



التوجيه القرآني في تحقيق الصحة النفسية

هدى عبدالرحمن عبدالله المقرن

ماجستير توجيه وإرشاد تربوي - جامعة الملك عبد العزيز - المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني: mh2432004@gmail.com

الملخص

القرآن الكريم يعتبر راحة للنفوس واستقرار لها، حيث إن كتاب الله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم ويرشده إلى سلوك السوي الذي يحب الاقتداء به وبالتالي يسعد قلبه وتطمئن نفسه ويشعر بالسعادة، لأن الإنسان مدرك أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الخالق سبحانه، كما يواجه القلق والمخاوف وجميع الأمراض النفسية بالصبر النابع من قوة الإيمان، فعندها تطمئن النفس وتحدث السكينة يتحقق الأمن النفسي

هدف البحث إلى:

- 1- التعرف على دور القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسية .
 - 2- بيان مدى اهتمام القرآن بالإنسان وتكريمه .
 - 3- بيان عناية القرآن الكريم بالصحة النفسية للإنسان .
 - 4- إثراء المكتبة الإسلامية بهذا البحث .
 - 5- أن القرآن الكريم أصل لكل علم وشامل لكل علم ومنهج وعصر وزمان ففيه كل يصلح للنفس البشرية من متطلبات واحتياجات وأحكام .
- توصل البحث إلى:

- 1- أن القرآن الكريم شفاء لما الصدور وراحة للعبد وسكينة وطمأنينة .
- 2- تلاوة القرآن بحد ذاتها تجلب للإنسان الشعور بالراحة والانتشراح .
- 3- تتكامل الصحة النفسية بتكامل الإنسان روحياً وذلك من خلال الجانب الإيماني .
- 4- اهتمام القرآن الكريم بكامل تفاصيل الإنسان واحتياجاته ومتطلباته بلا إفراط ولا تفريط ولا عجب فالقرآن الكريم منزل من خالق الإنسان .
- 5- الالتزام بمنهج القرآن الكريم يضمن للإنسان التمتع بأعلى قدر من الصحة النفسية .

الكلمات المفتاحية: التوجيه القرآني، الصحة النفسية.



Quranic Guidance in Achieving Mental Health

Hoda Abdulrahman Abdullah Al-Muqrin

MSc in Educational Guidance and Counseling - King Abdul Aziz University - Kingdom of Saudi Arabia

Email: mh2432004@gmail.com

ABSTRACT

The Noble Qur'an is considered a rest and stability for souls, as the Book of God directs a person to the right path and guides him to the righteous behavior that he loves to follow, and thus his heart is happy, reassured and feels happy, because a person is aware that no evil or harm can befall him without the will of the Creator, glory be to Him, as He faces anxiety, fears and all mental illnesses with patience stemming from the strength of faith, for when the soul is reassured and tranquility occurs, psychological security is achieved

The research aims to:

- 1- Recognizing the role of the Noble Qur'an in achieving mental health.
- 2- Explaining the extent of the Quran's interest in and honoring the human being.
- 3- A statement of the Holy Qur'an's attention to human mental health.
- 4- Enriching the Islamic library with this research.
- 5- The Noble Qur'an is the basis for every science and comprehensive for every science, method, era and time.

The research found:

- 1- The Noble Qur'an is a healing for the heart, a comfort for the servant, and peace and tranquility.
- 2- Reciting the Qur'an by itself brings a feeling of comfort and joy.
- 3- Mental health is complemented by the spiritual integration of the human being through the faith aspect.
- 4- The interest of the Noble Qur'an with all human details, needs and requirements, without excess, negligence, or wonder. The Holy Qur'an is revealed by the Creator of mankind.
- 5- Adherence to the approach of the Holy Qur'an ensures that a person enjoys the highest level of mental health.

Keywords: Quranic guidance, mental health.



مقدمة :

القرآن الكريم جامع لكل ما يحقق الاستقرار للفرد والجماعة، وصدق الله إذ يقول سبحانه وتعالى : (وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ) (النحل / 89)، فيه شفاء للقلوب، وأمن وأمان للنفس، من اتبعه كان آمناً مطمئناً ومن عمل به لن يضل أبداً، ولأن حاجة النفس إلى الصحة حاجة عظيمة كما يحتاج الجسد الصحة ، فلم يكن هناك ما هو أحط قدراً ولا أبخس ثمناً من نفس لم تنل نصيبها منه، وليس من السهل أن تسلم الأمم وتهذب الشعوب قبل أن تسلم نفوس الأفراد وتهذب. والقرآن الكريم حين يتعرض لتربية النفس، فإنما يريد لها الأمن والاستقرار ويحفظها من التوتر والاضطرابات، وبذلك فإنه يترفع بها إلى كل فضيلة ترفع قدرها وتحفظ كرامتها وتصور شرفها، ويسمو بها عن كل رذيلة تبخس قيمتها، وفي هذا ما يجعلها تتكون تكويناً صالحاً ويحقق لها الصحة النفسية ويحفظها من الصراع والاضطراب . ومما يدعو للفخر حقاً أن تأخذ المجتمعات الغربية بتعاليم القرآن الكريم، بعد أن أعياها العجز عن إيجاد حل لمشاكلهم وخاصة النفسية منها، وأصبح هناك منهج للعلاج النفسي يعرف "بمنهج العلاج الإسلامي" ويستمد مقاومته من تعاليم الإسلام وإعادة تعديل السلوك عن طريق تعميق الإيمان لدى المرضى، وقد حقق المرضى في ظله تقدماً عظيماً حيث لاحظ عالم النفس كارل يونج من خلال أبحاثه أن المترددين في العيادات النفسية يعانون من الفراغ الروحي. ويكمن العلاج في جرعات قوية من الإيمان، (العيسوي.2002) وصدق الله إذ يقول: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد / 28).

أهمية الموضوع :

إن تركيبة النفس ومحاولة علاجها وتوجيهها نحو النهج السليم يؤدي إلى تحقيق الراحة النفسية والطمأنينة القلبية، وبالتالي تكون سلوكياتها التي تصدر عنها سليمة صحيحة وليس بها شذوذ أو خلل لأنها وفق توجيه الله: (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ) [الملك 14]. ولأهمية الصحة النفسية خصها القرآن الكريم بتوجيهات متنوعة متعددة مراعيًا خصائصها، فنوع لها العلاج، وأرسي على رأس ذلك ذكر الله تبارك وتعالى إذ به تسجير النفس بربها، فيطمئن قلبها، وتسكن روحها: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد 28]. يطمئن القلب فيقود صاحبه إلى العمل الصالح الذي يحيا به حياة طيبة كفها له ربه: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً) [النحل 97]. حياة طيبة لأن المعاصي شؤم على النفس لما تخلفه من اضطرابات ووساوس يركبها شياطين الإنس والجان: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا) [طه 124]. معيشة ضنكا لأن النفس بعيدة عن الله، ولا تشعر براحة قربة وتفويض الأمر إليه، وحسن التوكل عليه: (قُلْ لَّنْ يُصِيبِنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) [التوبة 51]. ولما كان الإنسان مبتلى في هذه الحياة: (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا) [الملك 02]. ومبتلى يقصد العزيز ونقص في النفس والمال وغير ذلك (وَلِيَبْلُوَكُمْ بَشِيءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ) [البقرة 05]، وجهه القرآن للصبر وبشره: (وبشر الصابرين) [البقرة 05]. وكفل بعد ذلك رزقه ليرتاح فكره، وتصح نفسه: (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ * قُورَبَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ) [الذاريات 22-23]. وجعل صلة بالعبد بربه مباشرة ليتقين من الرعاية ويضمن الوصال: (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ) [غافر 60]، وأكد قربة لبعده ليطمئن قلبه: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ) [البقرة 186]. وجعل سبحانه القرآن الكريم شفاء مادياً ومعنوياً ورحمة لعباده الموقنين: (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) [الإسراء 82]. بهذا وبغيره كفل القرآن الكريم للإنسان نفسية سليمة تتوكل على الله، وتطرق بابيه، يحذوها أمل به، وثقة بما عنده، وتعلم أنها في عنايته ورعايته فيطمئن بذلك القلب وترتاح النفس وتصح .

**الأهداف :**

هدف البحث الحالي إلى التعرف على دور القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسية ، فالقرآن الكريم يعتبر راحة للنفوس واستقرار لها ، حيث إن كتاب الله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم ويرشده إلى سلوك السوي الذي يحب الاقتداء به وبالتالي يسعد قلبه وتطمئن نفسه ويشعر بالسعادة ، لأن الإنسان مدرك أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الخالق سبحانه ، كما يواجه القلق والمخاوف وجميع الأمراض النفسية بالصبر النابع من قوة الإيمان ، فعندها تطمئن النفس وتحديث السكينة يتحقق الأمن النفسي

- 1- بيان مدى اهتمام القرآن بالإنسان وتكريمه .
- 2- بيان عناية القرآن الكريم بالصحة النفسية للإنسان .
- 3- اثر المكنبة الإسلامية بهذا البحث .
- 4- أن القرآن الكريم أصل لكل علم وشامل لكل علم ومنهج وعصر وزمان فيه كل يصلح للنفس البشرية من متطلبات واحتياجات و أحكام .

أسباب اختيار الموضوع :

- 1- أهمية الصحة النفسية للإنسان وحاجته للتوافق النفسي .
- 2- أهمية الاستنباط من القرآن وربط الآيات بالاحتياجات النفسية .
- 3- الحاجة إلى هذه المواضيع في هذا العصر المليء بالصراعات والاضطرابات .
- 4- أرجو من الله أن يكون هذا العمل من العلم النافع .

منهج البحث :

يعتمد هذا البحث على المنهج الموضوعي الاستقرائي ، وجمع الآيات ذات الصلة وربطها بالصحة النفسية وتوجيهها كما جاء به القرآن الكريم ، كذلك توثيق الآيات بالسورة ورقم الآية ، شرح الآية شرحاً موجزاً بما يناسب الموضوع من ناحية نفسية .

الدراسات السابقة :

- من خلال البحث والإطلاع لم أجد دراسة مطابقة لهذا الموضوع من التوجيه القرآني في تحقيق الصحة النفسية ، ولكن يوجد كتب ودراسات في مجال علم النفس أو القرآن وعلم النفس أو القرآن والسنة منها :
- 1- أثر حفظ القرآن على الصحة النفسية للباحث إبراهيم الصنيع دراسة دكتوراة 2008.
 - 2- منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان . فريد زيارة دراسة ماجستير 2009.
 - 3- التوجيه الإسلامي للارشاد والعلاج النفسي للشناوي 2001.
 - 4- القرآن وعلم النفس للدكتور عثمان نجاتي 2001.
 - 5- دراسة ميدانية على حفاظ وحافظات القرآن الكريم بمعهد الإمام الشاطبي مقارنة مع عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة) الأستاذ الدكتور صالح بن إبراهيم الصنيع، 2008
 - 6- منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية ، فريد فرج زيارة 2009

تعريف الصحة النفسية ومفهومها

الصحة لغة : ضد السقم (الرازي.1988)

النفس لغة : جاءت بمعنى الروح (الرازي.1988)

النفس في التعريف القرآني :

وردة كلمة نفس في مئتين وخمس وتسعين آية جاءت بمعان متعددة منها :

- 1- النفس بمعنى ذات الله سبحانه وتعالى، وبمعنى صفته جل شأنه ، كذلك وردت بمعنى الروح كما قال تعالى (مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ) المائدة 32 (الشريف.2000)بتصرف

تعريف الصحة النفسية في علم النفس :

"هي حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية" (كفاي.1990)



ويرى نجاتي "بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه والعالم حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد لواقع حياته والشعور بالرضا والسعادة" (نجاتي، 2002).

ويرى زهران إن التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق. (زهران 1997).

أقسام النفس في القرآن الكريم

تصنيفات النفس البشرية وما ذكر عنها في القرآن الكريم :

ذكر الله عز وجل في القرآن الكريم النفس اللوامة والنفس المطمئنة والنفس الأمارة بالسوء ، وقد ذكر ابن القيم رحمه الله في كتاب (الروح) تفسير وتوضيح لأنواع الأنفس، فقال هل النفس واحدة أم ثلاث ؟ فقد وقع في كلام كثير أن لابن آدم ثلاث أنفس: نفس مطمئنة ، ونفس لوامة ، ونفس أمارة ، وأن منهم من تغلب عليه هذه ، ومنهم من تغلب عليه الأخرى ، ويحتجون على ذلك بقوله تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ { الآية 27 سورة الفجر ، ويقولون تعالى: { لَا أَقْسِمُ بِبَوْمِ الْقِيَامَةِ * وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ { الايتان 1، 2 من سورة القيامة، ويقولون تعالى: {إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ الآية 53 من سورة يوسف وهنا يأتي التحقيق بأنها نفس واحدة ولكنها تحمل عدة صفات متعددة ، وتسمى باعتبار كل صفة منها .

فتسمى المطمئنة باعتبار طمأنينتها إلى ربها، ومحبتها والإنابة إليه والتوكل عليه والسكون إليه، لأن الطمأنينة إلى الله سبحانه وتعالى والتي ترد منه على قلب عبده، حيث يرى العبد الطمأنينة في قلبه وقواه الظاهرة والباطنة ، ولا يمكن الحصول على الطمأنينة إلا بذكر الله، فقد قال الله تعالى {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} سورة الرعد

وتسمى النفس اللوامة التي أقسم بها الله سبحانه وتعالى حين قال {وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} ، ولكن العلماء اختلفوا فيها، فقالت طائفة أن النفس اللوامة هي التي لا تثبت على حال واحد، وقد أخذوا اللفظة من التلوم أي التردد، أي أنها كثيرة التقلب والتلون، فيمكنها أن تتقلب وتتلون فتذكر وتغفل، وتلطف وتكثف وتثبت وتجتف ، وتحب وتكره ، وتفرح وتحزن ، وتغضب وترضى، وتعصي وتطيع، أي أنها تتلون كل وقت بألوان مختلفة .

أما الطائفة الأخرى فقد قالت أن اللفظة مأخوذة من اللوم، كقول الحسن البصري إن المؤمن لا تراها إلا يلوم نفسه دائماً ، يقول: ما أردت بهذا ؟ لم فعلت هذا ؟ كان غير هذا أولى ، أو نحو هذا من الكلام، وقال غيره في هذا بأن النفس اللوامة هي التي توقع المؤمن في الذنب، ثم تلومه عليه، وأن هذا اللوم من الإيمان .

وقالت طائفة ثالثة بأن اللوم نوعين، فكل واحد يلوم نفسه برا كان أو فاجراً، فالسعيد يلوم نفسه على ارتكاب المعاصي وترك الطاعة، أما الشقي فإنه لا يلوم نفسه إلا على فوات حظها وهواها، وهناك من يرى أن اللوم هو يوم القيامة، فإن كل واحد يلوم نفسه أن كان مسيئاً، وإن كان محسناً فإنه يسيئ نفسه على التقصير .

أما النفس الأمارة فهي النفس المذمومة التي تأمر بالسوء ، لأن ذلك من طبيعتها، إلا ما وفقها الله وثبتها على ذلك، فيستطيع المؤمن أن يخلص من شر نفسه وهذا بتوفيق من الله، كما جاء في سورة يوسف {وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجَمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ}

التوجيهات القرآنية للنفس في القرآن الكريم

منهج القرآن للصحة النفسية

لقد رسم القرآن الكريم منهجاً قرآنياً إن امتثل به الإنسان تمتع بالصحة النفسية وإن لم يمتثل فإنه يعيش في ضنك ، وهو خالق هذه النفس ويعلم ما يسعدها ويشقيها (ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها)

وقد جعل بوابة الوقاية والشفاء الأمل بالله وبما عنده فقال جل جلاله: (وَلَا تَيْسَئُوسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئِشُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)[يوسف: 87].

وفتح باب الأمل على مصراعيه للعائدين إلى رحابه فقال: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ)[الزمر 53].



ويحذرنا القرآن الكريم من الغرور والتعالي لأنه آفة مذمومة فلا عزة لمخلوق غير الله عز وجل: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يُبَوِّرُ) (فاطر/ 10).

وحث القرآن الكريم النفس البشرية على أن تتحلى بالصبر، {فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ} ق: 39، ووعده بحسن العقبة بعد الصبر {فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ} هود: 49 بالإضافة إلى الصدق قولاً وعملاً: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) (التوبة/ 119).

كما دعا إلى حفظ الأمانة، والتسامح، (إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا) [النساء: 58]

والاستزادة من العلم والمعرفة، {اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ} [العلق: 1-5]

والحب والرحمة {وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (الروم: 21) وانسراح الصدر، والمروءة والتواضع، ونبذ التعالي، (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) (62) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (63) لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) (64) (سورة يونس)

والبعد عن الحرام، وتجنب الظلم، (تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ) الطلاق 1 كما أوضح القرآن الكريم أن الاتزان والتروي صفتان محمودتان يعيش المتصف بهما أماناً في حياته موفور الكرامة محفوفاً بالوقار. والهوج والتسرع صفتان مردولتان لا ينكب بهما غير الجاهل المتهور أو الأحمق الطائش، ذلك الذي يسبق لسانه تفكيره وتسبق يده عقله، ويقذف بنفسه إلى موارد الهلكة، ويلقي بعنقه بين أغلال الندم والحسرة. والإنسان المتزن، الذي لا يتصرف قبل أن يفكر، ولا يخطو قبل أن يقدر، ولا يقدر قبل أن يدبر لا يصطدم في حياته بمشكلة تسلبه هدوءه، ولا يرتطم بعقبة تتحطم عليها سلسلة أفكاره، لأنه ينظر إلى الأمور بمنظار التروي والدقة حتى لا يضطر إلى أن يقود نفسه إلى اللوم الذاتي ويسلمها إلى الأسف. والقرآن الكريم ما أكمله حين يربي النفوس على أن تطبع بطابع الاتزان، ويحذرنا التسرع حتى لا تندم على ما فعلت وتتحسر على ما أحدثت، فتراه يقول: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ) (الحجرات/ 6).

وتتجلى دعوة القرآن الكريم إلى الاعتدال لما تحتاجه الحياة دائماً فهي تتطلب الاعتدال في كل شيء، فالتفريط والإفراط ممقوتان في ميزان الإسلام، وكلاهما يلحق بصاحبه المشقة والعناء والقلق والاضطراب ويسلمه إلى عدم الاتزان النفسي، والقرآن الكريم حين يربي النفس على التوسط والاعتدال في أمور دنيهاً وديناً، فإنه يريد أن يصلحها بالحزم لتتسق طريقها في الحياة إلى النجاح، ولتقطع مراحلها آمنة لا يساورها اضطراب أو قلق أو صراع ولا يزعج صفوفها تعكير ولا يستفز هدوءها تنغيص. واهتمام القرآن بهذه التربية الرفيعة دليل على حاجة النفس إليها، حاجتها إلى ضروريات الحياة ومستلزماتها، فيقول: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا) (الإسراء/ 29)، ويمتدح قوماً عرفوا بالحزم وحسن السلوك في أمور حياتهم، فيقول: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) (الفرقان/ 67). كما أوضح القرآن الكريم ضرورة الاعتدال في المأكول والمشرب، حتى تسلم النفس من الأمراض والأوجاع الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام وأهمها التخمة التي أصبحت من أكثر أمراض العصر، فيقول: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف/ 31).

ويتعرض القرآن الكريم بالتوضيح إلى أهمية آداب السلوك، مبيناً أسس السلوك السوي ليتحقق للإنسان الاستقرار في علاقته مع الآخرين، ويصبح كالبنيان يشد بعضها بعضاً، ذلك لأن الشخصية التي تمتاز بالفضائل امتزاجاً شاملاً وتستوعب أسمى الصفات وأكمل العادات هي التي تلتزم بآداب السلوك الحميد قوله تعالى: (وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) [الإسراء: 36]، (العيسوي. 2002) بتصرف



أهمية الصحة النفسية في القرآن الكريم :

حرص الإسلام على أن يتمتع المسلم بالصحة في مختلف مجالاتها ، وتنميتها وترقيتها إلى أقصى ما يمكن أن تصل إليه في هذه الحياة الدنيا ، فيها يقوى على عمل الخير لنفسه ولأهله ولأمتة، وبها يكون قادراً على العبادة وأداء الواجبات المختلفة، والقيام بمهمة الخلافة وعمارة الأرض.

إن النفس تمرض كما يمرض الجسد، ومرض النفس هو انحرافها عن خط الاستقامة، وتعرضها للانفعالات المرضية، كالشعور بالاضطراب والحقد والخوف والقلق والكبت والتردد والشك والغيرة والأثرة والسأم والشعور بالنقص، وغير ذلك من علامات المرض النفسي .

والصحة النفسية هي حالة من الاتزان النفسي، تتجلى بتكامل الشخصية و القدرة على التكيف مع الواقع، بحيث يكون الفرد قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، فيكتسب سلوكاً عادياً بحيث يعيش في سلام وطمأنينة واتزان .

ولقد أذّب رسول الله -صلى الله عليه وسلم- صحابته الكرام -رضي الله عنهم- بالقرآن؛ فتشكلت به شخصيتهم الإيمانية في أروع صورها، فلا يعرف عهد ولا تعرف جماعة ظهر القرآن في سلوك أفرادها مثلما ظهر في سلوك وأخلاق صحابة رسول الله-صلى الله عليه وسلم-. وقد صنع القرآن خير أمة أخرجت للناس.

عناية القرآن الكريم بالصحة النفسية

تعد الصحة النفسية مطلب كل إنسان يصل بها إلى ذلك الاعتدال النفسي ، الذي يحاط بمشاعر فياضة من الطمأنينة والارتياح ، كما أن للصحة النفسية دور مهم في تكيف الإنسان مع الواقع الفعلي الذي يحيط به ، ومن الجدير بالذكر أن هناك علاقة وطيدة الصلة تربط كلاً من الإيمان بالله عز وجل والصحة النفسية للإنسان والتي تؤدي بالإنسان في الأخير إلى هذا التكيف مع الحياة ، وفيما يلي توضيح أكثر لما يخص دور الإيمان في ضمان الصحة النفسية .

الإيمان بالله تعالى :

يعد الإيمان بالله ، من أقوى الطاقات المعززة لصحة الإنسان النفسية ، والجسدية ، والروحية ، لما لهذا الإيمان من مشاعر جمة ، تعود على المؤمنين بقيم رائعة لا يمكن أن تحصى وهذا كما هو مقتضى الإيمان، فإن في هذه القاعدة: {وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} { يرزقه اطمئنانا وسكينة وراحة نفسية .

{وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} يزيد المؤمن طمأنينة وراحة من بيان سعة علم الله، وأنه سبحانه وتعالى لا يخفى عليه شيء مما يقع، وأنه عز وجل أعلم بما يصلح حال العبد وقلبه، وما هو خير له في العاجل والآجل، وفي الدنيا وفي الآخرة، يقرأ المؤمن هذا وهو يستشعر قول النبي صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن! إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له"(2).

إن الإيمان بالله يحقق الأمن والهداية للإنسان فتحصنه وتحميه من مزالق خطيرة ومنغصات متعددة يقول تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) [الأنعام: 82].

إن عدم الإيمان بالله وطاعته والانغماس في ملذات الدنيا وشهواتها يورث النفس الضنك والضيق والاضطراب النفسي قوله تعالى (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) (124) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا (125) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى

الإيمان بالقضاء والقدر يحقق الصحة النفسية :

الإيمان بالله وبما قضى للعبد وقدر من أموره يورث النفس الهداية للخير عند حلول المصائب التي تطيش بعقل وروح الإنسان فلربما أهلكته ودفعته إلى أفعال كارثية عليه أو على غيره، فالإيمان بالله يورث هداية للنفس تخرجه من مصيبتها وتهديه للتعاطي الإيجابي مع هذه المصيبة فتزيده خيراً على خير، قال تعالى: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) .

قال ابن كثير: (أي: ومن أصابته مصيبة فعلم أنها بقضاء الله وقدره، فصبر واحتسب واستسلم لقضاء الله، هدى الله قلبه، وعوّضه عما فاتته من الدنيا هدى في قلبه، وبقينا صادقاً، وقد يخلف عليه ما كان أخذ منه، أو خيراً منه) تفسير القرآن العظيم .

ويقول تعالى : (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلُ أَنْ نُنَزِّلَهَا) إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22)



وفي الحديث المتفق عليه: "عجباً للمؤمن، لا يقضي الله له قضاء إلا كان خيراً له، إن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن" ويعلم أن ذلك التقدير بأمر الله وهو خير له (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ). التوبة (51)

وصف جوانب الشخصية في القرآن الكريم :

ومن القرآن نستطيع أن نتلمس بعض جوانب وسمات تلك الشخصية الإيمانية من خلال وصفه لذلك النموذج الرائع الذي لم تأت البشرية بمثله عبر عصورها الطويلة الممتدة؛ فمن ذلك أنها:

تتصف بالعقل:

والعقل: هو الشخص الذي يعرف مصلحة نفسه ويسعى في سبيل تحقيقها، وعندما طلب من المنافقين أن يؤمنوا كما آمن الناس -وهم الصحابة- قالوا: (أَنْتُمْ كَمَا آمَنَ السُّفَهَاءُ) (البقرة:13)، فوصفوا الصحابة -رضي الله عنهم- بالسفه، والسفيه هو: الذي لا يعرف مصلحة نفسه ولا يسعى في سبيلها، فكان أن ردّ الله عليهم بقوله عنهم:

(أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ السُّفَهَاءُ وَلَكِنْ لَا يَعْلَمُونَ) (البقرة:13)، وهذا يقتضي حصر السفه في المنافقين، ويقتضي أيضاً وصف الصحابة بأنهم العقلاء، بل ويقتضي حصر العقل فيهم لا في غيرهم

صالحة مصلحة:

فهي شخصية لا تعرف الفساد، وعندما طلب من المنافقين الكفّ عن الفساد في الأرض، قالوا: (إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ) (البقرة:11)، فحصر الصلاح في أنفسهم، وقلوب المسألة فجمعوا على أنفسهم معصيتين: الإفساد في الأرض، واعتقاد أنهم مصلحون؛

ولذلك بعدت عودتهم للحق، ذلك أن الذي يُفسد في الأرض ويعلم أنه مفسد أقرب إلى العودة من المنافقين، فرد الله عليهم بحصر الفساد فيهم: (أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ) (البقرة:12)، وهذا يقتضي حصر الصلاح في المؤمنين؛ صحابة النبي -صلى الله عليه وسلم- ومن سار على نهجهم إلى يوم الدين.

تتصف بصلاح الظاهر والباطن:

فجانب كونها شخصية مؤمنة، انصلح بالإيمان باطنها، فهي أيضاً تتصف بصلاح الظاهر، فهي شخصية تؤمن بالغيب وتقيم الصلاة وتؤتي الزكاة، وكذلك تأمر بالمعروف وتنهي عن المنكر إلى غير ذلك من أعمال الخير والصلاح، وهذه الأوصاف جعلتها خير شخصية تتحرك على وجه الأرض. قال الله -عز وجل-:

(كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ) (آل عمران:110).

حققت وصف "التقوى":

وذلك بأن جعلت بينها وبين عذاب الله وقاية بفعل ما أمر، والانتهاز عما نهى وزجر، وتجلي ذلك واضحاً في صحابة النبي -صلى الله عليه وسلم-. قال الله -تعالى- عنهم: (وَأَلَزَمَهُمْ كَلِمَةُ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا) (الفتح:26).

شديدة الاتباع لرسول الله -صلى الله عليه وسلم-:

فهي شخصية لا تضع نفسها في شق، ورسول الله -صلى الله عليه وسلم- في شق آخر، كما أنها لا تضع نفسها في شق وصحابة النبي -صلى الله عليه وسلم- في شق آخر، بل هي تقتدي بهم في اتباعهم لنبيهم -صلى الله عليه وسلم-؛ قال الله -عز وجل-: (وَمَنْ يُشَاقِقِ الرَّسُولَ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُ الْهُدَى وَيَتَّبِعْ غَيْرَ سَبِيلِ الْمُؤْمِنِينَ نُوَلِّهِ مَا تَوَلَّى وَنُصْلِهِ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا) (النساء:115)، وقال -تعالى-: (وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ بِإِحْسَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُمْ).

تسعى للإمامة في الدين:

قال الله -عز وجل-: (وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرَّةً أَعْيُنَ وَاجْعَلْ لَنَا لِمُنْقِبِينَ إِمَامًا) (الفرقان:74)، أي: اجعلنا نقتدي بمن قبلنا لنصلح أن يقتدي بنا من بعدنا، والله -عز وجل- لم يقل: "أئمة"، وذلك إشارة إلى أن طريقهم واحد، ومنهجهم واحد؛ فهو الإمام على الحقيقة. قال الله -عز وجل-: (وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ) (الأنعام:153).

تسبق إلى كل خير:

قال الله -عز وجل-: (وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا لَوْ كَانَ خَيْرًا مَا سَبَقُونَا إِلَيْهِ) (الأحقاف:11)،



وصحابة النبي -صلى الله عليه وسلم- بلا شك هم أسبق الناس إلى كل خير، وهم أولى الناس بكل خير، وعلى هذا ينبغي أن يقتدي بهم من جاء بعدهم.

ظاهرة على الحق لا يضرها من خذلها:

فالشخصية الإيمانية لا يضرها كيد الكائدين، ولا خداع المخادعين، ولا مكر الماكرين، ولا خذلان المتخاذلين، بل هي شخصية ماضية بثبات ويقين في طريقها إلى الله، وكل من خدعها ومكر بها وخذلها، واستهزأ بها؛ فإن كل ذلك سيعود عليه هو، قال الله -عز وجل-: (يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ) (البقرة:9)،

وقال أيضاً: (وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ) (الأنفال:30)،
وقال أيضاً: (اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ بِهِمْ وَيَمْدُدُّهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ) (البقرة:15)،
وقال -صلى الله عليه وسلم-: (لَا تَزَالُ طَائِفَةٌ مِنْ أُمَّتِي ظَاهِرِينَ عَلَى الْحَقِّ لَا يَضُرُّهُمْ مَنْ خَذَلَهُمْ حَتَّى يَأْتِيَ أَمْرُ اللَّهِ وَهُمْ كَذَلِكَ) (رواه مسلم).

تعز بدنيها وبقيديتها:

وهي تلتمس هذه العزة من الله، فانه وحده هو الذي يخلق العزة في قلوب المؤمنين؛ قال الله -عز وجل-: (وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ) (المنافقون:8)،
وهذا إمام من أئمة المؤمنين، ونموذج رائع ممن أعزهم الله بهذا الدين، وهو الفاروق -رضي الله عنه- الذي قال قولته الخالدة لأبي عبيدة -رضي الله عنه-: "إنا كنا أذل قوم، فأعزنا الله بهذا الدين، فمهما نبغى العز في غيره أذلنا الله".

قد وقعت صفقتها الراحبة مع الله -عز وجل-:

قال الله -تعالى-: (إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةُ) (التوبة:111)،
وقد ظهرت آثار هذه الصفقة واضحة جلية في سلوك من عقدها ووقعوها، أمثال: سمية، وعمار، وياسر، وصهيب، وغيرهم -رضي الله عنهم- (وَاللَّهُ رَعُوفٌ بِالْعِبَادِ): يقبل منهم اليسير من البذل، ويعطيهم الكثير من الأجر، يشتري من المؤمن ماله ونفسه؛ مع أنه -عز وجل- هو المالك للأنفس والأموال، ويبيع للمؤمن أعظم وأعلى سلعة وهي الجنة.

تعرف أنها ستبتلى:

قال الله -عز وجل-: (أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ . وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ) (العنكبوت:2-3)،
وقال -عز وجل-: (أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَّاءُ وَرُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ) (البقرة:214).
فالشخصية الإيمانية تعرف جيداً أنها ستبتلى وتخطى كل من يحسب من المؤمنين أن كونه لم يبتلى فهذا أمر حسن، وهي شخصية تعرف جيداً أنه أشد الناس بلاءً: الأنبياء، ثم الأئمة فالأمتل.

صابرة محتسبة:

فهي شخصية تصبر على الطاعات وتحسب الأجر عند الله، وتصبر عن المعصية وتحسب الأجر عند الله، كما أنها شخصية محتسبة بمعنى أنها مكتفية بالله -عز وجل-، واثقة به وبما عنده، متوكلة عليه في عونه ونصره وتأييده. قال الله -عز وجل-: (الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ . الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ . فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ)
وقال -عز وجل-: (وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا) (الأحزاب:22).

وقال -عز وجل-: (وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ) (التوبة:59)



العلاج النفسي في القرآن الكريم

يقول الله تعالى : (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ) (57) و قال تعالى "قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد" صدق الله العظيم

وقال تعالى : (ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً) (الاسراء: 82) لقد عني القرآن الكريم واهتم بالعلاج النفسي للقرآن ، لذا تجده في الآيات الكريمة قد تكرر فيها كلمة شفاء لما في الصدور ، وذلك تحقيقاً للصحة النفسية للإنسان .

وقد أكد الطبيب النفسي رامز طه بقوله في مقال في إحدى الصحف الالكترونية : استطيع أن أؤكد بعد ممارستي لأغلب أنواع العلاج النفسي.. ان الشخصية العربية تميل إلى الأسلوب الذي تتبعه مدارس العلاج المعرفي "لأرون بيك" والعلاج العقلاني "لألبرت إليس" انها تلجأ إلى العلاج عن طريق مخاطبة العقل الواعي وتعديل التفكير من خلال المناقشة المنطقية ودحض الأفكار الانهزامية الخاطئة وغير المنطقية وعدم الخوض في العقد الجنسية واللاشعور وخلافه .. وهذا الأسلوب يتوافق تماماً مع أسلوب القرآن الكريم في علاج النفس وتصحيح إنحرافها.

لقد أكدت هذه الدراسات قوة الجانب الديني في الشخصية العربية ، وان الكثيرين يلجأون إليه بدون أى توجيه في لحظات الشدة والألم النفسي فطرة من أنفسهم .

وقد بدأت بالفعل سلسلة من الدراسات العملية للاستفادة من القرآن الكريم في علاج عدة أمراض ومشكلات نفسية مختلفة مثل القلق، والخوف، والوسواس القهري وخلافه. وكانت النتائج في 80% من الحالات تفوق نتائج العلاج النفسي بأساليب ومدارس غربية. طه 2010

وإذا كان البعض يدعي ان الطب النفسي وعلم النفس لا علاقة لهما بالدين، فأنتى أؤكد خطأ هذا الادعاء وعدم صحته تماماً خاصة فيما يتعلق بجزئية العلاج النفسي حيث تصبح القضية هي تعديل اعتقادات وافكار ومفاهيم مرتبطة أشد الارتباط بالأخلاق والعادات والدين. طه 2010

لقد اعتمد العلاج النفسي على مر العصور على الدين واستعان به لمساعدة الانسان على مواجهة لحظات الهزيمة والألم واليأس ، وان إساءة استخدام البعض لهذه الجوانب المشرقة في حياة البشر لايجعلنا نرفضها .

ولقد أدرك عالم النفس الأمريكي وليم جيمس William James أهمية الإيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسي ومقاومة القلق ، أما عالم النفس الأشهر كارل يونج Carl Jung فقد قال : " لم أجد مريضاً واحداً من مرضى الذين الذين كانوا في المنتصف الثاني من العمر ، من لم تكن مشكلته الأساسية هي إفتقاره الى وجهة نظر دينية في الحياة " .

ولقد أكدت عدة دراسات نشرت في الغرب ،وتنطبق علينا أيضاً ، عدم اهتمام الأطباء والمعالجين النفسيين بالدين ومبادئه السمحة في الاستقامة والأحسان والتسامح ، ودورها في الصحة النفسية للفرد ، ويؤكد لانرت Lannert, (1991) (J) أن في دراسته الشهيرة التي نشرت في مجلة علم النفس الانساني أن نسبة كبيرة من الأطباء والمعالجين النفسيين لايتلقون تعليماً أو تدريباً كافياً عن الدين وأثره في الصحة النفسية والعلاج النفسي ، وقد شكلت الجمعية الأمريكية للطب النفسي فريق من الباحثين Task Force لدراسة الجوانب الدينية والروحية وأثارها على الصحة النفسية وتخصيص موضع لها V Code في الدليل الإحصائي للأمراض النفسية DSM IV ، مما يشكل دافعاً آخر لنا للاهتمام بالعلاج النفسي الديني وتطويره خاصة مع ضعف النتائج والفشل في علاج بعض الأمراض النفسية والأدمان في المنطقة العربية والتي أكدت أكثر من دراسة من منظمة الصحة العالمية WHO وغيرها .

اننى أقدم إلى القارئ الكريم هذه المجموعة من أساليب العلاج النفسي الذاتي الديني التي تستند إلى آيات عظيمة من القرآن الكريم وتطبيقات عملية وسلوكية ونماذج حية قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم - ومن خلال عدة أساليب علاجية تختلف تماماً عما هو شائع من طرق العلاج بالقرآن.. وهذه الأساليب يمكن الاستفادة منها بواسطة الشخص المتخصص أو غير المتخصص .. كما يمكن استخدامها بمفردها أو مع الدواء الذي نحرص دائماً ان يكون تحت إشراف الطبيب المتخصص.. ويمكن استخدامها أيضاً مع أساليب علاج نفسي أخرى لتعديل جوانب محدده من الشخصية والسلوك .

لقد تأكد أن اكثر العلاجات النفسية فائدة وتأثيراً، هي ما أرتبط منها بالدين والثقافة والبيئة.. ولقد لاحظت من خلال ممارستي الأكاديمية الطويلة ان بعض المرضى يعالجون أنفسهم ذاتياً بقراءة القرآن بعمق وخشوع وتأمل



لمعانيه ، وأنهم ينجحون غالباً في خفض درجة توترهم والتغلب على مشاعر الخوف والقلق والوسوس التي تسيطر على أذهانهم بدرجة كبيرة تساند العلاج الدوائي وأساليب العلاج الأخرى .
ولقد شجعتنا هذا على الاستفادة من العلاج بالقرآن بإبتكار أساليب علمية تستند إلى ما تدعو إليه بعض الآيات مع طريقة عملية تقوم على التجريب والقياس العلمى المنضبط للعلاج بالقرآن .. بصورة ذاتية.. يمارسها الشخص بنفسه بعد ان يشرحه له الطبيب المعالج ويدربه عليها.. او بعد أن يطلع الشخص بنفسه عليها ويفهمها جيداً..
والعلاج النفسى من خلال الدين موجود فى الغرب من قديم الأزل على يد "أب الاعتراف" الذى كان يسمح للمريض بالتنفيس عن همومه وآلامه.. والتطهر من مشاعر الذنب.. والتخفف من وطأة الصراع النفسى.. وبالطبع فان ذلك يضعنا أمام مسئوليتنا وضرورة إبتكار وتطوير أساليب للعلاج النفسى مستمدة من ديننا الحنيف.. وهو ثرى بإرشاداته وتوجيهاته فى التعامل مع النفس الإنسانية.. وكيفية تعديل مواطن الضعف والمرض والاعوجاج فيها.

ولأن المرض النفسى عمله ذات وجهين أحدهما نفسى معنوى أخلاقى والأخر بيولوجى جسمانى فان العلاج يجب ان يكون متكاملأ يعالج آلام النفس بالكلمة والمناقشة وتعديل التفكير والسلوك.. ويعالج الجسم الذى أختلت وظائفه بالدواء(مما يؤكد أهمية الدمج بين العلاج بالعقاقير والأدوية والعلاج النفسى والدينى فى علاج تكاملى شامل .
ويرى "جلاس" وهو رائد مدرسة العلاج بالواقع.. ان الصحة النفسية ترتبط باخلاقيات الفرد وبالقيم والمفاهيم التى يتبناها.. اكثر من ارتباطها بأشباع الغرائز.. وان الصحة النفسية هى السلوك السوى الذى يمكن الفرد من إشباع حاجاته فى اطار الواقع مع مراعاة حقوق الآخرين والمجتمع.. ويؤكد "جلاس" على ضرورة وجود علاقة إنسانية قوية صادقة بين الطبيب المعالج والمريض.. وليست بالطبع مثل تلك العلاقة العابرة التى يصف فيها الطبيب الدواء للمريض ويكتفى بذلك.

وهكذا لم نبتعد كثيراً عما جاء به القرآن منذ مئات السنين!
"وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً". (الاسراء: 82)
وأساليب العلاج النفسى الذاتى الدينى التى اختبرها الباحث وقدمها فى عدد من الدراسات والأبحاث فى مؤتمرات دولية متعددة ، نستعرض منها ما يلي :

- 1- أسلوب: أستبصار النفس بالملاحظة.
- 2- أسلوب: العلاج بتأمل ذكر الله.
- 3- أسلوب: تركية السمات والصفات الإيجابية .
- 4 - تطبيق منهج الرسول - ص - فى تعديل السلوك (باستخدام أسلوب النمذجة "تقديم نماذج عملية"، القصص، الأمثال، مهارات التواصل) البيانات العملية وكذلك أسلوب التدعيم والمكافأة
- 5 - الخطوة العلاجية والتأمل .
- 6 - الضبط الذاتى : التعلم والتحمل وعلاج الغضب (القوة النفسية) .
- 7- أسلوب التشبع بالرضا .

وهذه الاساليب لا تتعارض - بل تكمل- دور ووظيفة العلاج الدوائى الذى يصفه الطبيب المتخصص.. وهى تهدف إلى تنمية الوظائف الذهنية والمعرفية 0

وقد حقق استخدام هذه الأساليب نتائج ممتازة وملحوظة فى العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية ولقد كان للمريض - فى أغلب الحالات الدور الرئيسى فى تحمل مسؤولية العلاج وتنفيذ خطواته ، و هو الذى يقرأ القرآن ويردد الآيات المحددة .. اللهم إلا فى حالات قليلة التى كان يسمح فيها لبعض الأقارب أو الأصدقاء بالجلوس مع المريض ومساعدته

الخاتمة

إن القرآن الكريم للمسلم كالسراج للسانر فى الظلماء بنير له الطريق ويبين له المخاطر ويرشده إلى أفضل المسالك وآمن السبل وهو كتاب الله العزيز الذى لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه . { لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ } [سورة فصلت: 42]

النتائج والتوصيات :

من خلال البحث ودراسة الموضوع وجمع المعلومات والأدلة توصلت الدراسة إلى :

- 1- أن القرآن الكريم شفاء لما الصدور وراحة للعبد وسكينة وطمأنينة .



- 2- تلاوة القرآن بحد ذاتها تجلب للإنسان الشعور بالراحة والانشراح .
- 3- من خلال آيات القرآن الكريم يستنبط طرق وأساليب من أساليب العلاج النفسي كاستبصار والتفكير وغيرها .
- 4- تتكامل الصحة النفسية بتكامل الانسان روحيا وذلك من خلال الجانب الايماني .
- 5- اهتمام القرآن الكريم بكامل تفاصيل الانسان واحتياجاته ومتطلباته بلا افراط ولا تفريط ولا عجب فالقرآن الكريم منزل من خالق الانسان .
- 6- الالتزام بمنهج القرآن الكريم يضمن للإنسان التمتع بأعلى قدر من الصحة النفسية .
- 7- التوصية بحفظ القرآن الكريم وتدارسة ومداومة تلاوته لما لذلك من الثواب العظيم والأثر البالغ للإنسان .
- 8- التوصية بأشباع حاجات الانسان الفسيولوجية والنفسية وفق اطار ديني بلا افراط ولا تفريط كما ورد في القرآن الكريم .
- 9- التوصية بدراسة آثار حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية على فئات المجتمع وفق اختلاف انواعهم واصنافهم واعمالهم واجراء دراسات ميدانية ومقارنة .

المراجع

1. المناوي، زين الدين محمد (1356) فيض القدير شرح الجامع الصغير ، المكتبة التجارية الكبرى .
2. المعجم الوسيط ، (1960) مجمع اللغة العربية ، مكتبة الشروق الدولية .
3. الرازي ،محمد بن أبي بكر (1988) مختار الصحاح ص 150 مكتبة لبنان .
4. كفاي ، علاء الدين 1990 الصحة النفسية ص 81 هجر للطباعة .
5. - زهران، حامد (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثالثة)، القاهرة: عالم الكتب، صفحة 9
6. نجاتي،محمد عثمان 2001 القرآن وعلم النفس ص 271 دار الشروق .
7. نجاتي،محمد عثمان 2002 الحديث النبوي وعلم النفس ص 271 دار الشروق .
8. العيسوي ، عبدالرحمن محمد 2002 الهدى الإسلامي والصحة النفسية دار المناهل .
9. الشريف ،عدنان 2004 علم النفس القرآني ص 37 دار العلم للملايين .
10. الأستاذ الدكتور صالح بن إبراهيم الصنيع (2008) دراسة ميدانية على حفاظ وحافظات القرآن الكريم بمعهد الإمام الشاطبي مقارنة مع عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة
11. زيارة ،فريد فرج ،(2009) منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان ،رسالة ماجستير .
12. زهران ، حامد عبدالسلام 2010 التوجيه والإرشاد النفسي .عالم الكتب .
13. المكتبة الجزائرية الشاملة مقال لـ عمار رقية الشرفي 2020 لمكتبة الجزائرية اقرأ المزيد على الرابط :

<https://mail.balagh.com/article/توجيهات-القرآن-الكريم-للمتمتع-بالصحة-النفسية>



References

1. Al-Manawi, Zain Al-Din Muhammad (1356) Fayd Al-Qadeer, Explanation of Al-Jami Al-Sagheer, The Great Commercial Library.
2. Al-Waseet Lexicon, (1960) The Arabic Language Academy, Sunrise International Library.
3. Al-Razi, Muhammad Ibn Abi Bakr (1988), Mukhtar As-Sahha, p. 150, Lebanon Library.
4. Kafafi, Aladdin 1990, Mental Health, p. 81 Hajj for printing.
- 5.- Zahran, Hamed (1997), Mental Health and Psychotherapy (Third Edition), Cairo: A World of Books, page 9
6. Necati, Muhammad Othman 2001, The Qur'an and Psychology, p. 271 Dar Al-Shorouk.
7. Necati, Muhammad Othman 2002 The Prophet's Hadith and Psychology, p. 271 Dar Al-Shorouk.
8. Al-Essawi, Abdul-Rahman Muhammad 2002 Al-Huda Al-Islami and Mental Health, Dar Al-Manahil.
9. Al-Sharif, Adnan 2004, Quranic Psychology, p. 37, House of Knowledge for the Millions.
10. Prof. Dr. Saleh bin Ibrahim Al-Sanea (2008) a field study on the memorisers and savers of the Noble Qur'an at the Imam Shatibi Institute compared with a sample of male and female students at King Abdul Aziz University in Jeddah)
11. Visit, Farid Farag, (2009) The Qur'an Approach to Achieving Human Mental Health, Master's Thesis.
12. Zahran, Hamed Abdel Salam 2010 Psychological guidance and counseling. The world of books.
13. The Comprehensive Algerian Library Article by Ammar Raqba Charfi 2020 for Al Jazairia Library Read more at the link: <https://mail.balagh.com/article/> Instructions for the Holy Quran for the enjoyment of mental health