

الباب الأول

المقدمة

أ. خلفية البحث

تشهد المجتمعات البشرية بمختلف مكوناتها السياسية والاجتماعية والثقافية كماً عظيماً من ضغوطات في جميع نواحي الحياة، إذ أصبحت تؤثر في سمات الفرد والافعالاته وسلوكياته. وبجانب ذلك أن هذه الضغوطات أثرت سلباً أيضاً في شعوره بالراحة النفسية وإدارة انفعالاته النفسية في الحياة الاجتماعية.^١ ولذلك كانت مناقشات حول تحسين نوعية الحياة أصبحت محوراً مهماً وبدأت منذ السبعينيات والسبعينيات من القرن الماضي حيث قادت الدولة المتحدة الأمريكية حركة لقياس جودة الحياة.^٢ وانطلقت من ذلك السعي بذرة مصطلح "الرافاهية النفسية" من هذه المناقشات.

فيعتبر مصطلح الرافاهية النفسية المبحث الرئيسي في علم النفس الإيجابي، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى الرافاهية بسمتها هدفاً ضرورياً للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن

^١ Rihab Aref Alsadi و Mohammed M. Assaf, "Positive Behavior and Emotional Regulation as Predictors of Psychological Well-Being among Students of Palestinian Universities", *Journal of Educational Sciences*, ٢٥٥ (٢٠٢٣) ٢٢، عد ٢٢، مج. ٢٢، <https://journals.qu.edu.qa/index.php/jes/article/view/3283>.

^٢ Rodger K. Bufford, Raymond F. Paloutzian و Craig W. Ellison, "Norms for the Spiritual Well-Being Scale", *Journal of Psychology and Theology*, ٥٦ (١٩٩١) ١، عد ١، مج. ١٩، <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/009164719101900106>.

الحياة وتحقيق الذات والتفائل.^٣ والشعور بالرفاهية والرضا للفرد يهدف إلى تحقيق الغاية في الحياة وأهدافه المترفردة التي تعتبر نتيجة لقدرته على التطور والنمو من خلال العيش والتصرف بحرية وسعادة.^٤ فتعد دراسات عن الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه.^٥

والبحث حول الرفاهية قد ازدهر في العصور الأخيرة،^٦ مع تزايد الاعتراف بالتيارات المختلفة الموجهة لهذا المجال الواسع، ومن إحداها الرفاهية النفسية.^٧ تعتمد الرفاهية النفسية بشكل كبير على صياغات التنمية البشرية والتحديات الوجودية في

^٣ السيد محمد أبو هاشم، "النموذج البنائي للعلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية في بنها، مج. ١١ (٢٠١٠)، ص. ١.
^٤ أمال جودت، "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مج. ٣ (٢٠٠٧)، ص. ١٥.

^٥ Hameed Abdullah Farhan و Zakaria Abd Ahmed, "The Psychological Welfare and Its Relation to Personality Style of (AB) Type of University Student", *Journal of Tikrit University for Humanities*, مج. ٢٥، عدد ١١ (٢٠١٨)، ص ٥٢١، <https://jtuh.org/index.php/jtuh/article/view/601>.

^٦ Isabel Albuquerque و آخ، "Personality and Subjective Well-Being: What Hides Behind Global Analyses?", *Social Indicators Research*, ٤٤٧ (٢٠١٢)، ص ٣، عدد ٣، مج. ١٠٥، <http://link.springer.com/10.1007/s11205-010-9780-7>.

^٧ Corey L.M. Keyes, Dov Shmotkin، و Carol D. Ryff, "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions.", *Journal of Personality and Social Psychology*, ٦ (٢٠٠٢)، ص ١٠٠٧، مج. ٨٢، عدد ٦، <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.

الحياة.^٨ وأبدع علماء النفس المهتمون بالنمو الكامل وتطور الفرد كإبراهيم ماسلو،

وكارل روجرز، وجوردون ألبورت، وكارل يونغ معايير للصحة العقل الإيجابية.^٩

ورأى ريف (Ryff) أن وصف الرفاهية النفسية لم يجد النظرة المناسبة، وهذا مما

دفعه للبحث عن ذلك. وفي بحثه، أكد ريف أن جوانب الرفاهية النفسية تتضمن ستة

الجوانب وهي قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والسيطرة

على البيئة، وتحديد الأهداف الحياتية، والتطور الشخصي.^{١٠} وتناول ريف هذه المعايير

من بحثه نحو مجموعة واسعة من البحوث لنظرية معنى الوظيفة النفسية الإيجابية.

تشمل هذه الأعمال مفهوم ماسلو لتحقيق الذات،^{١١} ورؤيه روجرز للإنسان الكامل،^{١٢}

وصياغة يونغ لعملية التفرد،^{١٣} ومفهوم النضوج لدى ألبورت.^{١٤} ثم يأتي جاهودا بالمعايير

^٨ Carol D. Ryff و Burton H. Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, مجل. ١٤، عدد ١، ٢٠٠٨، ص ١٤، <http://link.springer.com/10.1007/s10902-006-9019-0>.

^٩ Keyes, Shmotkin، و Ryff, "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions.", ٢٠٠٨، ص.

^{١٠} J. Hemarajajeswari Jayakumar و Pradeep Gupta, "Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among college students: A correlational study", *International Journal of Indian Psychology*, مجل. ٥٣٥، عدد ١، ٢٠٢١، ص ٩.

^{١١} Abraham Maslow, *A Toward a Psychology of Being*, ٢ (الطبعة New York: Van Nostrand, 1968).

^{١٢} Roger Craig Smith, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961).

^{١٣} Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of Soul* (New York: Harcourt, 1933).

^{١٤} Gordpn William Allport, *Pattern and Growth in Personality* (New York: Holt, Richart, & Winston, 1961).

الإيجابية للصحة العقلية لتوضيح المعنى الرفاهية،^{١٠} كغياب علامات الاكتئاب التي

تتأثر بعوامل المتعددة.^{١٦}

ثم من الأسف الشديد أن الإنسان اليوم قد تسرب في نفوسهم القلق والاضطراب

والرعب المسبق إلى الأمراض والضرر.^{١٧} والقلق هو الاضطرابات النفسية الأكثر

شيوعاً بنسبة انتشار عالمية حالية تبلغ ٣٪.^{١٨} وهذا العدد المخيف يدل على حاجة

مامسة إلى تحليله.

والقلق هو انفعال غير سار، وشعور مكدر بتهديد متوقع وعدم راحة وعدم

استقرار مع خبرة ذاتية تتسم بمشاعر الشك والخوف من شر مرتقب لا مسوغ له من

النهاية الموضوعية واعتقادات سلبية تفتقر إلى أساس سليم فضلاً عن الاستجابة

لموقف الحياة اليومية.^{١٩} أو أنه كلمة تستخدم لوصف الشعور بعدم الراحة. والقلق في

نفس الوقت الخوف. تشمل هذه الحالات كل من العواطف والأحساس الجسدية التي

^{١٠} Carol D. Ryff و Burton Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research", *Psychotherapy and Psychosomatics*, ٦٥, مج. ٥-١٤, عدد ١ (١٩٩٦), ص. ٥-١٤, <https://www.karger.com/Article/FullText/289026>.

^{١١} Carol D. Ryff و Corey Lee M. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited.", *Journal of Personality and Social Psychology*, ٦٩, عدد ٤ (١٩٩٥), ص. ٧٢٧-٧٤٧, <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.69.4.719>.

^{١٢} Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2016), ص. ١

^{١٣} Florence Thibaut, "Anxiety disorders: a review of current literature", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, ١٩, عدد ٢ (٢٠١٧), ص. ٨٧-٩١, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2017.19.2/fthibaut>.

^{١٤} أحمد أحمد متولي و إبراهيم الشافعي إبراهيم, "القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والخجل لدى طلاب الجامعة دراسة عالمية", *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, مج. ٧١ (٢٠١١), ص. ٤٨.

قد يعاني منها الإنسان عندما يشعر بالقلق أو الخوف بشأن شيء ما.^٣ فإذا القلق ينبعث عدم الراحة في نفس الإنسان حتى يتولد من ذلك القلق الخوف لمواجهة الأشياء.

وهذا القلق له أثر سلبي في نفس الإنسان ويزعج حياتهم اليومية. فيشعر المصاب بالقلق الأرق والتعب السريع مع صعوبة التركيز. وفي بعض الأحيان يخشى المرضى أنهم يعاونون من مرض الزهامير، لأنهم لا يتذكرون الحوادث التي وقعت حولهم. وبعضهم يشتكون أيضاً من الصداع والآلام الظهر. ومنهم من يواجه صعوبة النوم ويكون عرضة للغضب بالسهولة.^٤ وبكثرة الأثر السلبي من القلق فالإنسان في أمس الحاجة إلى علاجه وتحليله.

وللقلق وجهات النظر الأربع، فالأول، البوذية التي تعتبر القلق عنصراً من الفهم السقim للذات ويجب التغلب عليه بالحكمة. وأما نظرية الوجودية تعتبر القلق هو جزء من الحرية والوجود الحقيقى الذي يجب أن يتم قبوله بوعي تام. ونظرية فرويد تعتبر القلق جزءاً لا يتجزأ من الحالة الإنسانية يجب الاعتراف به ودمجه. وبينما النظرية المادية الاجتماعية يوضح أن القلق ينمو من ظروف الحياة الاجتماعية المادية

^٣ Joko Adi Pamungkas و Anta Samsara, *Mengenal Kecemasan & Serangan Panik*, ص. ٣.

^٤ Benjamin Root, *Understanding Panic and Other Anxiety Disorder* (Jackson: University Press of Mississippi, 2000), ص. ٩.

يجب تغييرها بشكل جذري.^{٢٢} ومن هذه النظر الأربع يمكن القول بأن القلق يمكن بل يلزم علاجه بأي طريق من الطرق. وهذا البحث مهم للغاية.

ومن خلال النظر إلى القضايا السابقتين، فمن الضروري إيجاد بعض الوسائل المجربة لتنمية الرفاهية النفسية وتحفيض مستوى القلق لدى الإنسان، ولا سيما من منظور الإسلام. فبناء على هذه الأسباب، قد اكتشف الباحث أن التصوف عموماً له دور فعال في نمو الرفاهية النفسية وتهذيب مستوى القلق. والتصوف يحتوي بذاته على عدة المفاهيم يمكن أن تكون مسلكاً وأداة لتحليل هذين المشكلتين. فمن بين هذه المفاهيم هو مفهوم الزهد الذي يعد واحداً من تسع وصايا قدمها الشيخ نووي البنتني.^{٢٣} ويعتقد الشيخ نووي أن الزهد هو الوسيلة لتحرير الفرد من الاعتماد عن الدنيا، فلن يستند الفرد في سروره وحزنه إلى الأمور الدنيوية.^{٢٤} ويصبح الزهد كذلك في نظر الشيخ نووي البنتني سبباً لراحة النفس التي هي في نفس الوقت غاية من الرفاهية النفسية والتجدد من القلق.^{٢٥}

^{٢٢} Samir Chopra, *Anxiety: A Philosophical Guide* (New Jersey: Princeton University Press, ٢٠٢٤)، ص. ٩-٨.

^{٢٣} محمد نووي، سلام الفضلاء شرح على منظومة هداية الأذكياء إلى طريق الأولياء، ص. ٦٠.

^{٢٤} المرجع السابق، ص. ٦١.

^{٢٥} محمد نووي، شرح نصائح العباد على المنبهات على الاستعداد ل يوم المعاذ (إندونيسيا: دار إحياء الكتب العربية)، ص. ٧٣.

والزهد في منظور الشيخ نووي البنتني هو استصغر الدنيا بجملتها واحتقار جميع شأنها. فالزاهد سينظر الدنيا كأنها شيء حقير فلن يفرح بشيء منها ولا يحزن على فقده.^{٦٦} وبجانب ذلك، عرف الشيخ نووي -في مؤلفته الأخرى- الرهد هو أن يكون بما في أيدي الناس أوثق منه بما عند الله.^{٦٧} فمن هذين التعريفين يمكن القول بأن الزهد عند الشيخ نووي البنتني يجمع بين ترك الدنيا والرضا بما أعطى الله من نعمه الكبرى. وبهذا الرهد تحرر الإنسان من السجن الدنيوي فلا يلتفت إليه ولا يرجو شيئاً منه.

بالنظر إلى تلك البيانات السالفة، أراد الباحث بأن ينكشف ويبحث عن مفهوم الزهد وحقيقةه عند الشيخ نووي البنتني في مؤلفاته وينظر دوره في تنمية الرفاهية النفسية وتحفيض مستوى القلق. فاختيار الباحث لفكرة الشيخ نووي البنتني مبني على ثلال حجج. الأول أن الشيخ نووي البنتني من أحد علماء إندونيسيا الذي له دور فعال في نشر أساس التوحيد والأخلاق والعلوم والمعارف الإسلامية في معاهد مشهورة بإندونيسيا.^{٦٨} الثاني، أن الشيخ نووي البنتني مشهور بشخصيته العلمية قدّمت مساهمة كبيرة في العالم الإسلامي. وقد اعترف بمؤلفاته في مختلف المجالات العلمية،

^{٦٦} نووي، سلام الفضلاء شرح على منظومة هداية الأذكياء إلى طريق الأولياء، ص .٤٠

^{٦٧} محمد نووي، شرح كاشفة السجى على سفينة النجا في أصول الدين والفقه (سورابايا: توکو کتاب المداية)، ص .١٥

^{٦٨} Saifudin, "Pendidikan Islam, Hukum Islam dan Tasawuf Pemikiran Syekh Nawawi Al-Bantani", *Mau'izah: Jurnal Kajian Keislaman*, ٢٠٢٣ (١٣)، ص ٥٤، مج.

بما في ذلك في مجال التصوف، حتى أطلق عليه العلماء في مصر في زمنه لقب "سيد علماء الحجاز".^٩ الثالث، على رغم أن الشيخ نووي البنتني عاش في فترة الاستعمار الهولندي، إلا أن فكره المتعلقة بالزهد قد يساعد في بناء روح الإنسان في هذا اليوم.^{١٠} ولذلك يرغب الباحث في استكشاف عن هذه المسألة ببحث العلمي تحت الموضوع مفهوم الزهد عند الشيخ نووي البنتني ودوره في تنمية الرفاهية النفسية وتخفيض مستوى القلق. إن هذا البحث يكون ضرورياً وفيه فوائد كبيرة للمجتمع في هذا العصر الحاضر. فإن هذا البحث العلمي لجدير ومشوق للبحث.

ب. تحديد المسألة

استناداً إلى خلفية البحث السابق، رأى الباحث أن فيها مسألة مهمة تحتاج إلى التحليل، ولعلها يتسع البحث مضموناً ومبحثاً حدد الباحث مسألة الموضوع وهي على النقط التالية:

١. ما مفهوم الزهد عند الشيخ نووي البنتني والرفاهية النفسية والقلق؟
٢. ما العلاقة المرتبطة بين الزهد وبين الرفاهية النفسية والقلق؟
٣. كيف ينمي الزهد الرفاهية النفسية ويخفض مستوى القلق في نفس الإنسان؟

^٩ Subaidi, "Sheikh Nawawi Al-Jawi's Sufism Thoughts of The Book Marāqil 'Ubūdyah", *Religia: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, ٢٦ (٢٠٢٣), ص.٨-٧٧.

^{١٠} نووي، سلام الفضلاء شرح على منظومة هداية الأذكياء إلى طريق الأولياء، ص.٤١.

ج. أهداف البحث

وأما أهداف البحث التي أرادها الباحث للوصول إليها وهي كما يلي:

١. الكشف عن مفهوم الزهد عند الشيخ نووي البنتني ومعرفة مراتبها ومكانتها وطريقة الوصول إليها. وكذلك حقيقة الرفاهية النفسية والقلق.
٢. الكشف عن العلاقة بين الزهد وبين الرفاهية النفسية والقلق.
٣. الكشف عن طريقة تنمية الرفاهية النفسية وتخفيف مستوى القلق بالزهد الإسلامي.

د. أهمية البحث

بناء على الدراسة المقدمة، رأى الباحث عدة الأمور تستدعي أهمية كبرى. فيرجو الباحث أن يؤدي إتمام هذا البحث المهم إلى نتائج مثمرة، وهي فيما يلي:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. الأهمية النظرية تتعلق بإسهام كبير من هذا البحث في تحليل نظرية الزهد عند الشيخ نووي البنتني وتوسيع مفهوم الزهد في منظور الإسلام.

ب. يقصد من هذا البحث أن يكون مرجعاً لمن أراد أن ينكشف دور

الشيخ نووي البنتني في التصوف، خصوصاً ما يتعلق بالزهد والنفس

الإنسانية.

ج. يرجى من هذا البحث أن يكون مصدراً لعلماء المسلمين المهتمين

بنظرية التصوف عموماً والزهد خصوصاً.

٢. الأهمية العملية:

أ. الأهمية العملية تتعلق بممارسة الزهد على أساس فهم صحيح لمفهوم

الزهد بشكل مستمر وتطبيقه في الحياة اليومية.

ب. إعطاء الفرد والمجتمع الوسيلة المجربة للوصول إلى الرفاهية النفسية

وتحفيض مستوى القلق، وبالخصوص الراغبون في اكتشاف العلاقة

بين علم النفس وعلم الدين.

ج. الخطوة الأولى في بناء الإرشاد النفسي المبني على الزهد والتصوف.

٥. البحوث السابقة

أدرك الباحث أن الموضوع الذي اختاره ليس للمرة الأولى التي تتم فيها

مناقشتها. فللانكشاف على النقطة الجديدة لهذا البحث قام الباحث بالجمع بالبحوث

السابقة المتعلقة بالشيخ نووي البنتني والزهد والرفاهية النفسية والقلق. لذلك أراد

الباحث في هذه الفقرة الموجزة، أن يأخذ بعض نتائج البحوث السابقة التي تقاد تكون متقاربة موضوع المناقشة للبحث. ومن تلك البحوث ستذكر فيما يأتي:

الأول، رسالة الجامعة بموضوع "Praktik Tasawuf Syekh Nawawi Al-

Bantani، التي كتبها Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Mufid، ونشرها Bantani

سنة ٢٠١٨^{٣١}، وأوضحت هذه الرسالة مفهوم الزهد عند الشيخ

نwoي البنتني ودورها في الزمن المعاصر. وكان الزهد عند الشيخ نwoي متقاربة بمفهوم

الزهد عند الإمام الغزالي ويمكن أن يتحد جمودية الفقه والتتصوف. ثم إن الزهد

عنه يركز على الناحية العملية بداية من الشريعة، ثم الطريقة، ثم الحقيقة. ومع لكم

هذه الرسالة تقتصر نحو بيان ماهية الزهد ومفهومه عند الشيخ نwoي البنتني ولم

تشرع إلى بيان علاقته ودوره بالرفاهية النفسية والقلق.

وبيه، رسالة الجامعة بموضوع "Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-

Bantani: Implementasi Zuhud dalam Merubah Perilaku Hedonistic Taufikurrohman، الذي كتبه Pemuda Karang Taruna di Putat Jaya Surabaya

ونشره Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya، سنة ٢٠٢١^{٣٢}، أنتجت

هذه الرسالة أهمية الزهد للشيخ نwoي البنتني ودوره في تغيير السلوك الاستهلاكي

^{٣١} Hidayatul Mufid, "Praktik Tasawuf Syekh Nawawi Al-Bantani" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018).

^{٣٢} Taufikurrohman, "Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani: Implementasi Zuhud dalam Merubah Perilaku Hedonistic Pemuda Karang Taruna di Putat Jaya Surabaya" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021).

للشباب في مجتمع بوتات جايا يورابايا. فوجد الباحث تغير سلوك المجتمع بعد بيان مفهوم الزهد. فبجانب مهمة هذه الرسالة لم يكن بيان الباحث نحو مفهوم الزهد عند الشيخ نووب البنتني دقيقا، ثم لم يبحث عن علاقته بالرفاهية النفسية والقلق.

وبالتالي، البحث العلمي بموضوع "Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani dan Relevansinya dengan Pembentukan Moral"^{٣٣} الذي كتبه Satria،^{٣٣} ونشره Jurnal Riset Agama، Bambang Qomaruzzaman، ونشره Jurnal Riset Agama، Bambang Qomaruzzaman، سنة ٢٠٢٣. أنتج الباحث في هذه الرسالة أن الزهد للشيخ نووي البنتني مرتكز على ناحية الأخلاق كقوة السيطرة في بناء الأخلاق في نفس الإنسان فردية أم جماعية. ووضع الزهد للشيخ نووي البنتني الصوفي ليس كأعضاء المجتمع فحسب وإنما وكيل التغيير والسيطرة على النفس في مواجهة تطورات التكنولوجيا. فهذا البحث يبرز أحد ضروريات الزهد في حياة الإنسان وحاجتهم إليه. ولكن الباحث لم يشرع إلى البحث عن العلاقة بين الزهد وبين الرفاهية النفسية والقلق بل يختصر في بحث دور الزهد في بناء القيم الأخلاقية.

ثم رسالة الجامعة بموضوع "Zuhud Sebagai Sumber Ketenangan Batin di Era Digital dalam Perpektif Hadis (Kajian Ma'anil al-Hadits Riwayat Ibnu

^{٣٣} Satria و Bambang Qomaruzzaman, "Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani dan Relevansinya dengan Pembentukan Moral", *Jurnal Riset Agama*, ١، عدد ٣، مج. ٣ (2023).

Ali كتبها "٣٤" Majah Nomor Indeks 4102 dengan Pendekatan Tasawuf

Syukron Hamdi ونشرتها جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية بسورابايا سنة

٢٠٢٣. وهذا البحث يبين أهمية الزهد للمجتمع إذ أن كل أعضائه يتمنى انتشار الاصدور، فاستنبط الباحث على أن الزهد الذي له العلاقة بالتصوف هو من إحدى الطرق للوصول إلى اطمئنان النفس وانشراحها. وهذه الأهمية تزيد قيمتها في هذا العصر لأن الزهد يبعد صاحبه من زخارف الدنيا و يجعل القلب متعلق بالله. فهذا البحث ينحصر مبحثه في أثر الزهد في نمو الاطمئنان ولم يشرع في بحث عن علاقته بالرفاهية النفسية والقلق.

وبعد ذلك، البحث العلمي بموضوع "Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa"

Jiwa (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailani)

كتبه Al-Undang A Kamaluddin و Tika Saripah, Yayan Mulyana، ونشره

Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan

Gunung Djati Bandung، سنة ٢٠١٧.^{٣٥} وأنتج هذا البحث أن الراحة النفسية لن

يجدها الإنسان في الأموال والمناصب والجاه بل هذه الأمور كلها سبب وقوع الإنسان

^{٣٤} Ali Syukron Hamdi, "ZUHUD SEBAGAI SUMBER KETENANGAN BATIN DI ERA DIGITAL DALAM PERSPEKTIF HADIS (Kajian Ma'anil al-Hadith Riwayat Ibnu Majah Nomor Indeks 4102 Dengan Pendekatan Tasawuf)" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023).

^{٣٥} Tika Saripah, Yayan Mulyana، Undang A. Kamaludin, "FUNGSI ZUHUD TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailani)", *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, .ص.ص. ٢، عد ٢ (٢٠١٧)، مج. ٤٦-١٣٢، <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Al-Bayan/article/view/1894>.

في الشدة. فبالزهد بما لاحظه الباحث في كتب التفسير لعبد القادر الجيلاني، الذي جوهره التركيز نحو الآخرة والتقرب إلى الله، وجد الإنسان الطمأنينة والراحة في الحياة. ويبعث الزهد الرضا بما قدر الله تعالى حتى استقر القلب لمواجهة تقلبات الحياة. ومع كل ذلك، لم يشرع هذا البحث إلى بيان الزهد عند الشيخ نووي البنتني ثم علاقته بالرفاهية النفسية والقلق.

وبعد ذلك، البحث العلمي بموضوع "Therapy of Zuhd Based on Al-Ghazali Spiritual Theory Through Kitab Al-Arbain Fi Usul Al-Din" الذي نشره Adam N.S, Omar, S. H. Sm Baru Ramli, Ali M.S كتبه International، وسنة ٢٠٢٠ Journal of Academic Research in Business & Social Sciences

فيتتج هذا البحث أهمية الزهد في التصوف في الحياة الدنيوية. وأكَد الغزالى أن الزهد من المقام الصوفى الذى يضع المنهج ليتوازن الإنسان بين التمتع بزخارف الدنيا المعتمد والتى اعد من الحب المفرط بالأمتعة. واستنادا إلى مؤلفة الغزالى المسماة بالأربعين في أصول الدين، قسم الغزالى الزهد إلى عدة المستويات من ترك الشبهات إلى التركيز نحو الحاجات الضرورية كالطعام واللباس والسكن. فهذا الزهد كما شرحه الغزالى

^{٢٦} N.S. Adam, "Therapy of Zuhd Based on Al-Ghazali Spiritual Theory Through Kitab Al-Arbain Fi Usul Al-Din", *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, ١١، ١٠، ٢٠٢٠، مص. <https://hrmars.com/journals/papers/IJARBSS/v10-i11/8209>.

والصوفية المتقدمة يساعد الإنسان إلى تخلية النفس من حب الدنيا ويحمله إلى السعادة الروحية والتركيز نحو الله والآخرة. وهذا البحث قد وضح أهمية الزهد ودوره في تنمية الرفاهية النفسية، ولكنه لم يشرع إلى بيان الزهد في منظور الشيخ نووي البنتفي ثم إسهامه في تخفيف مستوى القلق.

وبالتالي البحث بموضوع "Zuhud dan Signifikansinya terhadap Modernitas (Pemikiran Abu Al-Qasim Al-Qusyairi dalam Kitab Risalat Al-Indonesian Muhtadin، الذي كتبه Qusyairiyat fi Ilmi Al-Tashawwuf) وأنتج هذا البحث من Jurnal of Islamic Theology and Philosophy سنة ٢٠٢٠^{٣٧}. خلال ملاحظة كتاب الرسالة القشيرية لأبي القاسم القشيري، أن الزهد أحد تعاليم رسول الله صلى الله عليه وسلم مما يعلم الإنسان أن الدنيا ليست باقية ويلزم للإنسان أن يعبد الله والتركيز نحو القرب إليه. ومن خلال النظر إلى نظرية الزهد للقشيري وجد الباحث أن الزهد له دور فعال لتحليل المشاكل المعاصرة ويعزز السعادة الحقيقية والطمأنينة النفسية. وبجانب أهمية هذا البحث، لم يشرع الباحث إلى بيان الزهد عند الشيخ نووي البنتفي ثم تحليل دوره في بناء الرفاهية النفسية وتخفيف مستوى القلق.

^{٣٧} Muhtadin Muhtadin, "Zuhud dan Signifikansinya terhadap Modernitas (Pemikiran Abu Al-Qasim Al-Qusyairi dalam Kitab Risâlat Al-Qusyairiyat Fî 'ilmi Al-Tashawwuf)", *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, ٢, عدٌ ١ (2020).

ثم البحث بموضوع "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A

Eny M. Agus Wahyudi, Taufik الذي كتبه ^{٣٨}"Sufistic Conceling

Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam ونشره Purwandari

IAIN Kudus سنة ٢٠٢٠. وهذا البحث يكون المرجع المهم لدى الباحث. فيبين أن

القيم الصوفية بما فيه الزهد تهتم بالأمور الروحية تمارس صاحبها بالقبول الإيجابي

للنفس وكما أنها تداوم الرؤية الإيجابية للحياة. ومن خلال تلك الممارسة تولد روح

الإخلاص والاستسلام للحياة والاعتقاد بأن كل ما يحدث في حياتهم هو هبة من الله

تعالى. فاستنبط الباحث أن القيم الصوفية لها أثر إيجابي في بناء الرفاهية النفسية في

نفس الإنسان. وأكد الباحث أن ممارسة التصوف لها آثار إيجابية كاحترام الآخرين،

وعدم التدخل في شؤون الآخرين دون الحاجة الشرعية، والقدرة على تحديد موقفهم

في الحياة. وهذه الأمور كلها ثمرة من تلك الممارسة. ولكن هذا البحث لم يكن مهمّ

نحو قيمة محددة خاصة ولكن على سبيل الإجمال نحو العملية الصوفية. ثم لم يشرح

الباحث النظرية الموجودة وراء تلك الأعمال بدقة وإنما يركز نحو الآثار المتولدة من

GON

تلك الأعمال المحدودة.

^{٢٨} M. Agus Wahyudi, Taufik Taufik, & Eny Purwandari, "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling", *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, ١٤٥ ص (٢٠٢٠) ١١، مـجـ. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/M>. Agus Wahyudi.

فاستناداً من البحوث السابقة التي ذكرت في الفقرات السالفة، وجد الباحث البحوث التي تتحدث عن الزهد وبعض منافعها وفوائدها لمواجهة المشاكل المعاصرة. وكذلك هناك الرسائل التي تتركز على آراء الشيخ نووي البنتني في شتى المجالات. إضافة إلى ذلك هناك البحوث التي تتحدث عن موضوع الرفاهية النفسية والقلق. ولكن لم نجد دراسة باحثة عن العلاقة بين الزهد عند الشيخ نووي البنتني وبين الرفاهية النفسية والقلق. فمن ثم، يمكن شروع البحث الذي يدور حول "مفهوم الزهد عند الشيخ نووي البنتني ودوره في تنمية الرفاهية النفسية وتخفيض مستوى القلق". وهكذا يكون هذا البحث الذي سيتم كتابته يختلف عن البحوث السابقة.

و. الإطار النظري

هذه الدراسة يحتاج إلى أساس نظري لتوضيح مشكلة البحث. فسيتم تحليل الموضوع للدراسة من خلال نظرية الزهد في التراث الإسلامي، ثم نظرية القلق والرفاهية النفسية من التيار الغربي من مناقشات الفلسفة الحديثة وعلم النفس.

١. مفهوم الزهد

استخدم الباحث مفهوم الزهد لأبي نصر السراج الطوسي، من علماء التصوف المعدودين في كتابه *اللمع*. فألقى الطوسي في كتابه بأن الزهد مقام شريف وهو أساس

الأحوال الرضية والمراتب السنية. وهو أول قدم القاصدين إلى الله عز وجل.^{٣٩} فاعتبر

الطوسي أن الزهد المحطة الأولى للراغبين الوصول إلى الله تعالى.

فلذاك كان الطوسي يصرح أن من لم يحكم أساسه في الزهد لم يصح له شيء

ما بعده. لأن حب الدنيا رأس كل خطيئة والزهد في الدنيا رأس كل خير وطاعة.^{٤٠} وهذا

الكلام نقله السيوطي أيضاً، أخذه من البيهقي في الشعب من مراسيل الحسن وابن أبي

الدنيا في مكاييد الشياطين.^{٤١} إذن فمن أراد أن يصل إلى الله لا بد أن يدخل باب الزهد

قبل كل شيء.

وعند السراج الطوسي، أن للزهد ثلاثة طبقات، فمنهم المبتدئون، وهم الذين

خلت أيديهم من الأملاء، وخلت قلوبهم مما خلت منه أيديهم.^{٤٢} وهذه الدرجة تحدث

بها أيضاً القشيري.^{٤٣} وهذا القول مأخوذ من الجنيد حين سُئل عن الزهد.^{٤٤} والمراد منه

أن الزهد للمبتدئين يجمع بين الأمرين: عدم الملك وانصراف القلب.^{٤٥} إذا الزهد في

^{٣٩} أبو نصر السراج الطوسي، *اللمع لأبي نصر السراج الطوسي* (بغداد: مكتبة المثنى، ١٩٦٠)، ص ٧٣.

^{٤٠} المرجع السابق.

^{٤١} جلال الدين السيوطي، *الدرر المنتشرة في الأحاديث المشتهرة* (الرياض: عمادة شؤون المكتبات - جامعة الملك سعود)، ص ١٠٥.

^{٤٢} الطوسي، *اللمع لأبي نصر السراج الطوسي*، ص ٧٢.

^{٤٣} عبد الكريم بن هوازن القشيري، *الرسالة القشيرية* (القاهرة: دار المعارف)، ص ٣٧٠ ج ١٠.

^{٤٤} الطوسي، *اللمع لأبي نصر السراج الطوسي*، ص ٧٢.

^{٤٥} مصطفى محمد، *المقامات والأحوال* (القاهرة: مجمع البحوث الإسلامية، ٢٠٢٣)، ص ٧٢.

هذا المستوى لا يكفي بتفريح اليد من الأموال وإنما يحتاج إلى تخلية القلب من الاشتغال بالدنيا وما في أيدي الآخرين.

ولإتمام الفائدة، أن الجنيد أعطى تعريفا آخر للزهد بما يركز على شعور القلب، ويقول فيه: "الزهد: استصغر الدنيا ومحو آثارها في القلب."^{٤٦} وهذا التعريف نقله القشيري في كتابه ولم يذكره السراج الطوسي.

والفرقة الثانية هم متحققون في الزهد. ووصفهم ما أجاب رويم بن أحمد حين سُئل عن الزهد فقال: "ترك حظوظ النفس من جميع ما في الدنيا، فهذا زهد المتحققون، لأن في الزهد في الدنيا حظا للنفس لما في الزهد من الراحة والثناء والحمدة، واتخاذ الجاه عند الناس. فمن زهد قلبه في هذه الحظوظ فهو متحقق في زهده".^{٤٧}

والفرقة الثالثة: العلم واليقين بأن لو كانت الدنيا كلها لهم ملكا حلالا، ولا يحاسبون عليها في الآخرة، ولا ينقص ذلك مما لهم عند الله شيئا ثم زهد فيها لله عز وجل، لكن زهده في شيء من ذلك خلقها الله تعالى ما نظر إليها. ولو كانت الدنيا تزن عند الله جناح يعوضة ما سقى الكافر منها شربة من الماء، فعند ذلك زهد في الزهد وتاب في زهده.^{٤٨} وهذه الدرجة العليا من الزهد عند السراج الطوسي. فيمكن القول بأن

^{٤٦} القشيري، الرسالة القشيرية، ص ٣٧٠ ج ١.

^{٤٧} الطوسي، اللمع لأبي نصر السراج الطوسي، ص ٧٣.

^{٤٨} المرجع السابق.

الزهد عن السراج الطوسي هو خلو القلب من الدنيا بجمع شأنها ويركزه في ذكر الله تعالى وعدم النظر إلى الدنيا بأسرها. والزهد بمثل هذا يبعث الراحة والاطمئنان في نفس الإنسان.

٢. نظرية الرفاهية النفسية

الرفاهية النفسية هي مصطلح نسي يعنى أشياء مختلفة لأشخاص مختلفه.^{٤٩} ويقال أيضا الصحة النفسية، وكذلك الصحة العقلية، وهي الحالة النسبية للنفس تمكن الشخص الصحي من التكيف والتأقلم مع التحديات اليومية المتكررة بطريقة صحيحة.^{٥٠} فقضية الرفاهية النفسية أصبحت محورا مهما إذ أنها من إحدى العوامل الحامية الضرورية عندما يتعلق الأمر بالمعاناة من عدة مشاكل جسدية ونفسية.^{٥١}

والبحث في الصحة النفسية والعقلية ركز تاريجيا بشكل أكبر على الخلل الوظيفي النفسي بدلا من الجوانب الإيجابي للبشرية. هذه النظرية كانت محدودة إلى حد ما لأن التعريف الصحة العقلية -في أول نشأتها- هو غياب المرض الذي يتجاهل به قدرات الإنسان على النمو وحاجتهم إلى الرفاه. وبعد حين، تطورت الرفاهية النفسية وأصبحت مرتبطة بالوظيفة المثلثة والإيجابية للشخص، وأظهرت البحوث على مدى

^{٤٩} Dr. M. Dhanabhakyam و Sarath M, "Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review", *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology* (2023), ٦٠٣ ص, <http://ijarsct.co.in/Paper8345.pdf>.

^{٥٠} Inggrid E. Wells, *Psychological Well-Being* (New York: Nova Science Publishers, 2010).

^{٥١} Jesús López-Torres Hidalgo و آخر, "PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, ASSESSMENT TOOLS AND RELATED FACTORS", *Nova Science* (2010), ٧٨ ص.

أكثر من ٢٠ عاماً أهمية التوازن بين التأثيرات الإيجابية والسلبية وكذلك الرضا عن

الحياتي كمؤشرات رئيسية للرفاهية النفسية.^{٥٢}

وقضية الرفاهية النفسية لديها العلاقة الوثيقة بعلم النفس الإيجابي. فتلقي

الأداء النفسي الإيجابي عدة مناهج، منها المنهج الهيدووني الذي يتحدث عن الرفاهية

الذاتية وربطها بالسعادة. ثم المنهج الأودايموني الذي يربط الرفاهية النفسية بتنمية

القدرات البشرية. وبالنسبة للاتجاه الثاني، ركز هؤلاء كمالو وروجرز على تحقيق

الذات وعلى رؤية الإنسان الكامل كوسائل لتحقيق الرفاهية النفسية والإنجاز

الشخصي.^{٥٣}

وتتطور هذا المفهوم من خلال نظرية نفسية مختلفة. ففي علم النفس التنوي،

رأى إريكسون أن التطور النفسي هو عملية مستمرة مندرجة من مراحل الثقة

النفسية والهوية الذاتية.^{٥٤} ثم قدم بوهлер منحنى الحياة (Curve of Life) الذي يظهر

التسلاسل المنظم للأحداث والإنجازات في الحياة.^{٥٥} وفي علم النفس السريري، أبدع

^{٥٢} Richard M. Ryan و Edward L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", *Annual Review of Psychology*, ٥٢، ١٤١-١٦٦، ص ١، (٢٠١١)، مج.

<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

^{٥٣} Wells, *Psychological Well-Being*, ١٠٤ ص.

^{٥٤} Johanna C. Malone و آخ, "Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health.", *Developmental Psychology*, ٥٢، ٣، (٢٠١٦)، ص ١، مج.

<https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0039875>.

^{٥٥} C. Bühler, "The curve of life as studied in biographies.", *Journal of Applied Psychology*, ٩-٤٠٥، ١٩٣٥، عد ٤، (١٩٣٥)، ص. ١، مج.

ماسلو بهرم احتياجاته، وأولبورت بمفهوم الشخصية الناضجة، وروجر بمفهوم الشخص الذي يعمل بشكل كامل. فكل من تلك الإبداعات يشير إلى الرؤى المختلفة حول الرفاهية النفسية.^{٥٦}

وعند ريف (Ryff)، يجب على الفرد لتحقيق الرفاهية النفسية التركيز على تعزيز ستة أبعاد رئيسية للرفاهية: الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات.^{٥٧} فهذه الأبعاد تشمل جوانب مختلفة من الأداء الإيجابي التي تساهم في تحقيق الرفاهية وإنجازها بشكل عام. ومن خلال إتمام ومعالجة كل من هذه المجالات، يمكن للأفراد العمل نحو حالة أكثر شمولية وتوازناً من الاطمئنان النفسي. ويتطلب ذلك جهوداً مستمرة وموجهة نحو تعزيز المهارات والقدرات التي تساعد على تنفيذ توازن نفسي وصحية عقلية مستدامة.^{٥٨}

أحد العناصر الخامسة في تحقيق الرفاهية النفسية وفقاً لنموذج ريف هو تعزيز الاستقلالية التي تنطوي على الشعور بالاستقلالية وتقرير مصير. من خلال تعزيز الاستقلالية، يمكن للأفراد اكتساب السيادة على حياتهم وقراراتهم مما يؤدي إلى

^{٥٦} Wells, *Psychological Well-Being*, ٩-٧٨. ص.ص.

^{٥٧} Ryff و Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research", ١٥ ص.

^{٥٨} Ryff و Keyes, "The structure of psychological well-being revisited."

زيادة الشعور بالتمكين والكفاءة الذاتية. ثم يعد السيطرة على البيئة بعدها حاسما آخر

في نموذج ريف، حيث يركز على القدرة على إدارة البيئة المحيطة بالفعالية. وهذا البعد

^{٥٩} يبرز أهمية التعامل مع الضغوط والقلق بطريقة استباقية وبناء.

ثم النمو الشخصي هو جانب أساسي من الرفاهية النفسية وينطوي على عملية

مستمرة من التحسين والتطوير الذاتي. والعلاقات الإيجابية مع الآخرين تؤكد على

أهمية بناء علاقات ذات مغزى وداعمة وحافظها. والمهدى في الحياة من الجانب الحاسم

ويدور حول وجود الشعور بالغاية والمعنى ثم إشباعها. وبعد آخر، قبول الذات من

مكون رئيسي من الرفاهية وينطوي على موقف إيجابي تجاه الذات وقبول نقاط القوة

والضعف الخاصة.^{٦٠} فمن خلال التركيز على هذه الأبعاد والعمل بنشاط على تحسين

كل ناحية من نواحي الرفاهية، يمكن للأفراد تنمية حياتهم وذاتهم.

٣. نظرية القلق

تزداد الحياة انشغالا للناس في كل مكان. إذ تتدفق المعلومات إلينا من جميع

الاتجاهات ولا تعرف حدودا. تساهم الآلات الالكترونية العمل الذي لا ينتهي أبدا

حيث يمكن الاتصال إلى الناس في أي وقت، وفي أي مكان. وهذا من أحد المصادر

^{٥٩} Keyes, Shmotkin, و Ryff, "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions."

^{٦٠} Carol D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.", *Journal of Personality and Social Psychology*, ٦, عدد ٥٧, ١٩٨٩, ٢١٠٧٠ ص.ص. <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

الذي يبعث القلق والهموم والقلق في هذا العصر الحديث.^{٦١} فالناس لم يجد لنفسه راحة ولا اطمئناناً بسبب الأشغال الدنيوية اللامنتهية.

وقدم جون كابات زين التقليل من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية،^{٦٢} وهو المنهج لتعامل مع هذا السقم يعتمد على الصفة الأساسية لدى الإنسان تسمى اليقظة الذهنية (mindfulness). وتعتبر اليقظة الذهنية أنها وعي ودي وغير قضائي للحظة الحالية.^{٦٣} وبالتفصيل، اليقظة الذهنية هي ممارسة الانتباه المتمدد وغير القضائي للحظة الحالية ب موقف مرحباً، مدعم باللطف والشفقة. اللطف، الذي يتميز بالود وانفتاح القلب، يساعد في استقبال التجارب، بينما الشفقة، المرتبطة بالتعاطف والاهتمام بمعاناة الآخرين، تنتطوي على رغبة في التخفيف والاستعداد للبقاء حاضراً مع الألم. معاً، يمكن لليقظة الذهنية والشفقة تخفيف القلق والخوف والذعر من خلال تعزيز الوعي اللطيف والشفقة على الذات، وهو أمر مهم في رحلة التأمل الداخلية.^{٦٤}

يشجع التقليل من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، على تطوير ممارسة اليقظة الذهنية. فلا شك أن الفلسفة والعلم وممارسة اليقظة الذهنية لديهم

^{٦١} Jon Kabat-Zinn و Jeffrey Brantley, *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic* (Oakland: New Harbinger Publications, 2023), ٢.

^{٦٢} Dorothy A. Sisk, "Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", *Journal of Psychology Research*, ٥٣١ (٢٠١٧)، ص ١٠-٧، عدد ٧، مراجـ. <http://www.davidpublisher.org/index.php/Home/Article/index?id=34284.html>.

^{٦٣} Kabat-Zinn و Brantley, *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic*, ص ٤.

^{٦٤} المرجع السابق، ص. ٦-٥.

تقدم مما يتعلق بكيفية دعم الوعي وتطويره الذي يعزز المرونة والرفاهية النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، القدرة على التكيف مع تغيرات الحياة تؤدي إلى تقليل الأضطرابات

العاطفية. هذا بدوره يقوي طرقاً جذابة كريمة للتفاعل مع أنفس الإنسان. فهذا

صفات مهمة يجب على كل الإنسان أن يسعى إليها، وهي ذات أهمية لتعليم هذا المنهج

إذ أنه يوفر الراحة من المشاكل المرتبطة بالقلق وكذلك الأمراض المزمنة، كما أنه يعزز

المرونة والرفاهية.^{٦٥}

وفي تطورات علم النفس الحديث، قدم ستيفن هايز العلاج بالتقى والالتزام

(ACT) كأحد الوسائل لتقليل مستوى القلق والكآبة. وهذا المنهج يعد بمثابة تدخل

نفسي فريد قائم على الخبرة، وهو الموجة الثالثة من العلاج السلوكي.^{٦٦} فالعلاج بالتقى

والالتزام هو علاج نفسي مدعم تجريبياً يوفر الأمل للمرضى الذين يعانون من

مجموعة واسعة من الحالات العقلية والجسدية، مع معالجة هذه الفجوات والتحديات

في هذا المجال. يستند هذا العلاج إلى فرضية أساسية أن الألم والحزن وخيبة الأمل

والمرض والقلق هي ميزات لا مفر منها في الحياة البشرية، بهدف علاجي هو مساعدة

الأفراد على التكيف بمنتجة مع هذه الأنواع من التحديات من خلال تطوير مرونة

^{٦٥} Susan Woods و Patricia Rockman, *Mindfulness-Based Stress Reduction: Protocol, Practice and Teaching Skills* (Oakland: New Harbinger Publications, 2021).

^{٦٦} Zhihong Li, "Characteristics and trends in acceptance and commitment therapy research: A bibliometric analysis", *Frontiers in Psychology*, ١ (٢٠٢٢)، ص ١٣. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.980848/full>.

نفسية أكبر بدلًاً من الانحراف في محاولات غير منتجة للقضاء على أو قمع التجارب

غير المرغوب فيها.^{٧٧}

يستهدف العلاج بالتقدير والالتزام كل من هذه المشكلات الأساسية بهدف عام

وهو زيادة المرونة النفسية أي القدرة على التواصل مع اللحظة الحالية بشكل كامل

لإنسان واعٍ، وتغيير أو الاستمرار في السلوك عندما يخدم القيام بذلك غایات قيمة.^{٧٨}

فترز المرونة النفسية في العلاج بالتقدير والالتزام عن طريق تعزيز المهارات الأساسية

الستة التالية: الأولى، البقاء بمرونة وبشكل متعمد في اللحظة الحالية من خلال اليقظة

على الأفكار، والمشاعر، والإحساسات الجسدية، وإمكانيات الفعل، بما في ذلك خلال

التجارب المزعجة. والثانية، الحفاظ على منظور متوازن وواسع على التفكير والشعور،

حيث لا تؤدي الأفكار والمشاعر المؤلمة أو المزعجة تلقائيًا إلى سلوكيات تجنب غير

المناسبة. والثالثة، توضيح الأمال والقيم والأهداف الأساسية مثل التواجد من أجل

الأسرة، ومتابعة العمل المأهول، وما إلى ذلك. والرابعة، تعزيز الالتزام بفعل الأشياء

بما يتماشى مع الأمال والقيم والأهداف المحددة. والخامسة قبول المشاعر غير

^{٧٧} Lilian Dindo, Julia R. Van Liew, و Joanna J. Arch, "Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions", *Neurotherapeutics*, ٥٤٦، ص ٣ (٢٠١٧)، مـج. ١٤، عـد ٣، <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1878747923014368>.

^{٧٨} Steven C. Hayes, "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, ١٤، ص ١ (٢٠٠٦)، مـج. ٤٤، عـد ١، <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0005796705002147>.

المرغوب فيها الناتجة حتماً عن اتخاذ إجراءات صعبة، خاصة تلك المتفقة مع آمال المرضى وقيمهم وأهدافهم. والسادسة، إزالة الانصهار، أو التراجع عن الأفكار التي تعيق الأفعال القيمة ورؤيتها على حقيقتها.^{٦٩}

وهناك عمليتان رئيسيتان تركز عليهما في العلاج بالتقدير والالتزام: الأولى، تطوير القبول للتجارب الشخصية غير المرغوب فيها، والثانية، الالتزام باتخاذ إجراءات تتوافق مع أهداف حياة العميل.^{٧٠} وبعد بيان المنهجين التقليل من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية والعلاج بالتقدير والالتزام، استخدم الباحث هذين المنهجين كإطار نظري لتحليل وتوسيع نظرية الشيخ نووي البنتني للزهد.

وبعد مناقشة مفهوم الزهد، والرفاهية النفسية، والعديد من العلاجات لتخفيض مستوى القلق كإطار نظري، يدرك الباحث أن هذه المقاربات ليست كافية تماماً. يجب أن تستند المعرفة الناتجة عن هذه الدراسة إلى الرؤية الإسلامية للعالم كإطار نظري إضافي. فتعتمد هذه الدراسة على نظرية تكامل المعرفة التي طورها سيد محمد نقيب العطاس.^{٧١} تم اتخاذ هذه الخطوة لبناء مخطط بحث أساسي يربط

^{٦٩} Dindo, Van Liew, و Arch, "Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions", ٤٧-٥٨. ص.ص.

^{٧٠} Hayes, "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes", ٢٢. ص.

^{٧١} Amir Reza Kusuma, "Konsep Psikologi Syed Muhammad Naquib al-Attas", *Al-Qalb* : *Jurnal Psikologi Islam*, ٢٨(٢٠٢٢)، ص ٢، عدد ١٣، ماج. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/4386>.

إعادة صياغة أنماط العلاقات من خلال دمج العلاج النفسي—مع التصوف.^{٧٢}

فيشمل هذا التكامل دمج مفهوم الزهد مع الرفاهية النفسية وبعض العلاجات الأساسية في معالجة اضطرابات القلق. وبالتالي، من المتوقع أن تنتج هذه الدراسة نظرية جديدة، وهي علاج الزهد، المصمم لتنمية الرفاهية النفسية ومعالجة اضطرابات القلق وفقاً للرؤية الإسلامية للوجود.

تُنتج المعرفة من الرؤية للوجود التي تقوم عليها،^{٧٣} حيث يُعرف أبازيلان أجيكجينج رؤية العالم بأنها رؤية للواقع والحقيقة تعبّر عن وحدة عقلية وتعمل كقاعدة ميتافيزيقية للنشاط العلمي والتكنولوجي.^{٧٤} ولذلك، الرؤية الخاطئة تؤثر بشكل كبير على المفاهيم والنظريات العلمية، مما يجعل رؤية الوجود العلمانية تُنتج معرفة ذات طابع علماني.

ونظراً لأن العلم الغربي يعتمد على هذه الرؤية، فإن معظم نظرياته تكون علمانية، مما يستدعي الحاجة إلى الأسلامة. يُعرف سيد محمد نقيب العطاس أسلامة المعرفة بأنها "تحرير العقل البشري من التقاليد التي تتعارض مع الإسلام ومن قيود الفهم العلماني المسيطر على الفكر واللغة، وكذلك التحرير من الدوافع الجسدية

^{٧٢} M. Agus Wahyudi, "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi", *Esoterik*, ٢٠١٨ (٤)، ص. ٣٨٩.

^{٧٣} Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), ص. ١٤٠.

^{٧٤} Adi Setia, "Al-Attas' Philosophy of Science an Extended Outline" (2003), ص. ٦٤, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:160290213>.

العلمانية".^{٧٥} هذا التأكيد يبرز أهمية الأسلامة في تحرير العلوم الحديثة من العناصر

المناقضة للإسلام.

في سياق علم النفس، يوضح العطاس عدة خطوات يجب اتخاذها في عملية

أسلامة علم النفس الحديث. ستركز هذه الدراسة على مراحل أسلامة نظرية الرفاهية

النفسية التي طورها ريف والعلاج النفسي- المستخدم لمعالجة القلق. سيتم دمج

هذين الجانبين مع منهج الأسلامة لسيد محمد نقيب العطاس. هناك ثلاثة خطوات

رئيسية في الأسلامة وفقاً للعطاس فالأولى، نزع الطابع الغربي، وهو عزل العناصر

والمفاهيم الأساسية التي نشأت من الثقافة والحضارة الغربية.^{٧٦} تشمل هذه العناصر

والمفاهيم الأساليب، والمفاهيم، والنظريات، والرموز، والجوانب التجريبية والعقلانية

التي ترتبط مباشرة بالقيم والأخلاق في كل مجال من مجالات المعرفة الحديثة.^{٧٧}

والثانية، التكامل، أي دمج المفاهيم المهمة في رؤية العالم الإسلامية في العلوم

الحديثة.^{٧٨} فتشمل هذه المفاهيم: مفهوم الدين، الإنسان (الإنسان)، العلم (العلم

^{٧٥} Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Islam and Secularism* (Kuala Lumpur: Ta'dib International, 2019), ^{٨٨} ص.

^{٧٦} Nur Hasan, "KRITIK ISLAMIC WORLDVIEW SYED MUHAMMAD NAQUIB AL-ATTAS TERHADAP WESTERN WORLDVIEW", *Marâji': Jurnal Studi Keislaman*, مج. ١، عدد ١ (٢٠١٤)، ^{١١٩} ص.

^{٧٧} Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Risalah Untuk Kaum Muslimin* (Malaysia: UTM Press, ٢٠٠١)، ^{٩٠} ص.

^{٧٨} Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), ^{٦٥} ص.

والمعونة)، العدالة ("العدل)، العمل الصالح (العمل كالأدب)، والمصطلحات والمفاهيم الأخرى المتعلقة بالعلوم الحديثة.^{٧٩} وبالخصوص في هذا البحث، سيقوم الباحث بشرح المفاهيم الإسلامية المتعلقة بالنفس الإنساني كالقلب، والروح، والنفس.^{٨٠} وسيتم الحفاظ على العناصر الإيجابية من العلوم الحديثة التي تتوافق مع الإسلام ودمجها في المفهوم الأساسي للإسلام.^{٨١}

والثالثة، الأسلامة، وهي مرحلة التعديل، حيث يتم تناجم العلوم الحديثة مع مقاصد الشريعة، وهي حفظ الدين، وحفظ النفس، وحفظ العقل، وحفظ النسل، وحفظ المال.^{٨٢} فتهدف جهود الأسلامة إلى تحقيق المبادئ الثلاثة للمصلحة في الإسلام، وهي الضروريات، الحاجيات، والتحسينات.^{٨٣}

ستركز هذه الدراسة على دمج النماذج النفسية الغربية مع المعتقدات والمارسات الإسلامية، مع الاهتمام على كيفية تكييف مفاهيم علم النفس الحديث، مثل الرفاهية النفسية والعلاجات المستخدمة لتخفيض القلق، بما يتماشى مع الرؤية الإسلامية للوجود. كما تهدف هذه الدراسة إلى تطوير تدخلات في مجال

^{٧٩} Setia, "Al-Attas' Philosophy of Science an Extended Outline", ١٧ ص.

^{٨٠} Rasjid Skinner, "Traditions, Paradigms and Basic Concepts in Islamic Psychology", *Journal of Religion and Health*, ١٩٠ ص. ٤ (٢٠١٩)، ٥٨ مج.

<http://link.springer.com/10.1007/s10943-018-0595-1>.

^{٨١} Al-Attas, *Islam and Secularism*, ٦٩ ص.

^{٨٢} Aslati, "Utilizing Science and Maqāṣid al-Shari'ah in Resolving Contemporary Issues of Islamic Family Law", *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam* (2024), ١٧ ص، <https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/almanahij/article/view/10571>.

^{٨٣} Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, ٦٦ ص.

العلاج النفسي- الإسلامي لتعزيز الرفاهية النفسية ومعالجة اضطرابات القلق من خلال تطبيق مبدأ الزهد.^{٨٤} فمن خلال هذه العملية، من المتوقع أن يتم مواءمة المنهج النفسي- الحديث مع القيم الإسلامية لخلق معرفة شاملة وذات صلة باحتياجات الأمة الإسلامية.

فبناءً على الإطارات النظرية السابقة، يرغب الباحث في توضيح أثر الزهد في الحياة ومهمته في نفس الإنسان. وبالخصوص مع مفهوم الزهد للشيخ نووي البنتني حيث يتيح للباحث مفهوم الزهد الذي له دور في تنمية الرفاهية النفسية وتخفيض مستوى القلق التي توصل إلى السعادة المرجوة.

ز. منهج البحث

ومن أجل تحقيق الأهداف المتوقعة من هذا البحث، يتطلب استخدام أساليب ومناهج مناسبة. فلذا، سيتم هذه الدراسة باستخدام عدة الأساليب والمناهج المتكيفية المطابقة لنوع هذا البحث.

١. نوعية البحث

نوع البحث الذي يستخدمه الباحث هو البحث النوعي. فهذا النوع يتماشى ويتنااسب مع موضوع الدراسة في هذه الرسالة. ومن ضمن هذا النوع الدراسة المكتبية

^{٨٤} Amber Haque, "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years", *Journal of Muslim Mental Health*, ١٠، عدد ١ (٢٠١٦)، ص.ص. ٧٧-٧٩، <http://hdl.handle.net/2027/spo.10381607.0010.107>.

التي يستعملها الباحث أيضا لإتمام هذا العمل. الأول، يقوم الباحث بتسجيل جميع البيانات المنكشفة المتعلقة بالزهد عند الشيخ نووي البنتني والرافاهية النفسية التي تم العثور عليها في الكتب والمصادر أو البحوث المتقاربة التي يمكن أن تؤثر في نتائج هذه المناقشة. والثاني، بعد أن سجل الباحث البيانات المجموعة من المصادر، أخذ الباحث بالاندماج جميع النظريات والانكشافات والمعلومات الجديدة في ميدان المناقشة. والثالث، تحليل جميع البيانات من جميع الوجوه والنواعي ثم تسجيل النقط المهمة إيجابية كانت أم سلبية والعلاقة بين كل من الحقائق المدونة التي تمت مناقشتها فيه. والأخير، تصريح النتيجة المستنبطه من خلال النظر والتحليل والمناقشة مما تتوافق مع الموضوع وهو الزهد عند الشيخ نووي البنتني ودوره في بناء الرفاهية النفسية.^{٨٥} ولذا ستواجه البحوث المكتبة مصادر البيانات الضخمة في العدد.

فيطلب ذلك أسلوباً كافياً. واستناداً من هذا السبب، يجب أن يتم جمع الكتب بالتدريج. وإلا، سيكون جمع البيانات من الأمور الصعبة للغاية.^{٨٦} وعند كايلان، يمتلك البحث النصي خصائص وصفية وتاريخية أحياناً. ويعتبر تاريجياً لأن العديد من الدراسات من هذا النوع تحمل جوانب تاريخية، بما في ذلك

^{٨٥} Sobry Sutikno و Prosmala Hadisaputra, *Penelitian Kualitatif* (Lombok: Holistica, 2020), ١٦ ص.

^{٨٦} Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Obor Indonesia, 2004), ٣٧ ص.

البحوث الدينية. ويمكن أن يشمل هذا البحث النصي نقد الفكر، والبحث في تاريخ الدين، ويمكن أيضاً أن يكون بحثاً عن أعمال معينة أو نصوص معينة.^{٨٧} ولننيل ما ذكرناه في الفقرة السابقة، يمكن الشروع إلى المكتبات، ودكاكن للكتب، والمكتبة الشاملة، ومراكز البحث، والإنترنت للبحث عن الكتب أو المعلومات التي لها العلاقة بالزهد والرفاهية النفسية.^{٨٨}

٢. أسلوب جمع البيانات

في هذه المرحلة سيقوم الباحث بتحديد المصادر من الكتب، والبحوث، والمقالات، والمجلات والرسائل، والواقع (الإنترنت)، أو المعلومات الأخرى المتعلقة بعنوان الكتابة للبحث عن النقط المهمة أو المعلومات النفيضة بأشكال مختلفة كالملاحظات، أو المحاضرات، أو الصحف التي لها العلاقة بالزهد عند الشيخ نووي ال Bentii والرفاهية النفسية والقلق. فلذا، لتسهيل جمع مصادر البيانات، قسم الباحث تلك المصادر المستخدمة خلال الدراسة، حيث تم تصنيفها إلى المصادر الرئيسية والمصادر الثانوية.

أ) المصادر الرئيسية

UNIDA GONTOR
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

^{٨٧} Kaelan, *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner* (Yogyakarta: Paradigma, 2010), ص ١٣٥.

^{٨٨} Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, ص ٣٧.

في هذه الدراسة التي أصبحت المصدر الرئيسي أو البيانات الأولية، منها: شرح قامع الطغيان على منظومة شعب الإيمان^{٨٩} ونصائح العباد في بيان ألفاظ المنبهات على الاستعداد ليوم المعاش^{٩٠} وتنقية القول الحديث بشرح لباب الحديث^{٩١} وسلام الفضلاء شرح على منظومة هداية الأذكياء^{٩٢} مصباح الظلم على النهج الأثم في تبويب الحكم^{٩٣} وشرح مراقي العبودية شرح على بداية الهدایة^{٩٤} ونور الظلام شرح منظومة عقيدة العوام^{٩٥} شرح كاشفة السجا على سفينة النجا في أصول الدين والفقه^{٩٦} ومراح لميد لكشف معنى القرآن المجيد^{٩٧} ومرقات صعود التصديق في شرح سلم التوفيق إلى محبة الله على التحقيق^{٩٨}.

وكذلك المراجع الرئيسية التي تتحدث عن الرفاهية النفسية والقلق، منها:

Happiness is Everything, or is it? Explorations on The Meaning of Know Thyself and Become What You Are: A ^{٩٩} Psychological Well-Being

^{٨٩} محمد نووي، شرح قامع الطغيان على منظومة شعب الإيمان (سورابايا: دار العابدين).

^{٩٠} نووي، شرح نصائح العباد على المنبهات على الاستعداد ليوم المعاش.

^{٩١} محمد نووي، تنقية القول الحديث في شرح لباب الحديث (المكتبة الشاملة الذهبية، ٢٠١٩).

^{٩٢} نووي، سلام الفضلاء شرح على منظومة هداية الأذكياء إلى طريق الأولياء.

^{٩٣} محمد نووي، مصباح الظلم على النهج الأثم في تبويب الحكم، تحرير أحمد سراج منير (دار الحكمة).

^{٩٤} محمد نووي، شرح مراقي العبودية على متن بداية الهدایة (سورابايا: توکو كتاب الهدایة).

^{٩٥} محمد نووي، نور الظلام شرح منظومة عقيدة العوام (البنان: دار الحاوي، ٢٠١٣).

^{٩٦} نووي، شرح كاشفة السجا على سفينة النجا في أصول الدين والفقه.

^{٩٧} محمد نووي، مراح لميد لكشف معنى القرآن المجيد (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٩٦).

^{٩٨} محمد نووي، مرقات صعود التصديق في شرح سلم التوفيق إلى محبة الله على التحقيق (دار الكتب الإسلامية).

^{٩٩} Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being."

Optimizing Well-^{١٠٣} Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being

The Structure of ^{١٠٤} Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions

Psychological Well-Being: Meaning, ^{١٠٥} Psychological Well-Being Revisited

^{١٠٦} Measurement, and Implications for Psychotherapy Research

ب) المصادر الثانوية

هي الكتب أو المؤلفات أو البحوث التي تم الحصول عليها من المراجع المتكاملة

المتعلق بالموضوع الذي سيتم دراسته مما يتعلق بالزهد والرفاهية النفسية. فمنها:

نحو القلوب الصغير والكبير،^{١٠٤} الرسالة القشيرية،^{١٠٥} وقوت القلوب في معاملة

المحبوب ووصف طريق المريد ومقام التوحيد،^{١٠٦} وإحياء علوم الدين،^{١٠٧} والحكم

^{١٠٣} Ryff و Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being".

^{١٠٤} Keyes, Shmotkin, و Ryff, "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions."

^{١٠٥} Ryff و Keyes, "The structure of psychological well-being revisited."

^{١٠٦} Ryff و Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research".

^{١٠٧} عبد الكريم بن هوزن القشيري, نحو القلوب الصغير والكبير (القاهرة: كشيدة للطباعة والنشر, ٢٠٢٠).
^{١٠٨} القشيري, الرسالة القشيرية.

^{١٠٩} أبو طالب المكي, قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المريد ومقام التوحيد (القاهرة: مكتبة دار التراث, ٢٠٠١).

^{١١٠} محمد بن محمد الغزالى, إحياء علوم الدين (مصر: المكتبة التجارية الكبرى).

العطائية،^{١٨} ومدارج السالكين في منازل السائرين،^{١٩} والمصطلح الصوفي بين المقامات والأحوال،^{٢٠} والمقامات والأحوال،^{٢١} وميزان العمل.^{٢٢} وغير ذلك.

وأما المصادر الإضافية مما تتعلق بالرفاهية النفسية والقلق منها: Gratitude

Psychological Well-Being and Happiness Among College Students,^{٢٣}

Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik,^{٢٤} Psikologi Positif,

Depresi: Tinjauan Psikologi,^{٢٥} Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of

Growth, Balance, and Harmony,^{٢٦} Resilience and Spirituality Mediate

Anxiety and Life Satisfaction in Chronically Ill Older Adult^{٢٧} وغير ذلك.

٣. أسلوب تحليل البيانات

أ) المنهج الوصفي

^{١٨} عبد الله الشرقاوي. الحكم العطائية بشرح الشيخ الشرقاوي (القاهرة: كشيدة للطباعة والنشر، ٢٠١٠).

^{١٩} ابن قيم الجوزية. مدارج السالكين في منازل السائرين (بيروت: دار ابن حزم، ٢٠١٩).

^{٢٠} ابن حدو وهيبة. المصطلح الصوفي بين المقامات والأحوال (المغرب: مصطلحات، ٢٠١٤).

^{٢١} محمد، المقامات والأحوال.

^{٢٢} محمد بن محمد الغزالى. ميزان العمل (مصر: دار المعارف، ١٩٦٤).

^{٢٣} Jayakumar Gupta, "Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among college students: A correlational study".

^{٢٤} Ahmad Rusdi و Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik* (Yogyakarta: Istana Publishing, 2020).

^{٢٥} Tristadi Ardi Ardani و Istiqomah, *Psikologi Positif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020).

^{٢٦} Robert Frager, *Heart, self, & soul: the Sufi psychology of growth, balance, and harmony* (Illinois: Quest Books: Theosophical Publishing House, 1999).

^{٢٧} Mohammadamin Shabani و آخ. "Resilience and spirituality mediate anxiety and life satisfaction in chronically Ill older adults", *BMC Psychology*, ١١, عدد ١ (٢٠٢٣)، ص ٢٣، <https://bmcpychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01279-z>.

المنهج الوصفي هو أسلوب في بحث حالة مجموعة من بشر، أو موضوع معين، أو مجموعة من ظروف، أو نظام فكري، أو فئة من أحداث في الوقت الحالي.^{١١٨} الهدف من المنهج الوصفي هو إعطاء وصف، أو صورة عامة، أو رسم بشكل منهجي و حقيقي و دقيق حول الحقائق، والخصائص، وال العلاقات بين الظواهر المدروسة.^{١١٩} ومن خصائص هذا المنهج أنه يخلو من التخييل والترابط بين الظواهر المبحوثة.^{١٢٠} وبهذا المنهج، قام الباحث بوصف نظرية الزهد عند الشيخ نووي البنتني والرافاهية النفسية وصفا مقنعا يشمل جميع نواحيها.

ب) المنهج التحليلي

المنهج التحليلي هو عملية البحث تتكون من سلسلة الأنشطة لتحليل، تمييز، وتصنيف بيانات البحث، ثم إعادة جمعها على حسب المعايير المعينة،^{١٢١} ثم البحث عن العلاقات و تفسير معانيها.^{١٢٢} فسيلاحظ الباحث من تلك السلسلة (التحليل، والتمييز، و التصنيف) بيانات البحث بالدقة لتفصيل مكوناتها لدراستها بشكل

^{١١٨} Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), ص ١.

^{١١٩} Mariano M. Ariola, *Principles and Methods of Research* (Manila: REX Book Store, 2006), ص ٤٧.

^{١٢٠} M.P. Drs. Kuntjojo, *Metodologi Penelitian* (Kediri: Universitas Nusantara PGRI, 2009), ص ٩.

^{١٢١} Gyung-Jin Park, *Analytic Methods for Design Practice* (London: Springer International Publishing, 2007), ص ٦.

^{١٢٣} Drs. Kuntjojo, *Metodologi Penelitian*, ص ٩.

أعمق.^{١٣٣} فباستخدام هذا المنهج، يمكن تحليل مفهوم الزهد عند الشيخ نووي البنتني ودوره في تنمية الرفاهية النفسية وتخفيض مستوى القلق.

ح. خطة كتابة البحث

لتحقيق أهداف البحث وتنظيم محتوياته بشكل واضح، قسم الباحث دراسته إلى أربعة أبواب رئيسية. يتناول الباب الأول أي المقدمة عرضاً عاماً لموضوع البحث، حيث يشمل خلفية البحث، تحديد المسألة المطروحة، أهداف البحث وأهميته، إضافة إلى استعراض الدراسات السابقة، الإطار النظري، مناهج البحث المستخدمة، وأخيراً خطة البحث التي توضح تقسيمه وهيكلته.

أما الباب الثاني فيسلط الضوء على السيرة الذاتية للشيخ نووي البنتني، بالإضافة إلى مفاهيم الزهد، الرفاهية النفسية، والقلق. يحتوي هذا الباب على أربعة فصول، حيث يتناول الفصل الأول حياة الشيخ نووي البنتني، مسيرته العلمية، مؤلفاته، وإسهاماته في علم التصوف. أما الفصل الثاني فيركز على مفهوم الزهد، مستدلاً بأيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية، بالإضافة إلى آراء الصوفية حوله. يتناول الفصل الثالث نظرية الرفاهية النفسية من حيث تعريفها، تطوراتها، ومعاييرها، في حين يناقش الفصل الرابع مفهوم القلق، أسبابه، آثاره السلبية، وطرق معالجته.

^{١٣٣} Kenneth M. Sayre, *Plato's Analytic Method* (Chicago: University of Chicago Press, 1969), ٥-٢٢.

يركز الباب الثالث على دراسة العلاقة بين الزهد والرفاية النفسية، ودوره في تخفيف مستوى القلق، حيث ينقسم إلى فصلين أساسين. يتناول الفصل الأول مفهوم الزهد عند الشيخ نووي البنتني، مراتبه، مكانته بين مقامات التصوف، الطرق المؤدية إليه، والفوائد التي يتحققها. أما الفصل الثاني فيناقش تأثير الزهد على النفس الإنسانية، من خلال تحليل علاقته بالرفاية النفسية ودوره في الحد من القلق، وذلك عبر فصول فرعية تتناول الأبعاد المختلفة لهذه العلاقة.

وأخيراً، يقدم الباب الرابع أي الخاتمة خلاصة البحث ونتائجها، حيث يعرض الباحث أبرز الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة، إلى جانب تقديم مقتراحات تهدف إلى تعميق البحث في هذا المجال مستقبلاً، ثم يختتم الباحث عمله بتوصيات تتعلق بالموضوع.

UNIDA
GONTOR
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR