



كلية الآداب



جامعة بنها

# مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

معوقات تحقيق الصحة النفسية  
لدى المحتسب وسبل علاجها  
إعداد/

أ. د. عادل بن مشعل الغامدي  
الأستاذ بجامعة أم القرى  
أ. فاطمة بنت حسين المالكي

اكتوبر 2025

المجلد 65

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

**الملخص :**

هدف البحث إلى بيان مفهوم الصحة النفسية، ومظاهرها، ومؤشراتها، وعرض أبرز معوقات الصحة النفسية الداخلية للمحتسب المتعلقة بالجانب الروحي، والجانب الجسمي، وكذلك عرض أبرز معوقات الصحة النفسية الخارجية للمحتسب المتعلقة بالجانب الأسري، وبيئة العمل، واستنباط سبل علاج معوقات تحقيق الصحة النفسية التي يواجهها المحتسب. ومن أجل تحقيق أهداف البحث؛ تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستقرائي.

**وكانت أهم نتائج البحث:**

انقسمت معوقات الصحة النفسية التي تواجه المحتسب إلى معوقات داخلية، وهي: المعوقات الروحية، ومنها: الغفلة عن إخلاص النية لله في القول والعمل، ضعف الرقابة الذاتية، قلة الصبر عند وقوع المصائب والأزمات. والمعوقات الجسمية، ومنها: عدم اتباع عادات صحية سليمة، التعرض للإرهاك الجسمي أثناء العمل، ضعف الاتزان الانفعالي. كما يتعرض المحتسب كذلك إلى معوقات خارجية، وهي: المعوقات الأسرية، ومنها، وجود بعض الخلافات الأسرية، وجود بعض المعوقات الدراسية للأبناء، وجود بعض المنكرات داخل محيط الأسرة. ومعوقات في بيئة العمل، ومنها: ضعف الإلمام بمهارات العمل الاحتسابي وكفائاته، القلق المستقبلي على الوظيفة، ضعف الحوافز المجزية للمتميزين. وبعد ذلك تم اقتراح عدد من سبل علاج معوقات الصحة النفسية لدى المحتسب، ومنها: إخلاص النية لله في القول والعمل، الالتزام بأداء الواجبات الدينية والأوراد اليومية، الالتحاق بالبرامج الأكاديمية والدورات

العلمية المتخصصة بالحسبة، توفير مستشار نفسي في مراكز هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، تعزيز الرقابة الذاتية، الاتزان الانفعالي أثناء العمل، الإلمام بمهارات العمل الاحتسابي وكفائاته، تقديم الحوافز المجزية للمتميزين من المحتسبين، إيجاد علاقات أخوية متميزة مع زملاء العمل، التزام الصبر عند وقوع المصائب والأزمات، تجنّب كل ما يؤدي إلى الإنهاك الجسدي للعمل، العمل على حل الخلافات الأسرية.

**الكلمات المفتاحية:** المعوقات، الصحة النفسية، المحتسب، سبل العلاج.

## المقدمة

إن الحمد لله، نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونتوب إليه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليمًا كثيرًا، **وبعد:**

"فلقد سعى الإسلام من خلال تشريعاته إلى تهذيب النفس، وتخليصها من أدران الشر، ونوازع الباطل، وجعلها بذلك سليمة، معافاة، قوية، قادرة على الفعل الإيجابي، والإصلاح المجتمعي؛ تمهيدًا لأن يكون المسلم مواطنًا صالحًا"<sup>(1)</sup>.

تتفق مدارس العلاج النفسي في الإسلام على أن الإيمان هو المنقذ من كل الأمراض النفسية؛ فالإيمان بالله يشفي النفوس من أمراضها، ويشعرها بالطمأنينة، والإيمان إذا بث في الصغر يعطي مناعة، وأمنًا، وطمأنينة، فهو يمد النفس بالأمل،

(1) الصحة النفسية في الإسلام، سعيد بكور، ص 11.



وإنطلاقاً من ذلك تعتبر الصحة النفسية ضرورية للمحتسب في مكان عمله؛ لأنها تساعد على تحقيق التوازن النفسي، وتؤثر كذلك في بناء شخصية متكاملة بحيث يكون قادراً على تحمل المسؤوليات، وتخفيف العقبات التي تواجهه في عمله، والتخلص منها بشكل إيجابي<sup>(1)</sup>.

وأثناء سعي المحتسب لتحقيق الصحة النفسية في جوانبها المختلفة؛ قد يواجه عدة معوقات لتحقيق ذلك، وقد تكون هذه المعوقات داخلية تتعلق بذات المحتسب؛ مثل: صفاته الشخصية، ومهاراته الذاتية في إدارة التحديات والضغوط التي تواجهه في مختلف مناحي الحياة، أو قد تكون هذه المعوقات خارجة عن ذات المحتسب؛ مثل: حجم العمل، وتعدد مصادر الضغوط الخارجية، وضعف الحوافز والتقدير الخارجي<sup>(2)</sup>.

لذلك أيًا كانت نوعية المعوقات التي يواجهها المحتسب؛ فعليه أن يكون لديه وعي بذاته، وإذا ما أصابه أي اختلال أو اضطراب نفسي يكون على بصيرة بكيفية علاج ذلك ومواجهته، فالمحتسب كأى إنسان يصيبه ما يصيب الناس من الحزن، والقلق، والتوتر، وهذا البحث أحد أهدافه السعي إلى بيان أبرز معوقات تحقيق الصحة النفسية التي يواجهها المحتسب؛ مثل: الاضطرابات النفسية التي يمكن أن يتعرض لها لأي سبب من الأسباب، وكيفية علاج ذلك من منظور إسلامي نفسي.

ولا بدّ للمحتسب عند قيامه بواجباته، ومهامه الاحتسابية أن يتمتع بالصحة

---

(1) دروس في مادة الصحة النفسية والعمل، تشعبت ياسمينه، ص3، بتصرف.

(2) معوقات التفكير، صحيفة مكة الإلكترونية، <https://www.makkahnews.sa/5318971.html>

1445/5/19 هـ. بتصرف.



لعضو الهيئة، وعلاقاته الإنسانية تجاه الجمهور من الزوار.. ولا شك أن مثل هذه الضغوط قد تؤثر على الصحة النفسية لدى المحتسب، وبالتالي على عملية الاحتساب بشكل عام.

وأثبتت كذلك مجموعة من الدراسات وجود ضغوط العمل، ومنها ما أشارت إليه دراسة إيهاب حسين<sup>(1)</sup> من وجود بعض المشكلات التي تؤدي إلى ضغوط العمل، وعلاقتها بالأداء الوظيفي تتمثل في الضغوط الخارجية، وما يتعلق بحياة الفرد الخاصة، وما يتعرض له من أحداث شخصية، وانفعالية.

وكذلك ما توصلت إليه دراسة سحراء حسين<sup>(2)</sup> أن المقدار غير المناسب من ضغوط العمل يؤدي إلى انخفاض دافعية العاملين، وعدم القدرة على التركيز، وارتفاع معدل النزاعات، والخلافات، ومعدل التأخير في إنجاز العمل، وزيادة معدل الغياب.

وكذلك ما توصلت إليه دراسة براهيم عبد العالي، عباسي السعيد<sup>(3)</sup> من أن ضغوط العمل تمثل جزءاً مهماً من معوقات الأداء بالنسبة للعامل. كما تبين أن علاقة ضغوط العمل بالأداء إيجابية من حيث مستوى تقييم الأجور، والمكافآت.

كذلك ما توصلت إليه دراسة أحمد حسن، هاجر إدريس<sup>(4)</sup> من أنه توجد علاقة بين ضغط العمل والأداء الوظيفي؛ لأن لضغوط العمل دوراً، وتأثيراً كبيراً في أداء العاملين؛ أي إنه كلما زادت ضغوط العمل؛ زاد التراجع في الأداء.

(1) دور ضغوط العمل في أداء العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات وسط الضفة الغربية وانعكاسه في التنمية الإدارية، إيهاب عارف حسين، ص 87.

(2) قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الأداء الوظيفي، سحراء أنور حسين، ص 222.

(3) أثر ضغوط العمل على أداء العاملين، براهيم عبد العالي، عباسي السعيد، ص 36.

(4) ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى العاملين بمركز علاج الأورام، أحمد آدم حسن، هاجر إدريس، ص 89.

وعلى الرغم من تعدد الأبحاث التي تناولت الصحة النفسية لدى فئات من العاملين بمختلف المؤسسات؛ فإن الأبحاث التي تناولت معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب لم تحظَ باهتمام كافٍ من قبل الباحثين، كما تعد فئة المحتسبين من أكثر الفئات تعرضاً لمواجهة الجمهور؛ مما يؤدي إلى تعدد مصادر ضغوط العمل لدى أفرادها، ومعرفة الأمر الذي قد يؤثر على الصحة النفسية لديهم، ومعرفة تأثيرها على مستوى الصحة النفسية لدى المحتسب؛ حتى تتمكن الجهات المشرفة على المحتسبين من العمل على تطوير أدائهم الوظيفي.

من هنا، فإن مشكلة البحث تتحددت في: (معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب وسبل علاجها).

**وبناءً على ما سبق؛ فإن البحث الحالي يسعى للإجابة عن الأسئلة التالية:**

- 1- ما مفهوم الصحة النفسية، وما مظاهرها، ومؤشراتها؟
- 2- ما أبرز معوقات الصحة النفسية الداخلية للمحتسب المتعلقة بالجانب الروحي، والجانب الجسمي؟
- 3- ما أبرز معوقات الصحة النفسية الخارجية للمحتسب المتعلقة بالجانب الأسري، وبيئة العمل؟
- 4- ما سبل علاج معوقات تحقيق الصحة النفسية للمحتسب؟

### **أهداف البحث:**

يسعى البحث الحالي لتحقيق الأهداف الآتية:

- 1- بيان مفهوم الصحة النفسية، ومظاهرها، ومؤشراتها.
- 2- عرض أبرز معوقات الصحة النفسية الداخلية للمحتسب المتعلقة بالجانب الروحي، والجانب الجسدي.
- 3- عرض أبرز معوقات الصحة النفسية الخارجية للمحتسب المتعلقة بالجانب الأسري، وبيئة العمل.
- 4- استنباط سبل علاج معوقات تحقيق الصحة النفسية التي يواجهها المحتسب.

### أهمية البحث:

- 1- تتبع أهمية البحث من أهمية عمل المحتسب، ودوره الفعال في إصلاح المجتمع.
- 2- كما تنطلق أهمية البحث من موضوعه، والذي يلقي الضوء على بيان أبرز معوقات الصحة النفسية التي قد تواجه المحتسب.
- 3- عناية الإسلام بتحقيق الصحة النفسية للدعاة، والمحتسبين؛ للقيام بعملهم بأفضل أداء.
- 4- يسعى البحث في زيادة الوعي بالصحة النفسية لدى المحتسب.
- 5- يسعى البحث الحالي في زيادة الوعي لدى الجهات المختصة ذات العلاقة بشعيرة الحسبة في تذليل العقبات أمام المحتسبين، والعمل على وضع البرامج الوقائية، والعلاجية لهم في مواجهة معوقات الصحة النفسية.

### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الاستقرائي، وهو أسلوب من أساليب البحث المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة، أو موضوع محدد خلال فترة، أو

فترات زمنية معلومة؛ من أجل الحصول على نتائج علمية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية<sup>(1)</sup>.

### حدود البحث:

اقتصر البحث في حدوده الموضوعية على معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب وسبل علاجها.

### الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة؛ تم حصر عدد منها ذات علاقة بالبحث الحالي، وهي كالتالي:

**الدراسة الأولى: بعنوان: "منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان" (دراسة موضوعية)<sup>(2)</sup>.**

هدفت هذه الدراسة إلى بيان مدى اهتمام القرآن الكريم بصحة الإنسان النفسية، والتخفيف عن أصحاب المشكلات النفسية، وإيجاد علاج قرآني نفسي لمشكلاتهم، وتذكير المسلمين بنعمة الصحة النفسية، والتي لا تتحقق بارتكاب المعاصي، والآثام، والشهوات، واعتمد الباحث على المنهج الموضوعي الاستقرائي. وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة ما يلي:

1- الصحة النفسية تكون في أرقى مستوياتها من خلال الالتزام بمنهج القرآن الكريم، والسنة النبوية، وتختل إذا اختل الالتزام بهما.

(1) البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية، رجاء وحيد دويدري، ص 183.

(2) فريد فرج سعيد زيارة، منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان، رسالة ماجستير، قسم التفسير وعلوم القرآن، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية غزة.

- 2- يأتي الشعور بالصحة النفسية وعدمها من خلال كيفية شعور الإنسان ورضاه عن علاقته تجاه ربه، وتجاه نفسه، وتجاه الآخرين الذين يعيش معهم.
- 3- الشخصية السوية هي الشخصية الملتزمة بمنهج الإسلام، وهي الأكثر تمتعاً بالصحة النفسية، والشخصية غير الملتزمة بالإسلام هي شخصية غير سوية، وهي الأدنى تمتعاً بالصحة النفسية.
- 4- من أهم سمات الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية: التفاؤل، والرضا عن النفس، والآخرين، والإحسان، والإلتقان، والإبداع في مجالات عملها، وتخصصها، والإيجابية، وروح المبادرة الذاتية في خدمة الآخرين، وتحمل المسؤوليات المناطة بها.
- 5- ضرورة إشباع حاجات الجسد الفسيولوجية، والنفسية، والروحية ضمن إطار يقوم على الوسطية، والاعتدال، والتوازن بين متطلبات الحياة الدنيا والآخرة؛ لتحقيق الصحة النفسية، ولا بد من المحافظة على الجسد من خلال السيطرة على الدوافع، والانفعالات، دون قمع، أو إنكار لها؛ لتحقيق التوازن بين الروح والجسد.

### الدراسة الثانية: بعنوان: "الإعداد النفسي للمحتسب"<sup>(1)</sup>.

هدفت الدراسة إلى بيان طبيعة الإنسان النفسية، وأهميتها، وتحديد العوامل التي قد تؤثر في نفسية المحتسب سلبياً، وما يعانيه نفسياً، وبيان تلك النتائج في وجود الإعداد النفسي للمحتسب، واعتمد الباحث على المنهج الاستقرائي.

وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة حُب المحتسب للاحتساب، والإخلاص في إنكار المنكر، وبالتالي تقليل المنكرات، أو زوالها؛ بناءً على إعداد المحتسب، وتهيئته

<sup>(1)</sup> رياض إبراهيم بخاري، رسالة ماجستير، قسم الدعوة والاحتساب، كلية الدعوة والإعلام، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

نفسياً؛ ولن يكون إعداده نفسياً إلا بتهيئته وظيفياً؛ مما ينتج عنه هذا الحب، والإخلاص، والتفاني لأداء شعيرة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

### الدراسة الثالثة: بعنوان: "الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية"<sup>(1)</sup>.

هدفت الباحثة من خلال دراستها إلى تفسير نماذج من الأحاديث التي تعنى بالصحة الجسدية، والنفسية في السنة النبوية، وإظهار الجانب الصحي فيها من خلال ما توصل إليه العلم الحديث. واعتمدت الباحثة على المنهج الاستقرائي الوصفي التحليلي.

وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة وثيقة بين الرضا والسعادة، فالتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، وأقوى مناعة في مقاومة المتغيرات النفسية، وبالتالي تأثيرها الممرض على الجسد، فالدراسات تشير إلى أن 90% من الاضطرابات النفسية سببها عدم الرضا كما تعتبر مجاهدة النفس من أهم الوسائل التي تؤدي إلى المناعة النفسية ضد الأزمات، والكروب، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر مختلفة، ومما يعين عليها الصدق، والصبر، ومختلف الأخلاق الحميدة.

### الدراسة الرابعة: بعنوان: "أساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور

إسلامي"<sup>(2)</sup>.

هدف البحث إلى التعرف على أساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور

(1) شروق جميل عبد السميع الزعتري، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.

(2) نوال قاسم عباس، أساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور إسلامي، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 63،

الناشر جامعة بغداد.



بالإضافة لبيان مفهوم المحتسب.

### ◆ مفهوم الصحة النفسية.

هناك معاني ومفاهيم وتعريفات متعددة ومتفاوتة للصحة النفسية، ومنها الآتي:

### تعريف الصحة النفسية لغة:

الصِّحَّةُ فِي الْبَدَنِ، حَالَةٌ طَبِيعِيَّةٌ تَجْرِي أفعالُه مَعَهَا عَلَى الْمَجْرَى الطَّبِيعِيِّ<sup>(1)</sup>.  
نَفْسِيَّةٌ مَفْرَدٌ: اسم مؤنَّثٌ مَنْسُوبٌ إِلَى نَفْسٍ، الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ: مَا يَحِلُّ بِالنَّفْسِ مِنْ تَأَثُّرٍ  
أَوْ انْفِعَالٍ شَدِيدٍ. النَّفْسِيَّةُ: الْحَالَةُ الْعَامَّةُ فِي الْإِنْسَانِ النَّاتِجَةُ عَنْ مَجْمَلِ مَا انْطَوَتْ  
عَلَيْهِ نَفْسُهُ مِنْ مَيُولٍ، وَنَزَعَاتٍ، وَانْطِبَاعَاتٍ، وَمَشَاعِرٍ<sup>(2)</sup>.

### تعريف الصحة النفسية اصطلاحاً:

أشارت مليكة إلى أن الصحة النفسية من المنظور النفسي الإسلامي هي:  
قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، وإخلاص العبودية لله تعالى بالمحبة، والطاعة،  
والدعاء، والخوف، والرجاء، والتوكل، مع القدرة على تهذيب النفس، والسمو بها خلال  
أداء التكاليف التي شرعها الله. كذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها،  
فيسلك فيها السلوك المفيد، والبناء بالنسبة له، ولمجتمعه، وبما يساعده على مواجهة  
الأزمات، والصعوبات التي تواجهه بطريقة إيجابية دون خوف، أو قلق، وتقبل ذاته،  
وواقع حياته، والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه<sup>(3)</sup>.

والصحة النفسية كما ترى منظمة الصحة النفسية هي: التوافق التام لوظائف

(1) المعجم الوسيط، إبراهيم مصطفى، وآخرون، ج1، ص507.

(2) معجم اللغة العربية المعاصرة، أحمد مختار عمر، [٥١٩٢ - ن ف س]، ج3، ص256.

(3) الصحة النفسية من منظور نفسي إسلامي، مليكة بن دربال، ص157.

الشخصية الكاملة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الفرد، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والكفاية. فالصحة لا تعني فقط غياب المرض؛ ولكن تعني الدرجة القصوى من الصحة الجسمية، والعقلية، والاجتماعية للكائن البشري، وتنمية وتحصيل المزيد من القدرات الوظيفية<sup>(1)</sup>.

**كما أن الصحة النفسية يمكن أن تعرّف بأنها:** حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته، وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة، وسوية، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة، وسلام. والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن المتمتع بصحة العقل، والجسم، وليست مجرد غياب أو خلو أو براء من أعراض المرض النفسي<sup>(2)</sup>.

### **ومن هنا يُعرّف الباحثان الصحة النفسية بأنها:**

الحالة التي يكون فيها الفرد خالياً من الأمراض، والاضطرابات النفسية، ويكون قادراً على الانسجام مع الآخرين، ويتقبلهم، ويستطيع أن يحقق رغباته، وأن يشعر بالسعادة، والرضا، ويستطيع أن يحقق طموحاته، وقادراً على التخلص من الإحباطات التي تواجهه، ويتكيف مع الحياة، ويكون قادراً على ضبط نفسه، ويتحمل المسؤولية الشخصية، والاجتماعية.

### **◆ أهمية الصحة النفسية.**

(1) دليل الأمراض النفسية: أعراض وعلاج الأمراض النفسية والعقلية والعصبية، محمد سعيد شرف، ص 1.

(2) التوجيه والإرشاد النفسي، حامد عبد السلام زهران، ص 21.

تتضح أهمية الصحة النفسية في الإسلام بالنسبة للأفراد، والمجتمعات من خلال ما يأتي<sup>(1)</sup>:

1- تُسهم الصحة النفسية في الإسلام في التخلص من الاضطرابات النفسية، والعقلية للأفراد، وزيادة رفاهية الإنسان، والإشباع الكبير لحاجاته المادية وحدها لا تحقق سعادته، وأمنه؛ لما لهذه الوفرة المادية التي يتمتع بها الإنسان من أثر مدمر على نفسيته، وشعوره بالسأم، والملل.

2- تُسهم الصحة النفسية في الإسلام في تخليص الأفراد من بعض الأمراض الجسدية؛ حيث أثبتت الدراسات، والتجارب، والبحوث أن كثيراً من الأمراض الجسدية ترجع إلى اضطرابات نفسية، وانفعالية؛ مثل مرض ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الهضم، والصداع.

3- تسهم الصحة النفسية في الإسلام في إنشاء أفراد أسوياء يتمتعون بنفوس مطمئنة، قادرين على حمل رسالة الإسلام، ونشرها، وينشئون أسرةً صالحة، ومجتمعاً موحّداً للكلمة، متضامناً، ومتكاملاً، ومتعاوناً، يشعر فيه الإنسان أنه بناء واحد متناسق. وللصحة النفسية مكانة عظيمة، وأهمية كبرى؛ فقد وردت بعض النقاط المهمة التي تبين أهمية الصحة النفسية على النحو الآتي<sup>(2)</sup>:

1- تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة: حيث نعيش في عصر التقدم التكنولوجي، ووسائل الاتصال الحديثة التي جعلت الفرد يعبأ من مواجهتها، فلا بد من الدوافع الإيجابية لإشباعها.

(1) رسالة ماجستير، الصحة النفسية في الإسلام: دراسة تربوية مقارنة، أسماء حسن العلوان، ص 24.

(2) الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، عبد الحميد محمد شاذلي، ص 26-27-28.

2- تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة: إن الشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة يتميز بالهدوء، والاتزان الانفعالي في كافة تصرفاته مع الآخرين، والمحيطين به اجتماعياً، سواء الأسرة، أو العمل، أو المجتمع الذي يعيش فيه.

3- تساعد الفرد على التركيز والاتزان الانفعالي: الصحة النفسية السليمة للفرد تساعد على التعلم الجيد، والتركيز، والاتزان، والهدوء النفسي، وخلوه من الأمراض، والاضطرابات النفسية، والشخصية.

#### ◆ مفهوم المحتسب:

يعد المحتسب هو الركيزة الأولى في عملية الاحتساب، والتي يتوجه إليها الخطاب والتكليف بالقيام بهذه الشعيرة العظيمة، وقد اهتم العلماء ببيان تعريفه وبيان آدابه التي ينبغي أن يتحلى بها<sup>(1)</sup>.

#### ومن هنا عرف المحتسب بأنه:

"من نصبه الإمام، أو نائبه للنظر في أحوال الرعية، والكشف عن أمورهم، ومصالحهم"<sup>(2)</sup>.

"وتعتبر الحسبة من قواعد الأمور الدينية، وقد كان أئمة الصدر الأول يباشرونها بأنفسهم لعموم صلاحها، وجزيل ثوابها، وهي أمر بالمعروف إذا ظهر تركه، ونهي عن المنكر إذا ظهر فعله، وإصلاح بين الناس، قال الله تعالى: ﴿لخلم لى لي مح مخ مم مى مي نج نح نخ نم نى ني هجهم﴾<sup>(3)</sup>.

(1) منهج الفتوى في قضايا الحسبة، حسن علي قرشي، ص 524.

(2) معالم القرية في طلب الحسبة، ابن الأخوة، ص 7.

(3) سورة النساء، آية 114.

"حيث إن وظيفة المحتسب جزء من الولاية الشرعية فيكون المتعين في حقه حُسن الخلق أكثر من غيره، لأنه يؤدي واجباً دينياً ويبلغ إرثاً نبوياً، فالتمسك بالهدي النبوي يجب أن يكون للمحتسب سمياً يُعرف به، وهذه الصفات والسمات الأخلاقية للمحتسب تسمى أخلاقيات الوظيفة فقد جرت عادة الناس على أن يكون للوظيفة مبادئ وأخلاقيات تعارفوا عليها، حتى ولو لم يكتبوها بينهم، وهذه العوائد يكون العمل بها معتبراً"<sup>(1)</sup>.

ويمكن تعريف المحتسب إجرائياً بأنه: مَنْ يقوم بتغيير المُنكرات التي قد تنتشر بين البعض ويسعى جاهداً في القضاء عليها أو التقليل منها بحكمة وموعظة حسنة والترغيب في فعل المعروف وبيان مكانته وعظمته في الإسلام.

### المبحث الأول: مظاهر الصحة النفسية ومؤشراتها

في هذا المبحث تم إلقاء الضوء على أهم مظاهر ومؤشرات الصحة النفسية  
نجمها فيما يلي:

أولاً: أهم مظاهر ومؤشرات الصحة النفسية وفقاً للمفهوم الإسلامي:

استقى محمد عودة من تعاليم الدين الإسلامي الحنيف بعض المؤشرات التي تدل على الصحة النفسية؛ حيث اتفقت مع النظرة الشمولية للإنسان من حيث اهتمامها بالجوانب الروحية، والنفسية، والاجتماعية، والبيولوجية، وتتضمن هذه المؤشرات ما يلي<sup>(2)</sup>:

### ◆ الجانب الروحي:

(1) التطبيقات الاحسابية على قاعدة العادة محكمة، تركي سعيد الزهراني، ص 35.

(2) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، محمد عودة، ص 60.

الإيمان بالله، وأداء العبادات، القبول بقضاء الله، وقدره، الإحساس الدائم بالقرب من الله، إشباع الحاجات بالحلال، المداومة على ذكر الله.

#### ◆ الجانب النفسي:

الصدق مع النفس، وسلامة الصدر من الحقد، والحسد، والكره، وقبول الذات، القدرة على تحمل الإحباط، القدرة على تحمل القلق.

#### ◆ الجانب الاجتماعي:

حب الوالدين، حب شريكة الحياة، حب الأولاد، مساعدة المحتاجين، الأمانة، الجراءة في قول الحق، الابتعاد عما يؤذي الناس، الصدق مع الآخرين، حب العمل، تحمل المسؤولية الاجتماعية.

#### ◆ الجانب الجسمي:

سلامة الجسم من الأمراض، وسلامته من العيوب الخلقية، وتكوين مفهوم إيجابي نحو الجسم، والعناية بصحة الجسم، وعدم تكليفه إلا في حدود طاقته.

ومن أهم مظاهر الصحة النفسية كذلك ما يلي<sup>(1)</sup>:

◆ السوية: وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري؛ أي المقبول، والمألوف، والغالب على حياة غالبية الناس في المجتمع.

◆ التوافق: ويتضمن التوافق الشخصي، والرضا عن النفس، والاتزان الانفعالي، والتوافق الاجتماعي: الزوجي، والأسري، والمدرسي، والمهني.

◆ تحقيق الذات: ويتضمن فهم الذات، ومعرفة القدرات، وتقدير الذات، وتقبلها،

---

(1) علم النفس العلاجي، إجلال سري، ص28.

ووضع أهداف ومستويات وتطلع وفلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة.

◆ هناك قائمة من المؤشرات العامة للصحة النفسية نجملها فيما يلي<sup>(1)</sup>:

### 1- الإيجابية.

إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجّه البناء في مختلف الاتجاهات، كما أنه لا يقف عاجزاً أمام العقبات ولا يشعر أمامها بالعجز.

### 2- التفاؤل.

يتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل، لكن دون مغالاة، أو إفراط؛ لأن الإسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد إلى المغامرة، وعدم أخذ الحيطة، والحذر في مواقف حياته.

### 3- تقبّل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته.

ليس جميع الأفراد متساوين في قدراتهم، واستعداداتهم، وإمكانياتهم الشخصية المختلفة، وإحدى وسائل التعرف على مدى ما يتمتع به الأفراد من صحة نفسية هي إدراك هذا الفرد لوجود الفروق الفردية بين الناس، ورؤيته الواقعية لنفسه بالمقارنة مع الآخرين، ومعرفته لمميزاته الخاصة، ولحدود قدراته.

من خلال ما سبق، يتضح اهتمام الإسلام بالجوانب المتعلقة بصحة الفرد، والعناية بها، والمحافظة عليها؛ حتى يستطيع الفرد أن يعيش في سلامة، وتفاؤل، والقدرة على ضبط انفعالاته، والاعتماد على نفسه، وكان من أهم هذه الجوانب هو

(1) الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، أشرف عبد الغني، ص 59.

الجانب الروحي للفرد؛ لأن الإيمان بالله هو أساس الدين لذلك الفرد؛ لأنه عندما يسلم أمره لله، ويرضى بما قسم الله له؛ يستطيع أن يعيش في صحة جيدة، وسليمة، ويشعر بالراحة، والسعادة في حياته.

### المبحث الثاني: معوقات الصحة النفسية التي يواجهها المحتسب

في المبحث الحالي يستعرض الباحثان أبرز معوقات الصحة النفسية التي قد تواجه المحتسب؛ وذلك فيما يلي:

#### ◆ تعريف المعوقات:

**المعوق في اللغة:** اسم من الفعل الرباعي، عَوَّقَ: قال في الصحاح: " عاقه من كذا عوقاً، وأعاقة؛ أي حبسه وصرفه عنه، وعوائق الدهر: الشواغل من أحدثه، والنَّعْوَقُ: التَّنْبُطُ، والتَّعْوِيقُ: التثبيط<sup>(1)</sup>.

**المعوقات النفسية في الاصطلاح:** هي الاضطرابات، أو الأمراض النفسية التي تصيب الشخص نتيجة تفاعل قوى كثيرة، ومتعددة، ومعقدة، داخلية في الإنسان (جسمية ونفسية) وخارجية في البيئة (مادية واجتماعية)<sup>(2)</sup>.

ويُعرّف الباحثان المعوقات إجرائياً بأنها: الحاجز الذي يتعرض له المحتسب، ويمنعه من تحقيق طموحاته، وأهدافه التي يريدتها، فيشعر بالصعوبة، والإحباط نتيجة لذلك الحاجز الذي منعه.

#### ◆ القسم الأول: المعوقات الداخلية لتحقيق الصحة النفسية للمحتسب.

(1) الصحاح للجوهري، (534/4) مادة عوق.

(2) الصحة النفسية والعلاج النفسي، حامد عبد السلام زهران، ص107، بتصرف.





الرقابة الذاتية تتطلب تربية دينية تربط الإنسان بخالقه، حتى إذا أقدم المرء على تصرف ما تذكر أن هناك من يراقبه، ولا يغفل عنه أبدًا، فيعود إلى صوابه، ويثوب إلى رشده فالرقابة الذاتية تنمي الإحساس الداخلي عند المؤمنين بأن الله يراهم، ومطلع عليهم؛ حتى يستوي عندهم عمل السر، والعلن، كما أنها تربي الضمير داخل النفس، وتنمي في الذات الشعور بالمسؤولية، ووزن الأعمال، والتصرفات بميزان دقيق هو ميزان الشرع<sup>(1)</sup>.

#### ◆ أهمية الرقابة الذاتية:

الرقابة الذاتية شعاع من نور يضيء جوانب حياة المسلمين عامة، والمحتسب على وجه الخصوص، فمن خلالها يعزز المحتسب علاقته بربه □، كما أن لها دورًا في تقويم السلوك، وتوجيهه الوجهة الصحيحة؛ لذا نرى حرص الإسلام على ترسيخ مبدأ الرقابة بوجه عام، ورقابة الذات على وجه الخصوص؛ وهذا لأن الله هو الرقيب على سلوك العباد. كما أن العبد هو الرقيب على سلوك ذاته<sup>(2)</sup>، قال تعالى: ﴿غَمَّ فَجَّ فِدْفِدَمٍ قَدْ﴾<sup>(3)</sup>.

ومما سبق تبين للباحثين أن أهمية الرقابة الذاتية لا تقتصر فقط على المحتسب؛ بل على كافة الخلق، ولكن المحتسب أخص بالذكر؛ لأنه يمارس شعيرة الاحتساب، فتوجب عليه في ذلك أن يراقب نفسه، ويحاسبها قبل أن يحاسب الناس، وأن يخلص في احتسابه، وإرشاد الناس في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر؛ لأن

(1) الرقابة الذاتية في عمل المحتسب، نورة عبد الله الفحطاني، ص 1-2.

(2) مرجع سابق، ص 20.

(3) سورة القيامة، آية 14.

رقابته لنفسه أولاً دلالة على تحقق إيمانه بالله، والخوف منه، وأنه مطلع على عمله، فالرقابة الذاتية مهمة في حياة الناس كافة؛ لأن شعور الرقابة في السر والعلن يجعل المؤمن يبتعد عن المعاصي، ويتقرب إلى الله بالطاعات، والشكر لله على النعم، فيكون هدفه هو رضا الله، والخوف منه، وخشيته في كل وقت.

#### ◆ الأسباب المعينة على الرقابة الذاتية:

لا بد للمؤمن أن يجعل مراقبة الله □ دائماً بين عينيه، ولأهمية هذه الرقابة أورد بعض الأسباب المعينة عليها<sup>(1)</sup>:

- 1- أن يستحضر العبد اطلاع الله عليه، وإحاطته به لكي يخاف ويستحي منه.
- 2- أن يتذكر العبد شهادة الجوارح عليه يوم القيامة، قال تعالى.
- 3- أن يتذكر العبد الأجر العظيم لمن راقب الله في خلوته، قال تعالى.

#### ج- قلة الصبر عند وقوع المصائب والأزمات:

الصبر من أعظم مقامات الدين، ومن أجل العبادات التي يتقرب بها إلى رب العالمين، وهو عدة المتقين، ومطية القاصدين إلى جنات النعيم، ووصف به - سبحانه - صفوة خلقه من الأنبياء، والمرسلين، قال تعالى: ﴿عج عم غم فجد فخذ﴾<sup>(2)</sup>. ولِعَظَمَ مكانة الصبر، ومنزلته؛ ذكره الله في كتابه الكريم، وحث عليه، وشوَّق إليه، وضاعف ثوابه، فقال سبحانه: ﴿بم به تم ته ثم ته سم﴾<sup>(3)</sup>. ولا محالة فالعبد

(1) الرقابة الذاتية في الوقت المعاصر، أمين بن عبد الله الشقاوي، شبكة الألوكة الشرعية، <https://www.alukah.net/sharia/0/122631> تاريخ الاطلاع 1445/1/23 هـ.

(2) سورة الأحقاف، آية 35.

(3) سورة الزمر، آية 10.

محتاج إلى الصبر، ولا غنى له عنه في سائر حياته، ففيه الفوز، والنجاة في دنياه، وبعد الممات<sup>(1)</sup>.

#### ◆ أهمية الصبر:

مما يؤكد على أهمية الصبر حصول الصابر على ثمرات كثيرة، ومنافع جمّة، وفوائد عظيمة، كما أنه يعود على المؤمن بكل خير وفلاح، ومن بعض الثمرات التي ينتجها الصبر للصابرين ما يلي<sup>(2)</sup>:

1- بالصبر واليقين تنال الإمامة في الدين، قال تعالى: ﴿بِر بزم بن بي بي ترتز تم تن تي تي﴾<sup>(3)</sup>.

2- الملائكة تسلم على الصابرين في الجنة جزاء صبرهم، قال تعالى: ﴿لي ما مم نر نز نم نن ني ني ي يريز يم ين يي يي﴾<sup>(4)</sup>. قال الفضيل: صبروا على ما أمروا به، وصبروا عما نُهوا عنه.

3- إن الله جمع أمورًا للصابرين لم يجمعها لغيرهم: ﴿ي بر بزم بن بي بي تر تر تم تن﴾<sup>(5)</sup>. فالهدى، والرحمة، والصلوات مجموعة للصابرين.

#### ◆ معوقات الصبر:

كما أن للصبر معينات تعين عليه، فكذلك هناك عقبات تقف في طريقه حتى لا يؤتي ثمرته، فينبغي على العبد أن يتقن لها حتى لا تعوقه عن الوصول إلى

(1) ويشتر الصابرين، أنواع الصبر- ما يهون المصائب- ثمرات الصبر، شيخة محمد القاسم، ص14.

(2) فضل الصبر، نداء أبو أحمد، 7.

(3) سورة السجدة، آية 24.

(4) سورة الرعد، آية 22-23.

(5) سورة البقرة، آية 157.

غايته، ومن هذه المعوقات، والآفات ما يلي<sup>(1)</sup>:

1- الاستعجال.

2- الغضب.

3- الحزن والضيق واليأس.

ويضيف الباحثان أن من معوقات الصبر الابتعاد وعدم التقرب من الله بالأعمال الصالحة التي تقربه من الله، وتقوي إيمانه، وأن عدم الرضا بقضاء الله، وقدره، وضعف الإيمان؛ كل هذه تعدّ من المعوقات على الصبر، كما تجعله يسخط من أقدار الله، ويكون محببًا، ويأئسًا من كرم الله، وعطائه، وأن أقدار الله كلها خير.

#### ◆ البُعد الثاني: معوقات متعلقة بالجانب الجسمي:

##### أ- عدم اتباع عادات صحية سليمة:

يمارس الإنسان بعضًا من السلوكيات أو الطباع التي يكتسبها من البيئة خلال مراحل حياته، سواء كان ذلك الاكتساب بالتعليم، أو الممارسة، أو التكرار مرة بعد أخرى، فتصبح هذه السلوكيات عادة له، وجزءًا لا يتجزأ من تصرفاته، وثقافته، ونمط حياته<sup>(2)</sup>.

كما أن هناك الكثير من العادات الصحية غير السليمة التي قد يقع بعض المحتسبين فيها، وتؤثر على صحتهم النفسية، ومن هذه العادات ما يلي:

##### 1- قلة كفاية ساعات النوم اليومية:

(1) الصبر سفينة النجاة، أحمد الجوهري عبد الجواد، ج1، ص26.

(2) بعض العادات الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي، مكي بابكر ديوا، ص87.

النوم نعمة من الله، وآية من آياته، وهو معيار حقيقة الإنسان، وراحته وطاقاته، تأتيك كل يوم لتدرك أن لك نومة طويلة لا يقظة بعدها إلا على نفخة البوق، وصيحة الحق، ونقرة الناقور. والنوم هو رحمة الله بعباده لينسوا آلامهم، ويريحوا أجسادهم، ويجددوا فكرهم، فهو ثلث حياتهم، وهو آية من آيات الله العظيم؛ لتذكر الموت الذي لا يقظة بعده إلا يوم العدل العظيم<sup>(1)</sup>؛ قال تعالى: ﴿لِي مَجْ مَخ مَم مَي﴾<sup>(2)</sup>.

### ◆ أهمية النوم:

قال تعالى: ﴿ثُرُزُ نَمُ ثُنُ ثِي بُرُ﴾<sup>(3)</sup>.

إن أكبر أهمية وفائدة للنوم هي تعزيز الصحة بالعديد من الطرق المختلفة، كما أنه جزء أساسي من نمط حياة صحي، وتشمل فوائده على ما يلي<sup>(4)</sup>:

- 1- يمنح الطاقة لنشاط أكثر خلال اليوم.
  - 2- يساعد الجسم على مكافحة المرض عن طريق تعزيز الاستجابة الدفاعية لجهاز المناعة.
  - 3- تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم، والنوبات القلبية.
- مما سبق، يرى الباحثان أن أهمية النوم للمحتسب عظيمة جداً، فمن خلال النوم

(1) النوم: آية من آيات الله، محمد السقايد، شبكة الألوكة الثقافية، <https://www.alukah.net/culture/0/78827>، تاريخ الاطلاع 1444/12/7هـ.

(2) سورة المطففين، آية 6.

(3) سورة النبأ، آية 9-11.

(4) موق مع وزارة الصحة، الصحة العامة،

[https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/](https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/001.aspx)

[PublicHealth/Pages/001.aspx](https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/001.aspx)، تاريخ الاطلاع، 1444/12/8هـ.

يستعيد طاقته، وراحته التي بذلها خلال يومه، فيساعده النوم على النشاط، والقدرة على التركيز، ويحافظ على صحة جسمه، والنوم المبكر له فوائد تعود على المحتسب بالنفع، فلا بد من المحافظة عليه؛ حتى يستطيع أن يواجه كل ما لديه بنشاط، و طاقة إيجابية عالية.

### ◆ اضطرابات ومشكلات النوم:

يقصد باضطرابات النوم الصعوبات والمعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم، أو سوء نظامه، وما يليها معًا، وهي إما أن تظهر في بداية النوم، أو في أثنائه، كما أن الحاجة إلى النوم من الحاجات البيولوجية الجوهرية، فالنوم من أهم العوامل بعد بذل الجهد، والنشاط؛ لأنه يريحه راحة تكاد تكون تامة<sup>(1)</sup>.

### 2- افتقاد الوزن المثالي للجسم:

الوزن المثالي هو عبارة عن تناسب الطول مع وزن الإنسان، والوصول إلى هذا الوزن ليس مستحيلًا؛ بل يتطلب العمل على أكثر من جانب لتعديل نمط الحياة العام، وهذا العمل ينطبق على من يمتلك الوزن المثالي بهدف المحافظة عليه، ومراقبته<sup>(2)</sup>.

### 3- الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

تُعرّف الأمراض المزمنة على نطاق واسع بأنها حالات تستمرّ لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، وتتطلب عناية طبية مستمرة أو تحدّد لممارسة أنشطة الحياة اليوميّة

(1) الصحة النفسية منظور جديد، أحمد عبد اللطيف، ص296.

(2) موقع طب لاين، <https://tebcan.com/ar/All/tebline/Admin>، تاريخ الاطلاع، 1444/12/9هـ.

باستمرار ويصاب بها غالباً كبار السن، وقد يكون من الممكن السيطرة عليها لكن لا يمكن علاجها<sup>(1)</sup>. ومن هذه الأمراض المزمنة وأكثرها إنتشاراً ما يلي:

#### ◆ داء السكري.

يعتبر داء السكري مرضاً مزمنًا يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه<sup>(2)</sup>.

#### ◆ أسباب الإصابة بداء السكري:

لا توجد أسباب معروفة، ولكن هناك عدة عوامل تساعد على سرعة ظهور المرض، ومنها ما يلي<sup>(3)</sup>:

1- الوراثة، وخاصة النوع الثاني.

2- زيادة الوزن، وقلة النشاط البدني.

3- العادات الغذائية الخاطئة.

#### ◆ تأثير الإصابة بداء السكري على عمل المحتسب:

قد يؤثر داء السكري على بعض المحتسبين بشكل ملحوظ، فعند قيامه بعمله يشعر بالتعب، والإرهاق، وعدم القدرة على التركيز أثناء أدائه للعمل، فلا يستطيع

(1) دلستا، مختبرات طبية، <https://delta-medlab.com/blog/chronic-diseases>، تاريخ الاطلاع، 1445/6/27هـ.

(2) منظمة الصحة العالمية، تاريخ الاطلاع، <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/HealthyLifestyle/Documents>، تاريخ الاطلاع، 1445/1/15هـ.

(3) ما هو السكري؟؛ جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، مستشفى الملك فهد الجامعي، ص5.

القيام بعمله على الوجه المطلوب، ويجد صعوبة في تكملة عمله، وهذا يرجع إلى آثار السكر، فلا بد له من العناية بصحته، والمحافظة عليها؛ حتى يستطيع أن يقوم بعمله، ويكون قادرًا على مطالب الحياة.

#### ◆ أهمية العادات الصحية السليمة للمحتسب:

إن الصحة السليمة نعمة عظيمة من نعم الله علينا؛ لذلك حرص الإسلام على أن نحافظ على تلك النعمة؛ حتى نكون قادرين على أداء العبادات أولاً؛ لأن الحكمة من خلقنا هي عبادة الله سبحانه، ثم بعد ذلك القدرة على العمل بشكل أفضل، والقدرة كذلك على متطلبات الحياة، وكل هذا يتطلب أن يكون المحتسب ذا صحة جيدة.

#### ب- التعرض للإرهاك الجسمي أثناء العمل:

##### ◆ تعريف ضغوط العمل:

هي عبارة عن اختلال وظيفي في المنظمة، أو المؤسسة التي يعمل بها الفرد، ويؤدي هذا الاختلال إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وضعف الأداء، وانخفاض مستوى الفاعلية<sup>(1)</sup>.

ويُعرّف الباحثان ضغوط العمل إجرائياً بأنها: المشقة التي يواجهها المحتسب في عمله، وتكون أكبر من قدراته، وإمكاناته؛ مما تسبب له الحرج، والإرهاق، والتعب، والضغط النفسي، والجسمي.

##### ◆ آثار ضغوط العمل:

هناك بعض الآثار السلبية التي تنتج عن ضغوط العمل، وتؤدي إلى ضعف تركيز

(1) ضغوط العمل وأثرها على الأداء الوظيفي لدى الأستاذ الجامعي، قالي حمزة، ص7.

المحتسب في عمله، ومن تلك الآثار ما يلي<sup>(1)</sup>:

- الآثار والنتائج السلوكية
- الآثار والنتائج النفسية الفسيولوجية
- الاضطرابات النفسية

### ج- ضعف الاتزان الانفعالي:

يعدُّ الاتزان الانفعالي واحدًا من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعاليًا لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف، والمستجدات<sup>(2)</sup>.

### ◆ مفهوم الاتزان الانفعالي:

ويعرّف الاتزان الانفعالي بأنه حالة من التروي، والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر بالدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض، والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب<sup>(3)</sup>.

(1) أثر ضغوط العمل على أداء العاملين في الفنادق الأردنية فئة الخمسة نجوم، عيسى إبراهيم المعشر، ص 29.

(2) الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة البرموك، رمزي محمد عطية، ص 117.

(3) الإسهام النسبي للاتزان الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الفوضوي والتلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين، هبة حسين إسماعيل، ص 17.

ويعرّف الباحثان الاتزان الانفعالي إجرائياً بأنه: قدرة المحتسب على مواجهة المواقف التي تواجهه، وقدرته على اتخاذ القرار المناسب تجاهها، والتحكم في انفعالاته، واتخاذ القرارات المناسبة، وتقبل المتغيرات التي تحدث له.

### ◆ العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

- ويتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات، والعوامل التي قد تتباين في الاتزان الانفعالي للفرد ومن هذه العوامل:
- 1- ما يرتبط بشخصية الفرد الذاتية.
  - 2- ما يرتبط بالبيئة المحيطة.
  - 3- ما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية.
  - 4- تأثيرات للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية.

وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خللاً، أو اضطراباً في العمليات المعرفية، كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد، أو الانفعالات، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة، والموضوع، أو المحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي من جهة أخرى،<sup>(1)</sup>.

اتضح للباحثين من خلال الفقرات السابقة أن الاتزان الانفعالي يتأثر من بداية تكوين شخصية الإنسان مع أسرته، وفي بداية تعلمه في البيئة المدرسية، وكذلك مع اختلاطه بأصدقائه فيتعلم، ويتأثر بمن حوله، ومن خلال الظروف التي يمر بها

(1) مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغيرات متوسط الدخل الشهري لأسرهم، عمر سعود الخماسية، ص4.

الإنسان لا بد منذ بدايته أن يتخذ فيها القرارات المناسبة حتى تؤثر على شخصيته، وسلوكه بشكل إيجابي، وليتمتع بالصحة النفسية الجيدة.

#### ◆ القسم الثاني: المعوقات الخارجية لتحقيق الصحة النفسية للمحتسب:

قد يتعرض المحتسب لمعوقات تتعلق بمحيطه الخارجي، وتؤثر على صحته النفسية، وربما يواجه صعوبة في تجاوز هذه المعوقات، أو إيجاد الحلول المناسبة لها، وقد قُسمت في بُعدين على النحو الآتي:

#### ◆ البُعد الأول: معوقات متعلقة بالجانب الأسري:

للأسرة أهمية كبيرة في حياة المحتسب؛ حيث إنها تساعده، وتدعمه في مواجهة التحديات، والمعوقات التي تعترض حياته اليومية، لكن المحتسب في بعض الأوقات قد يجد هذه المعوقات في محيط أسرته؛ مما ينعكس على تحقيق الصحة النفسية لديه، ومن هذه المعوقات الأسرية ما يلي:

#### أ- وجود بعض الخلافات الأسرية:

تعتبر الأسرة مكون أساسي في المجتمع، فلم يخل منها مجتمع، ولم تخل منها فترة من فترات التاريخ، ويعتبر أبو البشر آدم ﷺ وأمه حواء النواة الأولى للأسرة، والعائلة، والعلاقات القرابية، ولقد منَّ الله ﷻ على البشر أن خلق لهم من أنفسهم أزواجًا ليجدوا في قربها السكنية، والاستقرار، والطمأنينة، فقال ﷻ: ﴿ تَرْتَضِي لِمَ نَزَّلْنَا نِسَاءَ نَبِيِّنَا مِنْ نَفْسِهِمْ أَوْ جَاءَ مِنْ بَنَاتِهِمْ ﴾ (1). والدراسات الأسرية تغطي جانبًا كبيرًا من الدراسات الاجتماعية، وهذا يعكس أهمية الأسرة في حياة المجتمعات قديمًا، وحديثًا، فهي اللبنة الأولى، والأساس

(1) سورة الأعراف، آية 189.

في بناء المجتمع<sup>(1)</sup>.

#### ◆ أسباب التفكك الأسري:

لا بد من وجود أسباب حقيقية تؤدي إلى انتشار ظاهرة التفكك الأسري، ومن أهم أسباب التفكك الأسري ما يلي<sup>(2)</sup>:

1- عدم الالتزام بأسس الشريعة في بناء البيت المسلم.

2- الإجمار على الزواج.

3- الجهل بالحقوق والواجبات.

ويشير الباحثان إلى أنه من أهم الأسباب التي تؤدي إلى التفكك الأسري هو الإهمال، وعدم تحمل المسؤولية، فغياب الاهتمام يؤدي إلى التفكك الأسري، وظهور الآثار، والتعب النفسي على أفراد الأسرة، والتشتت بين الزوجين، وعدم التوافق بينهما.

#### ◆ تأثير الخلافات الأسرية على عمل المحتسب:

يُبيّن الباحثان أن الخلافات حال حدوثها تؤثر على عمل المحتسب بشكل سلبي، فتعرضه لضغوط نفسية، وتشعره بالتوتر، والقلق، وتفقد القدرة على التركيز، وأداء العمل بصورة جيدة، وتأخذ هذه الخلافات حيزًا كبيرًا من تفكير المحتسب؛ مما يعرضه للوقوع في مشكلة بسبب تقصيره في عمله، وتعامله بسلوك خاطئ مع زملائه بسبب الحالة النفسية التي يعيشها؛ ولهذا يعرض نفسه للوقوع في مشكلات أخرى تتعلق بمجال عمله، وبهذا تتراكم عليه الضغوط من الناحية الأسرية، ومن مجال

(1) واقع الخلافات الأسرية في المجتمع السعودي والتخطيط لمواجهتها، حصة عبد الرحمن السند، ص5.

(2) حقيقة التفكك الأسري وآثاره وسبل علاجه، أحمد صالح القاسم، ص22.

عمله؛ لهذا لا بد له من الحرص التام على عمله، وأن يفصل بين الخلافات الأسرية وبين عمله؛ حتى لا تتراكم عليه الضغوط، والحالة النفسية السيئة.

#### ب- وجود بعض المعوقات الدراسية للأبناء:

إن تعاون أفراد الأسرة في العملية التعليمية يسهم في التغلب على الكثير من المشكلات، والصعوبات التعليمية، ويرفع مستوى تحصيل الأبناء، ويزيد من دافعيتهم للتعلم، كما أنه يتيح لهم فرصاً كثيرة لاكتساب اتجاهات ثقافية، واجتماعية، ويزيد أيضاً من فرص التعليم الاجتماعي، والأكاديمي<sup>(1)</sup>.

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي عند الأبناء، ولعل من أهم هذه الأسباب ما يلي<sup>(2)</sup>:

- 1- أسباب بيئية تتصل بالمناخ المحيط بالفرد، ولا سيما المناخ الأسري، والمدرسي.
  - 2- أسباب اجتماعية تتعلق بالصحة السيئة، والمشكلات الأخلاقية.
  - 3- أسباب نفسية تتعلق بعدم الثقة بالنفس، والإهمال، وسائر الاضطرابات السلوكية.
- ويضيف الباحثان أن العوامل التي تؤثر في التحصيل الدراسي كثيرة جداً، وترجع على الأبناء بضعف تحصيلهم الدراسي، ومن هذه العوامل الخوف من الدراسة، وضعف الثقة بالنفس، والخجل من الآخرين، وما يتعرض له الطفل من ضغوط داخل أسرته؛ مما تتسبب له في ضعف التركيز، والرغبة في ترك الدراسة، وكل ذلك يرجع إلى ما يواجهه من عوامل وضغوطات في حياته، وفي محيط أسرته.

(1) الشراكة بين الأسرة ومدارس التعليم الأساسي الكويت لتحقيق الفاعلية التعليمية، سعد صحن الهاجري، ص 465.  
 (2) موقع دراسة للاستشارات والدراسات والترجمة، <https://drasah.com/Description.aspx?id=6240>، تاريخ الاطلاع 1445 / 1 / 22 هـ.

### ◆ تأثير المعوقات الدراسية للأبناء على عمل المحتسب:

يوضح الباحثان أن أهمية تعليم الأبناء مهمة جداً، فالمحتسب حريص جداً على تعليم وتميز أبنائه في الدراسة، ولكن هناك حواجز أحياناً يواجهها الأبناء، فتؤثر عليهم، وتعوق مسيرتهم العلمية، وتضعف من جهودهم، وتقلل من تركيزهم، ومستواهم؛ لذلك تعتبر من الضغوط التي يواجهها المحتسب، وتؤثر بشكل سلبي على عمله

### ج- وجود بعض المنكرات داخل محيط الأسرة:

الأسرة لبنة من لبنات المجتمع الذي يتكون من مجموعة أسر، يرتبط بعضها ببعض برباط الإنسانية، والأخوة؛ لذلك أدرك علماء الاجتماع أن البيت هو ينبوع الأول الذي يمد الأمة بالرجال، والنساء، وأنه إذا كان هذا ينبوع طيباً صافياً خالياً من الشوائب المفسدة؛ كان إمداده خيراً على الأمة، وزاداً لها من الأفراد الصالحين، الذين يصبحون في مجتمعها الأكبر لبنات قوة، وحلقات تعاون، ودعاة فضيلة<sup>(1)</sup>، وهذا المعنى يقرره القرآن الكريم؛ حيث يقول الله تعالى: ﴿لَخ لَم لِي لِي مَج مَحْمَخ مَم مِي مِي نَج نَح نَخْنَم﴾<sup>(2)</sup>.

### ◆ تأثير المنكرات داخل محيط الأسرة على عمل المحتسب:

يوضح الباحثان أن الواجب على المحتسب تغيير المنكر أولاً في بيته، وبين أفراد أسرته؛ وذلك بتغيير المنكرات التي هم عليها، ومعاملتهم بالحسنى، واللين؛ لأن

(1) المجتمع المثالي كما تنظمه سورة النساء، محمد محمد المدني، ص 263.

(2) سورة الأعراف، آية 58.

ذلك من صفات المحتسب، ولا بد أن يكون على علم في مواضع الأمر والنهي؛ حتى يستطيع أن ينهى عن ذلك المنكر؛ لأنه هو المسؤول أمام الله عن أسرته، وما يفعلونه، فتعين عليه مراقبتهم، والحرص عليهم حتى ينتهوا عن هذه المنكرات، ولكن عندما لا يستطيع تغيير ذلك المنكر؛ فإن هذا يؤثر عليه، ويشعره بالضعف، وعدم القدرة على تغيير المنكر، فيتصور بداخله أنه عاجز عن تغيير المنكرات، ويشعر بضعف الثقة بالنفس، ويصاب بالإحباط، والتوتر، والضغط تتراكم عليه، ويتعرض لضغوط نفسية تجعله غير قادر على العمل، وتضعف مستوى أدائه في العمل، وتقل من قدرته في إنجاز المهام المطلوبة منه.

#### ◆ البُعد الثاني: معوقات متعلقة ببيئة العمل:

##### أ- ضعف الإلمام بمهارات العمل الاحتسابي وكفاياته:

من المعوقات التي يقع فيها بعض المحتسبين ضعف الإلمام بالمهارات التي يحتاجها في عمله الاحتسابي، فهناك الكثير من المهارات التي لا بد على المحتسب تعلمها لكي تساعده في عمله، وتحسن من أدائه في العمل. ومن المهارات التي يحتاجها المحتسب المهارة الاجتماعية؛ فهي مهمة للمحتسب؛ لأنه يمارس ويقابل الجمهور أثناء نزوله للعمل الميداني، وكذلك تعزيز الثقة في النفس، ومهارة الحوار مع الآخرين، وتقبُّل الآراء التي يتم توجيهها له، وكذلك مهارة التعامل مع الأجهزة الحديثة، ومهارة التنظيم، والتخطيط المسبق؛ حتى ينظم عمله بشكل كامل.

##### ب- القلق المستقبلي على الوظيفة:

يعدُّ قلق المستقبل جزءًا من القلق العام، ويتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات؛ كالتشاؤم، وإدراك العجز، وفقدان السيطرة على الحاضر،

وعدم التأكد من المستقبل؛ لذلك فإن قلق المستقبل اضطراب نفسي ينتاب الأفراد؛ حيث يلاحظ عليهم حالة الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة، أو مجهولة، وتجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر، أو العجز عند مواجهة المواقف، وتحدياتها<sup>(1)</sup>.

#### ◆ أنواع القلق:

هناك مجموعة متنوعة من أنواع القلق، وسأذكر بعضاً منها على النحو الآتي<sup>(2)</sup>:

- 1- القلق الطبيعي.
- 2- القلق المقبول.
- 3- القلق المرفوض.

#### ◆ آثار القلق:

للقلق تأثير سلبي على صحة الفرد؛ ما يسبب الشعور بالتعب الشديد، ويجعل الشخص أكثر عرضة لخطر الاكتئاب، ومن بعض الآثار المترتبة على قلق المستقبل ما يلي<sup>(3)</sup>:

- 1- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- 2- العرضة للانهايار العقلي، والبدني.

---

(1) قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، بنبان باي الرشيد، ص 641.

(2) القلق النفسي، أكاديمية علم النفس.

(3) قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة، هيام عابد، ص 33.

3- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهايار العقلي، والبدني؛ استناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.

#### ♦ تأثير القلق المستقبلي على الوظيفة على عمل المحتسب:

يبين الباحثان أن القلق أمر طبيعي في حياة المحتسب، ويشعر به من فترة لأخرى، ولكن القلق الذي يزيد عن الحد يسبب للمحتسب تعرضه للضغوط، والتوتر، وعدم القدرة على تركيزه في عمله، ويؤثر على سلوكه، وتعامله مع زملائه؛ مما يؤدي إلى ضعف أدائه، وشعوره بتقل العمل، والاكنتاب، والحيرة، فيكون هذا حال المحتسب عندما يسيطر عليه القلق المستقبلي، ويكون غير قادر على التمتع بما لديه؛ لأن تفكيره معلق بالمستقبل.

#### ج- ضعف الحوافز المجزية للمتميزين:

من الأهمية وجود نظام فعال، ومتوازن للحوافز المجزية، والمكافآت بجميع أشكالها: حوافز مادية، حوافز معنوية؛ حيث تلعب الحوافز المادية، والمعنوية دوراً كبيراً في التأثير على أداء العاملين، سواء بشكل إيجابي، أو سلبي، ويشكل عدم توافرها، وعدم توزيعها بشكل عادل تأثيراً في أداء الموظفين المجتهدين، وقد يؤثر سلباً على أدائهم، وبالتالي يؤثر في فرصة تحقيق الأهداف المرجوة للمنظمة المستهدفة<sup>(1)</sup>.

#### ♦ بعض معوقات الحوافز:

تعتبر الحوافز مجموعة من الدوافع التي تساعد العاملين، وتشجعهم على عمل

(1) أثر الحوافز المادية والمعنوية في الأداء الوظيفي، زاهية توأم، ص 646.

مطلوب بشكل أفضل، وتقود لإنجازات كبيرة، ولكن هناك بعض المعوقات، والصعوبات المتعلقة بهذه الحوافز، ومنها ما يأتي<sup>(1)</sup>:

- 1- قلة الدراسات المتعلقة بدوافع العاملين، واتجاهاتهم، والعوامل التنظيمية للمنظمة، وظروف البيئة المحيطة بها.
- 2- عدم التقييم الدقيق للمعدلات التي تمنح الحوافز بناء عليها، فقد يحصل عدد كبير من العاملين على نفس الحوافز رغم اختلاف المجهود، والمهارات، ومستويات الأداء.
- 3- عدم الاهتمام بالحوافز المعنوي، بتحسين بيئة ومكان العمل، وتهيئة ظروف العمل.

#### ♦ تأثير عدم وجود الحوافز على عمل المحتسب:

يشير الباحثان إلى أن غياب الحوافز عن المحتسب يؤدي أحياناً إلى تكاسله، وتهاونه في أداء العمل، ويقلل من إنتاجيته، وغيابه عن العمل بصورة مستمرة؛ لأنه لا يشعر بقيمة عمله، ولا ما يقدمه من أداء، فيشعر بالإحباط عن تكلمة عمله؛ لأنه لا يوجد لديه ما يشجعه، ويحفزه، ويشعره بقيمة الأداء الذي يقدمه، فالحوافز لها أثر كبير على نفسية المحتسب، فغيابها يؤثر بشكل سلبي، وبالأخص إن كان هناك اجتهاد وتميز من بعض المحتسبين، فلا بد له من هذه الحوافز التي تميزه عن الآخرين، وتشعره بقيمة إنجاز، وتميزه فيما قدمه؛ حتى يكون هناك فارق بين المجتهد والمخلص، وبين المتهاون والمتكاسل؛ لذلك قد يؤثر غياب الحوافز على الصحة النفسية للمحتسب.

(1) أثر دوافع العمل والتحفيز كوسيلة لتحقيق الرضا الوظيفي والأداء في المنظمة، مجاهد رشيد، ص 105.

المبحث الثالث: سبل علاج معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب  
بعد أن استعرضنا في المبحث السابق مجموعة من معوقات تحقيق الصحة  
النفسية للمحتسب في مجالاتها المختلفة، نتناول في هذا المبحث تقديم مجموعة من  
سبل العلاج التي يمكن من خلالها مواجهة هذه المعوقات التي قد يواجهها  
المحتسب، ومن سبل العلاج ما يلي:

### 1- إخلاص النية لله في القول والعمل:

يقول الله ﷻ: ﴿بِزِمْ بِنِ بِي بِي تَر تَر تَم تَن تِي تِي﴾<sup>(1)</sup>.

فالإخلاص عظيم القدر، جليل النفع به ينال المطلوب، والمقصود، والإخلاص عمل  
من أعمال القلب، والقلب محل نظر الله تعالى، والقلب المزين بالإخلاص كالجوهر  
المكنون في الوعاء، ولن يتزين القلب بزينة هي أبهى ولا أجمل من الإخلاص.

### ◆ علاقة إخلاص النية لله في القول والعمل بعمل المحتسب:

يشترط على المحتسب أن يخلص النية لله؛ حتى يضمن حسن قيامه بواجباته،  
وتؤتي مهمته ثمارها في الحفاظ على المجتمع، وصيانتته من المنكرات، وفشوها،  
فالمحتسب يقوم بواجبه امتثالاً لأمر الشارع له، فيجب ألا تكون له مصلحة شخصية فيما  
يأمر أو ينهي عنه، وإنما تكون غايته الإصلاح، وإخلاص هذه النية لله في جميع أقواله،  
وأفعاله<sup>(2)</sup>، كما قال الله تعالى على لسان شعيب ﷻ: ﴿طَد ظم عَج عم عَج غم فح فحفذ

(1) سورة الزمر، آية 2.

(2) كتاب الحسبة، صفات المحتسب، فصل الإخلاص والتجريد، موقع وزارة الأوقاف السعودية، ص 8، بتصرف.

فم قد قم كج كد كخك كم لج لد لخلم له مج مد مذ مم ﴿<sup>(1)</sup>﴾.

## 2- الالتزام بأداء الواجبات الدينية والأوراد اليومية:

إن من الأمور المهمة التي يحتاجها كل مسلم هي ما يتعلق بعمله في يومه وليلته، ولا ريب أن ذكر الله ودعاءه هو خير ما أمضيت فيه الأوقات، وصرفت فيه الأنفاس، وهو من أجل المقاصد، وأنفع الأعمال المقربة إلى الله تعالى، وقد أمر الله به في القرآن الكريم في مواطن كثيرة، ورجب فيه، ومدح أهله، وأثنى عليهم أحسن الثناء، وأطيبه؛ يقول الله تعالى: ﴿لج لد لخلم له مج مد مذ ﴿<sup>(2)</sup>﴾﴾ فالمحافظة على الواجبات الدينية، والأوراد اليومية تعدُّ مفتاح لكل خير يناله العبد في الدنيا، والآخرة<sup>(3)</sup>.

وعليه تبين مكانة وعظم الالتزام بالواجبات الدينية بمختلف فروعها، وكذلك المحافظة، والمداومة على الأذكار في الصباح والمساء، فيكون قلب المسلم متعلقاً بالله، ويتقرب منه، وفيها زيادة الأجر، ومغفرة الذنوب، وتحصين المؤمن من الشرور، وتجنب الوقوع في المنكرات، والمعاصي.

### ◆ أثر الالتزام بأداء الواجبات الدينية والأوراد اليومية في حياة المحتسب:

ينبغي على المحتسب أن يداوم ويحافظ على واجباته الدينية، وأوراده اليومية؛ لأنها من أهم الأعمال، وتحفظ المحتسب من الهم، والوقوع في المعاصي، والآثام، وبالمداومة على ذكر الله يطمئن قلبه، ويشعر بالراحة، والطمأنينة، والسعادة، فيكون إيمانه بالله قوياً فتقل رغبته عن فعل المحرمات، والبعد عن وساوس الشيطان،

(1) سورة هود، آية 88.

(2) سورة الأحزاب، آية 41.

(3) أذكار الصباح والمساء، وزارة التربية والتعليم، إدارة التوعية الإسلامية، ص2.

وبالمحافظة عليها يكسب محبة الله له، وتوفيقه له، فالمدائمة على أذكار الله يغفل لسانه عن الغيبة، والنميمة، وتحفه الملائكة، وحمائته من العين؛ فيجب عليه المحافظة والمدائمة على الأوراد، وأداء الواجبات اليومية؛ لما لها من أثر طيب، وفوائد إيجابية تعود عليه.

### 3- تعزيز الرقابة الذاتية:

تعتبر الرقابة الذاتية بأنها ما كان نابغاً من داخل المحتسب، ويعلم حقيقة أن الله ﷻ مطلع عليه يعلم السر وأخفى، ورقيب عليه في كل حركاته، فهي كفيلة وحدها حين يحاسبها القلب البشري على حقيقتها فتجعل منه فرداً حذراً، وخير مراقب لنفسه<sup>(1)</sup>.

### ◆ وسائل تنمية الرقابة الذاتية:

هنالك عدّة أمور تساعد على تنمية الرقابة الذاتية عند الإنسان، ومنها ما

يلي<sup>(2)</sup>:

- استشعار عظمة الله تعالى.
- المحافظة على العبادات.
- الشعور بالمسؤولية.

### ◆ علاقة الرقابة الذاتية في عمل المحتسب:

من أسس الإيمان لدى كل مسلم أن يعلم أن الله تعالى معه، ويعلم تفاصيل ما

(1) مستوى إدراك الرقابة الذاتية والإدارية لدى موظفي جامعة عمار ثلجي بالأغواط، حسان نجا، ص 1174.

(2) العلاقة بين الرقابة الذاتية وأداء العاملين دراسة تطبيقية على العاملين بقيادة حرس الحدود بمنطقة عسير، عايض علي القحطاني، ص 14.

يقوم به<sup>(1)</sup>، قال تعالى: ﴿يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اذْكُرُوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ اَلَمْ يَخْشَى اللّٰهَ، ويتذكر أنه سيسأله، ويحاسبه على كل قول، وعمل، والدليل على ذلك قوله تعالى: ﴿مَخْمُومٌ مِّمَّ مِي نَج نَح نَخ﴾<sup>(3)</sup>. فلا بد للمحتسب أن يستشعر رقابة الله عليه في كل كل وقت، وأنه مسؤول تجاه المجتمع؛ لأن طبيعة عمل المحتسب هي مواجهة الناس، فلا بد له من مراقبة الله أولاً، وأن يراقب نفسه فيما يقول، ويفعل.

#### 4- التزام الصبر عند وقوع المصائب والأزمات:

يعتبر الصبر ضرورة دنيوية كما هو ضرورة دينية، فلا نجاح في الدنيا، ولا فرح في الآخرة إلا بالصبر، ففي الدنيا لا تتحقق الآمال، ولا تنجح المقاصد، ولا يؤتي عمل أكله إلا بالصبر؛ ولهذا من صبر ظفر، ومن عُدَم الصبر لم يظفر بشيء<sup>(4)</sup> كما أن للصابرين جزاء كبيراً، وثواباً عظيماً، وأجرًا كبيراً من الله رب العالمين في الدنيا والآخرة، وتجعل المرء متحلياً بالصبر في كل ما يعرض له من مصائب، ويتجلى هذا الثواب في ضوء ما يلي<sup>(5)</sup>:

- 1- الوصول إلى أعلى الدرجات في الدنيا
- 2- جمع الله أموراً من الخير للصابرين لم يجمعها لغيرهم
- 3- يبني للصابر المحتسب بيت في الجنة يسمى "بيت الحمد"

#### ◆ علاقة الصبر بعمل المحتسب:

(1) أخرجه أحمد في مسنده، فصل: أحاديث رجال من أصحاب النبي ﷺ، (170/38)، رقم (23073).

(2) سورة ق، آية 18.

(3) سورة الحجر، آية 92.

(4) فضل الصبر، ندا أبو أحمد، ص5.

(5) الصبر في ضوء السنة النبوية، السيد أحمد محمد سحلول، ص453.

قال تعالى: ﴿ضد ضم طد ظم عذ عم غد غم فجفد فذ فم قد قم كج كد﴾<sup>(1)</sup>. فدلّت الآية الكريمة على أهمية اقتران الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالصبر على الأذى في سبيلهما، والله أعلم. وقال ابن القيم [مقرباً معنى الآية: "كقوله يا بني افعّل المأمور واجتنب المحظور واصبر على المقدور" والمعنى: اصبر على ما أصابك من المحن، والبلايا، أو فيما أمرت به من الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر لأن الداعي إلى الحق معرض لإيصال الأذى إليه.

مما سبق يتضح وجود علاقة بين الصبر وعمل المحتسب، وأنه من أهم الصفات التي لا بد أن يتصف بها المحتسب في عمله. ولكي يكون قادراً على تغيير المنكر، والاحتساب عليه لا بد له من الصبر على المحتسب عليهم، وحتى يكتسب محبتهم واستجابتهم له وجب عليه التحلي بالصبر في سبيل فعل الطاعات، والقضاء على المنكرات، والتقرب إلى الله، فمن صبر على مواجهة المحن، والابتلاءات نال من الله الأجر، والثواب العظيم في الدنيا، والآخرة.

#### 5- الحرص على اتباع عادات صحية سليمة:

تعدّ العادات الصحية مطلباً من مطالب النمو الصحيح للإنسان، وتؤثر على صحته النفسية، فمن مطالب النمو تعليم العادات الحسنة في الغذاء، والشراب، وغير ذلك من ممارسات الإنسان في حياته اليومية<sup>(2)</sup>.

يُعرّف الباحثان العادات الصحية إجرائياً بأنها: محافظة الفرد على صحته في عنايته بتناول الغذاء الصحي، وممارسة الأنشطة التي تساعد على اكتساب القوة،

(1) سورة لقمان، آية 17.

(2) بعض العادات الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي، مكّي بآبكر سعيد ديو، ص 87.

وتشعره بالراحة، وتحسن الصحة النفسية لديه.

#### ◆ تأثير العادات الصحية السليمة على عمل المحتسب:

تعتبر العادات الصحية السليمة مهمة للمحتسب، وينبغي عليه العناية بها، ومن هذه العادات التي يتوجب عليه العناية بها النوم؛ لأن راحة المحتسب مهمة جداً، ويعتبر النوم من الضروريات التي يحتاجها جسم المحتسب؛ حيث يساعده النوم الجيد على التركيز في عمله، والقدرة على العمل بشكل كامل، ومستمر.

#### 6- تجنب كل ما يؤدي إلى الانهك الجسمي للعمل:

المحتسب بحاجة إلى الراحة بين الحين والآخر، وتجنب ضغوط العمل، والبعد عن المسؤوليات، والتفكير، والتوتر بشكل مستمر، والتي قد تشعره في بعض الأوقات بالملل، وعدم الرغبة في إتمام عملة على الوجه المطلوب، فعندما يشعر بذلك لا بد له من الراحة التامة، والاسترخاء؛ حتى يكون قادراً على عودته للعمل بصورة جيدة، وبكل نشاط، واستكمال ما هو مطلوب منه بصورة مرضية.

#### ◆ العوامل التي تساعد المحتسب في مواجهة ضغوط العمل:

يمكن للمحتسب أن يتجاوز ضغوط العمل، والتقليل من آثارها النفسية، والجسدية بما يلي<sup>(1)</sup>:

أ- التركيز أثناء العمل، والتفكير بطريق الوصول إلى قمة النجاح والتقدم، وتحقيق الإنجازات.

ب- الاستفادة من جميع المشكلات، والأزمات في العمل، واعتبارها خبرات متراكمة

(1) أثر ضغوط العمل على الأداء الوظيفين، ليلي صالح الطالب، ص 481.

يمكن الاستفادة منها مستقبلاً.

ج- التفاؤل، والإيجابية؛ مما يقلل من التوتر، ويزيد الإبداع، والإنتاج.

### 7- الاتزان الانفعالي أثناء العمل:

ما من شيء يحكمه السواء إلا كان الاتزان صميمه، ولبابه، وتلك حقيقة تمليها طبائع الأشياء في الوجود الكوني، والإنساني، والحيواني، وهذا التوازن لا يكون إلا بين قوتين متضادتين، وطرفين على امتداد واحد؛ كما أن الاتزان هو الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعاً، فهو ليس قانوناً للوجود فحسب؛ بل أيضاً للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً وسطياً يمثل حقيقة الوسطية في الوجود،<sup>(1)</sup>.

### ◆ أهمية الاتزان الانفعالي للمحتسب:

لا بد للمحتسب أن يتمتع بالصحة الانفعالية التي تؤهله لحياة سعيدة، ومستقرة، وتعيّنه على إتمام عمله الاحتسابي، ويجب أن يوجه طاقته على النحو التالي<sup>(2)</sup>:

1- التمتع بالصحة البدنية التي تساعد المحتسب على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية؛ لأن الذي يعاني من أمراض جسدية يجد صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاته.

2- اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق المحتسب فيها ذاته، ويثبت فيها كيانه.

(1) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، محمود إسماعيل ريان، ص 33.

(2) مرجع سابق، بتصرف، ص 29.

3- الاستقرار الأسري ضروري لكي يشعر المحتسب بهدوء العيش، والطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالية.

من خلال عرض العوامل السابقة يتضح أن الاتزان الانفعالي له أثر كبير في حياة المحتسب، كما أن المحتسب الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي لديه شخصية قوية، ويتمتع بصحة نفسية جيدة، ولديه قدرة على التكيف السليم مع المتغيرات التي يواجهها، واتخاذ القرارات المناسبة.

#### 8- العمل على حل الخلافات الأسرية:

إن من مؤشرات النجاح في الأسرة التفاهم الإيجابي الذي تكمن فيه مصلحة الأفراد جميعاً، وإن الإيجابية في التفاهم بين أفراد الأسرة هي أكثر ما تكون في الحوار البناء بينهم عند اختلافهم؛ حيث إن من طبيعة البشر الاختلاف؛ قال الله تعالى: ﴿مى مي نج نخ نم نى ني هج هم هى هي﴾<sup>(1)</sup>، هذا الاختلاف يحكمه الحوار؛ للوصول إلى أقرب نقطة يلتقي فيها المتحاوران، ويتفقان فيها، وهذا الحوار الأسري قد يبني الأسرة، وقد يهدمها حسب التعامل مع هذا الحوار<sup>(2)</sup>.

#### ◆ أهمية الحوار الأسري:

تتضح أهمية الحوار بين الأفراد في محيط الأسرة من خلال الاتصالات الفعالة، والجيدة، والنقاشات المتعلقة بالحياة اليومية التي لها أثر كبير على نفوس الأشخاص، وتتخلص منها نتائج إيجابية؛ لإيجاد حلول للثغرات، والمشكلات الأسرية،

(1) سورة هود، آية 118-119.

(2) قواعد في الحوار الأسري، اللجنة العلمية في مكتب الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات في جنوب بريدة، شبكة الألوكة الاجتماعية، <https://www.alukah.net/social/0/140147>، تاريخ الاطلاع 1445/3/1 هـ.

وأيضًا من أجل بناء أسرة سعيدة، وأبناء منتجين فاعلين في داخل المجتمع، وهنا بعض النقاط التي تبين أهمية الحوار الأسري، ومنها ما يلي<sup>(1)</sup>:

1- يساعد الحوار الأسري على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة بعيدة عن الانحراف الخفي، والسلوكي.

2- التفاعل بين الابن وأبويه؛ مما يساعد على دخول عالمه الخاص، ومعرفة احتياجاته، فيسهل التعامل معه.

3- يساعد على إعداد الأسرة؛ كونها المصدر الأول لمعرفة الأبناء، والمصعب الرئيس لفهمهم الحياة؛ لذلك فالحوار الأسري يجعله فردًا معتزًا بنفسه، واثقًا منها.

مما سبق يتضح أن الحوار الأسري من الأشياء المهمة التي يحتاجها المحتسب في حياته ليتم تبادل الأفكار، والآراء حول الموضوعات الأسرية، كما أنه يعين ويساعد على تسهيل اتخاذ القرارات المناسبة، ويعتبر من طرق التواصل الجيدة بين الأفراد، كما أنه يؤدي إلى التفاعل الإيجابي، ويساعدهم على القوة، وتعزيز الثقة في النفس عند طرح الأفكار، أو عند اتخاذ القرارات حول ذلك الموضوع.

#### ◆ دور المحتسب في مواجهة الخلافات الأسرية:

يتعرض المحتسب لبعض التصرفات الخاطئة داخل الأسرة، والتي تؤدي إلى كثرة الخلافات، والتوترات بين أفراد الأسرة، والتي تتطلب حلولاً مناسبة للتقليل من هذه الخلافات الأسرية، ومنها ما يلي<sup>(2)</sup>:

(1) الأدب النبوي سلوك راق ومنهاج حياة الأسرة مودة ورحمة، ورشة: الحوار الأسري، إعداد الإدارة العامة للتوعية الإسلامية، ص 21.

(2) العنف الأسري أسبابه وآثاره وعلاجه في الفقه الإسلامي، نايف دخيل الدهشمي، ص 197، بتصرف.

**أ- بث الفهم الصحيح للإسلام من خلال التعريف بالحقوق الشرعية:**

والمقصود بالحقوق الشرعية هنا هو: أن يعرف المتنازعان في الأسرة حقهما من غير زيادة ولا نقصان فيما يتناول موضع الخلاف، أو ما يتعلق به، والتعريف يكون من المحتسب، ويكون على حد الاعتدال، فلا زيادة فيه ولا نقصان.

**ب- نصرت المظلوم:**

إن الخلافات الأسرية تقع على فرد أو أكثر في الأسرة، وعلى المحتسب حق النصرة على الظالم، كما أن نصرة المظلوم واجبة كما في قول النبي ﷺ: "انصر أخاك ظالمًا، أو مظلومًا، فقالوا: ننصره مظلومًا، فكيف ننصره ظالمًا؟ قال: تأخذ فوق يديه"<sup>(1)</sup>. ومن خلال هذا النص يجب على المحتسب إذا رأى ابنه يضرب أمه، أو يضرب أخاه، أو نحوه من الخلافات الأسرية أنه يحول بينه وبين هذا الفعل، أو أي ممارسة خلافية أخرى، بحكمة، وموعظة حسنة.

يتضح أن دور المحتسب داخل أسرته مهم جدًا في التقليل من الخلافات التي تحصل بين الأبناء، ولا بد له من تقديم الرعاية لهم، ومحبتهم، والعطف عليهم، وتوفير احتياجاتهم، وتعليمهم، ومتابعتهم؛ حتى يشعروا بالأمان، والاستقرار، وبذلك تقل الخلافات لديهم.

**9- العمل على مواجهة المعوقات الدراسية للأبناء:**

تعدُّ المدرسة بما تتوفر فيها من إمكانيات، وكونها تحتضن الطلاب لفترة طويلة منوطة بالدور الرئيس في العملية التعليمية، لكن ذلك لا يعفي الأسرة من تحمل

(1) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب: المظالم، باب: أعن أخاك ظالمًا أو مظلومًا، (128/3)، برقم (2444).

المسؤولية، ولقد كانت هذه المسؤولية مغيبة فيما مضى، لكن في وقتنا الحالي أصبح دورها مطلباً ضرورياً، وملحاً؛ نظراً لمتطلبات العملية التعليمية، والتغيرات التي مست النظم التربوية المعاصرة نتيجة التسارع العلمي، والزخم المعرفي، والتطور التكنولوجي<sup>(1)</sup>.

### ◆ دور المحتسب في مواجهة المعوقات الدراسية للأبناء :

للتحصيل الدراسي أهمية بالغة في العملية التربوية، فالأبناء باعتبارهم محوراً أساسياً في هذه العملية، وسعيهم دائماً إلى تحقيق النجاح، وهذا ما تهدف إليه المنظومة التربوية، والأسرة التربوية؛ لذلك لا بد للمحتسب من متابعة ومراعاة الأبناء في دراستهم، والحرص على توفير الأسباب الآتية<sup>(2)</sup>:

أ- الحرص على متابعة تعليم الأبناء.

ب- توفير الجو المناسب للمذاكرة في المنزل.

ج- تخفيف الضغوط النفسية التي تحيط بالأبناء.

وعند قيام المحتسب بهذا الدور مع أبنائه؛ فإن ذلك ينعكس إيجابياً على مستواهم الدراسي، وبالتالي تخف عليه الضغوط النفسية التي تحصل لو تسبب بخلاف ذلك من إهمال، وعدم متابعة.

### 10- مواجهة المنكرات داخل محيط الأسرة:

الأسرة نواة المجتمع، وأساسه، أو هي اللبنة الأولى في بنائه، فمتى ما كانت هذه اللبنة قوية متماسكة؛ قام صرح بناء المجتمع قوياً شامخاً راسخاً، ومتى ما كانت

(1) علاقة الأسرة بالمدرسة في العملية التعليمية، نجاة بجايوي، ص6.

(2) انعكاس الثقافة الأسرية على التحصيل الدراسي للتلميذ، صباح، ص50-55، بتصرف.

هذه اللبنة ضعيفة واهية؛ كان بناء المجتمع ضعيفاً واهياً يسرع إليه التفتك، والانحلال، وتستمد الأسرة أهميتها وعلو شأنها من أنها هي البيئة الاجتماعية الأولى؛ لذا حظيت الأسرة في الإسلام بقسط وافر من العناية، والاهتمام، يتلاءم مع أهميتها في كيان المجتمع، وأثرها في حياة الأمة، ومستقبلها<sup>(1)</sup>.

#### ◆ دور المحتسب تجاه المنكرات التي يواجهها داخل محيط أسرته:

يجب على المحتسب تجاه أفراد أسرته أن يحثهم على تجنب الآثام، والمنكرات؛ لأنها تعتبر أولى الضمانات الذاتية التي يستقيم بها الفرد فكرياً، وسلوكياً، فكلما ابتعد بنفسه عن مجالات الآثام، والمنكرات؛ استطاع أن يمسك بزمام أمره، وضمن عدم الضياع<sup>(2)</sup>، قال تعالى: ﴿ظم عذم عذ غم فجد فذلخ لم لي لي مجمع مخ مم مي نج نح نخ نم ني ني هج هم هي هي يج يح يخ﴾<sup>(3)</sup>، فمن واجبه أن يعتني بتربيتهم التربوية الإيمانية الصحيحة، وتعليمهم أصول الإيمان، والعقيدة، وتعويدهم على أركان الإسلام، وتعليمهم مبادئ الشريعة الإسلامية<sup>(4)</sup>.

#### 11- الإمام بمهارات العمل الاحتسابي وكفائاته:

لا بدّ للمحتسب أن يكون على اطلاع وإمام كافيين بكل ما يتعلق بمهارات عمله، وكل المستجدات التي تطرأ على عمله؛ حتى يكون قادراً على الإنجاز في الوقت المحدد، ولكي يسهل عليه الأداء بشكل مميز، ومنتظم، ومما يساعد المحتسب

(1) مباحث في النظام الأسري في الإسلام، مفرح سليمان القوسي، ص 250-251.

(2) من مظاهر حماية الإسلام للأسرة في الداخل والخارج، عمر عبد الله أحمد، ص 56، بتصرف.

(3) سورة الحج، آية 30-32.

(4) معالم الأسرة المسلمة في القرآن الكريم، شيرين زهير أبو عبدو، ص 89، بتصرف.

على مرونة عمله، والقدرة عليه هو اطلّاعه على المهارات، وكل المتغيرات في عمله؛ حتى يتأقلم، وينسجم معها بسهولة؛ ولذلك مما يميز المحتسبين في عملهم هو المعرفة، والاطّلاع المستمر على المستجدات في العمل.

### 12- عدم القلق المستقبلي على الوظيفة:

إنه من الطبيعي أن يكون لقلق المستقبل أثر كبير على صحة الفرد، وإنتاجيته؛ لما له من أضرار على الصعيد النفسي، والجسمي، وهذا الأمر يستدعي المواجهة، والمعالجة معاً؛ لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق، والحد منه، كما تعدُّ قوة الإرادة، والثقة بالنفس، والقدرة على امتلاك الانفعالات، والتحكم بها عن وعي، والتفكير بجرأة واضحة، وهادئة، ومطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص؛ كلها أسلحة كفيّلة إذا أحسن استخدامها يمكن أن تقضي على أي مخاوف، وأي قلق مستقبلي<sup>(1)</sup>.

### ◆ دور المحتسب في مواجهة القلق المستقبلي على الوظيفة:

يصبح قلق المستقبل -حاله حال بقية الاضطرابات النفسية عندما يتجاوز حدوده الطبيعية ليسيّط على تفكير الشخص بشكل كامل - مشكلة تستنزف طاقة الفرد، وقدراته، وتقف بينه وبين تحقيق أهدافه المستقبلية؛ لما يحمله من توتر يعوق تفكيره؛ لذلك لا بد للمحتسب الذي يعاني من هذا القلق البحث عن حل يعيد له الراحة النفسية، والفكرية، وليستطيع أن يكمل الحياة بشكل عادي، وسلس، ومن العلاجات

(1) قلق المستقبل لدى الأبناء، موسى ذكي عبد العاطي، ص 611.

التي تساعد المحتسب في التخلص، والتخفيف من قلق المستقبل ما يلي<sup>(1)</sup>:  
أ- إعادة التنظيم المعرفي: إن هذا النوع القائم على استبدال الإيجابية بالأفكار السلبية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي، وإحلال الأفكار الإيجابية المتقابلة بدلاً عنها.

ب- إزالة المخاوف تدريجيًا: من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، ويحتاجون لساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء.

ج- الإغراق: هو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس، والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تمامًا، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره، ولا يقلقه؛ لأنه اعتاد على تصورها، وهكذا يكون المحتسب قد تعلم ذهنيًا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف، والقلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلًا لمواجهة ما حدث في الواقع<sup>(2)</sup>.

### 13- إيجاد علاقات أخوية متميزة مع زملاء العمل:

مما لا شك فيه أنّ الإنسان يقضي الكثير من وقته في العمل، وغالبًا ما يكون أكثر مما قد يقضيه مع أسرته، وأصدقائه، وقد ينتج عن ذلك بناء علاقاتٍ مع زملائه

(1) قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية، دعاء جهاد شلهوب، ص47، بتصرف.

(2) قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية، ص48، بتصرف.

في العمل، ولكن في بعض الأحيان قد تُسبب هذه العلاقات الشعور بالضيق، أو القلق للشخص مع مرور الوقت؛ مما سينعكس على حالته النفسية بشكلٍ سلبي حتى وهو خارج نطاق العمل<sup>(1)</sup>.

#### ◆ تأثير العلاقات الأخوية المتميزة مع الزملاء في عمل المحتسب:

من أهم ما يقوم عليه العمل الناجح هو تكوين ووجود الزملاء الصالحين الذين يعينون على أداء العمل، والقيام به على أكمل وجه؛ لذلك فالمحتسب بحاجة ماسة إلى هذه العلاقة مع الزملاء؛ حتى يتعاونوا في إتمام مهامهم الموكلة إليهم، وكذلك تبادل السعادة في جميع الإنجازات التي قاموا بها، وتبادل الآراء ليتم اختيار ما هو أفضل، فبوجود الزملاء يتم إنجاز الأعمال بشكل أسرع، ويكون بينهم الدعم المعنوي؛ لأنه مهم في مجال العمل، ويزيد من حسن الإنتاج، وتقديم كل ما هو أفضل، فالمحتسب بحاجة إلى من يعينه، ويساعده أثناء عمله، وهذا ينعكس على صحته النفسية، واستقرارها.

#### 14- تقديم الحوافز المجزية للمتميزين من المحتسبين:

تلعب الحوافز دورًا فعالاً، ومهمًا في إنتاجية العاملين، فمهارات الأفراد وقدراتهم لا تعتبر كافية للحصول على إنتاجية عالية ما لم يكن هناك نظام للحوافز قادر على تحريك دوافع الأفراد بهدف الاستخدام الأمثل للطاقات لديهم؛ حيث إن وجود قصور في نظام وأساليب التحفيز يؤثر سلبًا على الأداء الوظيفي، والسلوكي،

(1) مبادئ التعامل في العمل، صبري المنشاوي، <https://insurance-planet.com/2020/10/05>، تاريخ الاطلاع 1445/1/27هـ، بتصرف.

والولاء التنظيمي؛ مما يؤثر على الأهداف التي تسعى المراكز لتحقيقها<sup>(1)</sup>.

#### ◆ أهمية الحوافز على عمل المحتسب:

زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بنظام الحوافز؛ حيث إنه يخلق الرغبة لدى المحتسبين للعمل، والإنجاز بما يكفل تحقيق الأهداف المرجوة، وأن الحوافز هي من أهم العناصر تأثيراً في حياة المحتسب؛ لأنه من خلال الدخل يستطيع إشباع الكثير من حاجاته<sup>(2)</sup>. وتمثل تلك الحوافز مبدأ الثواب للمحتسبين، والتي تلبي حاجاتهم، ودوافعهم لزيادة وتحسين نوعيته، وتقديم المقترحات، والأفكار البناءة، وتهدف الحوافز الإيجابية إلى تحسين الأداء في العمل من خلال التشجيع بسلوك ما يؤدي إلى ذلك، كما تعتبر هذه الحوافز من أفضل الأساليب في تحريك المحتسبين العاملين؛ لأنها تخلق مناخاً صحياً في ظروف العمل المحيطة، وتهدف الحوافز الإيجابية إلى<sup>(3)</sup>:

أ- إشعار المحتسب بإنجازه.

ب- وضع بدلات خاصة مرتبطة بطبيعة العمل.

ج- شكر المحتسبين على ما حققوه من نجاحات في عملهم.

د- استقرار المحتسب في عمله.

#### 15- الالتحاق بالبرامج الأكاديمية والدورات العلمية المتخصصة في الحسبة:

يعتبر العلم من أصل معرفة الهدى؛ وبالهدي ينجو المحتسب من الضلال،

(1) أثر الحوافز المادية والمعنوية في الأداء الوظيفي، زاهية توأم، ص 648.

(2) أثر دوافع العمل والتحفيز كوسيلة لتحقيق الرضا الوظيفي والأداء في المنظمة، مجاهد رشيد، ص 105.

(3) نظام الأجور والحوافز الفعال بمنظمات الأعمال، أحمد الكردي، ص 50-51، بتصرف.

والشفاء في الدنيا، والآخرة، قال الله تعالى: ﴿عَجْ عَمِ عَجْ غَمِ فِجْ فِدْ فِجْ فَمِ﴾<sup>(1)</sup> فبالعلم يتعرف المحتسب على أسباب رضوان الله تعالى، وفضله، وثوابه العظيم في الدنيا، والآخرة، ويتعرف على ما يسلم به من سخط الله وعقابه، كما أن العلم أصل كل عبادة؛ وبيان ذلك أن كل عبادة يؤديها المحتسب لا تُقبل إلا إذا كانت خالصة لله تعالى، وصوابًا على سنة النبي ﷺ، ومعرفة ذلك تستدعي قدرًا من العلم، وكذلك معرفة ما يحبه الله، وما يكرهه إجمالًا، وتفصيلًا لا تكون إلا بالعلم، فتبين أن المحتسب لا يمكن أن يتقرب إلى الله ﷻ إلا أن يكون أصلُ تقربه هو العلم، والعلم يعرف المحتسب بربه ﷻ، وبأسمائه الحسنى، وصفاته العلى<sup>(2)</sup>.

#### ♦ تأثير الالتحاق بالبرامج الأكاديمية والدورات العلمية المتخصصة في

#### الحسبة على عمل المحتسب:

العلوم الشرعية من أهم العلوم التي ينبغي على المحتسب الالتزام بها، والمحافظة عليها؛ لأن المحتسب يأمر الناس، وينهاهم، فلا بد له من العلم الكافي، والالتحاق بهذه البرامج الأكاديمية الشرعية التي تتعلق بمجال عمله، ويعد المحتسب قدوة لمن هم أمامه، ومصادر هذا العلم هي كتاب الله، وسنة رسوله ﷺ، فيكون العلم الشرعي بالنسبة للمحتسب من أهم أهدافه التي يسعى لتحقيقها، والتمسك بها، ويعتبره الآخرون مسؤولًا، ويستشيرونه في الأمور التي تواجههم، والأخذ برأيه؛ لأنه ذو علم، ومعرفة، وبعلمه يرفع الجهل عن الأمة، ويحمي مجتمعه من كل ما يضرهم، ويطورهم، ويحثهم على طلب العلم الشرعي؛ لأن له منزلة عظيمة، ولأنه سلاحهم

(1) سورة طه، آية 123.

(2) إدارة وتيسير ورش العمل، عبد السلام بن عمر الناجي، ص 15.

القوي في هذه الدنيا، فكلما زاد العلم الشرعي لدى المحتسب؛ زادت ثقته بنفسه، وسهل عليه مهمته في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر.

#### 16- الاهتمام بالترويح المباح عن النفس:

يعتبر الترويح عن النفس من الأمور المهمة التي يحتاجها المرء في حياته، ولكن كثيرًا من الناس يقع في هذا الموضوع؛ إما في إفراط بحيث يغلو فيه، ويجعل همه هو الترويح عن نفسه، والترفيه عنها، ومن الناس من يفرط فيه، ويرى أنه لا فائدة منه، ولا داعي له؛ بل هو مضيعة للوقت، مفسدة للعمر<sup>(1)</sup>. ومن أهداف الشريعة الإسلامية بيان سماحتها لغير معتقبيها؛ بل إن من أبرز خصائصها سماحتها، وموافقها للطبيعة البشرية، ومراعاتها التيسير على المكلفين، والبعد عن المشقة، والتشدد، قال تعالى: ﴿تَهْتَمُ جَدُّ جَدِّ جَدِّ جَدِّ جَدِّ خَمْ﴾<sup>(2)</sup> وهذه أيضًا دلالة على كمال الإسلام، وأنه نظام حياة متكامل.

#### ◆ آثار الترويح عن النفس للمحتسب:

يكتسب الترويح أهميته من الآثار المترتبة عليه، فمن الآثار التي ينتجها لنا تكون الدوافع لدراسته، والاهتمام به، وهناك العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها، وأشكالها، إلا أننا نجد أن لكل شكل من الأشكال، والمناشط الترويحية المختلفة التي يمارسها المحتسب فوائد محددة، ومن ذلك ما يلي<sup>(3)</sup>:

(1) الترويح عن النفس في الإسلام، إعداد دار القاسم، ص2.

(2) سورة البقرة، آية 185.

(3) الترويح دوافعه - ضوابطه - تطبيقاته في العصر النبوي، عبد الله بن ناصر السدحان، ص9، بتصرف.

- 1- إشباع الحاجات الجسمية للمحتسب.
- 2- إشباع الحاجات الاجتماعية للمحتسب.
- 3- إشباع الحاجات العلمية والعقلية للمحتسب.

إن أثر الترويح على حياة المحتسب مهم جداً؛ فهو يساعده على التركيز، وزيادة النشاط لديه، وترى الباحثة أن من أهم الأنشطة الترويحية التي لها أثر إيجابي على المحتسب ممارسة الرياضة بجميع صورها؛ لأنها تجدد الطاقة، وتساعد على تقوية عضلات الجسم، وتخلص المحتسب من الأمراض، وخطر الإصابة ببعض الأمراض، وتساعد على الاسترخاء، والقدرة على التفكير، وأداء التكاليف بشكل أفضل، وتساعد على سهولة النوم، وراحة البدن من النشاط الذي بذله، فالرياضة تعود على صاحبها بالنفع، والفائدة العظيمة.

### الخاتمة:

هدف البحث إلى الكشف عن معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب، وسبل علاجها- مفهوم الصحة النفسية، وأهميتها، ومظاهرها، ومؤشراتنا، مع استعراض لأبرز معوقات الصحة النفسية لدى المحتسب داخلياً وخارجياً، واختتم الباحثان بحثهما باقتراح سبل علاج تلك المعوقات، وفيما يلي يقدم الباحثان تلخيصاً لنتائج البحث، وأبرز التوصيات، وبعض البحوث والدراسات المقترحة.

### أولاً: نتائج البحث:

- 1- يركز الإسلام في مفهومه للصحة النفسية على قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، وإخلاص العبودية لله تعالى، وتهذيب النفس، والسمو بها، والعناية بها في

مختلف جوانبها، بينما يعبر علم النفس في مفهومه للصحة النفسية عن حالة السلامة الكاملة التي يتمتع بها الفرد في النواحي الجسمية، والعقلية، والاجتماعية.

2- ظهرت عناية الإسلام بالنفس من خلال الحرص على حمايتها، واعتبر أن المحافظة على الصحة النفسية من الضروريات الخمس، وحرص كذلك على صحة الفرد، وتخليصها من الاضطرابات النفسية، والعقلية؛ من خلال معرفة الإنسان بربه، وقربه منه، ويكون ذلك سبباً في سعادته، وراحته، وشعوره بالرضا، والسكينة، وراحة البال.

3- للصحة النفسية أهمية للمحتسب في تحقيق التوافق مع الذات، والآخرين، ومهمة للمجتمع؛ فهي تعمل على نشر السعادة، والوصول إلى استقرار المجتمع، وتحقيق الترابط بين أفراد.

4- تكمن مظاهر الصحة النفسية لدى المحتسب في عدد من المؤشرات؛ منها: الشعور بالراحة النفسية، والسعادة، وقدرة المحتسب على مواجهة مطالب الحياة، والتقاؤل، والتوافق الذاتي، والقدرة على العمل، والإنتاجية، وتحمل المسؤولية، والعفو، والتسامح.

5- تنقسم معوقات الصحة النفسية التي تواجه المحتسب إلى معوقات داخلية، وهي: المعوقات الروحية؛ مثل الغفلة عن إخلاص النية لله في القول، والعمل، ضعف الرقابة الذاتية، قلة الصبر عند وقوع المصائب، والأزمات. والمعوقات الجسمية، ومنها: عدم اتباع عادات صحية سليمة، التعرض للإرهاك الجسمي أثناء العمل، ضعف الاتزان الانفعالي. كما يتعرض المحتسب إلى معوقات خارجية، وهي: المعوقات الأسرية؛ مثل وجود بعض الخلافات الأسرية، وجود بعض المعوقات

الدراسية للأبناء، وجود بعض المنكرات داخل محيط الأسرة. ومعوقات في بيئة العمل؛ مثل: ضعف الإلمام بمهارات العمل الاحتسابي وكفاياته، القلق المستقبلي على الوظيفة، ضعف الحوافز المجزية للمتميزين.

6- تم اقتراح عدد من سبل علاج معوقات الصحة النفسية لدى المحتسب، ومنها: إخلاص النية لله في القول، والعمل، والالتزام بأداء الواجبات الدينية، والأوراد اليومية، تعزيز الرقابة الذاتية، التزام الصبر عند وقوع المصائب، والأزمات، الحرص على اتباع عادات صحية سليمة، تجنب كل ما يؤدي إلى الإنهاك الجسدي للعمل، الاتزان الانفعالي أثناء العمل، العمل على حل الخلافات الأسرية، العمل على مواجهة المعوقات الدراسية للأبناء، مواجهة المنكرات داخل محيط الأسرة، الإلمام بمهارات العمل الاحتسابي وكفاياته، عدم القلق المستقبلي على الوظيفة، إيجاد علاقات أخوية متميزة مع زملاء العمل، تقديم الحوافز المجزية للمتميزين من المحتسبين، الالتحاق بالبرامج الأكاديمية، والدورات العلمية المتخصصة بالحسبة، الاهتمام بالترويج المباح عن النفس.

### ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج التي انتهى إليها البحث حول: معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب وسبل علاجها؛ فإن الباحثين يوصيان بما يلي:

1- إقامة برنامج متخصص في التهيئة النفسية لأعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر المستجدين.

2- حث أعضاء الهيئة على الالتحاق بالبرامج الأكاديمية المتخصصة التي ترفع من

كفاءتهم المعرفية.

3- مبادرة أعضاء الهيئة بحضور الدورات التدريبية وورش العمل التي تهدف إلى تطوير أدائهم في العمل الاحتسابي.

4- عمل دروس تربية للأعضاء بهدف تزكية النفس، وسمو الأخلاق.

5- تسهيل إشراك أعضاء الهيئة في الأندية الرياضية؛ مما يؤثر إيجابياً على صحتهم النفسية.

6- استضافة مختصين في علم التغذية لإلقاء محاضرات للأعضاء لتغيير العادات الصحية لديهم.

7- الاهتمام بإقامة برامج للترويح عن النفس خارج نطاق العمل.

8- تقديم دورات تدريبية للأعضاء بهدف تحسين قدرتهم على حل المشكلات الأسرية، وإدارة ضغوط الحياة.

9- رفع الوعي المالي لدى الأعضاء للوقاية من تحملهم لأعباء مالية، وقروض بنكية تزيد من عنائهم النفسي.

10- رفع الوعي لدى الأعضاء بأنظمة العمل، وتطبيقاتها في الميدان.

11- بذل أقصى جهد من الرؤساء لتوفير مناخ سائد بين الأعضاء في بيئة العمل يتسم بالمودة، والاحترام، والتقدير، والعمل بروح الفريق الواحد.

12- عقد لقاءات دورية بين الأعضاء وأصحاب القرار في الرئاسة العامة لهيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر؛ لمناقشة تحديات العمل، وعلاجها.

**ثالثاً: الدراسات والبحوث المقترحة:**

في ضوء النتائج، والتوصيات السابقة يقترح الباحثان الدراسات والبحوث الآتية:

- 1- اتجاهات أعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر نحو علم النفس وتطبيقاته في الحسبة (دراسة ميدانية).
- 2- درجة وعي أعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالأمراض النفسية، وأعراضها لدى المحتسب عليهم.
- 3- أنماط شخصية أعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وأثرها في التعامل الميداني مع المحتسب عليهم.
- 4- تصور مقترح لإعداد برنامج للتهيئة النفسية لأعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر الجدد من وجهة نظر الرؤساء المختصين.

### **Abstract:**

The Research aimed to explain the concept of mental health, its manifestations and indicators, and to present the most prominent obstacles to the internal mental health of the muhtasib related to the spiritual and physical aspects, as well as to present the most prominent external mental health obstacles for the muhtasib related to the family aspect and the work environment, and to devise ways to treat the obstacles to achieving mental

health that the muhtasib faces, in order to achieve the objectives of the Research. The descriptive inductive approach was relied upon.

**The most important results of the Research were:**

The mental health obstacles facing the Muhtasib are divided into internal obstacles, which are: spiritual obstacles, including: neglect of sincere intentions to God in words and deeds, weak self-control, lack of patience when crises occur, and physical obstacles, including: not following sound health habits, exposure to physical exhaustion while working, poor emotional balance. Muhtasib is also exposed to external obstacles, which are: family obstacles, including family disputes, some children's academic obstacles, some evils within the family environment, and obstacles in the work environment, including: poor knowledge of Hisbah work skills and competencies, future anxiety about the job, Weak reward incentives for the distinguished, then, a number of ways were proposed to treat mental health obstacles to the Muhtasib, including: sincerity of intention to God in words and deeds, performing religious duties and daily rituals, enrollment in academic programs and scientific courses specialized in hisba, Providing a psychological counselor in the centers of the Commission for the Promotion of Virtue and the Prevention of Vice. strengthening Self-censorship and emotional balance during work, familiarity with Hisbah work skills and competencies, providing rewarding incentives to distinguished employees, creating distinguished brotherly relationships with co-workers, remaining patient when calamities and crises occur, avoiding everything that leads to physical exhaustion at work,

and working to resolve family disputes..

**Keywords:** Obstacles, mental health, Muhtasib, treatment methods.

### قائمة المصادر والمراجع

#### • القرآن الكريم.

- 1- ابن الأخوة، محمد بن محمد. معالم القرية في طلب الحسبة. دار الفنون للنشر.
- 2- أبو أحمد، ندا (2022م). الكتاب الجامع للفضائل، فضل الصبر، شبكة الألوكة.
- 3- أبو سعد، أحمد عبد اللطيف (2015م). الصحة النفسية منظور جديد. ط1. دار

المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

4- أبو عبدو، شيرين زهير (2010م). معالم الأسرة المسلمة في القرآن الكريم، دراسة موضوعية. الجامعة الإسلامية بغزة. قسم التفسير وعلوم القرآن. كلية أصول الدين. غزة.

5- أحمد، عمر عبد الله. من مظاهر حماية الإسلام للأسرة في الداخل والخارج. جامعة الأزهر، كلية أصول الدين والدعوة الإسلامية بالمنوفية.

6- بخاري، رياض إبراهيم (1433هـ - 1434هـ). الإعداد النفسي للمحتسب. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. قسم الدعوة والاحتساب. كلية الدعوة والإعلام.

7- بكور، سعيد (2019م). الصحة النفسية في الإسلام. بحوث ومقالات. المنتدى الإسلامي، ع382.

8- بن باصباح (2018م). انعكاس الثقافة الأسرية على التحصيل الدراسي للتلميذ، دراسة ميدانية في ثانوية الشيخ بن عبد الكريم المغيلي أدرار. جامعة أحمد دراية أدرار. قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية.

9- توأم، زاهية (2021م). أثر الحوافز المادية والمعنوية في الأداء الوظيفي دراسة ميدانية على عمال شركة سونلغاز تيارت. جامعة الجزائر. مجلة معهد العلوم الاقتصادية. مج24. ع1.

10- حسن، أحمد & إدريس. هاجر (2022م). ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى العاملين بمركز علاج الأورام سبها. جامعة سبها. قسم التخطيط والإدارة التربوية. كلية الآداب.

11- حسين، إيهاب عارف (2010م). دور ضغوط العمل في أداء العاملين في

- المؤسسات الأهلية في محافظات وسط الضفة الغربية وانعكاسه في التنمية الإدارية. جامعة القدس.
- 12- حسين، سحراء أنور. قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الأداء الوظيفي، دراسة استطلاعية تحليلية لآراء عينة من العاملين في هيئة التعليم التقني. المعهد الطبي التقني المنصور.
- 13- حمزة، قالي (2020م). ضغوط العمل وأثرها على الأداء الوظيفي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي. قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- 14- دربال، مليكة (2018م). الصحة النفسية من منظور نفسي إسلامي، (مجلة أنثروبولوجية الأديان) جامعة تلمسان، الجزائر، العدد العشرون.
- 15- الدهشمي، نايف دخيل (2020م). العنف الأسري أسبابه وآثاره وعلاجه في الفقه الإسلامي. بحوث ومقالات، مج5، ع2، السعودية.
- 16- دويدري، رجاء وحيد (2000م). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية. ط1. دار الفكر المعاصر - بيروت - لبنان - دار الفكر - دمشق - سورية.
- 17- ديوا، مكي با بكر (2018م). بعض العادات الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي، دراسة حالة طالبات كليتي التربية - حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس جامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم. جامعة الجزيرة. السودان. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة بابل. ع38.
- 18- رشيد، مجاهد (2004م). أثر دوافع العمل والتحفيز كوسيلة لتحقيق الرضا الوظيفي والأداء في المنظمة. المدرسة الوطنية العليا للإحصاء والاقتصاد التطبيقي.

- جامعة التكوين المتواصل الجزائر. ع22.
- 19- الرشيدى، بنيان باني (2017م). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، ع174.
- 20- الزعتري، شروق جميل عبد السميع، (2017م)، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.
- 21- زهران، حامد عبد السلام (2005م). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. عالم الكتب، القاهرة.
- 22- زهران، حامد عبد السلام (2005م). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب.
- 23- الزهراني، تركي سعيد (1440هـ). التطبيقات الاحتمالية على قاعدة العادة محكمة. قسم الحسبة. جامعة أم القرى.
- 24- زيارة، فريد فرج سعيد، (2009م)، منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان، رسالة ماجستير، قسم التفسير وعلوم القرآن، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية غزة.
- 25- سحلول، السيد أحمد محمد. الصبر في ضوء السنة النبوية دراسة موضوعية. جامعة الأزهر. كلية الدراسات الإسلامية والعربية.
- 26- السدحان، عبد الله ناصر (1419هـ). الترويح دوافعه وضوابطه وتطبيقاته في العصر النبوي.
- 27- سري، إجلال محمد (2000م). علم النفس العلاجي. ط2. عالم الكتب، القاهرة.

- 28- السعيد، براهيمى عبد العالى (2016م- 2017م) أثر ضغوط العمل على أداء العاملين، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، معهد التكنولوجيا، تخصص تسيير الموارد البشرية.
- 29- السند، حصة عبد الرحمن (2016م). واقع الخلافات الأسرية في المجتمع السعودي والتخطيط لمواجهتها دراسة ميدانية مطبقة على عينة من المستفيدين والمستفيدات بمراكز التنمية الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية. الناشر جامعة شقراء، ع6.
- 30- شاذلي، عبد الحميد محمد (2001م). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2. المكتبة الجامعية الإسكندرية مصر.
- 31- شرف، محمد سعيد. دليل الأمراض النفسية. ط1. مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر، لبنان.
- 32- الشطي، صفناز (2014م). ضغوط العمل. دورة تدريبية.
- 33- شكر، حسن محمود (2018م). الصحة النفسية في القرآن الكريم، دراسة تحليلية. مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية، العراق، ع9/م3.
- 34- شلهوب، دعاء جهاد (2015م). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء. جامعة دمشق. قسم علم النفس. كلية التربية.
- 35- الطالب، ليلي صالح (2022م). أثر ضغوط العمل على الأداء الوظيفي. المجلة العربية للنشر العلمي، الإصدار الخامس، العدد خمسون.
- 36- الطحان، محمد خالد (1996م). مبادئ الصحة النفسية. ط4. دار القلم للنشر

- والتوزيع، دبي.
- 37- عابد، هيام زياد (1015م). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة. الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية.
- 38- عباس، نوال قاسم، (2019م)، أساليب تحقيق الصحة النفسية من منظور إسلامي، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 63، الناشر جامعة بغداد.
- 39- عبد الجواد، أحمد الجوهري. الصبر سفينة النجاة.
- 40- عبد الجواد، عاطف سيد (2016م). ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بمكة المكرمة. جامعة بني سويف - كلية الأدب. مج5.
- ج1.
- 41- عبد العاطي، موسى ذكي (2021م). قلق المستقبل لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصور، مج8، ع2.
- 42- عبد الغني، أشرف & الشربيني، أميمة. (2003م). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق. المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
- 43- العلوان، أسماء حسن (2012م). الصحة النفسية في الإسلام. دراسة تربوية مقارنة. جامعة اليرموك، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية.
- 44- عودة، محمد & مرسي، كمال إبراهيم (1997م). الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام. ط4. الناشر دار القلم، دمشق.
- 45- القاسم، أحمد صالح (1437هـ). حقيقة التفكك الأسري وآثاره وسبل علاجه. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. قسم الثقافة الإسلامية. كلية الشريعة

بالرياض.

46- القاسم، شيخة محمد (2020م). وبشر الصابرين، أنواع الصبر - ما يهون المصائب - ثمرات الصبر. ط1. دار الفالحين للطباعة والنشر. الرياض.

47- القحطاني، عائض علي (2022م). العلاقة بين الرقابة الذاتية وأداء العاملين، دراسة تطبيقية على العاملين بقيادة حرس الحدود بمنطقة عسير. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات. أ.بها. ع9.

48- القحطاني، نورة عبد الله (1443هـ). الرقابة الذاتية في عمل المحتسب دراسة تأصيلية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. قسم الدعوة والاحتساب. كلية الدعوة والإعلام.

49- قرشي، حسن علي. قسم الحسبة. جامعة أم القرى.

50- القلق النفسي، أكاديمية على النفس.

51- القوسي، مفرح سليمان (1426هـ). مباحث في النظام الأسري في الإسلام. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. قسم الثقافة الإسلامية. كلية الشريعة. الرياض.

52- كتاب الحسبة، صفات المحتسب، فصل الإخلاص والتجريد، موقع وزارة الأوقاف السعودية.

53- الكردي، أحمد. نظام الأجور والحوافز الفعال بمنظمات الأعمال. بحوث ومقالات.

54- ما هو السكري، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، مستشفى الملك فهد الجامعي.

- 55- المدني، محمد محمد (1990م). المجتمع المثالي كما تنظمه سورة النساء. الناشر الدار المصرية للنشر والتوزيع.
- 56- المعشر، عيسى إبراهيم (2009م). أثر ضغوط العمل على أداء العاملين في الفنادق الأردنية فئة الخمسة نجوم دراسة ميدانية. جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا. قسم إدارة الأعمال. كلية العلوم الإدارية والمالية.
- 57- الناجي، عبد السلام بن عمر (1434هـ). إدارة وتيسير ورش العمل دليل مهني متخصص يحوي أكثر من 350 فكرة إجرائية. مؤسسة محمد وعبد الله إبراهيم السبيعي الخيرية.
- 58- نجاه، حسان (2022م). مستوى إدراك الرقابة الذاتية والإدارية لدى موظفي جامعة عمار ثليجي بالأغواط. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية. مج6. ع1.
- 59- الهاجري، سعد مرزوق (2017م). الشراكة بين الأسرة ومدارس التعليم الأساسي بدولة الكويت لتحقيق الفاعلية التعليمية دراسة تحليلية. الناشر جامعة الأزهر كلية التربية، ع175، مج2.
- 60- ورحمة، مودة (1434هـ-1435هـ). الأدب النبوي سلوك راق ومنهاج حياة الأسرة مودة ورحمة، ورشة الحوار الأسري، إعداد الإدارة العامة للتوعية الإسلامية.
- 61- ياسمين، تشعبت (2019م). دروس في مادة الصحة النفسية والعمل. جامعة غرداية. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- 62- يحيوي، نجاه (2018م). علاقة الأسرة بالمدرسة في العملية التعليمية. جامعة

بسكرة، دفاثر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة، ع20.

### المصادر الإلكترونية:

- 1- الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، موقع الإسلام سؤال وجواب، <https://islamqa.info/ar/answers/11403> تاريخ الاطلاع، 5/19/1445هـ.
- 2- السقايد، محمد، النوم: آية من آيات الله، شبكة الألوكة الثقافية، <https://www.alukah.net/culture/0/78827>، تاريخ الاطلاع 1444/12/7هـ.
- 3- الشقاوي، أمين بن عبد الله، الرقابة الذاتية في الوقت المعاصر، شبكة الألوكة الشرعية، <https://www.alukah.net/sharia/0/122631>، تاريخ الاطلاع 1445/1/23هـ.
- 4- قواعد في الحوار الأسري، اللجنة العلمية في مكتب الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات في جنوب بريدة، شبكة الألوكة الاجتماعية، <https://www.alukah.net/social/0/140147> تاريخ الاطلاع 1445/2/17هـ.
- 5- مبادئ التعامل في العمل، صبري المنشاوي، <https://insurance-planet.com/2020/10/05>، تاريخ الاطلاع 1445/1/27هـ.
- 6- معوقات التفكير، صحيفة مكة الإلكترونية، <https://www.makkahnews.sa/5318971.html>، 1445/5/19هـ.
- 7- موقع دراسة للاستشارات والدراسات والترجمة،

معوقات تحقيق الصحة النفسية لدى المحتسب أ. د. عادل بن مشعل أ. فاطمة بنت حسين

---

تاريخ الاطلاع <https://drasah.com/Description.aspx?id=6240>،  
1445 /1/22 هـ.

8- موقع طب لاين، <https://tebcan.com/ar/All/tebline/AdminK> تاريخ  
الاطلاع، 1444/12/9 هـ.

9- موقع وزارة الصحة، الصحة العامة،  
[https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/  
EducationalContent/PublicHealth/Pages/001.aspx](https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/001.aspx) تاريخ الاطلاع،  
1444/12/8 هـ.

10- دلتا، مختبرات طبية، [https://delta-medlab.com/blog/chronic-  
diseases](https://delta-medlab.com/blog/chronic-diseases)، تاريخ الاطلاع، 1445/6/27 هـ.