على أكمل وجه دون أن نؤجل الأمور أو نعيش في هواجس عن المستقبل. التركيز على اللحظة الحالية والعمل بها هو من أبرز وسائل تخفيف القلق.

يواجه الكثير من الناس أزمات حياتية قد تكون مدمرة نفسياً. ولكن، تعاليم الإسلام، من خلال القرآن الكريم ونهج البلاغة، تقدم الأساليب التي تساعد على التغلب على هذه الأزمات من خلال الصبر واليقين.

الآية القرآنية: قال الله تعالى "وَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح: ٦) كما ذكرنا سابقاً، هذه الآية تعكس حقيقة أن الأوقات الصعبة لا تدوم، وأنها ستتقضي وأن الله سيقلب بعد العسر يسراً. قال أمير المؤمنين علي (عليه السلام) "إنما الصبر عند الصدمة الأولى" هذه المقولة تشير إلى أن اللحظة الأولى من الأزمة هي الأصعب، وإذا تم التعامل معها بالصبر والرباط على النفس، فإن الإنسان يمكنه أن يخرج من الأزمة بشكل أقوى وأفضل.

يؤدي التفكير السلبي إلى اضطراب نفس الإنسان، مما يعيق تقدمه ويجعله يعيش في دائرة من الإحباط والخذلان. في القرآن الكريم ونهج البلاغة نجد دعوة للإيجابية والتفاؤل. "إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ" النحل: ١٢٨ هذه الآية توضح أن التقوى والإحسان هما مفتاح السكينة النفسية، وأن الطمأنينة تأتي مع العمل الصالح قال أمير المؤمنين علي (عليه السلام) "لا تضعوا أنفسكم في مواضع اليأس، فإن الله لا يعجزه شيء" هذه المقولة تشجع على التفاؤل والابتعاد عن النظرة السلبية التي قد تصيب الإنسان باليأس. بل يجب على المسلم أن يتحلى بالأمل ويثق بقدرة الله في تغييره للأوضاع.

الضغوط النفسية الناتجة عن التحديات الحياتية يمكن أن تؤدي إلى انهيار الشخص إذا لم يكن هناك صبر وإرادة قوية. ومن هنا، نجد دعوات قرآنية ونهج بلاغي لتعزيز الصبر والثبات. قال الله تعالى "وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" (آل عمران: ٢٠٠) هذه الآية تدعو إلى الصبر والمثابرة، وتحث على الثبات في مواجهة الضغوط النفسية. قال أمير المؤمنين علي (عليه السلام) "من صبر ظفر، ومن احتسب فاز". هذا التوجيه يعزز فكرة أن الصبر ليس





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

مجرد تحمل الضغوط بل هو مفتاح للنجاح والتفوق. الصبر ليس فقط في تحمل الألم بل في أن يستثمر الإنسان صبره لتحقيق أهدافه في الحياة.

### الخاتمة

لقد أظهرت التوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة للإمام علي (عليه السلام) قدرة هائلة على تقديم حلول نفسية وروحية تتناسب مع مختلف التحديات النفسية. تعتبر هذه التوجيهات ركيزة أساسية في فهم كيفية التعامل مع المصاعب والابتلاءات، حيث تركز على الصبر، التفاؤل، التأمل، والتحكم الذاتي. إن التوجيهات التي أوردها الإمام علي (عليه السلام) توفر أساساً متيناً يمكن تطبيقه في الحياة اليومية للمساهمة في تخفيف الضغوط النفسية وتحقيق توازن داخلي.

### الاستنتاجات:

1. التحديات النفسية في المجتمع المعاصر تتزايد نتيجة للضغوط الاقتصادية والاجتماعية، مما ينعكس على صحة الأفراد النفسية.
2. نهج البلاغة يحتوي على توجيهات حكيمة تقدم حلولاً عملية للتعامل مع هذه التحديات، مثل الصبر، الوعي الذاتي، والتفاؤل.
3. التوجيهات التي قدمها الإمام علي (عليه السلام) ترتبط بشكل كبير مع المبادئ النفسية المعاصرة في التعامل مع الضغوط النفسية مثل الصبر على الابتلاءات، والفهم العميق للطبيعة الدنيوية، والتوازن العقلي والروحي.
4. من خلال هذا البحث، تبين أن التحديات النفسية التي يواجهها الأفراد في المجتمع المعاصر تتراوح بين الضغوط الحياتية اليومية، التوترات الاجتماعية، والاكتئاب، والقلق الوجودي. ومع تطور علم النفس وظهور أساليب علاجية جديدة مثل العلاج السلوكي المعرفي، فإن هناك العديد من الأدوات التي يمكن استخدامها لمواجهة هذه التحديات. لكن رغم هذه التطورات، لا يزال من المهم إدراك أهمية الجوانب الروحية في علاج المشكلات النفسية.
5. التطبيق العملي لهذه التوجيهات يمكن أن يساعد الأفراد في تحسين حالتهم النفسية من خلال تحفيزهم على تطوير الذات وتحقيق التوازن الداخلي.



### التوصيات:

١. التركيز على التوجيهات الروحية في العلاج النفسي: يوصى بدمج التوجيهات الروحية التي تتضمنها نصوص نهج البلاغة في العلاجات النفسية المعاصرة، وذلك لتقديم حلول شاملة تتوازن بين الجوانب المادية والروحية.

٢. تعزيز الوعي الذاتي: ينبغي العمل على تعزيز الوعي الذاتي لدى الأفراد، وهو ما أكد عليه الإمام علي في قوله "من عرف نفسه عرف ربه". الوعي الذاتي يعد من العوامل الأساسية في تقليل التوتر والقلق النفسي.

٣. نشر الفكر الروحي في المجتمع: من المهم نشر الفكر الروحي الذي يعزز من قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط والتحديات النفسية من خلال محاضرات، ورش عمل، ودورات تدريبية تعتمد على التوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة.

٤. البحث في دمج الفلسفة الإسلامية في العلاج النفسي: يوصى بإجراء دراسات أعمق حول إمكانية دمج الفلسفة الإسلامية التي يطرحها الإمام علي (عليه السلام) في العلاجات النفسية المعاصرة لتوسيع دائرة المعالجة النفسية.

٥. تشجيع الصبر والتفاؤل: يجب أن تركز الحملات التوعوية على تعزيز ممارسات الصبر والتفاؤل، التي يُعتبران من أركان التوجيهات النفسية في نهج البلاغة، كوسائل فعّالة للتعامل مع التحديات النفسية في الحياة اليومية.

من خلال مقارنة التحديات النفسية المعاصرة والحلول التي يقدمها نهج البلاغة، نجد أن الإمام علي (عليه السلام) يقدم توجيهات نفسية عميقة تساعد على التعامل مع مختلف التحديات الحياتية. بينما يعتمد علم النفس المعاصر على العلاجات السلوكية المعرفية والأدوية لتخفيف الضغط النفسي، نجد في نهج البلاغة توجيهات تركز على الصبر، التفاؤل، التأمل، والتحكم بالنفس كأدوات أساسية للتعامل مع ضغوط الحياة. هذه المبادئ تعكس عمق الفهم الإنساني وتوفير حلول فعّالة، سواء كانت على المستوى الفردي أو الجماعي.

### المصادر

#### القران الكريم

أشتياني، م. (٢٠٠٩م). مفاهيم أساسية في علم النفس العصبي. طهران: دار النشر أكاديمي.

أصول الكافي تأليف: محمد بن يعقوب الكليني، ج ١، ط آخوندي.

بحار الأنوار المجلد الخامس عشر، جزء الأخلاق، الباب الرابع عشر: (باب النهي عن الرهبانية).





## التحديات النفسية في المجتمع المعاصر والتوجيهات الحكيمة في نهج البلاغة

- تفسير القرآن الكريم لصدر المتألهين، نشر بيدار، قم، الطبعة الأولى ١٩٨٥م: ٥/٢.
- توفيق التطبيق لعلّي بن فضل الله الكيلاني، تقديم وتحقيق الدكتور محمد مصطفى حلمي، القاهرة.
- شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد المعتزلي، ط الثانية بيروت: ١٩٧/١٣.
- شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ٧٢/١.
- الكافي الأصول والروضة من منشورات المكتبة الإسلامية، طهران، ١٣٨٢ هـ: ٢/٢٤٦.
- كوتيس، ت. (٢٠٠٠م). Understanding Psychological Stress. مجلة علم النفس العصبي، ١٥(٣).
- مبادئ اللسانيات، المؤلف: د. أحمد محمد قدور، الناشر: دار الفكر، دمشق، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٩هـ، ٢٠٠٨م.
- محمد رفعت رمضان وآخرون: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
- محمد مياسا: الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجًا، ط ١، دار الجيل، بيروت، ١٩٩٧م.
- منظمة الصحة العالمية: الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا، نسخة محفوظة ١٧ سبتمبر ٢٠١٧.
- نهج البلاغة لأمر المؤمنين علي بن أبي طالب، الخطبة ١٦.
- نهج البلاغة، المؤلف: الشريف الرضي، الناشر: دار إحياء التراث العربي، الطبعة: الأولى، ١٤١٤هـ، ١٩٩٤م، عدد المجلدات: ١.
- نهج البلاغة، تحقيق: محمد عبده، دار إحياء التراث العربي، ٢٠٠٥م.
- نهج البلاغة، حكمة ١٦: الإمام علي (عليه السلام)، ترجمة وإدخال موسوعي.
- نهج البلاغة، حكمة ١٨٤: الإمام علي (عليه السلام)، شرح وتحليل الخطاب الفلسفي.
- نهج البلاغة، حكمة ٦٧: الإمام علي (عليه السلام)، تأملات عقلية وروحية في فلسفة الحياة.
- نهج البلاغة، حكمة ٨٠: الإمام علي (عليه السلام)، التوجيهات الحكيمة.
- نهج البلاغة، خطبة ٢٣٠: الإمام علي (عليه السلام)، تناول المصاعب الحياتية من منظور فلسفي.
- Corey (2002). "The mental health continuum: from languishing to flourishing ،Keyes in life". Journal of Health and Social Behaviour. 43(2): 207–222.
- Kitchener, BA & Jorm, AF, 2002, Mental Health First Aid Manual. Centre for Mental Health Research, Canberra.
- Witmer, J.M. (2000). "The wheel of wellness counseling ؛ Sweeny, T.J.؛ J.E.،Myers for wellness: A holistic model for treatment planning". Journal of Counseling and Development .٧٨ :٢٥١-٢٦٦.
- Bergin, A.E. (2000). Handbook of Psychotherapy and Religious ؛ P.S.،Richards Diversity .واشنطن العاصمة: جمعية علم النفس الأمريكية.
- Weare، Katherine (2000). Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach .لندن: RoutledgeFalmer.
- Witmer، J.M.؛ Sweeny, T.J. (1992). "A holistic model for wellness and prevention over the lifespan". Journal of Counseling and Development.٧١ :١٤٠-١٤٨ .



## References

- Al\_quran alkarimu.  
ashtyany, mi. (2009mi). mafahim 'asasiat fi eilm alnafs aleasabii. tahrn: dar alnashr 'akadimi.  
'usul alkafi talifu: muhamad bin yaequb alklini, j 1, t akhundi.  
bahaar al'anwar almujalad alkhamis eashra, juz' al'akhlaqi, albab alraabie eashara: (bab alnahy ean alrahbaniati).  
tafsir alquran alkarim lisadr almuta'aliyin, nashr bidar, qim, altabeat al'uwlaa 1985m: 2/5.  
twfyq altatbiq lely bin fadl allah alkilani, taqdim watahqi alduktur muhamad mustafaa halmi, alqahira.  
sharah nahj albalaghat liabn 'abi alhadid almuetazili, t althaaniat bayrut: 13/197.  
sharah nahj albalaghat liabn 'abi alhadidi: 1/72.  
alkafi al'uswl walrawdāt min manshurāt al'islamiati, tahrn, 1382 ha: 2/246.  
kirtis, ti. (2000mi). Understanding Psychological Stress. majalat eilm alnafs aleasbi, 15(3).  
mabadi allisaniaati, almualafa: du. 'ahmad muhamad qaduwr,alnaashir: dar alfikri, dimashqa, altabeatu: althaalithati, 1429hi, 2008m.  
muhamad rifeat ramadan wakhrun: 'usul altarbiat waeilm alnafsi, dar alfikr alearabii, alqahirati, 1984mi.  
muhamad miasa: alsihat alnafsiat wal'amrad alnafsiat waleaqliat wiqayat welajan, ta1, dar aljili, birut, 1997m.  
munazamat alsihat alealamiati: alsihat alnafsiatu: taeziz astijabitina, nuskhat mahfuzat 17 sibtambar 2017.  
nahj albalaghat li'amir almuminin ealii bin 'abi talibin, alkhutbat 16.  
nahj albalaghati, almualafu: alsharif alradi,alnaashir: dar 'iihya' alturath alearabii, altabeati: al'uwlaa, 1414hi, 1994m, eadad almujaladati: 1.  
nahj albalaghati, tahqiqu: muhamad eabduhu, dar 'iihya' alturath alearabii, 2005m.  
nahj albalaghati, hikmat 16: al'iimam eali (ealayh alsalamu), tarjamat wa'idkhal musuei.  
nahj albalaghati, hikmat 184: al'iimam eali (ealayh alsalamu), sharh watahlil alkhatab alfalisafi.  
nahj albalaghati, hikmat 67: al'iimam eali (ealayh alsalamu), ta'amulat eaqliat waruhiat fi falsafat alhayati.  
nahj albalaghati, hikmat 80: al'iimam eali (ealayh alsalamu), altawjihat alhakimatu.  
nahj albalaghati, khutbat 230: al'iimam eali (ealayh alsalamu), tanawul almasaeib alhayatiat min manzur falsafi.  
  
Keyes, Corey (2002). "The mental health continuum: from languishing to flourishing in life." Journal of Health and Social Behavior. 43(2): 207–222.  
Kitchener, BA & Jorm, AF, 2002, Mental Health First Aid Manual. Centre for Mental Health Research, Canberra.  
Myers, J.E.; Sweeny, T.J.; Witmer, J.M. (2000). "The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning." Journal of Counseling and Development. 78: 251–266.  
Richards, P.S.; Bergin, A.E. (2000). Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity. Washington, DC: American Psychological Association.  
Weare, Katherine (2000). Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach. London: RoutledgeFalmer.  
Witmer, J.M.; Sweeny, T.J. (1992). "A holistic model for wellness and prevention over the lifespan". Journal of Counseling and Development. 71: 140–148.