



دور الإمام الرضا (عليه السلام) في تحقيق التوازن النفسي للفرد والمجتمع

نجم عبدالله غالي الموسوي^١

١- جامعة ميسان/ كلية التربية/ قسم العلوم التربوية والنفسية، العراق؛ najim_14@yahoo.com
دكتوراه علوم تربوية ونفسية/ أستاذ

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة الدور الذي أداه الإمام علي بن موسى الرضا (عليه السلام) في تحقيق التوازن النفسي للفرد المسلم وللمجتمع المسلم، فقد كان للإمام الرضا (عليه السلام) دوراً مباشراً وإسهامات كثيرة في البناء الروحي والجسدي والفكري والعقدي والتربوي فضلاً عن البناء والدعم والتوازن النفسي الذي لا يقل أهمية عن الجوانب والبناءات الأخرى لأنه الوسيلة الأهم لخلق إنسان ومجتمع متوازن نفسياً وجسدياً.

وإيماناً من الإمام الرضا (عليه السلام) بأن الفرد المسلم والمجتمع المسلم يحتاج إلى من يدعمه نفسياً ويجعله محققاً لذاته واثقاً من نفسه، فلا بد له من توجيهات وإرشادات تحصنه نفسياً وترسم له الطريق الواضحة التي يجب أن يسير عليها ليكون مجتمعاً إيجابياً يمتلك صفات وسمات إيجابية نافعة.

وفي هذا البحث سيعتمد الباحث منهج البحث التربوي في تسليط الضوء على أهم الجوانب التي ركز عليها الإمام الرضا (عليه السلام) والتي تعتبر الأداة الفاعلة في تحقيق الصحة والسلامة النفسية والدعم النفسي لإفراد المجتمع من خلال أقواله الشريفة وأفعاله المباركة وتوجيهاته السليمة ورسائله المباركة، واختار الباحث صحيفة الإمام الرضا (عليه السلام) أنموذجاً، لاستقراء واستنتاج ما صدر عنه (عليه السلام) من أحاديث شريفة وأقوال تصب في تحقيق الاتزان والبناء والدعم النفسي.

تاريخ الاستلام:

٢٠٢٤/٥/١٥

تاريخ القبول:

٢٠٢٤/٦/٢٤

تاريخ النشر:

٢٠٢٤/٩/٣٠

الكلمات المفتاحية:

الإمام الرضا (عليه السلام)، الدعم النفسي.

السنة (١٣) - المجلد (١٣)
العدد (٥١)
ربيع الأول ١٤٤٦ هـ.
أيلول ٢٠٢٤ م

DOI:
10.55568/amd.v13i51.1-30



Role of Imam Al-Ridha (peace be upon him) in Achieving Psychological Balance for Individual and Society

Najim Abdullah Ghali Al-Moosawi ¹

1- University of Maysan/ College of Education/ Department of Educational Sciences and Psychology, Iraq; najim_14@yahoo.com

PhD in Educational Sciences and Psychology / Professor

Received:

15/5/2024

Accepted:

24/6/2024

Published:

30/9/2024

Keywords:

Imam Al-Ridha (peace be upon him), psychological support.

Al-Ameed Journal

Year(13)-Volume(13)
Issue (51)

Rabi' Al-Awwal 1446 AH.
September 2024 AD

DOI:
10.55568/amd.v13i51.1-30



Abstract:

The current research aims to know the great role played by Imam Ali bin Musa Al-Rida (peace be upon him) in achieving psychological balance for the Muslim individual and the Muslim community. Imam Al-Ridha (peace be upon him) had a direct role and many contributions to the spiritual, physical, intellectual, ideological, and educational building, as well as the psychological building and support that no less important than other aspects and structures is that it is the means.

Based on the belief of Imam Al-Ridha (peace be upon him) that the Muslim individual and the Muslim community need someone to support him psychologically and make him self-actualized and confident of himself. He should have a leader who will work to direct and guide him psychologically and draw for him the clear path that he is to follow in order to be a positive in a society.

In this research, the researcher will adopt the educational research approach in shedding light on the most important aspects that Imam Al-Ridha (peace be upon him) focused on, which is considered an effective tool in achieving psychological health and safety and psychological support for members of society through his honorable words, blessed actions, sound guidance, and blessed messages. The researcher chose Imam Al-Ridha's Scripture . (A) is a model for extrapolating and concluding the directives issued by (A) that aim to achieve balance, structure, and psychological support.

المبحث الأول

أولاً: مشكلة البحث:

من أهم الانعكاسات الايجابية للدين الإسلامي الحنيف هو تحقيق توازن الذات لدى الفرد المسلم والمجتمع، ويعرف مفهوم توازن الذات في منطلق علم النفس بأنه عبارة عن مفهوم معقد وواسع يرى أن الإنسان عبارة عن مجموعة من المكونات (الجسم، الروح، العقل، العاطفة). ومن منطلق علم النفس وعلم الاجتماع أن الذات الناجحة هي التي تتمكن من العيش والاستمرار بالحياة بتحقيق الاتزان والابتعاد عن الإسراف في جانب وترك الجوانب الأخرى مثلاً الإسراف في الملذات المادية وإهمال الجانب الروحي أو التركيز على الجانب الروحي وإهمال الجانب الجسدي أو غيرها.

فإذا أردنا أن يكون الفرد قوي الإرادة صلب الإدراك واثقاً من نفسه فلا بد أن يبنى بناءً متزاناً لا يهمل أي جانب من الجوانب؛ لأنها مجتمعة تشكل الملامح الأساسية للشخصية السوية المعتدلة.

وقد حرص أئمة الهدى المعصومون عليهم السلام على تطبيق المبادئ السامية للدين الإسلامي الحنيف، والذي يهدف إلى البناء الصحيح للفرد والمجتمع جسدياً ونفسياً وعقلياً وعاطفياً. والإمام الرضا عليه السلام من الأئمة الهداة، عاصر حقبة تاريخية مهمة وخطيرة في حياة الإسلام والمسلمين، فقد حمل ثقلًا كبيراً على عاتقه، تمثل في مهمة عسيرة تبنى إكمالها، ففي ظل الظلم والتشديد والمضايقة التي واجهها وسعي سلطات بني العباس لعدم أداء دوره المبارك، حرص عليه السلام أن يبذل الجهود تلو الأخرى في خدمة المجتمع الإسلامي عامة والمجتمع الشيعي خاصة وبذله أقصى طاقاته وبأساليب وطرائق مختلفة في كيفية إعداد المجتمع وتربيته تربية صحية والمحافظة عليه.

فقد تمتع الإمام عليه السلام بتأثير روحي ونفسي كبيرين على الآخرين من داخل التشيع ومن خارجه، الأمر الذي جعله مرجعاً فكرياً ورمزاً دينياً ومرتكزاً أساسياً تربوياً ونفسياً يهرع إليه الجميع في أوقات الملهمات حين لا ينفعهم الآخرون .

وكانت شخصية الإمام الرضا عليه السلام ملتقى للفضائل بجميع أبعادها وصورها فلم تبق صفة شريفة يسموها الإنسان ألا وهي من نزعاته فقد وهبه الله كما وهب آباءه العظام وزينه بكل مكرمة وحباه بكل شرف وجعله عالماً لأمة جده يهتدي به الحائر ويسترشد به الضال وتستنير به العقول^١.

وقد انفردت حياة الإمام الرضا عليه السلام بالعطاء العلمي الثري، فقد بذل جهوداً قصوى في الساحة الفكرية والعلمية وقدم قيمه الفكرية وتراث أجداده الطاهرين عليهم السلام وسخر كل طاقاته المتاحة لبث الوعي الفكري والعلم وتطوير قابليات وذات الفرد والمجتمع وإمكانياته الفكرية والعلمية وبنائه بناءً سليماً وصحيحاً.

ولهذا لا بد من دراسة تراث هذا الإمام المعصوم العظيم؛ لأنه يمثل تراثاً واسعاً في الجوانب الفلسفية والفقهية والتفسيرية والأخلاقية والحركية، بحيث إن الإنسان الذي يدرسه يخرج بثقافة إسلامية متنوعة الجوانب متعددة الأبعاد^٢.

وتجلت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤال الآتي: ما الدور الذي أداه الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق التوازن الانفعالي النفسي للفرد والمجتمع؟

ثانياً: أهمية البحث:

سعى الدين الإسلامي سعيه الحثيث من خلال تعليماته ووصاياه وتوجيهاته العبادية إلى خلق حالة الاستقرار النفسي للفرد، ووضع منهاجاً رصيناً لابعاد الفرد قدر الإمكان عن الاضطرابات النفسية التي تحدث وتسبب خللاً في شخصيته السوية؛ حرصاً من المشرع -جلت قدرته- على بناء الشخصية الإسلامية بناءً ناجحاً متكاملًا يقيه من الوباء النفسي والأخلاقي والروحي.

ولأن الصحة النفسية لها الأثر المهم في تكوين شخصية الفرد؛ ولكونها أكثر خطورة من الصحة الجسدية عمل الإسلام الحنيف على وضع منهج وأسس تربوية تضمن حياة الفرد وتحصنه من العقد النفسية عن طريق وجود تعليمات ساهوية ذات بعد فعالٍ في عملية تربية الفرد والمجتمع.

١ المجمع العالمي لأهل البيت عليهم السلام. الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام، ط ٦ (بيروت - لبنان: المعاونة الثقافية المجمع العالمي لأهل البيت عليهم السلام، ٢٠٠٩م)، ص ٢٧.

٢ فضل الله، محمد حسين. في رحاب أهل البيت عليهم السلام، ط ٣ (بيروت - لبنان: دار الملاك للطباعة والنشر، ٢٠٠١م)، ص ٣٣٢.

ويؤكد العديد من علماء النفس والتربية في بحوثهم التجريبية والوصفية، أن هناك علاقة وثيقة بين الالتزام الأخلاقي وبين الصحة النفسية وأنهما يتناسبان تناسباً طردياً فكلما زادت نسبة النمو الأخلاقي لدى الفرد استقرت صحته النفسية أكثر، ومن المؤكد أن الصحة النفسية ستلقي بظلالها وقطوفها على الصحة البيولوجية (الجسدية)؛ لان هناك ترابطاً كبيراً بين النفس والجسد.

ويجب على الإنسان أن يعيش في حالة من التوازن والتلاؤم والتلاحم النفسي بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش وسطها، وان توازن شخصية الإنسان وتوافق مكونات نفسه وشخصيته هو الأساس في إمكانية أن يتوافق ويتوازن مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، فالإنسان يؤثر ويتأثر بالمجتمع من حوله، ويتفاعل مع الآخرين في صورة الأخذ والعطاء المتبادل^٣.

كما أن الابتعاد عن القيم والنظم الأخلاقية والتربوية الصحيحة والمنهج المستقيم سيؤدي حتماً إلى دخول الفرد في خضم انعدام الصحة النفسية ونشوء الأمراض النفسية البيولوجية والاجتماعية بعيدة الأمد والتي قد يحتاج إلى سنوات طويلة لعلاجها والتخلص منها. ويرى الحسيني أن الأمراض النفسية وليدة الانحراف عن منهج الفطرة، وتتجذر هذه الأمراض في المجتمعات التي انحرفت عن المنهج الإسلامي انحرافاً كاملاً في داخل الأسرة وخارجها وفي جميع مجالات الحياة^٤.

إن الجانب السيكولوجي (النفسي) للإنسان شأنه شأن الجانب البيولوجي يتعرض إلى علل وتوعك واضطراب ومشكلات، وان الأمراض النفسية تكاد تكون أخطر من الأمراض الجسدية لأسباب عديدة يطول المقام لذكرها هنا، وهناك العديد من الأمراض الجسدية بالأصل ذات منشأ نفسي، وتأتي خطورة المرض النفسي أنه لا يؤثر في الشخص نفسه بل يترك تأثيره الجانبي في الآخرين، أضف إلى ذلك الأمراض النفسية تحتاج إلى وقت طويل الأمد للعلاج.

٣ يسري، عبد المحسن. التوازن النفسي، ط ١ (القاهرة - مصر: مكتبة الأسرة، ٢٠١٧م)، ص ١٧.

٤ الحسيني، شهاب الدين. مقومات التربية وأسس الصحة النفسية للأطفال، ط ١ (بيروت - لبنان: دار النبلاء، ١٩٩٩م)، ص ١٤٧.

إن ضبط المنظومة النفسية والأخلاقية لدى الفرد له دور في نمو الفرد نفسياً واستقراره وطمأنينته وارتياحه ومن ثم بديناً، إذ إن العفو عن الآخرين ومسامحتهم ينعكس إيجاباً على الصحة العامة للإنسان، فالحقد وحب الانتقام والغضب والكره يقود إلى تعب القلب وارتفاع ضغط الدم وسهولة الإصابة بالالتهابات المختلفة والأمراض المزمنة، وحدوث التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

إن اضطراب العلاقات بين الناس - في أي صورة من صوره - سواء أكان نتيجة استغلال الأقوياء للضعفاء أو ضعف الإمكانيات المادية أو الضغوطات الاقتصادية أو العوامل الثقافية والثقافية والحضارية السائدة في مجتمع من المجتمعات، هذا الاضطراب يولد الانعزال الوجداني والفقر العاطفي والشعور بفراغ الحياة وفقدان التوازن النفسي^٥.

وعليه منحنا الله سبحانه وتعالى منهجاً ألياً ودستوراً أخلاقياً كفيلاً بأن يحصن الفرد المسلم من كل ما يعكر صفو حياته النفسية الآمنة، ويجعله يعيش مستقراً مطمئناً، ومن بين مرتكزات هذا المنهج والدستور صفة التوازن والتكيف النفسي التي أراد الله سبحانه وتعالى في العديد من الآيات المباركات في القرآن الكريم أن يحققها للفرد وحث عليها الرسول الكريم محمد ﷺ والأئمة الهداة عليهم السلام.

إن الله تبارك وتعالى جعل حياة الأئمة عليهم السلام قدوة وأسوة للبشرية، فالإنسان الذي يطلب مثالاً رائعاً للحياة العزيزة يجد في شخصياتهم جميع مقومات العظمة والعزة، وحياة الإمام الرضا عليه السلام مثال وأقواله نبراسٌ وإضاءات أعطت لنا منهجاً تربوياً ونفسياً وروحياً وجسدياً متكاملًا، وتتجلى أهمية البحث فيما يأتي:

١. إن هذا البحث يسعى إلى بيان الدور التربوي والنفسي الكبير الذي سعى الإمام الرضا عليه السلام إلى تحقيقه.
٢. إيضاح أهمية التوازن النفسي في حياة الفرد المسلم بصورة خاصة والمجتمع المسلم بصورة عامة.
٣. يسعى البحث إلى بيان دور الإمام الرضا عليه السلام، وأهم المرتكزات الأساسية التي أرساها عليه السلام في أقواله لتحقيق التوازن النفسي والتكيف مع المجتمع.

٥ فهيم، مصطفى. التكيف النفسي، ط ١ (القاهرة - مصر: دار مصر للطباعة، ١٩٧٨م)، ص ٦.
٦ دار التوحيد، الامام علي بن موسى الرضا عليه السلام، ط ٤ (الكويت: دار التوحيد، ٢٠١٥م)، ص ٩٩.

- ٤ . استنتاج مطابقة أقوال الإمام الرضا عليه السلام مع المعايير العالمية للصحة النفسية والتحسين النفسي .
٥ . تأكيد أهمية التوازن النفسية في تكوين الشخصية السوية والمعتدلة الخالية من الأمراض والعلل والمشكلات النفسية .

ثالثاً: تساؤلات البحث:

- ما دور الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام في تحقيق التوازن النفسي للفرد والمجتمع؟

رابعاً: حدود البحث:

- الحد العلمي: أنموذج من أحاديث الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام.

- الحد الزماني: تطبيق البحث في العام ٢٠٢٤ .

خامساً: مصطلحات البحث:

١ . الإمام الرضا عليه السلام:

- هو الإمام الهمام أبو الحسن علي بن موسى بن جعفر الكاظم عليه السلام وهو العبد الصالح، وباب الحوائج إلى الله تعالى، ولد بالمدينة المنورة يوم الخميس الحادي عشر من شهر ذي القعدة من سنة (١٤٨) من الهجرة، وأمه ذات العلى والمجد السيدة نجمة، ويقال لها: تكتم أيضاً.^٧

- هو ثامن الأئمة الاثني عشر الذين نصّ عليهم النبي صلى الله عليه وآله، علي بن موسى بن جعفر بن محمد بن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب عليه السلام، كنيته أبو الحسن، ومن ألقابه الرضا، والصابر، والزكي، والولي. نقش خاتمه (حسبي الله)^٨.

- التعريف النظري: هو أحد الأئمة المعصومين الذين طهرهم الله وأبعد عنهم الرجس، والذي نص رسول الله صلى الله عليه وآله على إمامته وولايته، ولد في المدينة المنورة، وتوفي في خراسان، ومدة إمامته ٢٠ عاماً، ومدة عمره خمسة وخمسون عاماً.

٧ الحكيم، احمد. عيون الكرامات من المقرورات والمسموعات، ط٤ (قم المقدسة: منشورات مكتبة العزيزي، ١٤٤٠هـ)، ص ١٤.
٨ العاملي، جعفر مرتضى. الحياة السياسية للإمام الرضا عليه السلام دراسة وتحليل، ط٢ (قم - إيران: مطبعة جماعة المدرسين في الحوزة العلمية، ١٤٠٣هـ)، ص ١٣٩.

٢. التوازن النفسي:

- وهي حالة توازن بين الغرائز والرغبات الخاصة والذات والضمير، هي القدرة على العطاء والحب من دون انتظار لمقابل^٩.

- هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافرٍ منها أو ساخطٍ عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من الصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص للذات^{١٠}.

التعريف النظري: وهو مصطلح نفسي يقصد به أحد مستويات الصحة النفسية، ويعني الاستقرار النفسي الداخلي تجاه تحديات الحياة المختلفة التي يعيش فيها، ويسعى إلى العناية بالروح والجسد معاً، وليس بأحدهما على حساب الآخر، ويتطلب التوازن النفسي أمرين وهما السعادة والرضا، وله مسميات عديدة منها، منها الثبات الانفعالي، والتوافق النفسي، والثبات النفسي، والصلابة النفسية أو الانفعالية.

المبحث الثاني

الخلفية النظرية

أولاً: الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام :

نبذة عن حياته:

هو الإمام علي الرضا بن الإمام موسى بن جعفر بن الإمام جعفر الصادق بن الإمام محمد الباقر بن الإمام علي السجاد بن الإمام الحسين الشهيد بن الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام، جدته فاطمة الزهراء عليها السلام بنت رسول الله صلى الله عليه وآله، كانت ولادته في المدينة المنورة سنة ١٤٨ هـ توفي شهيداً مسموماً سنة ٢٠٣ هـ ودفن في مشهد بخراسان.

وأم الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام هي جارية اسمها تكتم، وهي أم ولد كانت مملوكة لحميدة المصفاة أم الإمام موسى بن جعفر عليه السلام أعجبت بها لعظيم خلقها وسمو دينها وجلال أديها فوهبتها لولدها موسى بن جعفر ليتزوج بها وكانت ترجو أن يهبه الله ذرية صالحة وولد تقر به عينها^{١١}.

٩ عكاشة، احمد. الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة، ط ١ (القاهرة - مصر: مكتبة الأسرة، ٢٠٠٨م)، ص ١.

١٠ فهمي، التكيف النفسي، ص ١٩.

١١ دار التوحيد، سيرة الرسول صلى الله عليه وآله وأهل بيته عليهم السلام، ط ٤ (الكويت: مطبعة دار التوحيد، ٢٠١٥م)، ص ١٠١-١٠٢.

كنيته أبو الحسن، ومن ألقابه: الرضا، والصابر، والزكي، والولي. ونقش خاتمه (حسبي الله) وقيل: ما شاء الله، لا قوة إلا بالله^{١٢}.

كانت أخلاق الإمام الرضا عليه السلام نفحة من أخلاق جده الرسول الأعظم محمد عليه السلام الذي امتاز من سائر النبيين بهذه الكمالات، وقد حمل الإمام الرضا أخلاق جده عليه السلام وسار على منهجه وسيرته المباركة^{١٣}.

ويعد الإمام الرضا عليه السلام ظاهرة سلوكية قد لا تتكرر إلا عند المعصومين عليهم السلام، وقد اترع الحياة بالعطاء والاستقلالية والسيادة، وكان بفاعليته النادرة يحقق الأمل الضاحك في الأفئدة التي تحن الى الإنقاذ والهداية وبلورة السلوك^{١٤}.

وقد مثل هذا الإمام عليه السلام تراثاً واسعاً في الجوانب الفلسفية والفقهية والتفسيرية والأخلاقية والحركية، بحيث إن الإنسان الذي يدرسه يستطيع أن يخرج بثقافة إسلامية الجوانب متعددة الأبعاد^{١٥}. وكان الإمام أبو الحسن الرضا عليه السلام شخصية تحظى باهتمام طبقات المجتمع كافة كالقضاة والعلماء والأدباء والشعراء والقادة والأمراء من العرب وغيرهم ومن المسلمين وغيرهم أينما حل وحيثما يَمَّم وجهه الشريف المبارك، وكان أعجوبة في كل أموره^{١٦}.

ثانياً: الصحة النفسية والتوازن النفسي:

حرص الله -جلّت قدرته- في القرآن الكريم على صناعة الإنسان والمجتمع الواعي القريب من الله ومن الخير والمبتعد عن الشيطان وعن الشر والسوء، فنلاحظ مقومات بناء الشخصية الإنسانية واضحة العيان في العديد من الآيات الشريفة وأقوال المعصومين عليهم السلام وأفعالهم وفي مواطن مختلفة ومتعددة حرصاً من السماء على بث الروح الايجابية لدى الناس وخلق الإنسان ذي الصدر المنشرح والمتفائل والواثق بالله تعالى وبقدرته وخضوع كل شيء لأمره.

١٢ العامل، الحياة السياسية للإمام الرضا عليه السلام دراسة وتحليل، ص ١٣٩.

١٣ المجمع العالمي لأهل البيت، الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام، ص ٢٧.

١٤ الصغير، محمد حسين علي. الامام علي الرضا عليه السلام.. قيادة الامة وولاية العهد، ط ١ (بيروت - لبنان: مؤسسة البلاغ، ٢٠٠٧م)، ص ٤٣.

١٥ فضل الله، في رحاب أهل البيت عليهم السلام، ص ٣٣٢.

١٦ الحكيم، عيون الكرامات من المقرورات والمسموعات، ص ١٨.

والصحة النفسية (Psychological health) عنصر مهم في حياة الفرد والمجتمع حالها كحال الصحة الجسدية، وتعد ركناً أساسياً في بناء شخصية الإنسان بناءً متزنًا، بعيداً عن التعقيد والمشاكل والاضطرابات.

ولقد سعى الدين الإسلامي سعيه الحثيث من خلال تعليماته ووصاياه وتوجيهاته العبادية إلى خلق حالة الاستقرار النفسي للفرد ووضع منهج رصين لإبعاد الفرد قدر الإمكان عن الاضطرابات النفسية التي تحدث وتسبب خللاً في شخصيته السوية، حرصاً من المشرع -جلّت قدرته- على بناء الشخصية الإسلامية بناءً ناجحاً متكاملًا يقيه من الوباء النفسي والأخلاقي والروحي.

ولأن الصحة النفسية لها الأثر المهم في تكوين شخصية الفرد، ولكونها أكثر خطورة من الصحة الجسدية عمل الإسلام الحنيف على وضع منهج وأسس تربوية تضمن حياة الفرد وتحصنه من العقد النفسية عن طريق وجود تعليمات سماوية ذات بعد فعال في عملية تربية الفرد والمجتمع.

ويؤكد العديد من علماء النفس والتربية في بحوثهم التجريبية والوصفية، أن هناك علاقة وثيقة بين الالتزام الأخلاقي وبين الصحة النفسية وأنها يتناسبان تناسباً طردياً، فكلما زادت نسبة النمو الأخلاقي لدى الفرد استقرت صحته النفسية أكثر، ومن المؤكد أن الصحة النفسية ستلقي بظلالها وقطوفها على الصحة البيولوجية (الجسدية)؛ لأن هناك ترابطاً كبيراً بين النفس والجسد.

إن الابتعاد عن القيم والنظم الأخلاقية والتربوية الصحيحة والمنهج المستقيم سيؤدي حتماً إلى انعدام الصحة النفسية، ونشوء الأمراض النفسية البايولوجية والاجتماعية بعيدة الأمد والتي قد يحتاج إلى سنوات طويلة لعلاجها والتخلص منها.

وقد أوضحت الدراسات والبحوث الأكاديمية والتربوية والنفسية أن الإصابة بالمشكلات والأمراض النفسية كثرت الآن نتيجة حتمية للولوج في الذنوب والخطايا والموبقات والآثام.

وعليه منحنا الله سبحانه وتعالى منهجاً إلهياً ودستوراً أخلاقياً كفيلاً يحصن الفرد المسلم من كل ما يعكر صفو حياته النفسية الآمنة، ويجعله يعيش مستقراً مطمئناً، ومن بين مرتكزات هذا المنهج والدستور منهج أهل البيت عليهم السلام الذي كان النبراس الذي ينير الطريق، ويجعل حياة الفرد والمجتمع مستقيمة ومفيدة.

إن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر في صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية وأصبح التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على إحداث تغيرات كبرى في السلوك الاجتماعي والنفسي للشخص، ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد على مستوى العالم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة ذلك^{١٧}.

وفي مقابل هذه الضغوطات لا بد أن يتمتع الفرد والمجتمع بالتوازن النفسي أو ما يسمى بالتكيف النفسي أو التوافق النفسي لكي يضمن صحة السلوك وخلوه من الاضطرابات والصعوبات والمعوقات.

يقصد بالتوازن النفسي في ميدان الصحة النفسية علم النفس بأنه من مستويات الصحة النفسية الضرورية في بناء شخصية الفرد ويحتاج التوازن النفسي إلى عنصرين أساسيين وهما السعادة والرضا، وعند وصول الفرد والمجتمع إلى هذه المرحلة فإنه سيشعر بالاستقرار النفسي، وكذلك يتمثل التوازن النفسي بالقدرة على تحقيق الذات وتقديرها والقدرة على تجاوز المشكلات والصعاب وتجاوزها.

وإن من أهم أهداف الصحة النفسية والتوازن النفسي هي:

١ - تحقيق الاستقلال الوجداني والاجتماعي عن الوالدين والكبار، ومساعدة المعلمين على تحقيق ذلك.

٢ - اكتساب المهارات الحياتية اللازمة للتعيش مع مواقف الحياة والتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة.

٣ - تطوير قدرة المعلمين على التخطيط لمستقبل تعليمي أو مهني وفق طموحاته وقدراته

١٧ أحمد، عبد العزيز بن عبد الله. الطريق إلى الصحة النفسية، ط ١ (الرياض، السعودية: دار الفضيلة، ١٤٢٠هـ)، ص ٨٤-١٠٢.

- وميوله. وإكسابه مهارات استقصاء عالم العمل في علاقته بمعرفة الذات وطموحها.
- ٤- تطوير كفاياته ومهاراته اللازمة لحل مشكلاته والتعامل مع قدراته واتخاذ القرارات المتعلقة بحياته المهنية والتعليمية.
- ٥- تنمية مهارات التواصل مع الآخرين، وبناء اتجاهات ايجابية عن المؤسسات الاجتماعية المختلفة.
- ٦- مساعدة المتعلم على بناء الهوية الذاتية، وتحديد أهدافه ورسم طموحاته وتبني أدوار اجتماعية تمنحه إحساسا بالوجود المستقل المتفرد.
- ٧- مساعدة المتعلم في بناء منظومة قيمية تجسد هويتنا، وتحفظ لنا وجودا متميزا فاعلا على الساحة العالمية، وتمكننا من التعاطي مع متطلبات القرن الحادي والعشرين.
- ٨- اكتساب مهارات فهم الذات واحترامها وقبولها، وتحقيقها من خلال إنجازات شخصية في مجالات مختلفة.
- ٩- تنمية قدرة المتعلم على ضبط انفعالاته، والتعبير عنها بشكل أكثر اتزاناً، وتقبل النقد والاختلاف مع الآخرين.
- ١٠- تمكين المتعلم من التعامل مع متغيرات هذا العصر وتحدياته وضغوطاته، ومن القدرة على الانتقال من بين ما تموج به حضارة العصر من متناقضات، مما يعزز قدرتنا على الاحتفاظ بهويتنا^{١٨}.

مؤشرات الصحة النفسية

١. الجانب الروحي يشمل الإيمان بالله، والمداومة على ذكر الله الذي يزيل الهم والغم، ويجلب السرور ويذهب عن القلب مخاوفه كلها فيشعر بالأمن النفسي؛ لان الذكر يجذب روحه إلى الله، ويلين قلبه بالتقرب إليه؛ لذا يشعر بالراحة والطمأنينة.
- ويدرك المسلم معنى وجوده في الحياة، أنه خلق ليعبد الله وحده، وأن القضاء والقدر بيد الله، وملذات الدنيا وراحتها زائلة مما يجعله يفضل ثواب الآخرة على لذة الدنيا المشوبة بالآلام والمخاوف وسريعة الزوال كما أن الشريعة حددت له السلوك السوي والسلوك غير السوي ليتجنبه فهو يستطيع تصريف دفعاته الغريزية وفق معايير القران والشريعة الإسلامية بالزواج

إرضاءً لنفسه ولربه ومجتمعه وبذلك يحقق التوافق بين مطالب الهو والأنا الأعلى، ويترتب على ذلك تحقيق الذات ويدرك الواقع بشكل سليم ويصل إلى التوافق النفسي وتحليل السعادة والصحة النفسية العالية، فالرضا النفسي والشعور بالأمن النفسي وذهاب التوتر ثمرة الإيمان بربوبية الله والتسليم بدين نبيه محمد عليه السلام وهي مؤشرات على الصحة النفسية.

٢. الجانب النفسي يتمثل بسلامة الصدر من الحقد والحسد. والقدرة على تحمل الإحباط والقلق والابتعاد عن الغرور، والاتزان الانفعالي، والتلقائية ضبط النفس، والبساطة والصدق مع النفس ومع الآخرين.

٣. الجانب الاجتماعي: هو حب الأسرة مساعدة المحتاجين بالجرأة في قول الحق، الابتعاد عن ما يؤذي الناس من كذب، وغش، وسرقة، وزنا، وشهادة الزور، وقتل، وغيبة، وخيانة، وظلم) والصدق مع الآخرين.

٤. الجانب البيولوجي: سلامة الجسم من الأمراض والعيوب الخلقية وعدم تكليف الجسم إلا في حدود طاقته^{١٩}.

الدراسات السابقة

١. دراسة (الزبيدي): الموسومة (دور الإمام الهادي عليه السلام نحو التغيير الاجتماعي الإسلامي - دراسة استقرائية).

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة دور الإمام الهادي عليه السلام نحو التغيير الاجتماعي الإسلامي - دراسة استقرائية، استعمل الباحث منهج البحث الوصفي التحليلي للأدبيات التي تحدثت عن التغييرات الاجتماعية في أقوال الإمام الهادي عليه السلام، وبين البحث أن الإمام عليه السلام استعمل وسائل عديدة ومتنوعة في إحداث التغيير الاجتماعي الإسلامي من خلال غرس القيم الأخلاقية الإسلامية الفاضلة، وبذلك كان الإمام عليه السلام مساهماً حقيقياً وواقعياً في تغيير حالة الأمة نحو البناء السليم الناضج^{٢٠}.

١٩ عباس، نوال قاسم. "أساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور إسلامي"، مجلة البحوث التربوية والنفسية. المجلد ١٩. العدد ١٣. (٢٠١٩): ص ٣٢١.

٢٠ الزبيدي، صباح حسن عبد. "دور الإمام الهادي عليه السلام نحو التغيير الاجتماعي الإسلامي - دراسة استقرائية"، وقائع المؤتمر العلمي الأول (الإمام الهادي، عقب النبوة وعهد السلم المجتمعي) (سامراء، العراق: مركز تراث سامراء، ٢٠١٨م)، ج ٢، ص ٩٣.

٢. دراسة (الشويلي) الموسومة: (أقوال الإمام الحسن العسكري عليه السلام وأثرها في اكتساب القيم التربوية الإسلامية).

هدفت الدراسة إلى معرفة أقوال الإمام الحسن العسكري عليه السلام وأثرها في اكتساب القيم التربوية الإسلامية، واستعمل الباحث منهج البحث الوصفي، وتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة ذي قار وكان عدد عينة البحث (٢٥٠) طالباً وطالبة، وجّه إليهم الباحث استبانة تحتوي على أحاديث وأقوال للإمام العسكري عليه السلام تناسب عنوان البحث، وبعد تحليل إجابات الطلبة إحصائياً حصل الباحث الوسط المرجح والوزن المثوي لكل حديث، ومنها استنتج الباحث أن هناك تقديراً بدرجة كبيرة من الطلبة لأقوال الإمام العسكري عليه السلام في اكتساب القيم التربوية والإسلامية^{٢١}.

٣. دراسة (العبادي) الموسومة: (الأبعاد التربوية في مقولات الإمام الحسن العسكري عليه السلام).

هدفت الدراسة إلى بيان الجانب التربوي والوعظي في وصايا الإمام الحسن العسكري عليه السلام وكلماته وحكمه وخطابه، استعمل الباحث منهج البحث التحليلي التاريخي لخطابه لأنه كان مليئاً بالدروس والعبر التربوية التي تسهم في بناء الفرد والمجتمع بناءً تربوياً صحيحاً، اعتمد الباحث القراءة التربوية لأقواله عليه السلام بأخذ أنموذج منها وتحليلها وبيان ما فيها من أبعاد تربوية وأخلاقية تجعل الفرد والمجتمع يمتلكون شخصية قادرة على الوصول إلى درجات عالية في القرب من الله تعالى^{٢٢}.

مناقشة الدراسات السابقة:

١. تناولت دراستان من الدراسات السابقة الإمام العسكري عليه السلام وهما دراسة (الشويلي) ودراسة (العبادي) أما دراسة (الزيدي) فقد تناولت الإمام الهادي عليه السلام، والدراسة الحالية ستتناول الإمام الرضا عليه السلام.

٢. اختلفت الدراسات السابقة من حيث التطبيق فدراسة (الزيدي) تناولت الإمام

٢١ الشويلي، حيدر محسن. "أقوال الإمام الحسن العسكري عليه السلام وأثرها في اكتساب القيم التربوية الإسلامية". وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني (الإمام العسكري ارث النبوة والإمامة). ط ١. (سامراء، العراق: مركز تراث سامراء، ٢٠٢٢م)، ج ١٠، ص ٣٨٧.

٢٢ العبادي، فاضل كاظم صادق. "الأبعاد التربوية في مقولات الإمام الحسن العسكري عليه السلام". وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني الامام العسكري عليه السلام ارث النبوة والإمامة (سامراء، العراق: مركز تراث سامراء، ٢٠٢٢م)، ج ١٠، ص ٤٢٩.

المهادي عليه السلام، ودراسة (الشويلي) تناولت الإمام الحسن العسكري عليه السلام، ودراسة (العبادي) الإمام الحسن العسكري عليه السلام، أما الدراسة الحالية فقد تناولت الإمام الرضا عليه السلام.
 ٣. اختلفت الدراسات السابقة من حيث الموضوع فدراسة (الزيدي) تناولت التغيرات الاجتماعية، ودراسة (الشويلي) تناولت القيم التربوية الإسلامية، ودراسة (العبادي) تناولت الأبعاد التربوية، أما الدراسة الحالية فقد تناولت التوازن النفسي للفرد والمجتمع.
 ٤. جميع الدراسات السابقة أجريت في العراق، فدراسة (الزيدي) أجريت في جامعة بابل ودراسة (الشويلي) أجريت في جامعة ذي قار، ودراسة (العبادي) أجريت في جامعة ذي قار، أما الدراسة الحالية فقد أجريت في جامعة ميسان.

المبحث الثالث

إجراءات البحث: - لغرض تحقيق أهداف هذا البحث اجري الباحث الخطوات الآتية:

أولاً: تحديد مجتمع البحث: -

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات المهمة والأولى لأي مشروع بحث يتبع منهج البحث العلمي لإجراء الدراسة.

وهو أي تجمع معرف من الأشياء، أو الأشخاص، أو الحوادث وهو المجموعة الشاملة التي يجري اختيار العينات منها، وقد يكون هذا المجتمع هو طلبة الصف الأول الثانوي في منطقة معينة أو يكون طلبة الثاني الابتدائي ضعيفي القراءة، ويصعب في الغالب إجراء الدراسات بأخذ جميع عناصر المجتمع.

ويعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات المنهجية المهمة في البحوث التربوية، وهي تتطلب دقة بالغة إذ يتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه وكفاءة نتائجه^{٢٣}.

وفي هذا البحث يكون مجتمع البحث جميع الأحاديث والأقوال والأفعال والحكم والتوجيهات الصادرة عن الإمام الرضا عليه السلام.

٢٣ شفيق، محمد. البحث العلمي لأعداد البحوث الاجتماعية (الاسكندرية، مصر: المكتبة الجامعية، ٢٠٠١م)، ص ١٨٤.

ثانياً: عينة البحث:-

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً^{٢٤}.

تشير العينة إلى مجموعة جزئية ومنتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث إن لها خصائص المجتمع نفسها ومنتقاة من حيث إنه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة على وفق إجراءات وأساليب محددة^{٢٥}.

وبسبب كبر حجم المجتمع اختار الباحث أنموذجاً من الأقوال والأحاديث الشريفة الصادرة من الإمام الرضا عليه السلام.

ثالثاً: أداة البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي لأقوال الإمام الرضا عليه السلام بانتقاء مجموعة من الأحاديث الشريفة الصادرة منه عليه السلام والتي تعمل على تحقيق التوازن النفسي للفرد والمجتمع. رابعاً: أنموذج من أقوال الإمام الرضا عليه السلام التي تحقق التوازن النفسي والصحة النفسية للفرد والمجتمع على وفق عوامل التوازن والصحة النفسية :

توجد الكثير من الأحاديث الشريفة في تراث الإمام الرضا عليه السلام سيعرضها الباحث على وفق المعايير والعوامل الخاصة بتحقيق التوازن النفسي وهي:

١ . الصحة الجسدية:

تعد الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام أفضل ما كتب في التراث الإسلامي في مجال وميدان الطب إذ تمثل نصائح وتوجيهات سديدة صدرت من إمام معصوم عالم، وفيها تفصيل كبير للحفاظ على الجسم وصحته وسلامته ووقايته من الأمراض والبلايا والاعتلالات، واهتمت بالإنسان وكيفية حصوله على صحة بدنية معافاة.

فضلا عن ذلك وجد الباحث أن هناك الكثير من الأحاديث المباركة للإمام الرضا عليه السلام بخصوص الطب والأطعمة والأشربة موجودة في صحيفة الإمام الرضا عليه السلام متضمنة

٢٤ السالك، محمد ازرهر سعيد؛ آخرون، الاصول في البحث العلمي، ط ١ (العراق: مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٠م)، ص ٦٠.

٢٥ البطش، محمد وليد؛ فريد كامل ابو زينة، مناهج البحث العلمي، ط ١ (عمان-الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧م)، ص ٩٦.

توجيهات وأوامر ونواهي تخص صحة بدن الإنسان وسلامة أكله وشربه، منها قال الإمام الرضا (عليه السلام): ((لا تردوا شربة عسل من أتاكم بها)) وقال (عليه السلام): ((إذا طبختم الطعام فأكثروا القرع فيه فإنه يسر القلب الحزين))^{٢٦} وقال (عليه السلام): ((إن يكن في شيء شفاء ففي شرطة حجام أو شربة عسل))^{٢٧} وقال (عليه السلام): ((ليس الحمية من الشيء تركه، ولكن الإقلال منه))^{٢٨}.

٢. الاستقرار المهني:

عن الإمام الرضا (عليه السلام): ((إن الذي يطلب من فضلٍ يكف به عياله أعظم أجرا من المجاهد في سبيل الله)).

وعن علي أبي حمزة قال: رأيت أبا الحسن (عليه السلام) يعمل في أرض له قد استتعت قدماه في العرق، قلت جعلت فداك أين الرجال؟ (فقال: يا علي عمل باليد من هو خير مني ومن أبي في أرضه، فقلت له: ومن هم؟ فقال: رسول الله وأمير المؤمنين وآبائي كلهم قد عملوا بأيديهم، وهو من عمل النيين والمرسلين والصالحين)^{٢٩}.

قال الإمام الرضا (عليه السلام): ((لا تستقلوا قليل الرزق فتحرموا كثيره))^{٣٠}، وعنه (عليه السلام): ((استعمال العدل والإحسان مؤذن بدوام النعمة ولا حول ولا قوة إلا بالله))^{٣١}.

عن أحمد بن أبي عبد الله، عن أبيه، عن النضر بن سويد، عن القاسم بن سليمان قال: حدثني جميل بن صالح، عن أبي عمرو الشيباني قال: رأيت أبا عبد الله (عليه السلام) ويديه مسحاة وعليه إزار غليظ يعمل في حائط له، والعرق يتصاب عن ظهره فقلت: جعلت فداك أعطني أكفك، فقال لي: إني أحب أن يتأذى الرجل بحر الشمس في طلب المعيشة))^{٣٢}.

إن العمل وطلب الرزق الحلال من أهم أسس تحقيق التوازن النفسي والسعادة النفسية للإنسان وتحقق كرامته وعزته وتحفظ بهاءه، وقد حرص الإمام الرضا (عليه السلام) في أقواله وتوجيهاته على ضرورة السعي في طلب الرزق الحلال، وأن يحصل الإنسان على عمل يناسبه ويسترزق منه ويعينه على دنياه، وأكد (عليه السلام) أن يكون الإنسان قنوعاً في حياته ليس نهماً ولا يعترض على ما أعطاه الله تعالى.

٢٦ نجف محمد مهدي، صحيفة الإمام الرضا (عليه السلام)، ط ١ (بيروت - لبنان: دار الاضواء، ١٩٨٦م)، ص ٥٤.

٢٧ نجف، ص ٥٣.

٢٨ الريشهري، محمد. ميزان الحكمة، ط ١ (قم - إيران: دار الحديث، ١٤٢٢هـ)، ج ٢. ص ٩٤١.

٢٩ المجلسي، محمد باقر. بحار الانوار، ط ١ (بيروت - لبنان: مؤسسة الوفاء، ١٤٣٣هـ)، ج ٤٨، ص ١١٥.

٣٠ الشاهرودي، علي النهازي. مستدرک سفینه البحار، ط ١ (قم - إيران: مؤسسة النشر الإسلامي، ١٤١٨هـ)، ص ١.

٣١ الغروي، محمد. أمثال وحكم الإمام الرضا (عليه السلام)، د. ط. (بيروت - لبنان: دار الزهراء للطباعة والنشر، ١٤٠٩هـ)، ص ٥٠.

٣٢ المجلسي، بحار الانوار، الجزء ٤٧، ص ٥٧.

٣. الاستقرار الأسري:

روي يعقوب بن يزيد عن الحسين بن بشار الواسطي قال: (كَتَبْتُ إِلَى أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَا عليه السلام: ((أَنْ لِي قَرَابَةً قَدْ خَطَبَ إِلَيَّ ابْنَتِي وَفِي خُلُقِهِ سُوءٌ فَقَالَ لَا تُزَوِّجُهُ إِنْ كَانَ سَيِّءَ الْخُلُقِ))^{٣٣}. وقد حذر الإمام الرضا عليه السلام: من ترك الزواج فيروى: ((إن امرأة سألت أبا جعفر عليه السلام فقالت: أصلحك الله إني متبلة فقال لها: وما التبتل عندك؟ قالت: لا أريد التزويج أبداً، قال: ولم؟ قالت: ألتمس في ذلك الفضل، فقال: انصري فلو كان في ذلك فضل لكانت فاطمة (عليها السلام) أحق به منك، إنه ليس أحد يسبقها إلى الفضل))^{٣٤}.

حرص الإمام الرضا عليه السلام على مسألة الاستقرار الأسري وتكوين الأسرة وبنائها بناء صحيحاً، إذ كلما كانت الأسرة مرتكزة على أسس المودة والمحبة والرحمة والنجاح كانت أكثر استقراراً نفسياً، ومن ثم صلاح الأسرة يؤدي إلى صلاح المجتمع كافة، فالإمام الرضا عليه السلام يرى أن الزواج هو الأساس في تكوين الأسرة ونشأتها وبنائها فكلما كان الاختيار جيداً كان الزواج ناجحاً وكانت الأسرة ناجحة وفعالة.

٤. تجنب الضغوط:

إن الإمام الرضا عليه السلام قال لأحمد بن محمد بن أبي نصر البرزطي أحد أصحابه الثقات المعتمدين في حديث طويل جاء في ضمنه: ((وَإِيَّاكَ وَ مَكَاشِفَةَ النَّاسِ، فَإِنَّا أَهْلَ الْبَيْتِ: نَصَلُ مَنْ قَطَعَنَا وَ نُحْسِنُ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْنَا فَتَرَى وَ اللَّهُ فِي ذَلِكَ الْعَاقِبَةَ الْحَسَنَةَ))^{٣٥}.

يجب على الشخص أن يواجه الضغوط التي يتعرض إليها، وأن يتغلب عليها، فلا يكشف عيوب الآخرين وإن كان معهم في نزاع وصراع، وان يتجنب النزاعات المختلفة مع الناس، وأن يتسامح ويتساهل معهم وأن يصلهم ويحسن إلى من اعتدى عليه وأساء إليه؛ لأن هذا هو المعيار الحقيقي لتحقيق الصحة النفسية وتحقيق التوازن النفسي الواقعي.

وقال عليه السلام: ((ما التقت فئتان قطَّ إلاَّ نُصِرَ أعظمها عفواً))^{٣٦}.

٣٣ الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي بن بابويه القمي. من لا يحضره الفقيه، د. ط. (قم: جماعة المدرسين، ١٤٠٤هـ)، ج ٣، ص ٤٠٩.

٣٤ الريشهري، ميزان الحكمة، ج ٢، ص ١.

٣٥ الكليني، محمد بن يعقوب. الكافي، ط ١ (قم - إيران: مطبعة الخيام، ١٤٠٣هـ)، ج ٣، ص ٤٨٨.

٣٦ الريشهري، ميزان الحكمة، ج ٣، ص ٢٠١٣.

وأكدت العديد من الدراسات أن العفو من الناحية النفسية يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح والصفح من خلال ترويض النفس على تجاوز الآثار السلبية ومشاعر الغضب والكدر والعداء الذي ينوي الفرد المساء إليه توجيهه إلى المسيء، كما أن العفو يرتبط إيجابياً مع الصحة العقلية والعاطفة الإيجابية والرضا عن الحياة وسلبياً مع الكآبة والعصاب والقلق، وإن العفو يرتبط إيجابياً بصحة الفرد النفسية حيث ينقله من حالة الاحتقان النفسي والرغبة الشديدة في الانتقام وأخذ الثأر إلى حالات من الهناء والرضا والاستقرار والشعور بالسعادة.

٥. مهارات حل المشاكل:

قال الإمام الرضا عليه السلام: ((صديق كل أمرئ عقله وعدوه جهله))^{٣٧} وقال عليه السلام: ((لا يستكمل عبد حقيقة الإيمان حتى تكون فيه خصال ثلاث: التفقه في الدين وحسن التقدير والصبر على الرزايا))^{٣٨} وقال عليه السلام: ((لا يكون المؤمن مؤمناً حتى تكون فيه ثلاث خصال سنة من ربه وسنة من نبيه صلى الله عليه وآله وسنة من وليه عليه السلام فأما السنة من ربه فكتمان السر وأما السنة من نبيه صلى الله عليه وآله فمدارة الناس وأما السنة من وليه عليه السلام فالصبر في البأساء والضراء))^{٣٩}، قال الإمام الرضا عليه السلام: ((إني أحبُّ أن يكون المؤمنُ محدثاً قيل: وَ أَيْ شَيْءٍ الْمُحَدَّثُ قَالَ: الْمُفَهَّمُ))^{٤٠}.

تعد مهارة مواجهة المشكلات من الأمور المهمة، والتي تشكل عاملاً أساسياً ومقوماً واضحاً من مقومات الصحة النفسية، فالإنسان في هذه الحياة معرض إلى العديد من الابتلاءات والاختبارات فضلاً عن طبيعة الحياة المليئة بالمتاعب والمصاعب، فلا بد من امتلاك القدرة العقلية والجسدية والنفسية التي تدعمه وتعينه على المواجهة والقدرة على الصبر والتحمل وبذل الجهد لمواجهة الأزمات والتغلب عليها وتذليلها وتفعيل العقل والتفكير والتدبر في حل المشكلات ومواجهتها نفسياً وروحياً وعدم الانهزام أمامها.

٣٧ الريشهري، ج ٣: ص ٢٠٣٧.

٣٨ الريشهري، ج ١: ص ١٩٦.

٣٩ المجلسي، بحار الانوار، ج ٢٤: ص ٣٩.

٤٠ المجلسي، ج ١: ص ١٦٩.

٦. التخلص من الطاقة السلبية:

عن الإمام الرضا عليه السلام: ((المسكنة مفتاح البؤس))^{٤١}، وقال عليه السلام: ((أن العبادة على سبعين وجها فتسعة وستون منها في الرضا والتسليم لله عز وجل ولرسوله ولأولي الأمر صلى الله عليهم))^{٤٢}، وقال عليه السلام: ((المسألة مفتاح البؤس))، وقال: ((القناعة تجمع إلى صيانة النفس وعز القدر وطرح متونة الاستكثار، والتعبد لأهل الدنيا، ولا يسلك طريق القناعة إلا رجلاً: إما متعللاً يريد أجر الآخرة، أو كريماً يتنزه عن لئام الناس)) وقال عليه السلام: "قللة الوفاء عيب بالبروة"^{٤٣}، وقال عليه السلام: ((من تكلف ما ليس من عمله ضاع عمله، وخاب أمره))^{٤٤}.
انه من الضروري أن يكون الإنسان والمجتمع متسمين بالطاقة الإيجابية، وبالوقت نفسه قادرين على التخلص من الطاقة السلبية التي تعترضهم وخصوصاً تلك الطاقة السلبية التي تكمن فيها مشاعر القلق والخوف والحزن والحسد والغيرة والنفاق وغيره، وعدم التكاسل والثاقل أمام بذل الجهد والاجتهاد والسعي في طلب الخير والتوفيق له.

٧. الاستعداد للطوارئ:

قال الإمام الرضا عليه السلام: ((الصبر عُدَّةُ البلاء))^{٤٥}، وقال عليه السلام: ((إن العبادة على سبعين وجها فتسعة وستون منها في الرضا والتسليم لله عز وجل ولرسوله ولأولي الأمر صلى الله عليهم))، وقال عليه السلام: ((المرض للمؤمن تطهير ورحمة، وللكافر تعذيب ولعنة، وإن المرض لا يزال بالمؤمن حتى لا يكون عليه ذنب))^{٤٦} وقال عليه السلام: ((سبعة أشياء بغير سبعة أشياء من الاستهزاء: من استغفر بلسانه ولم يندم بقلبه فقد استهزئ بنفسه، ومن سأل الله التوفيق ولم يجتهد فقد استهزئ بنفسه. ومن استحزم ولم يحذر فقد استهزئ بنفسه، ومن سأل الله الجنة ولم يصبر على الشدائد فقد استهزئ بنفسه، ومن تعوذ بالله من النار ولم يترك شهوات

٤١ عطارد، الشيخ عزيز الله. مسند الامام الرضا عليه السلام، ط ١ (طهران - إيران: مكتبة الصدوق، ١٩٧٢م)، ج ١. ص ٣٠٣.

٤٢ المجلسي، بحار الانوار، ج ٢. ص ٢١٢.

٤٣ الحلواني، الحسين بن محمد بن الحسن بن نصر. نزهة الناظر وتنبية الخاطر، ط ١ (قم المقدسة: مدرسة الامام المهدي عليه السلام، ١٤٠٨هـ)، مجلد ١. ص ١٢٨.

٤٤ الحلواني، مجلد ١. ص ١٢٢.

٤٥ الخونساري، آغا جمال. شرح غرر الحكم ودرر الكلم، د. ط. (طهران - إيران: جامعة طهران، د. ت.)، ج ١. ص ١٩٥.

٤٦ الريشهري، ميزان الحكمة، ج ٢. ص ٩٩٩.

الدنيا فقد استهزأ بنفسه، ومن ذكر الله ولم يستبق إلى لقاءه فقد استهزأ بنفسه))^{٤٧}، وقال (عليه السلام):
 ((المشية الاهتمام بالشئ، والإرادة إتمام ذلك الشئ))^{٤٨}.

يجب على المرء، أن يضع اعتباراً لأية نتائج، بالطبع التفاؤل أمر جيد، ولكن يجب على الإنسان أن يدرس معطياته، حتى لا يصطدم بالواقع ونتائجه، فلا يجب مثلاً على الشخص أن ينفي وينكر الموت، ثم يصطدم بوفاة أقرب وأعز الناس إلى قلبه؛ لذا لا بد للجميع أن يعملوا على تهيئة نفوسهم لمنغصات الحياة المتفرقة.

٨. التمسك بالعلاقات الإنسانية:

كان للإمام الرضا (عليه السلام) على هذا الأساس، وضمن هذه السلسلة المباركة من السنة الشريفة دور متميز لا يمكن إنكاره في حرصه على زرع القيم والنظم والنبيل الإلهية الإسلامية الرصينة في داخل المجتمع الذي يعيش فيه وللمجتمعات في الأجيال القادمة.

قال الإمام الرضا (عليه السلام): ((رأس العقل بعد الدين التوحد إلى الناس، واصطناع الخير إلى كل بر وفاجر))^{٤٩}، وقال (عليه السلام): ((إن العبد لينال بحسن خلقه درجة الصائم القائم))^{٥٠} وقال (عليه السلام): ((عنوان صحيفة المؤمن حسن خلقه))^{٥١} وقال (عليه السلام): ((من استذل مؤمناً أو مؤمنة أو حقره لقللة ذات يده، شهره الله تعالى يوم القيامة ثم يفضحه))^{٥٢}، وقال (عليه السلام): ((من فرج عن مؤمن فرج الله قلبه يوم القيامة))^{٥٣} وقال (عليه السلام): ((المؤمن إذا أحسن استبشر وإذا أساء استغفر والمسلم الذي يسلم المسلمون من لسانه ويده، وليس منا من لم يأمن جاره بوائقه))^{٥٤}.

إن الإنسان بطبعه كائن اجتماعي ينتمي إلى المجتمع ويتفاعل معه أخذاً وعطاءً، وهذا التواجد الاجتماعي تنظمه العلاقات الإنسانية السليمة الخالية من المشكلات والمصاعب والتصادمات، فكلما كان المجتمع متمسكاً بعلاقاته الاجتماعية ساد الأمن والسلام والإحساس بالجزئية من هذا المجتمع وتحسس آلامه وآماله وطموحاته.

٤٧ المجلسي، بحار الانوار، ج ٧٥، ص ٣٥٦.

٤٨ المجلسي، ج ٧٥، ص ٣٥٦.

٤٩ نجف، صحيفة الإمام الرضا (عليه السلام)، ص ٥٢.

٥٠ نجف، ص ٦٤.

٥١ نجف، ص ٦٧.

٥٢ نجف، ص ٦٣.

٥٣ الريشهري، ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١٢٩٢.

٥٤ الغروي، امثال وحكم الإمام الرضا (عليه السلام)، ص ٢٨.

تعتبر عملية بناء المجتمع من الأمور المهمة التي أكدتها جميع الأديان السماوية والقوانين الوضعية، فهي ترى انه لا تبنى البشرية ولا تستقيم إلا بوجود بناءات مجتمعية صحيحة، ولا يطمئن الفرد ويستقر إلا بوجوده داخل مجتمع قويم يمنح الاطمئنان ويحفظ حقه وكرامته ويصونه. الإنسان لم يخلق ليعيش وحده، وإنما ليكون جماعات ومجتمعات تبدأ بالأسرة، وتنتهي بالمجتمع ككل، ولهذا فتكوين علاقات جيدة مع الأصدقاء وزملاء العمل، وشركاء الوطن كلها سبل جيدة، للوصول إلى الاستقرار والثبات النفسي.

٩. الاستقرار الروحي:

قال الإمام الرضا (عليه السلام): ((أحسن الناس إيماناً أحسنهم خلقاً))^{٥٥}، وقال (عليه السلام): ((إننا لنعرف الرجل إذا رأيناه بحقيقة الإيمان وبحقيقة النفاق))^{٥٦}، وقال (عليه السلام): ((أحسن الظن بالله فان من حسن ظنه بالله كان الله عند ظنه))^{٥٧}.

وقال (عليه السلام): ((إن للقلوب إقبالا "وإدبارا" فإذا أقبلت بصرت وفهمت، وإذا أدبرت كلت وملت، فخذوها عند إقبالها ونشاطها واتركوها عند إدبارها))^{٥٨}.

((مَنْ رَجَا شَيْئاً طَلَبَهُ وَمَنْ خَافَ شَيْئاً هَرَبَ مِنْهُ، مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَجْتَمِعُ فِي قَلْبِهِ خَوْفٌ وَرَجَاءٌ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ مَا أَمَّلَ وَأَمَنَهُ مِمَّا يَخَافُ)).

إن الأخلاق الإسلامية الأصيلة هي إحدى الركائز المهمة في البناء النفسي والاستقرار الروحي لدى الفرد والمجتمع، فكلما زاد التقرب إلى الله تعالى استقرت الأنفس والأرواح وسلمت من الموبقات والرزايا والآثام والأدناس، فنرى أن الإمام الرضا (عليه السلام) يؤكد تكوين المنظومة الأخلاقية وضرورة الالتزام بها والسير عليها فهي السبيل والطريق التي توصل إلى رضا الله تعالى وإلى حصول الخير والفائدة.

ولا ينعم الإنسان بحياته، سوى بوجود طاقات روحية تجعله يدرك الهدف من وجوده، ومع اختلاف الديانات، برزت أيضاً معتقدات غير سماوية، هدفها الوصول لحكمة خلق الإنسان، وكلما ارتفع الجانب الروحي للإنسان، وجد المزيد من الاستقرار النفسي.

٥٥ نجف، صحيفة الإمام الرضا (عليه السلام)، ص ٦٧.

٥٦ المجلسي، بحار الانوار، ج ٢٦، ص ١١٨.

٥٧ الغروي، امثال وحكم الإمام الرضا (عليه السلام)، ص ٤٤١.

٥٨ المجلسي، بحار الانوار، ج ٨٤، ص ٧٤.

١٠. التعلم من التجارب:

قال لإمام الرضا عليه السلام: ((كلما أحدث العباد من الذنوب ما لم يكونوا يعملون أحدث الله لهم من البلاء ما لم يكونوا يعرفون))^{٥٩}.

وقال عليه السلام: ((ليست العبادة كثرة الصيام والصلاة وإنما العبادة كثرة التفكير في أمر الله))^{٦٠}، وقال عليه السلام: ((لا يجمع المال إلا بخمس خصال: ببخل شديد، وأمل طويل، وحرص غالب، وقطيعة الرحم، وإيثار الدنيا على الآخرة))^{٦١}.

بالطبع يمر الإنسان بخبرات مستمرة، منها الجيد والسيء، ولهذا يجب على كل فرد، ألا يعتمد على خبراته الشخصية فقط، وإنما يجب عليه أن يتعلم من خبرات الغير، خاصة المقربين منه، ذوي الحكمة والتعقل، فهذا الأمر يرفع من كفاءة التهيئة للمواقف، والاستعداد للطوارئ طيلة الوقت، فيشعر الإنسان أنه مسلح، ويستطيع أن يستقر نفسياً نظراً لاطمئنانه وثقته بقدراته.

المبحث الرابع

نتائج البحث:

- إن الإمام الرضا عليه السلام يدعو الفرد إلى التكيف الايجابي مع المجموعة الصالحة والعيش بأمن وأمان وعافية في النفس والجسد ومن ثم تكون حياة الأفراد والآخرين أكثر قيمة وذات معنى وجدوى.
- سعي الإمام الرضا عليه السلام إلى محاربة اليأس والقنوط لأنها حالة مقيتة قد تؤدي إلى الوجود في الأمور السلبية وتزيد من الابتعاد عن الله وتزيد من توقع الخيبة والتنبوء بالفشل وتبعد عن الرجاء والأمل وحسن الظن بالله تعالى، ولشدة ضرر اليأس والقنوط فقد انزلها الله بمنزلة الضلال والكفر بسبب خطرهما الكبير ونتيجة لآثارهما السلبية على

٥٩ الريشهري، ميزان الحكمة، ج ٢: ص ٩٩٥.

٦٠ الكليني، الكافي، ج ٢: ص ٥٥.

٦١ المجلسي، بحار الأنوار، ج ٨٥: ص ٣٦.

٦٢ الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي بن بابويه القمي. الخصال، ط ١ (قم - إيران: مؤسسة النشر الإسلامي، ١٣٨٩ هـ)، ص ٢٨٢.

الإنسان والتي منها أن أنها تزيد من هم الفرد وغمه وحزنه وعدم استقراره النفسي وتدمير صحته النفسية.

- توجيه الإمام الرضا عليه السلام باعتماد الصبر والثبات والقوة في الشخصية وزيادة قوة التحمل لأنها من أساسيات الحياة المملوءة بالمتاعب والمصاعب، فالإنسان الصابر قوي الشخصية لديه إرادة وعزيمة وثقة بربه ونفسه عند كل بلاء.
- أرشد الإمام الرضا عليه السلام الى تجنب الإحباط النفسي في الحياة والشعور بالحسرة والانفعالات المؤلمة المزعجة؛ لان الإحباط من أساسيات المرض النفسي من جانب وسبب للفشل والتكاسل من جانب آخر، وان استمر الإنسان بإحباطه فانه يؤدي الى عدم التوافق الشخصي للإنسان والفشل والضياع فيصاب بصدمة وخيبة أمل تكون المدخل لما يسمى في علم النفس بالانعزال والانطواء.
- دعوة الإمام الرضا عليه السلام إلى أن يكون الانسان ذا تفكير ايجابي وان لا يضيع وقته في استذكار الأمور السلبية المثبطة للعزيمة والميئسة، بل عليه أن يتأمل في مقدار عظمة الله ويثق قدرته على إيجاد الحلول غير المتوقعة وفتح الأبواب غير الأبواب التي يريد الإنسان منها حلا لما هو فيه.
- حرص الإمام الرضا عليه السلام على أن لا يسرف الفرد المؤمن على نفسه في تذكر الذنب وكأنه عامل من عوامل الفشل، أنها يسعى الفرد دائما إلى أن يجعل من الذنب الذي ارتكبه وأبعده عن الله تعالى خطوة نحو اللجوء إلى الله وان المعصية التي ارتكبتها يجب أن تكون خطوة نحو مراجعة النفس وتهذيبها والاستعانة بالله عليها، وان الله مثلما يحب المؤمنين فانه يحب العاصين العائدين إليه وان لهم مكانة كبيرة وسامية ومقاما عند الله تعالى.
- تأكيد الإمام الرضا عليه السلام أن يتسم الفرد بالتفاعل الاجتماعي الانفعالي الايجابي وعدم احتقار الآخرين وعدم التقليل من شأنهم أو احتقارهم والشعور بكونهم بشرا وان الجميع مشتركون في صفة الإنسانية ووحدة الخلق والمصير، هذا الشعور يؤدي بالفرد أن يكون جزءاً من الآخرين متفهما لظروفهم منسجماً معهم هادفاً إلى خدمتهم والتعاون

معهم ومساعدتهم بفاعلية ونشاط وإدخال السرور عليهم وتنفيس كربهم وهمهم وغمهم وحزنهم.

• تركيز الإمام الرضا عليه السلام على أهمية استعمال الوسائل والأساليب الصحيحة في البناء النفسي السليم للفرد والمجتمع واعتماد مبدأ الوسطية والاعتدال.
التوصيات: يوصي الباحث بما يأتي:

١. ضرورة الاطلاع على السيرة العطرة والأحاديث الشريفة المباركة للإمام الرضا عليه السلام واستلهاهم الدروس ومعالم التربية الصحيحة منها.
٢. ضرورة عودة المتخصصين في ميدان علم النفس والصحة النفسية الى توجيهات السيدة التي تضمنتها سيرة المعصومين عليهم السلام عموماً والإمام الرضا عليه السلام خصوصاً.
٣. تناول المؤسسات التربوية والتعليمية والصحية الجوانب النفسية والأسس الصحيحة والسليمة في علاج الاضطرابات والمشكلات والأمراض النفسية على وفق القواعد والمعالم المنهجية التي رسمها أهل البيت عليهم السلام.

المقترحات: يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

١. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق الأمن الفكري للفرد والمجتمع.
٢. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق الأمن الاجتماعي للفرد والمجتمع.
٣. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق الأمن النفسي للفرد والمجتمع.
٤. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق الدعم النفسي للفرد والمجتمع.
٥. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق البناء الاجتماعي للفرد والمجتمع.
٦. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق التنمية المستدامة للفرد والمجتمع.
٧. دور الإمام الرضا عليه السلام في تحقيق البناء الأخلاقي السليم للفرد والمجتمع.

المصادر.

- الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله. الطريق إلى الصحة النفسية. ط ١. الرياض، السعودية: دار الفضيلة، ١٤٢٠هـ.
- البطش، محمد وليد؛ فريد كامل ابو زينة. مناهج البحث العلمي. ط ١. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧م.
- دار التوحيد. الامام علي بن موسى الرضا (عليه السلام). ط ٤. الكويت: دار التوحيد، ٢٠١٥م.
- . سيرة الرسول ﷺ وأهل بيته (عليهم السلام). ط ٤. الكويت: مطبعة دار التوحيد، ٢٠١٥م.
- الحسيني، شهاب الدين. مقومات التربية وأسس الصحة النفسية للاطفال. ط ١. بيروت - لبنان: دار النبلاء، ١٩٩٩م.
- الحكيم، احمد. عيون الكرامات من المقرورات والمسموعات. ط ٤. قم المقدسة: منشورات مكتبة العيزي، ١٤٤٠هـ.
- الخلواني، الحسين بن محمد بن الحسن بن نصر. نزهة الناظر وتبئيه الخاطر. ط ١. قم المقدسة: مدرسة الامام المهدي (عليه السلام)، ١٤٠٨هـ.
- الخونساري، اغا جمال. شرح غرر الحكم ودرر الكلم. د. ط. طهران - إيران: جامعة طهران، د. ت.
- الريشهري، محمد. ميزان الحكمة. ط ١. قم - إيران: دار الحديث، ١٤٢٢هـ.
- الزبيدي، صباح حسن عبد. "دور الإمام الهادي (عليه السلام) نحو التغير الاجتماعي الإسلامي - دراسة استقرائية." وقائع المؤتمر العلمي الأول (الإمام الهادي، عبق النبوة وعماد السلم المجتمعي). سامراء، العراق: مركز تراث سامراء، ٢٠١٨م.
- المجمع العالمي لأهل البيت (عليهم السلام). الإمام علي بن موسى الرضا (عليه السلام). ط ٦. بيروت - لبنان: المعاونة الثقافية المجمع العالمي لأهل البيت (عليهم السلام)، ٢٠٠٩م.
- الساك، محمد ازهر سعيد؛ آخرون. الاصول في البحث العلمي. ط ١. العراق: مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٠م.
- الشاوودي، علي النمازي. مستدرك سفينة البحار. ط ١. قم - إيران: مؤسسة النشر الإسلامي، ١٤١٨هـ.
- الشويبي، حيدر محسن. "أقوال الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) وأثرها في اكتساب القيم التربوية الإسلامية." وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني (الإمام العسكري ارث النبوة والإمامة)، ط ١. سامراء، العراق: مركز تراث سامراء، ٢٠٢٢م.
- الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي بن بابويه القمي. الخصال. ط ١. قم - إيران: مؤسسة النشر الإسلامي، ١٣٨٩هـ.
- . من لا يحضره الفقيه. د. ط. قم: جماعة المدرسين، ١٤٠٤هـ.
- الصغير، محمد حسين علي. الامام علي الرضا (عليه السلام). قيادة الامة وولاية العهد. ط ١. بيروت - لبنان: مؤسسة البلاغ، ٢٠٠٧م.
- العاملي، جعفر مرتضى. الحياة السياسية للإمام الرضا (عليه السلام) دراسة وتحليل. ط ٢. قم - إيران: مطبعة جماعة المدرسين في الحوزة العلمية، ١٤٠٣هـ.
- العبادي، فاضل كاظم صادق. "الابعد التربوية في مقولات الإمام الحسن العسكري (عليه السلام)." وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني الامام العسكري ارث النبوة والإمامة. سامراء، العراق: مركز تراث سامراء، ٢٠٢٢م.

- الغروي، محمد. امثال وحكم الإمام الرضا عليه السلام. د.ط. بيروت - لبنان: دار الزهراء للطباعة والنشر، ١٤٠٩هـ.
- الكليني، محمد بن يعقوب. الكافي. ط١. قم - إيران: مطبعة الخيام، ١٤٠٣هـ.
- المجلسي، محمد باقر. بحار الانوار. ط١. بيروت - لبنان: مؤسسة الوفاء، ١٤٣٣هـ.
- شفيق، محمد. البحث العلمي لأعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية، مصر: المكتبة الجامعية، ٢٠٠١م.
- عباس، نوال قاسم. "اساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور اسلامي." مجلة البحوث التربوية والنفسية. المجلد ١٩، العدد ١٣. (٢٠١٩).
- عتوته، صالح. "التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي." جامعة محمدلين دباغين، ٢٠٠٨م.
- عطاردي، الشيخ عزيز الله. مسند الامام الرضا عليه السلام. ط١. طهران - إيران: مكتبة الصدوق، ١٩٧٢م.
- عكاشة، احمد. الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة. ط١. القاهرة - مصر: مكتبة الأسرة، ٢٠٠٨م.
- فضل الله، محمد حسين. في رحاب أهل البيت عليهم السلام. ط٣. بيروت - لبنان: دار الملاك للطباعة والنشر، ٢٠٠١م.
- فهمي، مصطفى. التكيف النفسي. ط١. القاهرة - مصر: دار مصر للطباعة، ١٩٧٨.
- نجف، محمد مهدي. صحيفة الإمام الرضا عليه السلام. ط١. بيروت - لبنان: دار الاضواء، ١٩٨٦م.
- يسري، عبد المحسن. التوازن النفسي. ط١. القاهرة - مصر: مكتبة الأسرة، ٢٠١٧م.

References:

- Al'ahmadu, Eabd Aleaziz Bin Eabd Al-lahi. Altariq 'ililaa Alsihat Alnafsiati. Ta1. Alriyad , Alsueudiatu: Dar Al-fadilati, 1420hi.
- Albitashu, Muhamad Walid; Farid Kamil Abu Zina. Manahij Albath Alealmii. Ta1. Eaman- Al'urduni: Dar Almasirat Lilnashr Waltawzie, 2007m.
- Aleabaadi, Fadil Kazim Sadiq. "Alabiead Altarbawiat Fi Maqulat Al'iimam Alhasan Aleaskarii (Ealayh Alsalamu)." Waqayie Almutamar Aleilmii Alduwalii Althaani Alamam Aleaskariu Arath Alnubuat Wal'iimamati. Samaraa' , Aleiraqi: Markaz Turath Samaraa', 2022m.
- Aleamili, Jaefar Murtadaa. Alhayaat Alsiyasiat Lil'iimam Alrida (Ealayh Alsalamu) Dirasat Watahlili. Ta2. Qim - 'liran: Matbaeat Jamaeat Al-mudarisin Fi Alhawzat Aleilmiati, 1403hi.
- Algharawi, Muhamadu. Amthal Wahukm Al'iimam Alrida (Ealayh Alsalamu). Du.ti. Bayrut - Lubnan: Dar Al-zahra' Liltibaeat Walnashri, 1409h.
- Alhakimu, Ahmad. Euyun Alkaramat Min Almaqrurat Walmasmueati. Ta4. Qum Almuqadasati: Manshurat Maktabat Aleazizi, 1440hi.
- Alhulwani, Alhusayn Bin Muhamad Bin Alhasan Bin Nasra. Nuzhat Alnaazir Watanbih Alkhatiru. Ta1. Qim Almuqadasati: Madrasat Alamam Almahdii (Ealayh Alsalamu), 1408h.
- Alhusayni, Shihab Aldiyn. Muqawimat Altarbiat Wa'usus Alsihat Alnafsiat Lilaitfali. Ta1. Bayrut - Lubnan: Dar Alnubala'i, 1999m.
- Alkhunsari, Agha Jamal. Sharh Gharr Alhukm Wadarar Alkalma. Du.ta. Tahrn - 'liran: Jamieat Tahrn, Da.t.
- Alkilini, Muhamad Bin Yaequba. Alkafi. Ta1. Qim - 'liran: Matbaeat Alkhiami, 1403hi.
- Almajlisay, Muhamad Baqar. Bahaar Al-anwar. Ta1. Bayrut - Lubnan: Muasasat Alwafa'i, 1433h.
- Almajmae Alealamiu Li'ahl Albayt (Ealayhim Alsalamu). Al'iimam Eali Bin Musaa Alrida (Ealayh Alsalamu). Ta6. Bayrut - Lubnan: Almueawiniat Althaqafiat Almajmae Alealamiu Li'ahl Albayt (Ealayhim Alsalam), 2009m.
- Alriyshihri, Muhamad. Mizan Alhikmati. Ta1. Qim - 'liran: Dar Alhadithi, 1422hi.
- Alsaduq, 'Abu Jaefar Muhamad Bin Ealii Bin Babwih Alqami. Alkhasali. Ta1. Qim - 'Iran: Muasasat Alnashr Al'iislamii, 1389hi.

- Alsaduq, 'Abu Jaefar Muhamad Bin Ealii Bin Babwih Alqami. Man La Yahdu-ruh Alfaqihi. Du.ta. Qum: Jamaeat Almadarisina, 1404hu.
- Alsaghira, Muhamad Husayn Eulay. Alamam Ali Alrida (Ealayh Alsalamu).. Qiadat Alamat Wawilayat Aleahdi. Ta1. Bayrut - Lubnan: Muasasat Albalagh, 2007m.
- Alsamak, Muhamad Azhir Saeida; Akhrun. Alasul Fi Albahth Alealmi. Ta1. Aleiraqi: Matbaeat Altaelim Aleali, Jamieat Almusil, 1980m.
- Alshaahrudi, Ali Alnamazi. Mustadrik Safinat Albahari. Ta1. Qim - 'Iiran: Muasasat Alnashr Al'iislamii, 1418hi.
- Alshuwili, Haydar Muhsin. "'Aqwal Al'iimam Alhasan Aleaskarii (Ealayh Alsalamu) Wa'atharuha Fi Aiktisab Alqiam Altarbawiat Al'iisلاميati." Waqayie Almutamar Aleilmii Alduwalii Althaani(Al'iimam Aleaskariu Arath Alnubuat Wal'iimamati), Ta1. Samaraa' , Aleiraqi: Markaz Turath Samara', 2022m.
- Alzubaydiu, Sabah Hasan Eabdu. "Dawr Al'iimam Alhadi (Ealayh Alsalamu) Nahw Altaghayur Alaijtimaeii Al'iisلاميi - Dirasat Aistiqrayiyatun." Waqayie Almutamar Aleilmii Al'awal (Al'iimam Alhadi , Eabq Alnubuat Waeimad Alsilm Almujtamiei). Samaraa' , Aleiraqi: Markaz Turath Samara', 2018m.
- Dar Altawhid. Alamam Ali Bin Musaa Alrida (Ealayh Alsalamu). Ta4. Alkuaytu: Dar Altawhidi, 2015m.
- _____. Sirat Alrasul (Sa) Wa'ahl Baytih (Ealayhim Alsalamu). Ta4. Alkuayti: Matbaeat Dar Altawhidi, 2015m.
- Eabaasi, Nawal Qasma. "Asalyb Tahqiq Alsihat Alnafsiat Min Manzur Aslami." Majalat Albuhuth Altarbawiat Walnafsiati. Almujaladi19,Aleadi13. (2019).
- Eakashatu, Ahmad. Alrida Alnafsiu Albab Almalakiu Lilsihat Walsaeadati. Ta1. Alqahirat - Masra: Maktabat Al'usrati, 2008m.
- Eatardi, Alshaykh Eaziz Allah. Mmusnad Alamam Alrida (Ealayh Alsalamu). Ta1. Tahran - 'Iran: Maktabat Alsaduq, 1972m.
- Eutwatuhi, Salihu. "Altawjih Wal'iirshad Alnafsii Waltarbawi." Jamieat Muhamad Limin Dabaghin, 2008m.
- Fadl Allah, Muhamad Husayn. Fi Rihab 'Ahl Albayt (Ealayhim Alsalamu). Ta3. Bayrut - Lubnanu: Dar Almalak Liltibaeat Walnashri, 2001m.

- Fahumi, Mustafaa. Altakayuf Alnafsi. Ta1. Alqahirat - Masra: Dar Misr Lilitibaeati, 1978.
- Najifi, Muhamad Mahdi. Sahifat Al'iimam Alrida (Ealayh Alsalamu). Ta1. Bayrut - Lubnan: Dar Aladwa'i, 1986m.
- Shafiqi, Muhamadu. Albahth Aleilmu Li'aedad Albuhuth Aliajtimaeiati. Aliaskandiriati, Masir: Almaktabat Aljamieati, 2001m.
- Yasri, Eabd Almuhsini. Altawazun Alnafsi. Ta1. Alqahirat - Masri: Maktabat Al'usrati, 2017m.