



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-



معهد العلوم الإسلامية

قسم أصول الدين

أثر القرآن الكريم في تنمية الصحة النفسية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة
الماجستير في العلوم الإسلامية - تخصص: التفسير وعلوم
القرآن

المشرف:

د. ميلود عمارة

الطالبة:

إيمان ميسه

الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
	أستاذ	جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي-	رئيسا
د. ميلود عمارة	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي-	مشرفا و مقررا
	أستاذ	جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي-	مناقشا

السنة الجامعية: 1439-1440هـ / 2018-2019م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى من هم سندي وقوتي بعد الله ﷻ والديّ الكريمين

إلى التي منحتني القوة على مجابهة الحياة، وعلمتني أن الأعمال لا تتم إلا بالصبر و المثابرة

إلى من أحمل اسمه بكل فخر واعتزاز، وكلت أنامله ليقدّم لنا الراحة والسعادة

والدي الغالي

والدتي الغالية أطل الله في عمرها على الطاعات وتمعها بالصحة والعافية

إلى من هم مصدر قوتي وسعادتي إخوتي وأخواتي وأخص بالذكر أخي الأكبر أيمن أسأل

الله أن يوفقه إلى ما يحب ويرضاه

إلى كل طلبة العلم الشرعي

إلى كل من قدم لي يد المساعدة والتشجيع بكلمة من أقارب وأصدقاء

إلى كل من اسمه مكتوب في القلب ولم يخطه قلمي.

إيمان

شكر وتقدير

انطلاقاً من قوله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم: 7]

وقوله ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله."¹ ، أشكر الله سبحانه وتعالى، على منه، وإحسانه، لإتمام هذا البحث.

أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير بعد شكر الله سبحانه وتعالى فضيلة الدكتور المشرف "ميلود عمارة" الذي تفضل بقبول الإشراف على هذه المذكرة؛ الذي لم ييخل عليّ بقراءة البحث ، وتقديم النصائح والإرشادات، فأسأل الله أن يسهل له طريقاً إلى الجنة وأن ينفع الله به الإسلام والمسلمين وطلبة العلم، وأن يرفع درجاته في الدنيا والآخرة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل الذين لم ييخلوا علي بنصائحهم وأخص بالذكر الأستاذ "أبو إياد مختار قديري" .

ولكل من قدم لي يد العون من قريب أو بعيد ولو بفائدة علمية أو نصيحة أخوية أو دعوة صادقة في ظهر الغيب فلهم مني جزيل الشكر والعرفان.

¹ أخرجه الترمذي؛ في سننه، كتاب: البر والصلة؛ باب: ما جاء في الشكر لمن أحسن إليك، رقم الحديث: 1955.

ملخص البحث

تناول هذا البحث الموسوم بعنوان " أثر القرآن الكريم في تنمية الصحة النفسية":

دراسة الأمراض النفسية وكيف عالجها القرآن الكريم، وقد اقتصر على أكثر الأمراض انتشارا في هذا العصر الوسواس القهري، والقلق، والاكتئاب . فجاءت خطة البحث الإجمالية مكونة من مقدمة، وثلاث مباحث؛ أول المباحث نظري: وتم التطرق فيه إلى تعريف مفاهيم مصطلحات البحث والتي من بينها: التنمية، الصحة النفسية، وعلاماتها وكيفية تحقيقها.

وفي المبحث الثاني: فقد جاء الكلام فيه عن أثر القرآن الكريم في المحافظة على صحة النفس البشرية، وقد خصصته للكلام عن أثر القرآن الكريم في تهديب النفس البشرية، وفي المطلب الثاني تحدثت عن أثر القرآن في طمأنينة النفس وانشراحها.

وفي المبحث الثالث: قمتُ بتعريف الأمراض النفسية، ونماذج من الأمراض النفسية وأثر القرآن في علاجها وقد اكتفيتُ بذكر نموذجين من الأمراض.

ثمّ ذيلت البحث بخاتمة والتي توصلت فيها إلى أهم النتائج والتوصيات.

Research Summary

Research Summary

This research, entitled "The Impact of the Holy Quran on the Development of Mental Health": The study of psychological diseases and how it was treated by the Holy Quran, has been limited to the most prevalent diseases in this age obsessive-compulsive disorder, anxiety and depression . The overall research plan consists of an introduction and three questions. The first of the research was theoretical: It addressed the definition of concepts of research terms, including: development, mental health, its signs and how to achieve them.

In the second topic: the talk came about the impact of the Holy Quran in maintaining the health of the human soul, and I devoted it to talk about the impact of the Holy Quran in the refinement of the human soul, and in the second demand , I talked about the impact of the Quran in the tranquility of the soul and its exhortation.

In the third topic: I have defined mental diseases, models of mental illness and the impact of the Quran in the treatment and I have only mentioned two models of diseases.

Then the research was followed by a conclusion in which I reached the most important conclusions and recommendations.

مقدمة

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله الذي خلق الانسان في أحسن تقويم، وسخر له أسباب السعادة والراحة، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، الهادي دليلاً للحائرين؛ سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة وأتم التسليم، وعلى آله الأطهار وصحبه الأبرار، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. أمّا بعد:

لا يخفى على الكثير منّا أنّ الإنسان ليس على حالة واحدة، فتارة يكون صحيحاً بصحة جيدة، وأخرى يكون مريضاً. ولما كان حفظ النفس أحد الكليات التي أتت بها الشريعة الإسلامية وأهم مقصد من مقاصدها. وبفضل التطور الرهيب الذي شهده العصر الأخير، ومع كثرة المشاغل والملهيات واهتمام الناس بأمر دنياهم فقد غلبوا الجانب المادي على الجانب الروحي فهجروا القرآن والأذكار فترتب على ذلك العيش في ضنك.

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴾ [طه:124].

● أهمية الموضوع:

تكمن أهمية هذا البحث في:

1. كونه دراسة في موضوع من موضوعات القرآن الكريم المصدر الأول للتشريع.
2. يبحث عن علاج الأمراض النفسية التي تتسلط على أغلب المجتمعات ولا زالت تفتك النفوس البشرية ما دامت لم ترجع إلى كتاب الله وسنة نبيه ﷺ.

3. قيمة النفس البشرية، ومدى تأثيرها على الصحة النفسية، مما أدى البعض إلى اتخاذ أطباء نفسانيين لعلاج قلوبهم، فيأتي هذا الموضوع لوصف الدواء الذي يغفل عنه الكثير.

● أهداف البحث:

1. محاولة لفت النظر والانتباه إلى ما تحويه الآيات القرآنية، من علاجات نفسية وفوائد تربوية.

2. لفت الأنظار إلى أكثر الأمراض النفسية شيوعا في العصر الراهن، والتي لم يُتوصل لعلاجها أطباء النفس بينما عالجها القرآن الكريم منذ 15 قرنا.

● أسباب اختيار الموضوع:

إن اختياري ودراستي لهذا الموضوع هو شغفي واهتمامي بالموضوعات القرآنية خصوصا تلك التي تعالج الواقع المعاش، وتحاول إيجاد علاج للمشكلات الاجتماعية والنفسية، ومع اقتراح المشرف للموضوع، وتنوعت الأسباب بين أسباب ذاتية و أخرى موضوعية :

أ- أسباب ذاتية:

1. ميولي إلى الموضوعات التي لم يتم دراستها بشكل كاف خصوصا في مثل الموضوعات القرآنية ومن بينها تلك التي تجمع بين علمين؛ علم النفس وعلوم الشريعة.

2. دراسة الجانب النفسي، والإنساني، ومحاولة إيجاد الحلول للأمراض التي تعترى النفس والصحة النفسية.

ب- أسباب موضوعية:

1. حاجة المكتبة الإسلامية إلى البحوث التي تتناول الصحة النفسية من منظور قرآني.

2. انتشار الأمراض النفسية في هذا العصر مما يحتاج إلى علاج آني وفوري.

● إشكالية الموضوع:

يعالج هذا الموضوع ظاهرة أسباب الأمراض النفسية وعلاجها من خلال الرجوع إلى القرآن الكريم، فجاءت إشكاليتي مساقاة على النحو التالي:

فيم تتجلى مظاهر القرآن الكريم في تنمية الصحة النفسية؟

● حدود الدراسة:

1. لم أتطرق في هذا البحث إلى كل الأمراض النفسية، فقد اقتصر على أكثر الأمراض انتشاراً في هذا العصر الراهن.

2. كما أنني لم أتطرق إلى الانفعالات النفسية لوجود دراسة سابقة بعنوان * الانفعالات النفسية ومسلك القرآن في علاجها* في جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، معهد الإسلامية، قسم أصول الدين، تخصص التفسير وعلوم القرآن.

● الدراسات السابقة:

في حدود ما توصلتُ إليه من خلال البحث عن الدراسات السابقة، لم أقف على دراسات لها علاقة مباشرة بعنوان بحثي، وذلك لحداثة الموضوع. فكلّ البحوث المتوصل إليها تعالج الموضوع بطريقة غير مباشرة من بينها:

"الانفعالات النفسية ومسلك القرآن في معالجتها"؛ مذكرة الطالبة إلهام صلوبة، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، 2017/2018م.

فقد ركزت هذه الدراسة على معالجة الانفعالات النفسية التي تطرأ على الشخص من حين لآخر.

"أثر القصص القرآني في تهذيب النفس الإنسانية دراسة موضوعية"؛ مذكرة الطالبة لجدل صيد بشيرة، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي 2016/2017م.

فقد عاجلت هذا الدراسة تهذيب النفس البشرية من خلال الاعتبار بالقصص القرآنية. هناك رسائل درست الصحة النفسية وعلاقتها بالقرآن الكريم، وقد تميزت دراساتي بذكر الأمراض الأكثر شيوعاً وكيف عالجها القرآن الكريم، وكذا كيف نَمَى القرآن الصحة النفسية من الناحية الإيجابية.

● منهج البحث:

تتبع في هذا البحث المنهج الوصفي الاستقرائي التحليلي: المنهج الوصفي: تم استعماله في التعريفات وصف الأمراض النفسية، وعرض نظرة المفسرين وعلماء الإسلام لها، وكذا طريقة القرآن في تنميتها. المنهج الاستقرائي: تتبع الآيات التي ورد فيها بعث الطمأنينة في النفس، وكذا الآيات التي ورد فيها بعض الأمراض وقمت باستخراجها. والمنهج التحليلي: وذلك في تفسير الآيات واستخراج المرض منها وكيفية علاجه.

● منهجي في هذا البحث:

اتبعت في هذا البحث الخطوات التالية:

1. في كتابة الآيات استخدمت مصحف المدينة برواية حفص، وعزوها إلى سورها مع ذكر رقم الآية، وهذا في المتن.
2. خرّجت الأحاديث النبوية من مظانها.
3. إذا ذكرت الكتاب لأول مرة التزمت بذكر معلوماته كاملة إن وجدت حسب الترتيب التالي:

اسم الكاتب، اسم الكتاب، ثم افتح قوس أذكر فيه اسم المحقق، رقم الطبعة، ثم دار النشر، ثم التاريخ، واغلق القوس ثم رقم الصفحة. وإذا فقدت رقم الطبعة أو التاريخ فإني

أسكت. وإذا أعدت الاقتباس أو للاستشهاد مرة أخرى فيني أكتفي باسم الكاتب، اسم الكتاب، والجزء والصفحة.

4. عزوت الأقوال إلى أصحابها قدر المستطاع مع الحرص على أخذها من مصادرها.

5. أما على المنهجية التي أعتمدها في ترجمة الأعلام فأترجم للعلماء غير المشهورين فقط، وفي بحث هذا لم أقف إلا على العلماء المشهورين.

وفي بحثي هذا لم أتعرض إلى كل الأمراض النفسية، فقد اكتفيت بذكر ثلاث أهم الأمراض وهي: الوسواس، والاكتئاب.

● خطة البحث:

لقد قمت بتقسيم بحثي إلى مقدمة وثلاث مباحث ، أول هذه المباحث نظري، أما المباحث الأخرى فقد كانت تطبيقية وقد ذيلتها بخاتمة: فكانت الخطة على النحو التالي:

المقدمة: وتناولت فيها عناصر المقدمة. والمبحث الأول : فجاء فيه الكلام عن تعريف الكلمات المفتاحية للمذكرة ، أما المبحث الثاني والمعنون ب: أثر القرآن في المحافظة على صحة النفس البشرية. وقد تعرضت في المبحث الثالث إلى الأمراض النفسية وأثر القرآن في علاجها.

وفي الأخير جعلت خاتمة ذكرت فيها أهم النتائج المتوصل إليها، ثم ذيلتها بفهارس عامة.

و صل اللهم وسلم وزد وبارك على سيدنا محمد

المبحث الأول: مفاهيم مصطلحات البحث
يتكون من ثلاثة مطالب:

❖ المطلب الأول: تعريف التنمية

❖ المطلب الثاني: تعريف الصحة النفسية

❖ المطلب الثالث: علامات الصحة النفسية

وكيفية تحقيقها

المبحث الأول: مفاهيم مصطلحات البحث

تعتبر الصحة النفسية بمعانيها الواسعة مؤشراً على استقرار الفرد وفهم سلوكياته؛ فهي تهتم بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الانسان؛ وكذا تعينه في التغلب على مشاكل الحياة المختلفة التي تواجهه؛ حتى يستطيع العيش بسلام، فالصحة النفسية تعمل على تحقيق السعادة والتكامل لأفراد المجتمع. ولقد اهتم القرآن الكريم وكذا السنة النبوية المطهرة بتنميتها وتركيتها؛ وبهذا الصدد سأتطرق في هذا المبحث إلى تعريف كل من التنمية والصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس وكذا علماء الإسلام، وأتطرق إلى علامات الصحة النفسية وكيفية تحقيقها.

المطلب الأول: تعريف التنمية

أكثر استعمالات هذا المصطلح في الاقتصاد؛ ويعود امتداده إلى الحرب الباردة والصراع الحاصل بين الرأسمالي والشيوعي الاشتراكي.

أولاً: لغة: من النماء والزيادة والكثرة والوفرة.

نمي: النَّمَاءُ: الزِّيَادَةُ. نَمَى يَنْمِي نُمِيًا وَنُمِيًّا وَنَمَاءً: زاد وكثر، وربما قالوا نَمُو يَنْمُو نُمُوًّا¹.

ثانياً: اصطلاحاً: اختلف تعريفها وذلك حسب المجال الذي تُعرف فيه؛ فقد حاولت حصرها وما يوافق البحث.

يُقصد بالتنمية السمو والرقي بالنفس البشرية حتى تشمل كافة النواحي وهذا حتى يحقق الإنسان الهدف الحقيقي من خلقه وهو عبادة الله على الوجه الذي يرضيه.

أما التنمية عند علماء الاجتماع فهي بمعنى التنشئة.

التنشئة لغة: من الفعل الثلاثي نشأ، جاء في معجم مقاييس اللغة (نشأ) النون والشين والهمزة أصل صحيح يدل على ارتفاع في شيء وسمو، ومنها نشأ السحاب إذا ارتفع،

¹ ابن منظور، لسان العرب، ج15 (د. تحق، ن: دار صادر-بيروت، -، ط:3؛ 1414هـ) ص341

وَأَنْشَأَهُ اللَّهُ أَي رَفَعَهُ. وَالنَّاشِئُ هُوَ الشَّابُّ الَّذِي نَشَأَ وَارْتَفَعَ وَعَلَا¹.

وقد جاء في لسان العرب عدة معاني منها:

1. نَشَأَ: أَنْشَأَهُ اللَّهُ أَي خَلَقَهُ. وَنَشَأَ يَنْشَأُ نَشْأً وَنَشْأَةً وَنَشْأَةً بِمَعْنَى حَيٍّ، وَأَنْشَأَ اللَّهُ الْخَلْقَ أَي ابْتَدَأَ خَلَقَهُمْ.

2. وَنَشَأَ بِمَعْنَى الْبَعْثِ أَيْضاً وَمِنْهُ قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿وَأَنَّ عَلَيْهِ النَّشْأَةَ الْآخِرَى﴾ [النجم: 47] أَي الْبَعْثَةَ.

3. وَلَهَا مَعْنَى رَبَا وَشَبَّ؛ وَنَشَأْتُ فِي بَيْتِي فَلَانِ نَشَأً وَنُشُوءاً أَي شَبَبْتُ فِيهِمْ وَمِنْهَا قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿أَوْ مَن يُنَشِّئُوا فِي الْحُلِيِّةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾ [الزحرف: 18] أَي كَبُرَ².

التنشئة اصطلاحاً:

هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أنماطاً معينة من الخبرات والسلوك الاجتماعي الملائم أثناء تفاعله مع الآخرين³.

التنشئة عند متخصصين علماء الإسلام: يمكن استخلاصها من التعريف السابق فنقول: هي عملية اجتماعية تربوية يكتسب من خلالها الفرد القيم والمبادئ والعادات الإسلامية وكذا العقيدة؛ حيث تبدأ هذه العملية من طفولة الشخص حتى مماته.

¹ ابن فارس؛ معجم مقاييس اللغة، ج5 (تحق: عبد السلام محمد هارون؛ ن: دار الفكر؛ 1399هـ/1979م) ص428

² ابن منظور، لسان العرب، ج1؛ ص170

³ زين العابدين درويش، علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته؛ (نقلا عن رسالة التنشئة الاجتماعية في سورتي النور والأحزاب؛ إعداد: نسرين إسماعيل حسن؛ إشراف: د. عصام العبد محمد زهد؛ رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، غزة فلسطين؛ 1430هـ/2009م، ص20) ص67

المطلب الثاني: تعريف الصحة النفسية

وقبل أن أتطرق إلى تعريف الصحة النفسية أعرج إلى تعريف كل مصطلح على حدى:

الفرع الأول: تعريف الصحة النفسية تعريف مفردات

أولاً: الصّحة:

1. لغة:

* جاء في معجم مقاييس اللغة: " الصّاد والحاء أصلٌ يدلُّ على البراءة من المرض والعيب، وعلى الاستواء ومنه الصّحة؛ وتعني ذهاب السقم، والبراءة من كلِّ عيب."¹

* وقال الفراهيدي في كتابه العين: "هي من الفعل صَحَّ: ذَهَابُ السَّقَمِ والبرّاءة من كلِّ عَيْبٍ ورَيْبٍ. صَحَّ يَصِحُّ صِحَّةً."²

* وجاء في القاموس المحيط: "من صَحَّ يَصِحُّ، فهو صحيحٌ وصَحاحٌ من قَوْمٍ صِحاحٍ وأصِحَّاءَ وصِحائِحَ ، والصّحاحُ، بالفتح: ذَهَابُ المرَضِ، والبرّاءةُ من كُلِّ عَيْبٍ، والصّحَّةُ بالكسر"³.

2. الصحة في الاصطلاح: يمكن استخراجها من التعريف اللغوي فهي السلامة من الأمراض وكيفية الوقاية منها وذلك بغاية تحقيق العيش السليم.

¹ ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ج3؛ ص281

² الفراهيدي، العين، ج3 (تحق: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، ن: دار ومكتبة الهلال، ن. ط)

ص14

³ الفيروز آبادي، القاموس المحيط، (تحق: مكتبة التراث في مؤسسة الرسالة؛ إشراف: محمد نعيم العرقسوسي، ن: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع بيروت-لبنان، ط:8؛ 1426هـ/2005م) ص

ثانيا: النفس:

1- لغة: تؤخذ من مادة (ن ف س) ولها العديد من المعاني في معاجم اللغة العربية إلا أنني سأكتفي بذكر المعاني الثلاثة:

أ- جاء عند صاحب القاموس المحيط: "الرُّوحُ، وَخَرَجَتْ نَفْسُهُ أَي رُوحُهُ"¹؛ قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ [آل عمران: 185]

ب- قال الزبيدي في تاج العروس: النَّفْسُ فِيهِ جُمْلَةُ الشَّيْءِ وَحَقِيقَتُهُ²، يقال: قتل فلان نفسه.

وكذا لها معنى الذات قال تعالى: ﴿وَيُحَذِّرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ﴾ [آل عمران 28] أي أن الله يحذر من ذاته المقدسة بمعنى عقابه وعذابه³.

ج- و قد ذُكرت النَّفْسُ بمعنى: الحسد والعينُ، أَصَابَتْهُ نَفْسٌ أَي عَيْنٌ. والنافِسُ هو العائن⁴.

2- النفس اصطلاحا:

✓ عرفها فخر الدين الرازي: " النفس الإنسانية عبارة عن جوهر مشرق روحاني إذا تعلق بالبدن حصل ضوءه في جميع الأعضاء وهو الحياة، فنقول إنه في وقت الموت ينقطع

¹ الفيروز آبادي، القاموس المحيط، ص 577

² الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج 16 (تحق: مجموعة من المحققين، د. ط؛ د. م؛ ن: دار الهداية، د؛ ت)

ص 559

³ السمين الحلبي، عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ، ج 4 (تحق: محمد باسل عيون السود، ط: 1؛ د. م: دار الكتب العلمية 1417هـ/ 1993م) ص 204

⁴ الفيروز آبادي، بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز، ج 5 (تحق: محمد علي النجار، د. ط؛ القاهرة: لجنة إحياء التراث الإسلامي، 1412هـ/ 1992م) ص 98

تعلقه عن ظاهر هذا البدن وعن باطنه وذلك هو الموت، وأما في وقت النوم فإنه ينقطع ضوءه عن ظاهر البدن من بعض الوجوه ولا ينقطع ضوءه عن باطن البدن¹

✓ وقد عرفها الجرجاني في كتابه التعريفات: "هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، وسماها الحكيم: الروح الحيوانية، فهو جوهر مشرق للبدن فعند الموت ينقطع ضوءه عن ظاهر البدن وباطنه. و أما في وقت النوم فينقطع عن ظاهر البدن دون باطنه"².

الفرع الثاني: تعريف الصحة النفسية كمركب وصفي

وبعد تعريف كل من الصحة والنفس نتطرق إلى تعريف الصحة النفسية كمركب وصفي، ونلاحظ أن تعريف الصحة النفسية لها العديد من التعريفات؛ وذلك بحسب المجال الذي يُراد تعريفها ضمنه، بالإضافة إلى اختلاف العلماء في تعريف النفس والتي من بينها:

- جاء في كتاب "أسس الصحة النفسية" والذي يقول: "الصحة النفسية هي التوافق التام، أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية."³
- كما يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها السلام الداخلي والذاتي الذي يحققه الفرد، أو مع الغير، "هي مدى قدرة الإنسان على التوافق الذاتي والمواءمة مع الآخرين بحيث يشعر بالكفاءة والرضا"⁴.

¹ الرازي، مفاتيح الغيب، ج26 (ط:3؛ ن: بيروت؛ دار إحياء التراث العربي، 1420هـ) ص 456

² الجرجاني: التعريفات، ص 242-243

³ عبدالعزيز القوسي، أسس الصحة النفسية (ط:4؛ 1371هـ/1952م؛ ن: مكتبة النهضة المصرية)

ص 24

⁴ جنان سعيد الرحو، أساسيات في علم النفس (ط:1؛ 2005م، ن:الدار العربية للعلوم-

بيروت-) ص 368

● ما ذكره محمد السيد الهابط من أنّ: "الصحة النفسية هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة من القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان، ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا"¹.

وعليه يمكن استخلاص تعريف للصحة النفسية: وهي مدى قدرة الشخص على تحقيق السلام مع نفسه ومحيطه، وقدرته على تحقيق ذاته وأهدافه، وكذا استطاعته حل مشكلاته وتجاوز العقبات والصعوبات سواء مع نفسه أو مع الآخرين.

ومن خلال هذه التعريفات المتقاربة نجد أنها تطرقت للصحة النفسية قياساً على الصحة الجسمية وهذا وفق منظور الأطباء وعلماء النفس، إلا أن تعريف الصحة النفسية عند علماء الإسلام أو بعبارة أخرى الصحة النفسية من المنظور الإسلامي يختلف عن منظور علماء النفس.

فالصحة النفسية وفق منظور علماء الاسلام:

هي العيش بسعادة وطمأنينة بتحقيق العبودية لله عز وجل وطاعته والامتثال لأوامره واجتناب نواهيه، والتحلي بالوسطية والاعتدال.²

ويمكن القول أنّ الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان بين الرجاء والخوف، فيعمل بوجوب الطاعات وينتهي عن المعاصي والمآثم "قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، وإخلاص العبودية لله تعالى؛ بالمحبة والطاعة والدعاء والخوف والرجاء والتوكل، مع القدرة على تهذيب النفس والسمو بها من خلال أداء التكاليف التي شرعها الله، كذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، فيسلك فيها السلوك المفيد والبناء السليم له ومجتمعها، وبما يساعده على مواجهة الأزمات والصعوبات التي تواجهه بطريقة إيجابية دون

¹ الهابط محمد السيد، دعائم صحة الفرد النفسية، (نقل بواسطة: رسالة ماجستير مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر الإمام ابن القيم الجوزية رحمه الله والدراسات الحديثة-دراسة تحليلية-: عبد العزيز عبد الله الأحمد، إشراف: د. عبد المنان ملا معمور بار، جامعة أم القرى.) ص15.

² عبد العزيز عبد الله الأحمد، رسالة ماجستير؛ مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر الإمام ابن القيم الجوزية والدراسات الحديثة-دراسة تحليلية-؛ إشراف د. عبد المنان ملا معمور بار؛ جامعة أم القرى، ص15، بتصرف

خوف أو قلق، وتقبل ذاته وواقع حياته والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه"¹.
وقد عرفها ابن القيم رحمه الله بقوله: " ولما كانت الصحة والعافية من أجل نعم الله على عبده، وأجزل عطاياه، وأوفر منحه، بل العافية المطلقة أجل النعم على الإطلاق، فحقيق لمن رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحماتها عما يضادها. فقد أخرج البخاري في صحيحه عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"²3.

وقد ركزت مجمل التعاريف عند علماء الإسلام؛ أن الصحة النفسية هي الطمأنينة والراحة القلبية التي تتحقق بمجاورة العبد لربه، وذلك بفعل الطاعات واجتناب المعاصي.

¹ سعد رياض، علم النفس في القرآن الكريم، (د. ط: 2004، د. م ، ن: مؤسسة اقرأ) ص172

² أخرجه البخاري في صحيحه، ج:9، تحق: محمد زهير بن ناصر الناصر، ن: دار طوق النجاة، ط: 1: 1422هـ، رقم الحديث: 6412، كتاب الرقائق؛ باب: لا عيش إلا عيش الآخرة.

³ ابن القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد، ج: 4، (د.تحق، ن: مؤسسة الرسالة- بيروت -؛ مكتبة

المنار الإسلامية- الكويت -، ط: 27: 1415هـ/1994م) ص: 196

المطلب الثالث: علامات الصحة النفسية وكيفية تحقيقها

أولاً: علامات الصحة النفسية

يمكن الحكم على استقرار الشخص وسلامة صحته النفسية بمؤشرات وعلامات، قد حصرها صاحب كتاب "أصول علم النفس" في ست نقاط هي:

1. التوافق الاجتماعي: وهو قدرة الشخص على عقد العديد من الصلات الاجتماعية المرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح خالية من العداوة والاتكال وعدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

2. التوافق الذاتي: ويُعنى بقدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها إرضاءً متزنًا. إلا أن هذا لا يتوافق وتعريف الصحة النفسية فلا يخلو إنسان من الصراعات النفسية وإنما يُقصد به القدرة على حسم الصراعات والتحكم فيها وكذا القدرة على حل الأزمات النفسية حلاً إيجابياً بدلاً من الهرب منها. فمن ساء توافقه الذاتي ساء توافقه الاجتماعي والعكس صحيح، فهما مرتبطان ببعض.

3. ارتفاع وصيد الإحباطات: ويُقصد به قدرة الإنسان على الصمود للأزمات ومواجهة الشدائد دون إسراف في العدوان والتهور أو النكوص أو استدرار العطف.

4. الشعور بالرضا والسعادة: وهو استمتاع الفرد بالحياة؛ بعمله وأسرته ومحيطه، والشعور بالطمأنينة وراحة البال في أغلب أحواله.

5. الانتاج الملائم: وهو قدرة الفرد على الانتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداه.

6. الجهود البناءة: والمراد بها قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية بنائية في بيئته؛ أي عدم رضوخه وامتثاله المطلق لما يراه في جماعته من معايير فاسدة وتقاليد بالية، على أن لا يكون هذا رغبة منه في مخالفة العرف أو توكيد الذات أو عن دوافع عدوانية مكبوتة¹.

¹ أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، (ط:7: 1968، ن: دار الكتاب العربي؛ القاهرة) ص512

ثانيا: كيفية تحقيق الصحة النفسية

أما عن كيفية تحقيق الصحة النفسية أو بعبارة أخرى كيف يحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم يكون ذلك من خلال تنمية صفات سبع أساسية والمتمثلة في:

1. تقوية الصلة بالله تعالى: وذلك من خلال تصحيح العقيدة الإسلامية وربط الإنسان مباشرة بربه والتفائل معه بكثرة الأذكار قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَظْمِينَ الْقُلُوبِ﴾ (٢٨) [الرعد: 28] فإذا حافظ الإنسان على ذكر الله وداوم على الاستغفار تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية؛ فالإنسان القريب من الله تعالى لا تضربه وساوس الشياطين ومكرهم.

2. الثبات والتوازن الانفعالي: إذ أن الإيمان بالله تعالى يبعث في القلب الطمأنينة والثبات، أما عن الاتزان فهو يقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب وذلك لقوله تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ...﴾ (٢٧) [

إبراهيم: 27] و بهذا يُرَبِّي في المسلم روح الصبر عند البلاء لقوله تعالى: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (١٧٧) [البقرة: 177]؛ فتكون له القدرة على التكيف مع المشكلات والمرونة مع الواقع وذلك بتدبير قوله تعالى: ﴿... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (١٦٦) [البقرة: 216].

3. التفائل وعدم اليأس: إذ أن المؤمن متفائل دائما ولا ييأس من روح الله لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (٨٧) [يوسف: 87]؛ فيأتي الرد من الله تعالى مطمئنا به عباده بأنه دائما معهم فيقول تبارك وتعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾

فَلَيْسَتْ جِبُورًا لِي وَلِيَوْمُنَا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ [البقرة: 187]، فهذا يحقق المؤمن قمة الأمن النفسي.

4. توافق المسلم مع نفسه: حيث انفرد الإسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي الذي تقرره النظم الوضعية، وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية وهو يحمل رصيداً مناسباً من الأسس النفسية السليمة التي تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه وتمنحه درجة عالية من الرضا عن نفسه بفضل الايمان والتربية الدينية الصحيحة التي توقظ ضميره وتقوي صلته بالله.

5. توافق المسلم مع غيره: إذ أن الحياة بين المسلمين مبنية على التعاون على البر والتقوى، والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم، ويبعد البغضاء، وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي؛ وذلك مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: 34].¹

ومن خلال الاطلاع على كتب الصحة النفسية ومحاولة إسقاطها على الاسلام والمعلومات القبلية استنتجت التالي:

الفهم الصحيح للوجود والمصير: أي على الإنسان أن يعرف الغاية من خلقه حتى يحقق مراد الله تعالى في الأرض وهو إعمارها وعبادته عز وجل مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذريات: 56]؛ وقد جعل الله له مصيراً محتوماً يحاسبه

¹ محمد الدسوقي، كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية، بحث منشور على شبكة الانترنت <http://school7.ahlamountada.com/t839-topic>؛ تاريخ التصفح:

فيه على أعماله ويكون الجزاء إما الجنة أو النار قال تعالى: ﴿إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَىٰ﴾ ﴿٨﴾ [العلق: 8] وبهذا الفهم يقي الإنسان نفسه من الحيرة. التركيبية والأخلاق: وذلك بتطهير النفس من الآثام الظاهرة والباطنة كالحقد وسوء الظن... والتأدب بالمحاسن، قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا﴾ ﴿٩﴾ [الشمس: 9].

ومن خلال ما سبق نجد أنّ اختلاف العلماء في تحديد مفهوم للصحة النفسية منشأه اختلاف وجهات النظر، فعلماء النفس ركّزوا على تعريف الصحة النفس من جانب القدرة على أداء الوظائف وتحقيق السلام الداخلي. أمّا علماء الإسلام ومع اختلافهم في تحديد تعريف معين للصحة النفسية، إلا أنهم ركّزوا على مدى صلة العبد بربه وذلك بفعل الطاعات واجتناب المعاصي. ولا يستطيع الشخص تحقيق المفهوم الصحيح للصحة النفسية إلا بتصحيح علاقته مع ربه.

المبحث الثاني: أثر القرآن في المحافظة

على صحة النفس البشرية

ويتكون من مطالبين:

❖ المطلب الأول: علاقة القرآن بتهذيب

الصحة النفسية

❖ المطلب الثاني: أثر القرآن في اطمئنان

النفس

المبحث الثاني: أثر القرآن في المحافظة على صحة النفس البشرية

لقد جاءت الشريعة الإسلامية للمحافظة على الكليات الخمس وتحقيقها، والمتمثلة في (الدين، والنفس، والعقل والمال والنسب)¹؛ ومن مقاصد الشريعة الإسلامية حفظ النفس فالله ﷻ خلق الإنسان؛ واستخلفه في الأرض؛ وأمره بأن يحافظ على نفسه، إذ لا ينبغي له أن يعرضها للمخاطر، ولتجنب تلك المخاطر يجب على الإنسان تقوية صلته بربه؛ وأن يضبط سلوكياته، وأن يتعلم كيف يسيطر على انفعالاته؛ وقد تطرقت في هذا المبحث إلى أثر القرآن في المحافظة على صحة النفس البشرية، وفي المطلب الثاني يكون الكلام عن أثر القرآن الكريم في طمأنينة النفس.

المطلب الأول: علاقة القرآن بتهذيب الصحة النفسية

أولاً: تعريف التهذيب:

لغة: من الفعل الثلاثي هَدَبَ وَهَدَّبَ: الهاء والذال والباء: كلمة تدل على تنقية شيء مما يعيبه؛ وهَدَّبَ الشَّيْءَ يَهْدِبُهُ هَدْبًا، وَهَدَّبَهُ أَي نَقَّاه وَأَخْلَصَهُ، وَقِيلَ: أَصْلَحَهُ؛ التَّهْدِيبُ: كالتَّنْقِيَةِ وَرَجُلٌ مَهْدَّبٌ أَي مُطَهَّرُ الْأَخْلَاقِ.²

أما تهذيب النفس في اللغة: فيمكن استخلاصه من تعريف التهذيب اللغوي فهو تنقيتها وتخليصها من الشوائب، وتطهيرها من سفاسف الأمور.

1 جعفر عبد الله الوردى؛ الكليات الخمس حقيقتها وآثارها؛ (د. ط؛ د. م: مكتبة الحبيب المصطفى؛ 2006م/1426 هـ)، ص6-7.

2 ينظر: ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج1، ص782، وابن فارس، معجم مقاييس اللغة؛ ج6 (تحق: عبد السلام محمد هارون، ن: دار الفكر، د. ط؛ 1399هـ/1979م) ص46، وزين الدين أبو عبد الله محمد الرازي؛ مختار الصحاح (تحق: يوسف الشيخ محمد، ن: المكتبة العصرية - الدار النموذجية - بيروت؛ صيدا ط: 5؛ 1420هـ/1999م)، ص325.

أما تهذيب النفس في الاصطلاح: فهو مجاهدة النفس وإلزامها بفعل الطاعات، وترك المنكرات واجتنابها، وتربيتها بمكارم الأخلاق. إضافة إلى تخليتها من العقائد الباطلة والفسادة وتخليتها بالآداب.

ثانياً: منهج القرآن في تهذيب النفس

تهذيب النفس أحد سبل تنمية الصحة النفسية

قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ [الإسراء: 09]، جاء في تفسير هذه الآية: أن الله تعالى أخبر عن شرف القرآن وأنه أعدل، فمن اهتدى بهديه -أي القرآن الكريم- وما يدعو إليه كان أكمل الناس وأقومهم في جميع أمورهم، ولما كان القرآن فيه من البشارة والتذارة؛ وذكر الإيمان الذي هو سبب البشارة وأنّ العمل الصالح يستحقّ إما التذارة أو البشارة.¹

ففي القرآن الكريم من العبر والآيات ما إن يتدبرها الشخص ويعمل بها تستقيم حياته إنّ القرآن يهدي إلى الخصال التي هي أقوم وأعدل الخصال. وقال المفسرون المراد بها - التي - : توحيد الله والإيمان به وبرسله والعمل بطاعته.²

وقد جاء الفعل "يَهْدِي" بصيغة المضارع دليلاً على الديمومة والاستمرار في الهداية فالقرآن يهدي للتي هي أقوم سواء كان في الأخلاق أو الصفات أو السلوك.

¹ السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، (ط: 1: 1420هـ/2000م، ن: مؤسسة الرسالة) ص283.

² ابن الجوزي، زاد المسير في علم التفسير، ج3 (تحق: عبد الرزاق المهدي، ط: 1؛ 1422هـ، ن: دار الكتاب العربي - بيروت) ص12.

أخرج البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ»¹؛ قال ابن عبد البر في شرح الحديث: "وهذا حديث مديني صحيح ويدخل في هذا المعنى الصلاح والخير كله والدين والفضل والمروءة والإحسان والعدل فبذلك بعث ليتممه صلى الله عليه وسلم.

وقد قال العلماء: إِنَّ أَجْمَعَ آيَةِ لِلْبِرِّ وَالْفَضْلِ وَمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ قَوْلُهُ عَلَيْكَ: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ عَ يَعُظُّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ [النحل 90]² وقد وردت العديد من الآيات الدالة على تهذيب النفس وتركيتها بالأخلاق، والاتصاف بمحاسنها والحث على التمسك بها.

قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩١﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿٩٢﴾﴾ [الشمس: 9-10] جاء في تفسير هذه الآية: قد فاز من زكى الله نفسه بطاعة الله، وصالح الأعمال، وقد خسر من دس نفسه في المعاصي وأغواها بها. وأصل الزكاة هو التمو والزيادة.³ وغيرها ممن العديد من الآيات التي وردت فيها تركية النفس، وذلك بتخليتها من الشوائب وتخليتها بالمحاسن، إذ أنّ مدار التزكية على التخلية ثم التحلية.

¹ البخاري، الأدب المفرد، (تحق: محمد فؤاد عبد الباقي، ن: دار البشائر الإسلامية-بيروت، ط:3؛ 1409هـ / 1989م) ص104.

² ابن عبد البر، التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، ج24 (تحق: مصطفى بن أحمد العلوي، محمد عبد الكبير البكري، ن: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية-المغرب، د. ط، ت: 1387هـ) ص334. الحديث الثالث والثلاثون.

³ القرطبي، أحكام القرآن، ج20 (تحق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفش، ن: دار الكتب المصرية- القاهرة، ط:2، 1384هـ/1964م) ص77

تزكية النفس وتهذيبها يكون وفق منهج سوي، وذلك باتباع ما جاء به رسول الله ﷺ، وعلى المؤمن الاقتداء بشخصه ﷺ.

قال تعالى: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [آل عمران: 164]

جاء في تفسير هذه الآية عند الامام السعدي: "هذه المنّة التي امتن الله بها على عباده، أكبر النعم، بل أصلها، وهي الامتنان عليهم بهذا الرسول الكريم الذي أنقذهم الله به من الضلالة، وعصمهم به من الهلكة، فقال: {لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ} ناصحا لهم، مشفقا عليهم، يتلو عليهم آيات الله، يعلمهم ألفاظها ومعانيها. ويزكيهم من الشرك، والمعاصي والذنابل، وسائر مساوي الأخلاق. ... فجمع لهم بين تعليم الأحكام، وما به تنفذ الأحكام، وما به تدرك فوائدها وثمراتها، ففاقوا بهذه الأمور العظيمة جميع المخلوقين، وكانوا من العلماء الربانيين، {وإن كانوا من قبل لفي ضلال مبين} أي قبل بعثة هذا الرسول لا يعرفون الطريق الموصل إلى ربهم، ولا ما يزكي النفوس ويطهرها، بل ما زين لهم جهلهم فعلوه، ولو ناقض ذلك عقول العالمين.¹

وعلى المسلم أن يتدبر آيات القرآن الكريم، وأن يفهم المعنى الصحيح لمراد الله تعالى، وعليه أن يعمل بمقتضى الأوامر والنواهي الواردة فيه، وأن يستنّ بهديه صلى الله عليه وسلم، وأن يعمل بعمل الصحابة رضوان الله عليهم فقد كانوا لا ينتقلون إلى الحفظ الجديد حتى يعملوا بموجب الآيات.

¹ السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص 155

المطلب الثاني: أثر القرآن في طمأنينة النفس

إنّ للقرآن الكريم الأثر البالغ في علاج الكثير من الأمراض وخاصة النفسية منها، وقد وقفت على بعض المقالات والبحوث¹ حيث تم فيها إجراء تجارب على فئة من الناس، وقد كانت النتائج متفاوتة، فالفئة الأولى تحفظ القرآن، والفئة الثانية: لا تحفظه، أما المجموعة الثالثة: فقد كانت مع هجران تام للقرآن والعياذ بالله. فكانت النتائج: أن الفئة الأولى الأكثر استقراراً نفسياً وجسدياً، بينما الفئة الثانية أقل درجة من الأولى. وحال الفئة الثالثة هو العيش في ضنك الحياة مصداقاً لقوله تعالى ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ

مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ (١٢٤)

[طه: 124].

وللقرآن الكريم الأثر البالغ في تهدئة النفوس وتربيتها وتركيتها؛ وهي غاية الغايات، وقد وقفت على بعض من هذه الآثار التي على المسلم أن يتبعها ليقى نفسه قبل الوقوع في المرض، ويعتبر علاجاً له حال المرض بعده. ويبرز ذلك فيما يلي:

1- تلاوة القرآن الكريم: قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد : 28]، جاء في تفسير هذه الآية عند صاحب كتاب "التفسير الوسيط": "... ألا بذكره وحده دون غيره من شهوات الحياة تسكن القلوب أنسا به، ومحبة له. ويصح أن يُراد بذكر الله هنا ما يشمل القرآن الكريم، ويشمل ذكر الخالق

¹ ينظر: الآثار النفسية لهجر القرآن الكريم على حياة الفرد المسلم وسبل علاجها؛ د. عبد الفتاح عبد الغني المصص أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية، قسم علم النفس الجامعة الإسلامية-غزة؛ 2007 / 2008، وأثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية؛ أ. د. صالح بن إبراهيم الصنيع: أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض 1429هـ/2008م.

وَعَجَلَكَ بِاللِّسَانِ، فإن إجراءه على اللسان ينبه القلوب إلى مراقبته سبحانه؛ كما يصح أن يُراد به خشيته سبحانه ومراقبته بالوقوف عند أمره ونهيهِ، والأظهر هنا أن يُراد به القرآن الكريم واختير الفعل المضارع في قوله "وَوَظَمِينَ" مرتين في آية واحدة، للإشارة إلى تجدد الاطمئنان واستمراره، وأنه لا يتخلله شك ولا تردد.¹

وعليه فالقرآن يهتم بطمأنينة النفس البشرية وتحقيق الراحة النفسية، وعليه "تعتبر السكينة مطلباً وهدفاً، فهي مطلب لكل مضطرب انفعالي وهي هدف تسعى لاكتسابها كل نفس. إن ذلك يمثل دعوة سامية لتحقيق الصحة النفسية ومعالجة اضطرابات النفس الإنسانية بالقرآن الكريم وحسن تلاوته، وتدبره والعمل به كمنهج حيوي لا غنى للإنسانية عنه"²

ويتحقق ذلك بقراءته وحفظه والتدبر في معانيه والعمل به فالتأمل في آيات الله يجد فيها مفاتيح السعادة والدواء الشافي لكل داء.

2- كظم الغيظ: قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران 134] قال صاحب التحرير والتنوير في تفسيره لهذه الآية:

"الكاظمين الغيظ. وكظم الغيظ إمساكه وإخفاؤه حتى لا يظهر عليه، وهو مأخوذ من كظم القربة إذا مألها وأمسك فمها، قال المبرد: فهو تمثيل للإمساك مع الامتلاء، ولا شك أن أقوى القوى تأثيراً على النفس القوة الغاضبة فتشتهي إظهار آثار الغضب، فإذا استطاع

¹ محمد سيد طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ج7 (ن: دار نضرة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة، ط: 1: يناير 1998) ص 478

² عبد الله الرويلي، الانفعالات الانسانية وضبطها بتعلم القرآن الكريم: دراسة مقدمة للملتقى الثالث للجمعيات الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم: المملكة، ص 35.

إمساك مظاهرها، مع الامتلاء منها، دل ذلك على عزيمة راسخة في النفس، وقهر الإرادة للشهوة، وهذا من أكبر قوى الأخلاق الفاضلة¹.

هناك من يظن أن كظم الغيظ يسبب اضطرابات نفسية وعلى الغاضب أن ينفس عن غضبه. وقد أعطى الله لكاظم الغيظ منزلة رفيعة وجنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين. بل التعبير عن الغيظ، وتحويله إلى غضب وعدم السيطرة على النفس والحركات والأفعال، هو الضار بالنفس والبدن.

قال الشيخ راتب النابلسي: "...فالغاضب يرتفع نبض قلبه إلى مئة وستين نبضة، ومع ارتفاع الضغط هناك خطر نزيف في الدماغ، وخثرة في الدماغ تعني الشلل، أو جلطة في القلب، أو عمى مفاجئاً كما أن الغضب الشديد يؤدي إلى ارتفاع شحوم الدم، وهذه تؤدي إلى تصلب الشرايين، وهذا يؤدي إلى أمراض في القلب. وتثبط الانفعالات الشديدة حركة الأمعاء فعصبي المزاج معه إمساك مزمن، ومع الإمساك المزمن إنتانات، وتقرحات، وقد تؤدي إلى سرطانات في الأمعاء."²

فالغضب والعدوان عموماً ليسا غريزة في الإنسان ترتاح نفسه، إنما هو سلوك يزداد إن كوفئ، ويخف إن عوقب. فما أجمل أن يتعود المؤمن على كظم الغيظ.

3-حسن الظن: هو خلق عظيم حثّ عليه الإسلام وله منزلة رفيعة فهو يدعو إلى نشر المحبة بين الناس وتطهير القلوب من الأحقاد، وتدعيم روابط المحبة والألفة بين الأفراد. جاء في كتاب روضة العقلاء "حسن الظن من شعب الإيمان، والعامل يحسن الظن بإخوانه

1 الطاهر بن عاشور، التحرير والتنوير، ج 4 (د.ط؛ تونس: الدار التونسية للنشر، 1984) ص91.

2 راتب النابلسي، موسوعة الإعجاز العلمي في الكتاب والسنة، ج 1 (ط:2؛ دمشق: دار المكتبي،

1426هـ/2005م)، ص58.

وينفرد بموموه وأحزانه كما أن الجاهل يسيء الظن بإخوانه ولا يفكر في جنائياته وأشجانه"¹ فقد حذر الله سبحانه من سوء الظن لما فيه من قطع حبال الأخوة والمودة وزرع التنازع بين المسلمين قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ^ط﴾ [الحجرات 12]، لأن سوء الظن قد يثير غضب الإنسان أو يحزنه مما يجعله ذلك الانفعال يقطع صلته بأقاربه ومن يحتاج إليهم من أصدقاء وجيران، فهو- أي سوء الظن- "مدخلا من مداخل الشيطان على الإنسان؛ لإرباكه بالوقوع في هذا الإثم الذي يملأ قلبه وضميره بالهواجس الظنية، والشكوك المرضية والريب التي تدمر حياته بالقلق والترقب. وكل ذلك قد لا يكون له أدنى أساس من الصحة، فيحرم الظان من الطمأنينة التي قد يعكرها القلق الدائم والتوقع المستمر للمكروه الذي يربك الحياة، ويجهد صاحبه ويملاً قلبه بالريب والشكوك في إخوانه"²

4- الصلاة: إن الصلاة هي صلة العبد بربه، ولم تكن عبادة فقط بل لها عدة آثار جانبية نفسية وجسدية، إذ أنّ وقوف العبد بين يدي ربه له الأثر البالغ في التخفيف من حدة الانفعال "إنّ للصلاة أثر علاجي هامّ في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية، وفي خفض القلق والاكتئاب الذي يعاني منه بعض الناس."³

قَالَ تَعَالَى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ^ط إِنِ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ^ف وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ^ق وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾﴾ [العنكبوت: 45]

1 أبو حاتم البستي، روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، (تحق: محمد محي الدين عبد المجيد، د. ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية، د. ت) ص 126.

2 زغلول النجار، من أسرار القرآن (407) من قوله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ } <http://www.ahram.org.eg/archive/Issues-Views/News/122688.aspx>

3 أسماء بوعود، العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي " الاكتئاب نموذجاً"، مجلة العلوم الانسانية

الاجتماعية؛ جامعة محمد لمين دباغين 2سطفيف ، العدد 19، 2014م، ص 206.

جاء في تفسير هذه الآية عند الإمام الطبري: من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر لم يزد بصلاته من الله إلا بعداً¹. أخرج الترمذي عن أبي هريرة أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ؟» قَالُوا: لَا يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ. قَالَ: «فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا»². وقيل: الصلاة هنا القرآن. والمعنى: الذي يتلى في الصلاة ينهى عن الفحشاء والمنكر، وعن الزنى والمعاصي³.

وقد ورد في السنة الصحيحة أَنَّ للصلاة الفضل الكبير للشعور بالراحة والطمأنينة؛ وذلك لما أمر به رسول الله ﷺ سيدنا بلال رضي الله عنه.

أخرج أبو داود عن سؤال بن أبي الجعد: أَنَّ رجلاً قال: ليتني صَلَّيْتُ فاسترحتُ، فكأنهم عابوا ذلك عليه، فقال: سمعتُ رسولَ الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: "يا بلال، أقم الصلاة، أرخنا بها"⁴.

فالمراد هنا أن يُريحه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بالصلاة لا منها؛ إذ أَنَّ الصَّلَاةَ هي قرّة عينه بأبي وأمي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وذلك لعظم منزلتها.

وخلاصة ما جاء في هذا المبحث: أَنَّ للقرآن الكريم الأثر البالغ في تهذيب النفوس، وتزكيتها، وقد جاءت العديد من الآيات بطمأننتها، وبعث الأمان بعدم الخوف والاتكال على الله. وما جاء في هذا المبحث هو وقاية للنفس قبل الوقوع في الأمراض، كما يصلح ان يكون علاجاً لها حال السقم.

¹ الطبري، جامع البيان، 20، ص 41.

² أخرجه الترمذي، ج 5، ص 151، باب: مثل الصلوات الخمس، رقم الحديث 2868.

³ القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ج 13، ص 347.

⁴ أخرجه أبو داود في سننه، ج 7 (تحق: شعيب الأرنؤوط و محمد كامل قره بللي، ط: 1430/1هـ/2009م،

د.م، ن: دار الرسالة العلمية)، ص 338، رقم الحديث: 4980، باب في صلاة العتمة.

المبحث الثالث: الأمراض النفسية و أثر القرآن في علاجها

يتكون من مطلبين:

❖ المطلب الأول: تعريف الأمراض النفسية

❖ المطلب الثاني : نماذج من الأمراض النفسية وكيف

عالجها القرآن الكريم

المبحث الثالث: الأمراض النفسية وأثر القرآن في علاجها

انتشرت العديد من الأمراض النفسية والتي ليس لها سبب عضوي وإنما هي قلبية روحية والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض هم ضعيفو الإيمان وبعيدو الصلة بالله ﷻ وكذا عدم رضاهم بما قدر الله تعالى لهم؛ إذ أنّ الإيمان بالقضاء والقدر واليوم الآخر يجعل المسلم قوي الإيمان قريب الصلة بخالقه شديد التعلق به. وعليه سأطرق في هذا المطلب الأول إلى تعريف الأمراض النفسية، وفي المطلب الثاني يكون الكلام عن بعض نماذج الأمراض النفسية وأثر القرآن في تنمية الصحة النفسية.

المطلب الأول: تعريف الأمراض النفسية

الفرع الأول: تعريف المرض النفسي تعريف مفردات

1. تعريف المرض لغة:

جاء في لسان العرب: المرض: هو السُّقْم نقيض الصِّحَّة، يكون للإنسان والبعير، وهو اسم جنس. والمرُض و المرَض هو الشك قال تعالى: ﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ ﴾ [البقرة: 10] أي شكٌ ونفاق وضعف يقين.

يُقال المرض: السُّقْم في البدن والدين جميعاً كما يُقال الصِّحَّة في البدن والدين جميعاً، والمرض في القلب يصلح لكل ما خرج به الإنسان عن الصِّحَّة في الدين. ويُقال: قلب مريض من العداوة، وهو النِّفاق والمرض إظلام الطبيعة واضطرابها بعد صفائها واعتدالها، قال: والمرَضُ الظُّلْمَة، والمرض في القلب فُتُور عن الحقِّ؛ وفي الأبدان فُتُور الأعضاء؛ وفي العين فُتُور النظر؛ وعين مريضة أي فيها فُتُور ومنه قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَكْفُرُ النَّبِيُّ لِمَا نَزَّلَ عَلَيْهِ مِنْ آيَاتِهِ وَهُوَ يَقُولُ سَوَاءٌ لِي لَسَانٌ أَلِيٌّ أَوْ لِسَانٌ عَرَبِيٌّ مُبِينٌ ۗ ﴾ [النجم: 36]

كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَحْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا ﴿٣٢﴾ [الأحزاب: 32] أي فُتور عمَّا أمر به ونُهي عنه، ويقال ظلمة¹.
وعليه المرض هو خروج الشخص عن طبيعته واعتداله.

2. تعريف المرض اصطلاحاً:

عرفه الجرجاني بقوله: "المرض: هو ما يعرض للبدن فيخرجه عن الاعتدال الخاص."²
جاء في كتاب "بصائر ذوي التمييز": "المرض: خروج الطبع من حال الاعتدال؛ ويكون جُسمانيًّا، ويكون نَفْسانِيًّا.

أَمَّا المرض الجُسمانيُّ: فمنه قوله تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ ﴿١٨٤﴾ [البقرة: 184].

وقوله تعالى: ﴿لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ﴾ ﴿٦١﴾ [النور: 61]

وأما المرض النفساني: وهو عبارة عن الجهل والظلم والسجايا الخبيثة؛

كقوله تعالى: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾ ﴿١٣﴾ [البقرة: 10] "³.

قال الشوكاني رحمه الله في فتح القدير: المرض: هو كل ما يخرج به الإنسان عن حد الصحة من علة أو نفاق أو تقصير في أمر.⁴

¹ ابن منظور؛ لسان العرب، ج7، ص231-232

² الجرجاني؛ التعريفات، ص 211

³ الفيروز آبادي، بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز، ج:4، تحق: محمد علي النجار، ن: المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية - لجنة إحياء التراث الإسلامي؛ القاهرة، ط: 1412هـ / 1992م، ص492

⁴ الشوكاني، فتح القدير، ج:1، ن: دار ابن كثير؛ دار الكتب العلمية - دمشق، بيروت، ط: 1؛ 1414هـ، ص49.

من خلال التعريفات نلاحظ أن الجرجاني ركز في تعريفه على المرض الجسماني أو البدني فقط؛ بعكس الفيروز آبادي الذي جمع بين تعريف المرض الجسماني والمرضى النفسي.

أمّا الإمام الشوكاني فقد وُفق في الجمع بين التعريف اللغوي والتعريف الاصطلاحي؛ وهو التعريف الأقرب للدراسة.

الفرع الثاني: تعريف المرض النفسي كمركب وصفي:

هو ذلك الألم الذي لا ينجم عن وجع عضوي معيّن كألم في الرأس أو غيرها من الآلام التي تحتاج إلى أدوية وعقاقير طبية، وإمّا تلك الأسقام والأمراض التي يجب مراجعة الشخص فيها علاقته برّبّه ومدى نقاء قلبه.

المطلب الثاني: نماذج من الأمراض النفسية وكيف عالجها القرآن الكريم

يمر الإنسان في يومه وحياته بأحداث تكون مفرحة تارة ومحنة تارة أخرى، وقد يمر في الكثير من الأحيان بأحداث مؤلمة، مما يجعله غير قادر على إيجاد حل لهذه المعضلة أو حتى التأقلم معها. وفي هذا المطلب سأتطرق إلى نماذج من الأمراض النفسية وكيف تم علاجها من خلال القرآن الكريم.

الفرع الأول: الوسواس أو الوسواس القهريّ ومنهج القرآن في علاجه

أولاً: تعريف الوسوسة:

1 لغة: جاء في كتاب "لسان العرب": الوسوسة هي الصوت الخفي من الريح، وهي حديث النفس والأفكار؛ يقال: وسوست إليه نفسه ووسوس إذا تكلم بكلام لم يُبيّنه، ووسوسة بفتح الواو ووسواسا بكسرهما. والوسواس: هو صوت الحلي. والوسواس هو الشيطان ومنه قوله تعالى: ﴿فَوَسَّوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ﴾ [الأعراف:20]. وقال أيضاً: ﴿مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾ [الناس:4-5].

ورد في التفسير أن له رأساً كراس الحية يجثم على القلب، فإذا ذكر الله العبدُ خنس، وإذا ترك ذكر الله رجع إلى القلب يوسوس¹. قيل أن الوسواس بالكسر مصدر، وكل ما حدث لك أو وسوس فهو اسم².

الزجاج؛ معاني القرآن وإعرابه، ج5 (تحق: عبد الجليل عبده شلبي، ن: عالم الكتب - بيروت، ط: 1:

1408هـ/1988م) ص381

2 ابن منظور، لسان العرب، ج6؛ ص254-255

والوسواس: اسم الشيطان، وبه فُسِّر قوله تعالى في تفسير سورة الناس. الوسوسة: الكلام الخفي في اختلاط، ويروى بالشين، ووسوس به بالضم تعني اختلط كلامه. والموسوس هو الذي تعتره الوسواس¹.

2. اصطلاحاً: يمكن استخلاص تعريف الوسواس في الاصطلاح بأنها حديث النفس وما يُلقيه الشيطان في رُوع الإنسان.

أخرج البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال النبي ﷺ: «إن الله تجاوز لي عن أمتي ما وسوست به صدورها، ما لم تعمل أو تكلم»².

أخرج النسائي في سننه عن ابن عباس رضي الله عنه، أنّ رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: إنني أجد في نفسي الشيء لأن أكون حُماً أحب إلي أن أتكلم به؟ فقال النبي ﷺ: «الله أكبر الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة»³.

أمّا عن الوسواس عند علماء النفس: فقد عرّفه صاحب كتاب "الصحة النفسية والعلاج النفسي": "هي أفكار لا شعورية، ملحة وثابتة تتردد باستمرار، وتقحم نفسها في شعور المريض رُغماً عن إرادته، فلا يُفكّر فيما عداها. ورغم أنّ المريض نفسه يتحقق من أنّها أفكار باطلة وغير معقولة أو تافهة، ويحاول التخلص منها بشتى الوسائل إلا أن ذلك يشقُّ عليه ولا يمكنه التّخلص منها واستبعادها إرادياً لأنّها لا تتأثر بالمنطق. وترتبط هذه

¹ الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج 17، ص 13

² أخرجه البخاري في صحيحه، ج 3، ص 145، كتاب: العتق، باب الخطأ والنسيان في العتاقة والطلاق ونحوه، ولا عتاقة إلا لوجه الله

³ أخرجه النسائي في السنن الكبرى، ج 9، (تحق: حسن عبد المنعم شلبي إشراف: شعيب الأرنؤوط، ن: مؤسسة الرسالة- بيروت -، ط: 1، 1421هـ/2001م ص 248، رقم الحديث 10434). وقد علق على الحديث أبو عبد الرحمن: ما علمت أن أحدا تابع إسحاق على هذه الرواية

الأفكار الوسواسية عادة بأفعال قهرية يقوم بها المريض بشكل جبري رغم مقاومته الشعورية لها. ويلاحظ في القلق، ويمثل عرضاً أساسياً في عصاب الوسواس القهري.¹

● **الوسواس القهري:** مرض نفسي مُزمن يصاحب إنساناً ذا نفسية حساسة، يمتاز صاحبه بكثرة التفكير وذكاءٍ حادّ، مما يسبب له ضغطاً من بعض الأفكار التي تتسلط عليه وتسبب له إزعاجاً نفسياً، خصوصاً عند التفكير المفرط.²

ثانياً: أعراض الوسواس القهري

من خلال التعاريف نجد أن أعراض الوسوسة تتلخص في التالي:

1. الشك: أي أن الشخص المصاب بالوسوسة كثير الشك، ولا يثق في أحد حتى نفسه.

2. الخوف: يعني أن المريض يكون كثير الخوف سواء من الأوساخ والتلوث، يتخوف من يتصرف بطريقة محرجة، يخاف من التفكير... .

3. الاستحمام وغسل اليدين بشكل مفرط، رفض مصافحة الآخرين.

والوسواس القهري يُصاب به الإنسان في العبادات كالصلاة أو الوضوء، فمثلاً في الوضوء يُحِيلُ له أنه لم يغسل أحد أطرافه. وفي الصلاة تخالجه أفكار أنه لم يأتي بسورة

¹ حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ن: عالم الكتب، القاهرة، ط:4: 1426هـ/ 2005م، ص 138.

² سلس نجيب ياسين، مقالات متعلقة بالوسواس القهري: التعريف، الأعراض، العلاج، مقال منشور في شبكة الألوكة [/https://www.alukah.net/culture/0/110113](https://www.alukah.net/culture/0/110113) تاريخ الإضافة 2016/12/6م، الموافق لـ 1438/3/6هـ، تاريخ التصفح 2019/06/5 على الساعة 09:10.

الفاخرة، أو أنه لم يركع وسجد مباشرة، أو أنه أحدث أثناء الصلاة... وغيرها من الوسوس.

ثالثاً: علاج الوسوسة بالقرآن

كما سبق وتطرقت أن الوسوسة هي من فعل الشيطان الرجيم الذي توعد ربنا عز وجل بإغوائنا وتضليلنا عن تحقيق مراده عزو جل، **﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾﴾** [ص: 28] ، ولكن الله تعالى توعدّه بحفظ عباده الصالحين المخلصين قال تعالى: **﴿إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ﴾** [الحجر: 42]. قال ابن

قال تعالى: **﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾** [البقرة: 255].

ذكر ابن القيم في كتابه "الوابل الصيب في الكلم الطيب": أنه من قرأ آية الكرسي عند نومه لم يقربه شيطان، وأن من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة كفتاه، ومن قال في يوم مائة مرة: لا إله إلا الله وحده لا شريك له؛ له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، كانت له حرزاً من الشيطان يومه كله¹.

¹ ابن القيم ، الوابل الصيب في الكلم الطيب، تحق: سيد إبراهيم، ن: دار الحديث - القاهرة، ط: 3، 1999 م. ص 114

وقد كان النبي ﷺ إذا قام من الليل كَرَّ ثم يقول: «سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ»، ثُمَّ يَقُولُ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» ثلاثًا، ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا» ثلاثًا، «أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ، مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ»¹

وقد ورد في فضل سورة الفاتحة الفضائل الجمّة، فرغم قصر آياتها إلا أنها تحوي من المعاني والأدعية فكما ورد في الآثار أنه لم ينزل لآفي التوراة ولا الإنجيل مثل فاتحة الكتاب، فالله تعالى قسم الصلاة بينه وبين عبده.

قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾

[البقرة:168]

جاء في تفسير هذه الآية: أنّ الله تعالى قال: اعملوا أيها المؤمنون بشرائع الإسلام كلها، وادخلوا في التصديق به قولاً وعملاً ودعوا طرائق الشيطان وآثاره أن تتبعوها فإنه لكم عدو مبين لكم عداوته. وطريق الشيطان الذي نهاهم - أي نهى الله المسلمين - أن يتبعوه هو ما خالف حكم الإسلام وشرائعه، ومنه تسببت السبب وسائر سنن أهل الملل التي تخالف ملة الإسلام.

وردت العديد من المعاني في لفظ "الخطوات" وكلها قريبة من بعضها البعض، فالمراد بها هي آثار الشيطان وأعماله.²

¹ أخرجه أبو داود في سننه، ج1 (تحق: محمد محيي الدين عبد الحميد، د. ط، ن: المكتبة العصرية، صيدا - بيروت، د. ت) أبواب تفرغ استفتاح الصلاة، باب: من رأى الاستفتاح بسبحانك اللهم وبحمدك، حديث رقم: 775، ص206.

² أبو جعفر الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ج4 (تحق: أحمد محمد شاكر، ط: 1420هـ/2000م، ن: مؤسسة الرسالة، د، م) ص257.

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ

الْعَلِيمُ ﴿٣٦﴾ [فصلت: 36]. جاء في تفسير هذه الآية: الأمر والخطاب هنا للنبي ﷺ

وإلى كافة المسلمين؛ أي يا محمد إذا أصابك نزغ من الشيطان فعليك بالاستعاذة.

"النزغ والنسغ بمعنى، وهو شبه النخس. والشيطان ينزغ الإنسان كأنه ينخسه بيعته على ما لا ينبغي. وجعل النزغ نازغاً، كما قيل: جد جدّه.

أو أريد: وإما ينزغنا نازغ وصفا للشيطان بالمصدر، أو لتسويله. وعليه يكون المعنى: وإن صرفك الشيطان عما وُصِّيت به من الدفع بالتي هي أحسن فاستعِذْ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ، وامض على شأنك ولا تُطِعه." ¹.

وعليه على الإنسان أن يكثر من الاستعاذة، وأن يحتمي ويلتجأ إلى الله العلي القدير من شر الشيطان الرحيم.

وعلى المؤمن أن يثق بأن أي شيء يصيبه فهو مقدر من الله تعالى، وأن يحتسب الأجر لله في كل ما ابتلي فيه، وعليه أن يتخذ الأسباب؛ من تعهد للقرآن والمحافظة على الأذكار.

أخرج الفريابي عن ابن عمر، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّمَا مَثَلُ الْقُرْآنِ كَمَثَلِ الْإِبِلِ الْمُعَلَّقَةِ ، إِنْ تَعَاهَدَ صَاحِبُهَا بِعُقْلِهَا أَمْسَكَهَا، وَإِنْ أَطْلَقَ عُقْلَهَا ذَهَبَتْ» ².

¹ الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، ج4 (د. د. تحق، ط:3: 1407هـ، ن: دار الكتاب العربي - بيروت) ص200.

² الفريابي، فضائل القرآن، (تحق: يوسف عثمان فضل الله جبريل، الطبعة: 1، 1409 هـ / 1989 م، ن: مكتبة الرشد - الرياض) ص233.

وفي هذا الحديث تشبيهه بليغ على عِظَم المحافظة على الورد اليومي من القرآن الكريم.

الفرع الثاني: الاكتئاب

مفهوم الاكتئاب:

ورد في تعريف هذا المفرد: "الكَأْبَةُ والكَأْبَةُ هي العَمُّ، وسوء الحال، والانكسار من حُزْنٍ"¹.

والاكتئاب وهو أعلى درجات الحزن وجزء منه ، فيمكن القول أن كل مكتئب حزين وليس كل حزين مكتئب. ويكون نتيجة فقدان عزيز أو صراعات داخلية.²

أما الاكتئاب من وجهة نظر علماء النفس:

هو مجموعة من الأعراض المركبة، تثيرها خبرة مؤلمة كخيبة أمل، أو فقدان عمل، أو وفاة عزيز. وما يميز هذه الحالة أنّها استجابة حالية آنية تكون مرتبطة بالموقف الذي حصل. وليس هذا موضوع دراستي.

أما الاكتئاب المرضي فيكون أكثر حدة من سابقه، يدوم لفترات طويلة ، كما يعوق الفرد عن أداء نشاطاته³.

¹ الفيروز آبادي، القاموس المحيط، ص128.

² ينظر، حسين محمد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ط:1: 1433هـ/2012م، دار السلام-مصر) ص108.

³ ينظر: عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عدد298(ت:نوفمبر1998)ص16-17.

و الاكتئاب هو حالة مرضية مستمرة تقريبا، تتميز بالحزن وتناقص القوى الحيوية والطاقة، يكون الشخص المكتئب عاجزا عن أخذ أي قرار، أو الخوض في أي تجربة أو مبادرة.¹

وعليه يمكن حصر مفهوم الاكتئاب: أنه مجموعة المشاعر و ردود الأفعال، التي يختبرها الشخص على نحو وجداني مرضي، يعيشها فترة زمنية طويلة، تتطلب علاجها تدخل طبي عاجل.

أما مفهوم الاكتئاب من وجهة نظر علماء الاسلام:

لم أقف على تعريف للاكتئاب في هذا الجانب، فكل البحوث الاسلامية التي وقفت عليها عرّفت الاكتئاب على أنه الحزن، فلم يرد في القرآن ولا في السنة لفظ الاكتئاب، فقد عبّروا عنه بالحزن الشديد أو ضيق الصدر؛ وذلك لحداثة اللفظ - أي الاكتئاب-. قال تعالى:

﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنَّاكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ [الحجر: 98]

ورد في التفاسير أن النبي ﷺ كان يُحزنه عناد المشركين واستهزاءهم للدعوة المحمدية، فقد حرّ ذلك في نفسه وضاق صدره.

¹ ينظر: أسماء بوعود، العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي "الاكتئاب نموذجاً"، ص4.

ثانياً: أعراض الاكتئاب

من خلال ما تقدّم وبالاطلاع على كتب علم النفس، فقد وقفت على مقارنة بين أعراض القلق و الاكتئاب. والتي من بينها:

- نوبة هلع مرعبة.
- زيادة دقات القلب.
- اختناق وصعوبة التنفس.
- الانطواء والعزلة.

ثالثاً: علاج الاكتئاب في ضوء القرآن الكريم

على ضوء ما تقدم نجد أن القرآن الكريم علاج الحزن وضيق الصدر.

قال عز وجل: ﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾﴾ [الحجر: 97-99]

في هذه الآيات ذكر الله سبحانه وتعالى المرض - ضيق الصدر - ثم أتبعه بالعلاج، وعليه فالنص واضح صريح و أولى هذه العلاجات هي التسبيح، وثانيها كثر الصلاة، والعلاج الثالث هو عبادة الله .

جاء في تفسير هذه الآيات: ولقد نعلم أنك -يا محمد- يضيق صدرك بما يقولون، وتخرج نفسك بما يعملون ولكن الدواء الناجح الذي به تطمئن القلوب وتهدأ النفوس، حتى تستعذب في سبيل الله كل عذاب، وتعدده من أكبر النعم وتمام التطهير لها. هذا الدواء هو التسبيح والتقديس والركوع والسجود، والإكثار من العبادة والاتصال بالله إذ هذه مُطهرات للنفس مقويات للروح ومتى قويت الروح ضعفت النفس المادية التي تشعر بالألم والتعب والنصب إذا عملت في سبيل الله. وهذا علاج نفيس يجب أن يتحلى به كل داعية إلى الله، وعامل في سبيل الله. ولقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما عالج ألم ابنته وتعبها من الرحي بعلاج التسبيح والتحميد والتكبير.

واعبد ربك أيها الرسول حتى يأتيك الأمر اليقين، وتلقى ربك.¹

ورد في الأحاديث والآثار عن فضل التسبيح، وقد ثبت بالسنة المطهرة وجود أذكار وتساييح بعد كل صلاة مفروضة، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه -: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ

¹ الحجازي محمد محمود، التفسير الواضح، ج2(ط:10: 1412هـ، ن: دار الجيل الجديد-بيروت)ص290.

المُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي يَوْمِ مِائَةِ مَرَّةٍ، كَانَتْ لَهُ عَدَلٌ عَشْرَ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ، وَمُحِيتْ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزاً مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ، حَتَّى يُمَسِّيَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلِ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا رَجُلٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْهُ، [قَالَ]: وَمَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمِ مِائَةِ مَرَّةٍ، حُطَّتْ خَطَايَاهُ، وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ»¹

وأخرج أحمد عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال النبي ﷺ: "كَلِمَتَانِ خَفِيفَتَانِ عَلَى اللِّسَانِ، ثَقِيلَتَانِ فِي الْمِيزَانِ، حَسْبَتَانِ إِلَى الرَّحْمَنِ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ"²

ومن خلال هذا الطرح المساق في هذا المبحث نجد أن القرآن الكريم حافظ على الصحة النفسية، فعلى المؤمن تعهد القرآن والمحافظة على ورده وكذا يحصن نفسه بالأذكار، فبهذا يحفظ المؤمن سلامته من الأمراض النفسية.

¹ ابن الأثير، جامع الأصول في أحاديث الرسول، ج 4 (تحق: عبد القادر الأرناؤوط بشير عون، ط 1؛ 1389هـ/1969م، ن: مكتبة الحلواني) الكتاب الأول في الدعاء، الفرع الثالث: التهليل، رقم الحديث 2449. ص 391. أخرجه الشيخان والترمذي ومالك.

² أخرجه أحمد في مسنده، ج 12 (تحق: شعيب الأرناؤوط وآخرون، ط: 1: 1421هـ/2001م، د. م، ن: مؤسسة الرسالة) ص 87، رقم الحديث: 7167.

الختامة

● خاتمة:

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء وخاتم المرسلين مُحَمَّدٍ عليه وعلى آله وصحبه ومن والاه.
أما بعد:

وفي ختام بحثي هذا ومن خلال استعراضي لبعض الأمراض النفسية التي قد تصيب الانسان من حين لآخر، وبعد اطلاعي على كتب التفسير وعلم النفس، وتتبع الأمراض والبحث عن معالجتها من خلال القرآن الكريم خلُصت إلى النتائج التالية:

1. الاختلاف الحاصل في تحديد مفهوم الصحة النفسية أساسه اختلاف تعريف النفس.
2. الحكم على سلامة الفرد يكون بسلامة صحته النفسية أكثر من مراعاة سلامة الصحة الجسمية.
3. القرآن الكريم هو العلاج الفعّال لجميع الأمراض النفسية، إذ يجب علي المؤمن الرجوع إليه والتدبّر في آياته.
4. على الانسان أن يُقوّي صلته بربه حتى لا يصاب بأيّ من هذه الأمراض.
5. إن مرض الوسواس أول علاماته يكون في جانب العبادات والطهارة.
6. الاكتئاب حالة مرضية خطيرة إن لم يتم التدخل في الوقت اللازم قد تؤدي بحياة الفرد.

● التوصيات:

1. أوصي أن يُرمح مقياس يتناول الصحة النفسية، وأن يُجعل له منهاج وزاري يُدرس في جميع الجامعات والمدارس للحفاظ على سلامة التلاميذ والطلبة وذلك بالرجوع إلى القرآن الكريم.

2. إقامات ملتقيات وأيام دراسية في الجامعات عن الصحة النفسية و علاجها من خلال القرآن الكريم والسنة المطهرة.

وفي الختام أسأل الله العليّ القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يكون في ميزان حسناتي وجميع من ساهم في إخراجها، فإن وُفقت فمن الله الواحد المنان وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان.

وصلّى اللهم على نبينا محمد.

فہارس

فهرس الآيات القرآنية

فهرس الآيات القرآنية

الصفحة	السورة ورقم الآية	طرف الآية
31-32	[البقرة: 10]	﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ ﴾
17	[البقرة: 177]	﴿ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ۗ ﴾
32	[البقرة: 184]	﴿ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ ﴾
18	[البقرة: 187]	﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ ﴾
38	[البقرة: 168]	﴿ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ۗ ﴾
17	[البقرة: 216]	﴿ ... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۗ ﴾
37	[البقرة: 255]	﴿ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۗ وَهُوَ عَلَى الْعَظِيمِ ۗ ﴾
12	[آل عمران: 28]	﴿ وَيَحْذَرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ ۗ ﴾

فهرس الآيات القرآنية

26	[آل عمران: 134]	﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ .. ﴾
12	[آل عمران: 185]	﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ﴾
24	[آل عمران: 164]	﴿ لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ ﴾
34	[الأعراف: 20]	﴿ فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ ﴿٢٠﴾ ﴾
17	[يوسف: 87]	﴿ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾
17-25	[الرعد : 28]	﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾
17	[إبراهيم: 27]	﴿ يُشَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ... ﴿٢٧﴾ ﴾
37	[الحجر: 42]	﴿ إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ... ﴿٤٢﴾ ﴾
41	[الحجر: 97]	﴿ وَلَقَدْ نَعَّمْنَا أَنَّاكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾
43	[الحجر: 97-99]	﴿ وَلَقَدْ نَعَّمْنَا أَنَّاكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكَنَّ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَعَبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾ ﴾

فهرس الآيات القرآنية

23	[النحل: 90]	﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ... يَعْظُمُ لِعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ ﴿٩٠﴾
22	[الإسراء: 09]	﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ... ﴾ ﴿٩﴾
25	[طه: 124]	﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ وَمَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ ﴿١٢٤﴾
32	[النور: 61]	﴿ لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ ﴾ ﴿٦١﴾
28	[العنكبوت: 45]	﴿ أَتْلُ مَا أَوْحَى إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ﴾ ﴿٤٥﴾
32	[الأحزاب: 32]	﴿ يَدْنَسَاءَ النَّبِيِّ لَسُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنْ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ... ﴾ ﴿٣٢﴾
37	[ص: 28]	﴿ قَالَ فِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴾ ﴿٨٢﴾
18	[فصلت: 34]	﴿ وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَبِئْسَ حَمِيمٌ ﴾ ﴿٣٤﴾
39	[فصلت: 36]	﴿ وَإِذَا زَعَمْنَا مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ ﴿٣٦﴾
28	[الحجرات: 12]	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ... ﴾ ﴿١٢﴾

فهرس الآيات القرآنية

18	[الذرايات:56]	﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾
10	[الزخرف:18]	﴿ أَوْ مَنْ يُنشِئُ فِي الْحَلِيِّةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴿١٨﴾ ﴾
10	[النجم:47]	﴿ وَأَنَّ عَلَيْهِ النَّشْأَةَ الْأُخْرَى ﴿٤٧﴾ ﴾
19	[الشمس:9]	﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ ﴾
23	الشمس:9-10	﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾
19	[العلق:8]	﴿ إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَىٰ ﴿٨﴾ ﴾
34	[الناس:4-5]	﴿ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ ﴾

فهرس أطراف الأحاديث

فهرس أطراف الأحاديث النبوية

الصفحة	طرف الحديث
38	" سبحانك اللهم... أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم "
29	"أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ...".
35	"الله أكبر، الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة"
35	"إن الله تجاوز لي عن أمتي ما وسوست به صدورها.."
23	"إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ "
39	"إِنَّمَا مَثَلُ الْقُرْآنِ كَمَثَلِ الْإِبِلِ الْمُعَلَّقَةِ..."
44	"كلمتان خفيفتان على اللسان..."
44	"من قال سبحان الله ويحمده مئة مرة حُطَّتْ خطاياه...."
15	"نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"
28	"يا بلال، أقم الصلاة، أرخنا بها"

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: الكتب

1. إبراهيم مصطفى وآخرون ، المعجم الوسيط، (د. د. تحق، د. ط، دار الدعوة؛ القاهرة، د. ت)
2. أحمد بن فارس، مجمل اللغة لابن فارس، ج1(تحق: زهير عبد المحسن سلطان، ط:2: 1406هـ/1986م، مؤسسة الرسالة- بيروت)
3. أحمد ، مسند الإمام أحمد، ج12(تحق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط: 1: 1421هـ/2001م، د. م، ن: مؤسسة الرسالة).
4. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس،(ط:7: 1968، ن: دار الكتاب العربي؛ القاهرة)
5. البخاري ، صحيح البخاري (تحق: محمد زهير بن ناصر الناصر، ن: دار طوق النجاة، ط: 1: 1422هـ).
8. البخاري، الأدب المفرد، (تحق: محمد فؤاد عبد الباقي، ن: دار البشائر الإسلامية- بيروت، ط:3؛ 1409 هـ / 1989م)
9. أبو جعفر الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ج4(تحق: أحمد محمد شاكر، ط:1420:1هـ/2000م، ن: مؤسسة الرسالة، د، م)
10. جعفر عبد الله الوردی؛ الكليات الخمس حقيقتها وآثارها؛ (د. د. ط؛ د. م: مكتبة الحبيب المصطفى؛ 2006م/1426 هـ)
11. جنان سعيد الرجوع، أساسيات في علم النفس (ط:1؛ 2005م، ن:الدار العربية للعلوم-بيروت-)

قائمة المصادر والمراجع

12. ابن جوزي، زاد المسير في علم التفسير، ج3 (تحق: عبد الرزاق المهدي، ط:1؛1422هـ، ن: دار الكتاب العربي - بيروت).
13. أبو حاتم البستي، روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، (تحق: محمد محي الدين عبد المجيد، د. ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية، د. ت).
15. أبو حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ن: عالم الكتب، القاهرة، ط:4: 1426هـ/ 2005م).
16. الحجازي محمد محمود، التفسير الواضح، (ط:10: 1412هـ، ن: دار الجيل الجديد-بيروت).
17. الحسن مصطفى عبد المعطي، هدى محمد قناوي، علم نفس النمو، (د. ط، د. م: دار قباء، د. ت)
18. حسين محمد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ط:1: 1433هـ/2012م، دار السلام-مصر).
19. أبو داود سنن أبي. داوود، (تحق: شعيب الأرنؤوط و محمد كامل قره بللي، ط:1430:1هـ/2009م، د.م، ن: دار الرسالة العلمية).
20. الرازي، مفاتيح الغيب، (ط:3؛ ن: بيروت؛ دار إحياء التراث العربي، 1420هـ).
21. ابن فارس؛ معجم مقاييس اللغة، (تحق: عبد السلام محمد هارون؛ ن: دار الفكر؛ 1399هـ/1979م)
22. الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، (تحق: مجموعة من المحققين، لا. ط؛ لا. م؛ ن: دار الهداية، د؛ ت)
23. الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، (د. تحق، ط:3: 1407هـ، ن: دار الكتاب العربي - بيروت).

قائمة المصادر والمراجع

24. سعد رياض، علم النفس في القرآن الكريم، (د. ط: 2004، د. م، ن: مؤسسة اقرأ).
25. السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، (ط: 1: 1420هـ/2000م، ن: مؤسسة الرسالة).
26. السمين الحلبي، عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ، (تحق: محمد باسل عيون السود، ط: 1؛ لا.م: دار الكتب العلمية 1417هـ/1993م).
27. الشوكاني، فتح القدير، (د.تحق، ن: دار ابن كثير؛ دار الكتب العلمية - دمشق، بيروت، ط: 1؛ 1414هـ).
28. الطاهر بن عاشور، التحرير والتنوير، (د.ط؛ تونس: الدار التونسية للنشر، 1984).
29. ابن عبد البر، التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، (تحق: مصطفى بن أحمد العلوي، محمد عبد الكبير البكري، ن: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية - المغرب، د. ط، ت: 1387هـ).
30. ابن القيم، الوابل الصيب من الكلم الطيب تحق: سيد إبراهيم، ن: دار الحديث القاهرة، ط: 3: 1999م.
31. عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عدد 298 (ت: نوفمبر 1998).
32. عبد العالي الجسماني: موسوعة علم النفس الجسماني؛ (ط: 1؛ 1417هـ/1997م، ن: الدار العربية للعلوم - بيروت؛ لبنان).
33. عبد الله الرويلي، الانفعالات الانسانية وضبطها بتعلم القرآن الكريم: دراسة مقدمة للملتقى الثالث للجمعيات الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم: المملكة .

قائمة المصادر والمراجع

34. عبدالعزيز القوصي، أسس الصحة النفسية (ط:4؛ 1371هـ/1952م؛ ن: مكتبة النهضة المصرية) .
35. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة؛ (تحق: عبد السلام محمد هارون، ن: دار الفكر، د. ط؛1399هـ/1979م).
36. الفراهيدي، العين،(تحق: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، ن: دار ومكتبة الهلال، ن. ط.) .
37. الفريابي، فضائل القرآن،(تحق: يوسف عثمان فضل الله جبريل، الطبعة: 1، 1409 هـ / 1989 م، ن: مكتبة الرشد- الرياض).
38. الفيروز آبادي، القاموس المحيط، (تحق: مكتبة التراث في مؤسسة الرسالة؛ إشراف: محمد نعيم العرقسوسي، ن: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع بيروت-لبنان، ط:8؛ 1426هـ/2005م)
39. الفيروز آبادي، بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز،(تحق: محمد علي النجار، د.ط؛ القاهرة: لجنة إحياء التراث الإسلامي،1412هـ/1992م).
40. القرطبي، أحكام القرآن، (تحق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفش، ن: دار الكتب المصرية- القاهرة، ط:2، 1384هـ/1964م)
41. ابن القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد،(د. تحق، ن: مؤسسة الرسالة- بيروت -؛ مكتبة المنار الإسلامية- الكويت -، ط:27: 1415هـ/1994م).
42. ابن ماجه سنن ابن ماجه، (تحق: محمد فؤاد عبد الباقي، د. ط، د. م، ن: دار إحياء الكتب العربية، د . ت)
43. محمد بن عيسى الترمذي؛ الجامع الكبير (سنن الترمذي)، (تحق: بشار عواد معروف، د ط:1998م، ن: دار الاسلام الغربي-بيروت-).

قائمة المصادر والمراجع

44. محمد سيد طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ج7 (ن: دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة، ط:1:يناير1998).

45. مسلم، صحيح مسلم، (تحق: محمد فؤاد عبد الباقي، د.ط، د. ت، ن: دار إحياء التراث العربي - بيروت)

46. ابن منظور، لسان العرب، (د. تحق، ن: دار صادر - بيروت -، ط:3؛ 1414هـ).

47. النسائي في السنن الكبرى، ج9، تحق: حسن عبد المنعم شلبي إشراف: شعيب

الأرنؤوط، ن: مؤسسة الرسالة - بيروت -، ط:1، 1421هـ/2001م ص248.

ثالثا: الرسائل العلمية

1. زين العابدين درويش، علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته؛ (نقلا عن رسالة التنشئة الاجتماعية في سوريقي النور والأحزاب؛ إعداد: نسرين إسماعيل حسن؛ إشراف: د. عصام العبد محمد زهد؛ رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، غزة فلسطين؛ 1430هـ/2009م، ص20).

2. عبد العزيز عبد الله الأحمد، رسالة ماجستير؛ مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر الإمام ابن القيم الجوزية والدراسات الحديثة - دراسة تحليلية-؛ إشراف د. عبد المنان ملا معمور بار؛ جامعة أم القرى.

3. الهابط محمد السيد، دعائم صحة الفرد النفسية، (نقل بواسطة: رسالة ماجستير مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر الإمام ابن القيم الجوزية رحمه الله والدراسات الحديثة - دراسة تحليلية-؛ عبد العزيز عبد الله الأحمد، إشراف: د. عبد المنان ملا معمور بار، جامعة أم القرى).

قائمة المصادر والمراجع

رابعاً: المجالات العلمية

1. أسماء بوعود، العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي " الاكتئاب نموذجاً"، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 19، ص 206، 2014م.
2. دانيا الشبؤون، القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية"، مجلة جامعة دمشق؛ المجلد: 27، عدد: 3+4/2011
3. زغلول النجار، من أسرار القرآن (407) من قوله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ }
<http://www.ahram.org.eg/archive/Issues-Views/News/122688.aspx>

رابعاً: المواقع الإلكترونية:

1. أبو إسحاق الحويني، دروس للشيخ أبو إسحاق الحويني وهي عبارة عن دروس صوتية تم تفرغها من الشبكة الإسلامية <http://www.islamweb.net> ، (د. ن، د. ط، د. تحقق).
2. سلس نجيب ياسين، مقالات متعلقة بالوسواس القهري : التعريف، الأعراض، العلاج، مقال منشور في شبكة الألوكة [/https://www.alukah.net/culture/0/110113](https://www.alukah.net/culture/0/110113) تاريخ الإضافة 2016/12/6م، الموافق لـ 1438/3/6هـ، تاريخ التصفح 2019/06/5 على الساعة 10:09. 3.

قائمة المصادر والمراجع

3. محمد الدسوقي، كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية، بحث منشور على شبكة الانترنت (<http://school7.ahlamountada.com/t839-topic>)؛

تاريخ التصفح: 2019/05/19 على الساعة: 14:50

خامسا: الموسوعات العلمية:

1. راتب النابلسي، موسوعة الإعجاز العلمي في الكتاب والسنة، (ط:2؛ دمشق: دار المكتبي، 1426هـ/2005م).

فهرس الموضوعات

صفحة	الموضوع
	إهداء
	الشكر والتقدير
	المقدمة
أ	
9	المبحث الأول: مفاهيم مصطلحات البحث
9	المطلب الأول: تعريف التنمية
11	المطلب الثاني: تعريف الصحة النفسية
16	المطلب الثالث: علامات الصحة النفسية وكيفية تحيئها
21	المبحث الثاني: أثر القرآن الكريم في المحافظة على صحة النفس البشرية
21	المطلب الأول: علاقة القرآن بتهديب الصحة النفسية
24	المطلب الثاني: أثر القرآن في طمأنينة النفس
31	المبحث الثالث: الأمراض النفسية وأثر القرآن في علاجها
31	المطلب الأول: تعريف الأمراض النفسية
34	المطلب الثاني: نماذج من الأمراض النفسية وكيف عالجها القرآن الكريم
46	الخاتمة
49	فهرس الآيات
54	فهرس الأحاديث
55	قائمة المصادر والمراجع
62	فهرس الموضوعات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

