

الأمراض النفسية وطرق علاجها في ضوء القرآن الكريم
دراسة موضوعية

إعداد

خديجة عبد السميع أحمد عبد الرحيم
مدرس التفسير وعلوم القرآن بكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات
بسوهاج - جامعة الأزهر الشريف

٤٤٤٤ هـ / ٢٠٢٣ م





الأمراض النفسية، وطرق علاجها في ضوء القرآن الكريم "دراسة موضوعية"

د/ خديجة عبدالسميع أحمد عبد الرحيم

الحمد لله الذي خلق لكل داء دواء، وأنزل القرآن فيه شفاء، والصلاة والسلام علي أشرف الخلق، ومن والاه، وعلي آله وصحبه ومن اتبع هداه.
أما بعد،،

فقد أنزل الله الشرائع هداية للناس، لتخرجهم من الظلمات إلي النور، وأمرنا بتقواه، وأن نعبده، ونشكره علي نعمه، وهو في غني عن عبادتنا وشكرنا، وإذا تأملنا الحقيقة وجدنا أننا نحن المفنقرون إليه- سبحانه-، والله هو الغني الحميد، نحن في أمس الحاجة، للتزود بالإيمان والتقوي، والاجتهاد في العبادة، والذكر والدعاء، وذلك لأن الإنسان خلق من جسد وروح ولكل منهما غذاءه، فكما أن الطعام غذاء للجسد، فالإيمان والعمل الصالح غذاء للروح، وإذا قصر العبد فيهما، مرضت روحه، كما يمرض جسده، ويصاب بالأمراض النفسية، وهذا ما أكده الطب النفسي والدراسات النفسية الحديثة، وأن الإيمان والعبادات، هما أولي وسائل الوقاية من المرض النفسي، لما تبثه في النفس من ثقة وثبات، وتحميه من التخبط والحيرة، ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾، وقد جاءت الآيات القرآنية لتضع اللبنة الأولى للوقاية، والحماية من الأمراض النفسية، وذلك في الكثير من الآيات القرآنية، وأن من آمن وعمل صالحا، حَصَّنَ نفسه من المرض النفسي، ووساوس الشيطان، وكلما زاد الإيمان زادت الصحة النفسية، ومن ثم كان هذا البحث.



Abstract

Mental illnesses and methods of treating them in light of the Holy Qur'an "objective study"

Dr. Khadija Abdel Samie Ahmed Abdel Rahim

In the name of God, the most gracious, the most merciful

Praise be to God, who created a cure for every disease, and revealed the Qur'an as a cure, and may blessings and peace be upon the most honorable of creation, and upon those who follow him, and upon his family and companions, and upon those who follow his guidance.

Then as for after

God sent down the laws as a guidance to people, to bring them out of darkness into the light, and He commanded us to fear Him, and to worship Him and thank Him for His blessings, and He is in need of our worship and thanks. And if we contemplate the truth, we find that we are the ones who lack God, and God is the Rich, the Praiseworthy. We are in dire need of provision. With faith and piety, and diligence in worship, remembrance and supplication, because man was created from a body and a soul, and each of them has its own food. Just as food is food for the body, faith and good deeds are food for the soul.



If the servant falls short in both of them, his soul becomes ill, just as his body becomes ill, and he is afflicted with psychological illnesses. This is what psychiatry and modern psychological studies have confirmed, and that faith and acts of worship are the first means of preventing psychological illness, because of the confidence and stability they instill in the soul, and protect it from confusion and confusion. Those who believe and do not mix up their faith with wrongdoing – for them is security, and they are guided. The Qur’anic verses came to lay the first building blocks for prevention and protection from psychological illnesses, and that is in many Qur’anic verses, and that whoever believes and does good deeds will protect himself from mental illness and the whispers of Satan, and the greater the faith, the greater the psychological health. Hence this research.



المقدمة

الحمد لله، الذي أنزل القرآن، هدي للناس وبينات من الهدى والفرقان،
والصلاة والسلام علي سيد ولد عدنان، سيدنا محمد وعلي آلِه وصحبه أجمعين.

وبعد

فإن القرآن الكريم أساس كل علم، ومنبع كل فن، أودع الله فيه أسرار
العلوم، وأنوار القلوب، شامل لكل مناحي الحياة، فما من صاحب فن إلا وجد
فيه غايته، شمل علوم الشريعة والعربية والإنسانية، يرجع إليه صاحب كل فن،
منه تُستمد قواعد العلم وأصولها.

ومن بين هذه العلوم علم الطب النفسي، المتعلق بالنفس البشرية، وقد
أفاضت الآيات القرآنية في تحليل النفس البشرية، وتقويمها، ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾
فَأَلَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ .^(١)

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في انصراف الكثير من الناس عن التزود بالإيمان
والعبادات مما يجعلهم فريسة سهلة للإصابة بالأمراض النفسية المختلفة، ومن
ثم يأتي هذا البحث بمثابة الدعوة إلي العودة الصادقة إلي نبع الإيمان
الصافي..

كذلك ربط الناس بدينهم، وكتاب ربهم الذي فيه غذاء الروح، وتزكية
النفس.

ومن الأسباب التي دفعتني لاختيار هذا الموضوع:

١- ما أثبتته العلم الحديث من علاقة الإيمان بالشفاء، وهو ما قرره القرآن قال

تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ شَفِيئٌ ﴿٢﴾ .

(١) الشمس الآيات (٧-١٠).

(٢) الشعراء الآية (٨٠).



٢- أثبتت أغلب الدراسات العلمية الحديثة أهمية الإيمان والعبادات في الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان.

٣- ما أثبتته التجارب العملية من تأثير الجهاز العصبي بشكل إيجابي باللفظة القرآنية.

٤- الكثير من الآيات القرآنية تعد بمثابة البذور الأولى لعلم الطب النفسي.

٥- أثر الصلاة في الصحة النفسية.

٦- أثر الذكر والدعاء في الصحة النفسية.

٧- إبراز التكامل المعرفي بين العلوم من خلال شمولية القرآن الكريم. وكيف

انبثقت منه بذور علم الطب النفسي، وكيف تأزرت نظريات الطب النفسي

الحديث مع حقائق القرآن الكريم .

يمكن أن يضيف هذا البحث الآتي:

يمكن لهذا البحث أن يضع اللبنة الرئيسة لأطباء النفس بالرجوع إلى

القرآن الكريم في الوقاية والارتقاء بالصحة النفسية.

منهجي في البحث:

سلكت الدراسة المنهج الاستقرائي التحليلي، من خلال جمع الآيات ذات

الصلة بالموضوع والتعرف علي مدلول الآية وربطها بالصحة النفسية، والطب

النفسي.

١- قمت بجمع الآيات التي تتعلق بالموضوع من ناحية المعني.

٤- استشهدت ببعض الآيات والأحاديث التي تعضدُ دراستي.

٣- قمت بكتابة الآيات كتابةً مصحفيه.

٤- قسمت البحث إلى مباحث، ووضعت عنواناً لكل مبحث.

٥- الربط بين ما توصل إليه العلم الحديث حول الطب النفسي والنظريات

النفسية ، وما يعضده من آيات قرآنية.

٦- عزو كل قول إلي صاحبه بأمانه، وإن أخذت الفكرة بمضمونها أشير إلى



صاحبها بقول " ينظر".

٧- تخريج الأحاديث النبوية، والآثار الواردة، من مصادرها المعتمدة، والحكم علي الحديث إن وجد في غير الصحيحين.

٨- شرح المصطلحات الغامضة.

الدراسات السابقة:

وقد سبقني إلى هذا الموضوع كتابات عدة منها:

- ١- الاكتتاب بين المفسرين والنفسيين في ضوء القرآن الكريم. دراسة تحليلية نقدية، بحث للدكتور عباس بن محمد باوزير.
- ٢- كتاب علاج النفس البشرية في نور القرآن الكريم، تأليف الاء محمد أسعد، دار البشير الإسلامية

خطة البحث:

اقتضت طبيعة هذا البحث أن يأتي في مقدمة ، وتمهيد، وأربعة مباحث، وخاتمة.

المقدمة، وقد تناولت فيها أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، ومنهجي في البحث، وخطة البحث، وفهارس فنية متنوعة..

التمهيد: ويشتمل علي ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: ضبط مصطلحات البحث (الطب النفسي - الأمراض النفسية)

المطلب الثاني: شمولية القرآن الكريم.

المطلب الثالث: نماذج من الأمراض النفسية.

المبحث الأول: الإيمان وأثره علي الصحة النفسية

المبحث الثاني: الذكر وأثره علي الصحة النفسية.

المبحث الثالث: الصلاة وأثرها علي الصحة النفسية

المبحث الرابع: الدعاء وأثره علي الصحة النفسية

الخاتمة، وتشتمل علي أهم النتائج.

فهرس للمصادر والمراجع، وفهرس للموضوعات.



التمهيد

ويشتمل على ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: ضبط مصطلحات البحث

(الطب النفسي - الأمراض النفسية) ..

المطلب الثاني: شمولية القرآن الكريم.

المطلب الثالث: نماذج من الأمراض النفسية.

المطلب الأول

ضبط مصطلحات البحث (الطب النفسي - الأمراض النفسية):

أولاً: مفهوم الطب النفسي:

الطب النفسي هو فرع من فروع الطب، وهو نوع من الطب الذي يتعامل مع العقل، والأمراض المتعلقة به، والتعامل مع الأمراض، معناه، دراسة أعراضها وأسبابها، والتغيرات التي تحدثها في الجسم، وكذلك علاجها، وسبل الوقاية منها^(١)

أما الأمراض النفسية : فقد جاء في التقرير السنوي لجمعية الطب العقلي الصادر في عام ١٩٥٢م، أن الأمراض النفسية عبارة عن مجموعة الانحرافات التي لا تنجم عن اختلال بدني، أو عضوي، أو تلف في تركيب المخ، وتأخذ هذه الانحرافات مظاهر متنوعة من أهمها: التوتر النفسي، والكآبة، والوساوس، والانفعالات القهرية اللاإرادية، والتحول الهستيري، والشعور بالوهن، والمخاوف، والأفكار السوداوية التي تحاصر الفرد وتؤثر عليه بشكل سلبي^(٢) .

ومن ثم نجد أن ما ذكرته جمعية الطب العقلي من تعريف للمرض

(١) ينظر: الطب النفسي ل د. عادل صادق، ص١٣، الدار السعودية.

(٢) ينظر: موسوعة الطب النفسي ل د. عبدالكريم الحجاوي، ص٧ دار أسامة، عمان-

الأردن. ط(١)، ٢٠٠٤م. والأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، ل أ.د محمد حسن

غانم، هدية مجلة الأزهر عدد (١٥٧) لشهر ربيع أول عام ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.



النفسي، يقرّر أن الأمراض النفسية لا تصيب الأعضاء، وإنما تحدث تغيرات نفسية تؤثر علي سلوك الإنسان وإحساسه وإدراكه للأمور وطريقة تفكيره. ومن هنا يمكن القول إن الصحة النفسية نقيض للمرض النفسي، وأن الصحة النفسية تعني التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة علي مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ علي الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والتكيف والرضا، وخلاف ذلك هو المرض النفسي^(١).

فالمريض النفسي بالمفهوم السابق شخص خاض صراعات داخلية، مع نفسه، ومع المجتمع جعلته غير قادر علي الاستمرار والإنتاج، وهو في ذات قراره يستشعر هذا الخلل الحادث في نفسه ويطلب العون والمساعدة، بخلاف المريض العقلي الذي لا يدرك مرضه وما يمر به، بل على العكس يشعر بأن جميع من حوله مرضى، وأنه وحده سليم.

(١) ينظر: موسوعة الطب النفسي، ل. د. عبدالكريم الحجاوي، مرجع سابق، ص ٦-٧ .



المطلب الثاني

شمولية القرآن الكريم

بادئ ذي بدء لابد من تقرير حقيقة مؤكدة وهي أن القرآن الكريم في مجمله كتاب هداية للبشرية جمعاء، قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ﴾^(١)، والناظر في القرآن الكريم يدرك أنه كتاب شامل لكل مناحي الحياة الإنسانية، وأنه كتاب دين، ودنيا، والمتدبر لآيات القرآن الكريم، يدرك هذا الشمول. يقول الغزالي - رحمه الله -^(٢) " من أراد علم الأولين والآخرين فليتدبر القرآن"^٣، وقال " وبالجملة فالعلوم كلها داخله في أفعال الله وصفاته، وفي القرآن شرح ذاته وأفعاله وصفاته، وهذه العلوم لا نهاية لها، وفي القرآن إشارة إلي مجامعها"^(٤).

وذهب السيوطي - رحمه الله -^(٥) إلى ذلك فقال " اشتمل كتاب الله العزيز على كل شيء .

أما أنواع العلوم فليس منها باب ومسألة هي أصل إلا وفي القرآن ما يدل

(١) الإسراء من الآية (٩).

(٢) أبو حامد الغزالي: زين الدين محمد بن محمد بن محمد الطوسي، متكلم أشعري صوفي وشافعي أصولي، لقبه: (حجة الإسلام)، من مؤلفاته: (الأربعين في أصول الدين) و(إحياء علوم الدين)، توفي ٥٠٥ هـ، ينظر: سير أعلام النبلاء، لشمس الدين الذهبي، ج١٩، ص٣٢٦-٣٣٦، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الثالثة، ١٤٠٥ هـ/ ١٩٨٥ م.

(٣) إحياء علوم الدين: لأبي حامد الغزالي ج ١ ص ٢٨٩، دار المعرفة - بيروت.

(٤) الإتيقان في علوم القرآن، الإمام السيوطي، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢ ص ١٢٧، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط: ١٣٩٤ هـ/ ١٩٧٤ م.

(٥) جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر، السيوطي، صاحب " الإتيقان في علوم القرآن" المتوفى سنة ٩١١ هـ، ينظر: معجم أعلام شعراء المدح النبوي، لمحمد أحمد درنيقة، تقديم: ياسين الأيوبي، ط (١) دار ومكتبة الهلال.



عليها، وفيه عجائب المخلوقات، وملكوت السماوات والأرض، وما في الأفق وتحت الثري، وبدء الخلق".^(١)

ومن ثمَّ فالقرآن الكريم في مجمله وإن كان كتاب هداية للبشرية جمعاء، إلا أنه يحوي بذور جميع العلوم، وفي ترجمة لكتاب العهدين "القرآن والعلم"، "لموريس بوكاي"^(٢)، ذكر أن الوحي القرآني أبرز التناقض بين الأنجيل، وما حلَّ بها من تحريف، بخلاف القرآن وما حواه من تناغم كامل بين آياته، وبين نتائج العلوم الحديثة، فما من علم إلا وتجد لبناته ترجع أصولها للقرآن الكريم.^٣

ومن الآيات القرآنية التي تؤيد هذا الشمول قوله تعالى: ﴿ مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ﴾^(٤)، ومعني الآية: "مَا تَرَكْنَا فِي الْكِتَابِ شَيْئًا لَمْ نُثَبِّتْهُ فِيهِ تَقْصِيرًا وَإِهْمَالًا، بَلْ أَحْصَيْنَا فِيهِ كُلَّ شَيْءٍ أَوْ جَعَلْنَاهُ تَبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ"^(٥) وقوله تعالى "وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ"^(٦) يقول الإمام السعدي - رحمه الله - عند تفسيره للآية الكريمة " ما فرطنا في الكتاب من شيء في أصول الدين وفروعه، وفي أحكام الدارين وكل ما يحتاج إليه العباد، فهو مبين فيه أتم تبیین بألفاظ واضحة ومعان جلية، حتى إنه تعالى

(١) الانتقان في علوم القرآن، الإمام السيوطي، مرجع سابق، ج ٢ ص ١٢٧.

(٢) هو موريس بوكاي، طبيب نفسي فرنسي، نشأ علي المسيحية الكاثوليكية، وكان الطبيب الشخصي للملك فيصل ملك السعودية، وأسلم، وألف كتابه، التوراة والإنجيل والقرآن والعلم، ينظر: موقع، ويكيديا. wkidia، الموسوعة الحرة.

(٣) ينظر: التوراة والإنجيل والقرآن والعلم لموريس بوكاي، ص ٦٢، المكتب الإسلامي، بدون تاريخ.

(٤) الأنعام من الآية (٣٨).

(٥) تفسير القرآن الحكيم (تفسير المنار)، للشيخ محمد رشيد رضا، ج ٧ ص ٣٢٩، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٠م.

(٦) النحل من الآية (٨٩).



يثني فيه الأمور الكبار التي يحتاج القلب لمروها عليه كل وقت، وإعادتها في كل ساعة، ويعيدها ويبيدها بألفاظ مختلفة وأدلة متنوعة لتستقر في القلوب فتثمر من الخير والبر بحسب ثبوتها في القلب، وحتى إنه تعالى يجمع في اللفظ القليل الواضح معاني كثيرة يكون اللفظ لها كالقاعدة والأساس، واعتبر هذا بالآية التي بعد هذه الآية وما فيها من أنواع الأوامر والنواهي التي لا تحصى، فلما كان هذا القرآن تبياناً لكل شيء صار حجة الله على العباد كلهم. فانقطعت به حجة الظالمين وانتفع به المسلمون فصار هدى لهم يهتدون به إلى أمر دينهم ودينهم، ورحمة ينالون به كل خير في الدنيا والآخرة. فالهدى ما نالوه به من علم نافع وعمل صالح".^(١)

والرحمة ما ترتب على ذلك من ثواب الدنيا والآخرة، كصلاح القلب وبره وطمأنينته، وتمام العقل الذي لا يتم إلا بتربيته على معانيه التي هي أجل المعاني وأعلاها، والأعمال الكريمة والأخلاق الفاضلة، والرزق الواسع والنصر على الأعداء بالقول والفعل ونيل رضا الله تعالى وكرامته العظيمة التي لا يعلم ما فيها من النعيم المقيم إلا الرب الرحيم.

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، لعبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (المتوفى: ١٣٧٦هـ)، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحي، ج ١ ص ٤٤٦، مؤسسة الرسالة، ط (١)، ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م.



المطلب الثالث

نماذج من الأمراض النفسية

أولاً: الخوف:

بالنظر إلي لفظ الخوف نجد أن معناه اللغوي يدور حول معاني الذعر والفرع، يقال: خَافَ الرجل يَخَافُ خَوْفًا وَخَيْفَةً وَمَخَافَةً، فهو خَائِفٌ، ويقال خفت الشيء خوفاً، وَخَيْفَةً وَمَخَافَةً، إذا توقع حلول مكرهه، أو قوت محبوب (١). وقد ورد لفظ الخوف في القرآن الكريم في مواضع كثيرة، تارة بصيغة الاسم وذلك في سبعة وثلاثين موضعاً، كما في قوله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ﴾ (٢)، قال ابن عباس: يعني الخوف من العدو (٣)، وتارة بصيغة الفعل، وذلك في أربعة وعشرين ومائة موضع، كما في قوله تعالى: ﴿وَلَمَن خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ﴾ (٤)، والمقصود بالخوف هنا، الخوف من الله عز وجل، طلباً لمرضاته، ودخول جناته.

أما معني الخوف الوارد في القرآن الكريم، فقد جاء علي سبعة أوجه:
الأول: بمعني الخوف من العدو، كما سبق في آية البقرة ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ﴾ (٥).

(١) ينظر: الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، لأبي نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (المتوفى: ٣٩٣هـ)، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، ج ٤ ص ١٣٥٨، دار العلم للملايين - بيروت، ط (٤) ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م.

(٢) البقرة من الآية (١٥٥).

(٣) تفسير الطبري المسمى "جامع البيان في تأويل القرآن"، للإمام الطبري، ج ٣ ص ٢٦، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط (١) ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م.

(٤) الرحمن الآية (٤٦).

(٥) البقرة من الآية (١٥٥).



والثاني: بمعنى العلم والدراية، كما في قوله تعالى: ﴿وَإِنَّ أُمَّرَأَةً خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا﴾^(١)، أي: علمت من زوجها استعلاءً بنفسه عنها إلى غيرها.

الثالث: بمعنى القتل والهزيمة، ومنه قوله تعالى: ﴿وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ﴾^(٢)، ذكر البغوي أن الخوف هنا بمعنى القتل أو الهزيمة^(٣).

الرابع: بمعنى الظن ومنه قوله تعالى: ﴿فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يَفِيَّاكُمْ دُونَ اللَّهِ فَأَلْجِئُوا عَلَيْهِمَا﴾^(٤)، فالمراد هنا طننتم^(٥).

الخامس: الحرب والقتال، ومنه قوله تعالى: ﴿فَإِذَا ذَهَبَ لَئِئْلُكُمْ﴾^(٦) يعني: انقضت الحرب^(٧).

السادس: بمعنى النقص، ومنه قوله تعالى: ﴿أَوْ يَأْخُذْهُمْ عَلَى تَخَوُّفٍ فَإِنَّ رَبَّكُمْ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ﴾^(٨) قال ابن عباس: على تنقُص^(٩).

(١) النساء من الآية (١٢٨).

(٢) النساء من الآية (٨٣).

(٣) ينظر: تفسير الطبري، مرجع سابق، ج ٩ ص ٢٦٧، بتصرف، وتفسير البغوي المسمى معالم التنزيل في تفسير القرآن، للإمام البغوي، تحقيق: عبدالرازق المهدي، ج ١ ص ٦٦٧، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط (١)، ١٤٢٠هـ.

(٤) البقرة من الآية (٢٢٩).

(٥) ينظر: تفسير الطبري، ج ٤ ص ٥٥٢.

(٦) الأحزاب من الآية (١٩).

(٧) ينظر: تفسير يحيى بن سلام، ليحيى بن سلام، تقديم وتحقيق: الدكتورة هند شلبي، ج ٢ ص ٧٠٨، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط (١)، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م.

(٨) النحل الآية (٤٧).

(٩) تفسير ابن الجوزي المسمى "زاد المسير في علم التفسير"، لابن الجوزي، تحقيق: عبدالرازق المهدي، ج ٢ ص ٥٦٢، دار الكتاب العربي - بيروت، ط (١) ١٤٢٢هـ.



السابع: بمعنى الخوف نفسه، الذي وهذا المعني هو محل البحث هنا، والمراد به الحالة النفسية التي تنتاب الإنسان جراء توقع ما يردُّ من المكروه، أو فوت محبوب، وفي هذ المعني جاء قوله تعالى: ﴿ تَتَزَلُّ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ الْأَخْفَاءُ وَلَا تَحْزَنُونَ ﴾^(١) والمراد أن لا خوف عليهم؛ لأنهم قد أمنا عقاب الله، وأيقنوا رضاه^(٢)، فالآية تشير إلي حالة الخوف التي تعتري الإنسان.

وبالنظر إلي مصطلح الخوف من منظور الطب النفسي نري أنه يعني: حالة من أحوال النفس، كتب علي بعض البشر أن يعانون منها في فترات ما من حياتهم، وكل إنسان يعرف ما هو الخوف، وربما لا يستطيع أن يضع له تعريفا، ولكنه شعر به في مواقف مختلفة من حياته.^(٣)

أسباب الخوف:

يحدث الخوف عادة بسبب تغير مفاجئ في حياة الإنسان، أو غير متوقع، حتي وإن كان للأفضل، فهذا التغير مجهول بالنسبة له، وهو ما يولد الشعور بالخوف، والإنسان يخاف من الأشياء المجهولة، فالناس أعداء ما جهلوا. والخوف فطرة إنسانية نشترك فيها جميعا، ولكن هناك نوع من المخاوف ليس له مبررات، يصل أحيانا إلي حد الهلع والذعر واحتباس الصوت، أو الصراخ الشديد، بسبب أمور عادية، وهذا دليل علي أنها حالة مرضية، لأنها

(١) فصلت من الآية (٣٠).

(٢) ينظر: تفسير الطبري، ج ٢١ ص ٤٤٦، ويراجع ما سبق في الوجوه والنظائر لأبي هلال العسكري، حققه وعلق عليه: محمد عثمان، ص ٢٠٣-٢٠٤، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، ط(١)، ١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م، والتصاريح لتفسير القرآن مما اشتهت أسمائه وتصرفت معانيه، ليحيي بن سلام، قدمت له وحققته: هند شلبي ص ١٦٥، الشركة التونسية للتوزيع، ١٩٧٩ م.

(٣) ينظر: موسوعة الطب النفسي، مرجع سابق، ص ٥.



ليس لها مبررات، ولأن أعراضها شديدة.

وهذه الحالة لها علاج عند الأطباء بالعقاقير وبعض مضادات الاكتئاب، وفي بعض الحالات يحتاج المريض إلى (العلاج السلوكي)، ويعتمد أطباء النفس فيها علي تغيير السلوك الخاطئ عند المريض، حتي يتم تعزيز هذا السلوك الخاطئ عند المريض، فيحل الاسترخاء والاطمئنان محل الخوف عند المريض.^(١)

ثانيا: القلق:

والقلق مصدر قلقٍ ويدور معناه في اللغة حول إحساس الشخص بالضيق والحرج، يقال: قلقَ الشخص يَقلقُ قلقاً، فهو قلقٌ، والمراد اضطرب وانزعج.^(٢) ويعرف أطباء النفس القلق بأنه: شعور عام غامض غير سار، مصحوب بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي في نوبات متكررة، مثل: الصداع، أو كثرة الحركة، أو ضيق النفس، أو السحبة في الصدر، أو الشعور بنبضات القلب، أو الفراغ في فم المعدة،.... وغيرها.^(٣)

وبالتالي يمكن القول إن القلق عبارة عن حالة تجعل الإنسان يشعر بالخوف والجزع من أحداث متوقعة مثل الخوف من الموت، ويصاحبه في الغالب سلوكيات تعكس حالة التوتر وعدم الارتياح التي يمر بها الشخص القلق.

وقد فرق علماء الطب النفسي بين الخوف والقلق من الناحية الفسيولوجية، بأن الخوف الشديد عادة ما يصاحبه نقص في ضغط الدم، وضربات القلب،

(١) ينظر: الطب النفسي لـ د. عادل صادق، مرجع سابق، ص ٥٨ - ٦٩.

(٢) ينظر: الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، مرجع سابق، ج ٤ ص ١٥٤٨.

(٣) ينظر: الطب النفسي المعاصر، لـ د. أحمد عكاشة، ص، ١٢٤، مكتبة الأنجلو

المصرية.



وارتخاء في العضلات؛ مما قد يؤدي إلي حدوث إغماء في بعض الحالات، أما القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم، وضربات القلب، وتوتر بالعضلات مع تحفز وعدم الاستقرار وكثرة الحركة.^(١)

ثالثاً: الوسواس القهري:

بالنظر إلي المعني اللغوي لكلمة وسواس نجد أنها من مادة (وسوس) والوَسْوَسَةُ: حديث النفس. يقال: وَسْوَسْتُ إِلَيْهِ نَفْسَهُ وَوَسْوَسَتْهُ وَوَسْوَسَ بكَسْرِ الْوَاوِ. وَالْوَسْوَسُ بِالْفَتْحِ الْإِسْمُ، وَمِنْهُ قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ﴾^(٢) يريد إليهما. وَالْوَسْوَسُ أَيْضًا: اسْمٌ لِلشَّيْطَانِ^(٣) قال تعالى: ﴿مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾^(٤).

ويقصد به عند علماء الطب النفسي: بأنه تكرار الأفعال أو الأفكار المزعجة المتسلطة علي ذهن المريض، أو خيالاته، والتي لا يستطيع الشخص التخلص منها وتكون شديدة أحياناً، مما قد يؤثر علي أدائه لوظيفته المهنية أو علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.^(٥)

مثال ذلك: غسل اليدين بشكل مستمر دون مبرر، أو تكرار الوضوء قبل الصلاة، ظناً بأنه نُقِضَ، كل هذه الأفعال من خلال المفهوم السابق تدخل تحت هذا المرض.

وهنا نلاحظ أن المريض يدرك أنه مريض، وهو مرتبط بالواقع، وقد يبذل جهداً في إخفاء أعراض مرضه، ولا يبوح بها، وعادة ما تصيب الأشخاص

(١) ينظر: الطب النفسي المعاصر، مرجع سابق، ص ١٢٤.

(٢) الأعراف من الآية (٢٠).

(٣) ينظر: الصحاح تاج اللغة، مرجع سابق، ج ٣، ص ٩٨٨.

(٤) الناس آية (٤)

(٥) ينظر: موسوعة الطب النفسي، مرجع سابق، ص ٢٨١-٢٨٢.



الذين يتمتعون بالدقة الشديدة والنظام والميل إلى الحياة التقليدية، ويعرف بصلاية رأيه، والتردد في اتخاذ القرارات.^(١)

إذن الوسواس القهري نوع من أنواع الهروب من أفكار قهرية أو معاناة شديدة تدفع المريض لتكرار بعض الأفعال ليخفف من حدة الألم الذي يمر به، أو يقلل من التفكير فيما لا يرغب به.

رابعاً: الاكتئاب:

بالنظر إلى المعنى اللغوي للفظ الاكتئاب، نجد أن أصله من كَأَبَ: والكأبة: سوء الهيئة، والانكسار من الحزن في الوجه خاصة. يقال: كئب الرجل يكأب كأباً وكأباً وكأبَةً وكأبَةً فهو مكتئب.^(٢)

ويعرف عند علماء الطب النفسي: بأنه نوبات من الحزن واليأس، وفقدان الحماسة، وعدم الاكتراث بأي نشاط. وهذه الأعراض تمثل تغيراً في الأداء الوظيفي مثل فقدان الشهية أو اضطرابات في النوم مصحوبة بالأرق، أو الأفرط في النوم والأكل، أو خمول في الطاقة والشعور بالإجهاد، أو انخفاض مستوي التركيز، وقد تصل في بعض الحالات للتفكير في الانتحار والموت^(٣) ومن هنا يمكن القول إن هذا المرض من أشد الأمراض النفسية فتكاً بالصحة النفسية، لأنه يناقض الحياة، وما فيها من نشاط وحركة، ومضاد للسعادة والإيجابية، وبالتالي يدفع المريض للعزلة، والتفكير في الهروب من الحياة، مما قد يدفعه للانتحار في بعض الحالات.

(١) ينظر: الطب النفس، د، عادل صادق، مرجع سابق، ص ٤٥.

(٢) كتاب العين، ل أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري (المتوفى: ١٧٠هـ)، تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، ج ٥ ص ٤١٨، دار ومكتبة الهلال. بتصرف.

(٣) ينظر: موسوعة الطب النفسي، مرجع سابق، ص ٢٥٥-٢٥٩.





المبحث الأول

الإيمان وأثره علي الصحة النفسية

الإيمان له علاقة وطيدة بالشفاء، هذا ما أكدته الآية الكريمة بقوله تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ شَفِيئٌ﴾^(١) وقرره العلم الحديث؛ فالقوي المناعية عند الإنسان عندما تضعف يقابلها عامل آخر لا يضعف، وهو الإيمان.

والمعادلة التالية توضح ذلك: ثقة + قدرة = شفاء

وكلمة " فهو " في الآية السابقة تعبر عن الثقة، وكلمة " يشفين " تعبر عن القدرة.

كما أثبتت الأبحاث الطبية مؤخرا أن كثيرا من الأمراض المستعصية كالسرطان، والانهيار العصبي، والذبحة الصدرية... ما هي إلا أعراض بدنية لحالات نفسية ناشئة عن اضطراب نفسي، مثل الخوف والقلق والتوتر والغضب؛ أدت إلي صدور أوامر من العقل الباطن للأعضاء المصابة كوسيلة من وسائل تدمير النفس والرغبة في إنهاء الحياة، وعلي العكس الإنسان الذي يتمتع بحالة نفسية تؤثر بشكل جيد علي صحته النفسية، و تمد جسده بوسائل الدفاع المختلفة، والقوة التي تكفي لشفائه ووقايته من الأمراض.^(٢)

يقول الدكتور " كارل يونج " من أشهر أطباء النفس: " إن كل المرضي الذين استشاروني خلال الثلاثين سنة الماضية من كل أنحاء العالم، كان سبب مرضهم هو نقص إيمانهم وتزعزع عقائدهم، ولم ينالوا الشفاء إلا بعد أن استعادوا إيمانهم".^(٣)

(١) الشعراء آية (٨٠).

(٢) ينظر: بحث الدكتور محمد عبدالعزيز، المنشور بمجلة الوعي الإسلامي، عدد إبريل ١٩٨٦.

(٣) الإنسان العصري يبحث عن نفسه، ل د. كارل يونج، ترجمة: وتحقيق: سامي علام-

ديمتري أفيريونس، دار المدي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٦٦م.



والعجب كل العجب أن يأتي إثبات ذلك ممن ليسوا بمسلمين، فقد قرر أستاذ علم النفس بجامعة هارفرد "وليم جيمس" بأن أفضل علاج للقلق هو الإيمان، لما يحدثه الإيمان في قلب صاحبه من ثبات ويقين بالله، وطمأنينة. كذلك ذهب الدكتور "بريل" إلى القول بأن " المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا"، وهو ما أكده الطبيب النفسي " ديل كارنيجي" الذي صرح بأن " أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي، والاستمساك بالدين كفيلا بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي، وأن يشفيا هذه الأمراض".^(١)

كذلك قرر علماء النفس أن الدين عاملٌ مساعدٌ للصحة النفسية والجسدية بعد أن تجاهلوه لسنوات كثيرة، فعلم النفس المعاصر اعتبر أن الدين من أهم عوامل إعادة الطمأنينة للنفس البشرية، فقد أكد " هايكو إيرنست" أحد علماء النفس أن الإيمان يُسهل وجود " استراتيجيات تأقلم" فاعلة تجعل المريض أقل عرضة للأمراض النفسية والجسدية، فالإيمان يؤثر وقائياً .

وقد قوم العالم النفسي " ديفيد لارسون" بصورة منهجية كل الدراسات التي نشرت في أكبر مجلتين متخصصتين في الطب النفسي بين عامي ١٩٧٨، و١٩٨٩، فيما يتعلق بالعلاقات بين الإيمان والصحة النفسية، وتوصل إلي أن التدين يؤثر في ٨٤% من الحالات بشكل إيجابي، وفي ١٣% بشكل حيادي، وفي ٣% ظهر أن التدين مضر .

ومن منظور إسلامي فإن العبادة والتدين والإيمان متوافقة مع الفطرة الإنسانية، قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾^(٢) كما أثبتت الدراسات النفسية أن مرد أغلب الأمراض النفسية يرجع إلى عدم الإيمان

(١) ينظر: الإعجاز العلمي الإسلامي، لمحمد كامل عبدالصمد، ص ٣١١، الدار المصرية

الليبية، ط(٨)، ٢٠١١م.

(٢) الذاريات الآية (٥٦).



بقضاء الله وقدره، وعدم الإيمان باليوم الآخر.^(١)

ومن الآيات القرآنية التي تعزز هذا الجانب:

١- قوله تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾^(٢).

٢- قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٤٧﴾ فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ

الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٤٨﴾ إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطٰنٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ تَوَكَّلُونَ ﴿٤٩﴾

٣- قوله تعالى: ﴿فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَجَّعْنَا لَهُ مِنَ الْعَمَلِ وَكَذٰلِكَ نُفَصِّلُ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾^(٤).

٤- وقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرُدُّوْا إِيْمَانَهُمْ وَإِيْمَانَهُمْ سَبِيْلُهُمْ﴾^(٥).

٥- قوله تعالى: ﴿ثُمَّ أَنزَلَ اللَّهُ سَكِيْنَتَهُ عَلَىٰ رَسُوْلِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ﴾^(٦).

وبالنظر إلى الآية الأولى وهي قوله تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

الْمُؤْمِنُونَ﴾^(٧) نجد أن المؤمن توكله علي الله وحده، والمراد بالموكل على القوم

هو الذي فوض أمرهم إليه فهم يعتمدون عليه، ويلزمه حفظهم، والمؤمن يتوكل

علي الله وحده لأن إيمانه يقوده للنقطة بما عند الله - تعالى - واليأس مما في

(١) ينظر: الإعجاز العلمي في الإسلام، مرجع سابق، ص ٣٠٦، ومقال الإيمان وأثره

علي الصحة النفسية، د، ليلي أحمد الأحذب، موقع إسلام أون لاين.

(٢) آل عمران من الآية (١٢٢)، والتوبة من الآية (٥١)، وإبراهيم من الآية (١١)،

والمجادلة الآية (١٠)، والتغابن من آية (١٣).

(٣) النحل الآيات (٩٧-٩٩).

(٤) المؤمنون الآية (٨٨).

(٥) الفتح من الآية (٤).

(٦) الفتح من الآية (٢٦).

(٧) آل عمران من الآية (١٢٢)، والتوبة من الآية (٥١)، وإبراهيم من الآية (١١)،

والمجادلة الآية (١٠)، والتغابن من آية (١٣).



أَيُّدِي النَّاسِ.. (١) .

والله وحده هو الذي يعتمد عليه المؤمن وهو وحده الذي يراعه ويحفظه.
يقول صاحب المنار - رحمه الله - في المراد بالآية الكريمة: " وَعَلَى اللَّهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ بِفُدْرَتِهِ وَعِنَايَتِهِ وَفَضْلِهِ وَرَحْمَتِهِ، لَا عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَنْفُسَهَا، وَلَا
عَلَى أَوْلِيَائِهِمْ وَخَلْفَائِهِمْ؛ لِأَنَّ هَؤُلَاءِ قَدْ يَعْدِرُونَ...؛ وَلِأَنَّ أَنْفُسَهُمْ قَدْ يَكْتُرُ عَلَيْهَا
الْأَعْدَاءُ، وَتَنْتَقِعُ بِهَا الْأَسْبَابُ، فَتَنْقَعُ بَيْنَ أَمْوَاجِ الْحَيْرَةِ وَالْإِضْطِرَابِ، حَتَّى تَفْقِدَ
النَّاسَ، وَتُجِيبَ دَاعِيَ الْيَأْسِ، وَلَا يَبْقَى هَذَا لِلْمُؤْمِنِ الْمُتَوَكِّلِ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى؛ لِأَنَّهُ
إِذَا هَمَّ أَنْ يَيَّاسَ مِنْ نَفْسِهِ بِتَقْطُعِ الْأَسْبَابِ، وَتَغْلِيْقِ الْأَبْوَابِ، وَتَغْلِبِ الْأَعْدَاءِ،
وَتَقْلِبِ الْأَوْلِيَاءِ، يَتَذَكَّرُ أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى وَلِيُّهُ وَوَكِيلُهُ، وَأَنَّهُ هُوَ الَّذِي بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ
شَيْءٍ، وَأَنَّهُ هُوَ الَّذِي يُجْبِرُ، وَلَا يُجَارُ عَلَيْهِ، فَتَتَجَدَّدُ قُوَّتُهُ، وَتَنْتَقِزُ حِيلَتُهُ، فَيَبْرُ
مِنْهُ الْيَأْسُ، وَيَتَجَدَّدُ عَنْهُ مَا أَخْلُقَ مِنَ النَّاسِ، فَيُنْصِرُهُ اللَّهُ تَعَالَى بِمَا يَسْتَعِيدُ مِنَ
الْإِيمَانِ وَالذِّكْرِ وَالتَّوَكُّلِ، وَمَا يَخْذُلُ بِهِ عَدُوَّهُ وَيُلْقِي فِي قَلْبِهِ مِنَ الرُّعْبِ، وَبِغَيْرِ
ذَلِكَ مِنْ ضُرُوبِ عِنَايَتِهِ، عَزَّ وَجَلَّ". (٢)

فالآية الكريمة تصور حال المؤمن وأنه موقن بقضاء الله وقدره، وأنه مادام
قد أخذ بالأسباب واعتمد علي الله، فلن يصيبه ضرر أو يلحقه أذى، وهو ما
يضفي علي النفس راحة وسكينة تجعل نفسه هادئة مطمئنة، مما يعزز عوامل
الثبات والقوة لديه. ولا شك أن الإيمان بالقضاء والقدر يرتفع بالنفس البشرية،
فتتغلب علي مخاوفها وهمومها، وذلك كله لن يتحقق إلا بالتوكل علي الله
وحده، والخضوع له، لأن مقادير الأمور بيده، مما يحدث رضا بما هو مكتوب.

(١) ينظر: حاشية الشهاب علي تفسير البيضاوي، المُسمَّاة: عناية القاضي وكفاية الراضي
علي تفسير البيضاوي، للشهاب الخفاجي، ج ٤ ص ٧٧، دار صادر - بيروت، وتاج
العروس من جواهر القاموس، : محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض،
الملقب بمرتضى، الربيدي (المتوفى: ١٢٠٥هـ)، ج ٣١ ص ٩٨، دار الهداية.

(٢) تفسير القرآن الحكيم (تفسير المنار)، مرجع سابق، ج ٦ ص ٢٣٠.



وفي الآية الثانية: قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾ فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿١٨﴾ إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطٰنٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿١٩﴾﴾^(١). نجد أن الحديث فيها دار حول شرط قبول العمل الصالح وأنه متوقف علي الإيمان؛ فالعمل الصالح الذي لا يزيكه الإيمان بالله، أشبه بالميتة التي لم تتركها زكاة بالذبح، ويذكر اسم الله عليها، ثم جاءت الآيات بعدها لتوضح صفات المؤمن الحق، وهو الذي اجتمعت له صفتا الإيمان والتوكل. فالمؤمن المتوكل لا يقبل من الشيطان وساوسه؛ وذلك أن الإنسان إذا ذكر الله، واستشعر جلاله وعظمته، ولجأ إليه، مستعيذا به من وساوس الشيطان، وكيدته، ومكره- فرّ الشيطان من بين يديه، ونكص على عقبيه مستخزيا ذليلا، ولم يكن له ثمة سلطان عليه حينئذ، لأنه أصبح بذلك من عباد الله الذين يقول الله سبحانه وتعالى فيهم: ﴿إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطٰنٌ﴾^(٢)، ثم بين من يهيمن عليهم الشيطان فقال تعالى: ﴿إِنَّمَا سُلْطٰنُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ﴾^(٣)، أي يتبعون وساوسه، ويجعلونه وليهم ويستسلمون له بشهواتهم ونزواتهم.^(٤)

(١) النحل الآيات (٩٧-٩٩).

(٢) الإسراء من الآية (٦٥).

(٣) النحل من الآية (١٠٠).

(٤) ينظر: مفاتيح الغيب المسمى التفسير الكبير للإمام الرازي، ج ٢٠ ص ٢٦٩، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط (٣) ١٤٢٠هـ، والظلال، لسيد قطب ج ٤ ص ٢١٩٤، دار الشروق- بيروت ط (١٧) ١٤١٢هـ، والتفسير القرآني للقرآن، لعبد الكريم يونس الخطيب (المتوفى: بعد ١٣٩٠هـ) ج ٧ ص ٣٥٨-٣٦٠، دار الفكر العربي - القاهرة، والأساس في التفسير، لسعيد حوي المتوفى (١٤٠٩هـ)، ٦، ص ٢٩٩٧، دار السلام- القاهرة ط (٦) ١٤٢٤هـ.



فالقرآن يوضح هنا من خلال الآية الكريمة أن الإيمان والعمل الصالح هما الطريق إلى الحياة الطيبة التي يسعى الإنسان للوصول إليها، وهما سر السعادة والاستقرار.

ومن هنا نجد أن قوي الإيمان المستعين بالله المتوكل عليه لا تصيبه وساوس الشيطان، ولا ينساق وراء اليأس، ولا ينهزم لضيق العيش، لأنه معصوم بالله عز وجل، معتصم به، متوكل عليه، بخلاف من اتخذ إلهه هواه، فهو يتبع شهواته، وينساق وراء أهوائه، فاتخذ من الشيطان ولياً، فيكون ضعيف الإيمان، لا يصمد أمام الشدائد، فتخور قواه، وتضيق عليه دنياه.

الآية الثالثة: قال تعالى: ﴿ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَبَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُشَجِّي

الْمُؤْمِنِينَ ﴾^(١). تقص علينا خبر نبي الله يونس -عليه السلام-، الذي سمي بذي النون - أي صاحب الحوت- لأن الحوت التقمه ثم نبذه. وقصته -عليه السلام- فيها ما فيها من إلهام، لمن ضاقت بهم السبل، أن لا يركنوا إلى اليأس، ولا ينساقوا وراء الغضب، ولا يضيق بهم الحال، فتضيق عليهم معيشتهم، وأن يلجئوا للإيمان والتوكل على الله ففيه وحده النجاة من الكروب، فيونس - عليه السلام- لما دعي قومه إلى الله فاستعصوا عليه، ضاق صدره، وغادرهم مغاضباً، ولم يصبر على معاناة الدعوة معهم. ظاناً أن الله لن يضيق عليه الأرض، فهي فسيحة، والقرى كثيرة، والأقوام متعددون. وما دام هؤلاء يستعصون على الدعوة، فسيوجهه الله إلى قوم آخرين. وقاده غضبه الجامح، إلى شاطئ البحر، فوجد سفينة مشحونة فركب فيها. حتى إذا كانت في اللجة ثقلت، وقال ربانها: إنه لا بد من إلقاء أحد ركابها في البحر لينجو سائر من فيها من الغرق؛ فساهموا فجاء السهم على يونس، فرموه، والتقمه الحوت. مضيقاً عليه أشد الضيق! فلما كان في الظلمات : ظلمة جوف الحوت، وظلمة

(١) المؤمنون الآية (٨٨).



البحر، وظلمة الليل نادى: ﴿أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾^(١). فاستجاب الله دعاءه، ونجاه من الغم الذي هو فيه بعد أن تاب إلى ربه! واعترف بظلمه لنفسه ودعوته وواجبه، وكذلك ينجي الله المؤمنين، مما ينزل بهم من سوء، وما يصيبهم من بلاء...^(٢)

وقد سئل النبي - صلى الله عليه وسلم - عن الدعاء الذي دعي به يونس - عليه السلام وهو في بطن الحوت فَعَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ سَعْدِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى اسْمِ اللَّهِ الْأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ، وَإِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ؟ الدَّعْوَةُ الَّتِي دَعَا بِهَا يُؤْتَسُ حَيْثُ نَادَاهُ فِي الظُّلُمَاتِ الثَّلَاثِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ». فَقَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَلْ كَانَتْ لِيُؤْتَسُ خَاصَّةً أَمْ لِلْمُؤْمِنِينَ عَامَّةً؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " أَلَا تَسْمَعُ قَوْلَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: ﴿وَبَيِّنْتَهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نَشِجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾^(٣)، فهذا الدعاء بما اشتمل

(١) الأنبياء من الآية (٨٧).

(٢) ينظر: الظلال، مرجع سابق، ج ٤ ص ٢٣٩٣، والتفسير القرآني للقرآن، مرجع سابق، ج ٩ ص ٩٤٥.

(٣) الأنبياء من الآية (٨٨). والحديث أخرجه المستدرک علي الحاكم، ح رقم (١٨٦٥)، ج ١ ص ٦٨٥، وفتح الباري شرح صحيح البخاري، لابن حجر العسقلاني، ب الدعاء عند الكرب، ج ١١ ص ١٤٧، ورواه أحمد [١/ ١٧٠] والترمذي والنسائي في اليوم والليلة من حديثه بسياق آخر ولفظه عن سعد بن أبي وقاص: "أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ذكر لنا أول دعوة ثم جاء أعرابي فشغله حتى قام رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فاتبعته فالتفت إلي رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال: من هذا أبو إسحاق؟ قلت: نعم، قال: فيه، قلت: لا والله إلا أنك ذكرت لنا أول دعوة ثم جاء هذا الأعرابي فشغلك، قال: نعم، دعوة ذي النون إذ هو في بطن الحوت ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ فإنه لم يدع بها مسلم ربه في شيء قط إلا استجاب له".



عليه من تنزيهه، وتوحيده، واعتراف بالذنب، وبما يسكبه في قلب المؤمن من يقين وتوكل، علاجٌ ناجحٌ وفعال وطريق قويم لعلاج الخوف.

فهما تكن الشدائد فاللجوء إلى الله وحده هو طوق النجاة. وأنه القادر وحده علي تبديل الأحوال إلى أحسن حال، وقلب العسر إلى يسر، وصاحب الإيمان الموقن بذلك، لا يعتم ولا يحزن أو يقلق، وربيه الله.

وفي الآية الرابعة: قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا

مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾^(١). يدور الحديث فيها حول صدّ المشركين للرسول ومن معه من دخول المسجد الحرام، وما لحقهم من أذى، وما أعقبها من صلح الحديبية وما فيه من إجحاف لحقوق المسلمين، وشعورهم بالضعف والضيق؛ فأنزل الله عليهم السكينة والمراد بها: السكون والطمأنينة واليقين، أي هو الذي أنزل في قلوب المؤمنين طمأنينة وثبات أقدام عند اللقاء ومقاتلة الأعداء (وهو المسمى في العصر الحديث الروح المعنوية في الجيوش) وتلك السكينة التي أنزلها الله سبحانه وتعالى على قلوب المؤمنين، هي ما وقع في قلوبهم من رضا وطمأنينة وسكينة، بعد هذه الموجات التي تدافعت في صدورهم، من وساوس الحيرة والبلبلة، ساعة صلح الحديبية.. فلقد اضطربت كثير من القلوب، وزاغت كثير من الأبصار، وقصرت كثير من الأفهام عن أن ترى ما وراء هذا الصلح من خير كثير، وفتح مبین، فوَقعت فيما وقعت فيه من حيرة وبلبال. ثم إن هذه السكينة زادتهم يقيناً في فرج الله ونصره، (ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم) أي: ليزدادوا بسبب تلك السكينة إيماناً منضماً إلى إيمانهم الحاصل لهم من قبل .

وهكذا يربي الله سبحانه وتعالى عباده المؤمنين، ويصنع لهم من الأحداث والمواقف ما يثبت به خطاهم على طريق الإيمان، فلا تتال من إيمانهم

(١) الفتح من الآية (٤).



الأحداث، ولا تتسرب إلى مشاعرهم الوسواس...^(١)
 فقوي الإيمان لا تزيده الشدائد إلا قوة تحمل ويقين في الله - عز وجل -،
 لأنه ناصره ومعينه.

ثم تأتي الآية الخامسة: قال تعالى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾^(٢)، ومحل الشاهد هنا تأكيداً للمعنى السابق، ومن ثم كان المؤمنون أحق بكلمة التقوى، وكانوا أهلاً لها. وهذا ثناء آخر من ربهم عليهم. إلى جانب الامتتان عليهم بما أنزل على قلوبهم من سكينته، وما أودع فيها من تقوى. فهم قد استحقوا ذلك في ميزان الله، وبشهادته.^(٣)
 وهذا ديدن المسلم، ليفوز بالفلاح في الدنيا والآخرة.

ومن ثمّ يمكن القول إن ما قرره علماء النفس وأطباء النفس، هو ما جاء به القرآن الكريم، من كونه شفاء؛ فالإيمان يمنح الإنسان السلام النفسي، والطمأنينة والسكينة، لأنه دين يتماشى مع الفطرة الإنسانية، كما يقيه من الاضطرابات النفسية والوقوع في الخوف أو القلق أو الاكتئاب، وبالتالي يُحصّنه من الأمراض النفسية التي قد تصيبه بسبب ضغوط الحياة، لأن المؤمن ضعيف بنفسه قوي بربه، لذلك قال المولى عز وجل في محكم آياته ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾^(٤).

(١) ينظر: الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، للزمخشري، ج ٤ ص ٣٣٣، دار الكتاب العربي - بيروت، ١٤٠٧ هـ. فتح البيان في مقاصد القرآن، للقنوجي، عني بطبعه وقدم له وراجعته: خادم العلم عبد الله بن إبراهيم الأنصاري، ج ١٣ ص ٨٩، المكتبة العصرية للطباعة والنشر، صيدا - بيروت، ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م، وتفسير المراغي، ج ٢٦ ص ٨٥، والتفسير القرآني للقرآن، مرجع سابق، ج ١٣ ص ٣٩٨.

(٢) الفتح من الآية (٢٦).

(٣) الظلال، مرجع سابق، ج ٦ ص ٣٣٢٩، بتصرف.

(٤) النحل الآية (٩٧).





المبحث الثاني

الذكر وأثره علي الصحة النفسية

الذكر هو: التخلص من الغفلة والنسيان، والسعي لوعي الحقيقة الكبرى، بدوام حضور القلب مع الله بذكر أسمائه وصفاته، بالقلب أو اللسان، أو بقراءة شيء من القرآن أو بعمل عبادة من العبادات أو طاعة من الطاعات، ومن المعلوم أن الإنسان يتكون من جسد وروح، ولكل منهما غذاؤه، فكما أن الطعام غذاء للجسد، فالذكر غذاء للروح، ومنه يستمد الإنسان سكونه والقلب طمأنينته والروح رُقبتها.

وللذكر فوائد نفسية فهو يخفف التوتر ويهدئ الأعصاب، ويعالج القلق والإحباط، كما أنه يزيد من ضبط اللسان، ويعين علي الحلم، والصبر والتحمل، وقوة الإرادة، وبالمدائمة علي الذكر تقوي القدرة علي الدخول إلي طبقات النفس الباطنة، فتتدخل في اللاوعي، وتعالج العقد الدفينة التي حفرت في النفس منذ وقت بعيد. كما أن للذكر فوائد طبية فهو يعمل علي تخفيض ضغط الدم، وتطويل النفس، وتوسعة الصدر، ويزيد من همة ونشاط الجسم، ومن الفوائد العقلية للذكر، أنه ينشط الدورة الدموية في منطقة الدماغ، فيوسع الذاكرة، ويرفع درجة الذكاء، وسرعة البديهة، ويقوي المنطق، والقدرة علي استحضار الأفكار والحجج التي تعزز الحديث.^(١)

ومن الآيات الكريمة التي تبرز هذا الجانب:

١- قوله تعالى: ﴿فَأَذْكُرُوا مَا كُنتُمْ وَآسْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون﴾^(٢).

٢- وقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ

(١) ينظر: بحث عن ذكر الله تعالى وأثره في الإنسان وخاصة في الدماغ، لمحمد فرشوخ،

منتدي الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان.

(٢) البقرة الآية (١٥٢).



رَادَتَهُمْ يَمِنَّا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿١﴾.

٣- وقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (٢).

٤- وقوله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (٣).

٥- وقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَبِيرًا﴾ (٤).

بالنظر إلى الآية الأولى قال تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون﴾ (٥). فيها تذكير بنعم الله عليهم فقد سبق هذه الآية بيان فضل الله على عباده المؤمنين بإرسال رسولٍ منهم، قال تعالى: ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ﴾ (٦)، فلزم أن يقابلوا هذه النعم بالشكر، وهو ذكر الله تعالى {فَاذْكُرُونِي}، أي: بِكُلِّ مَا أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ مِنْ ثَمَرَاتِ ذَلِكَ، وَلَا تَنْسُوا أَنَّي أَنَا الْمُتَقَضِّلُ بِإِفَاضَةِ هَذِهِ النَّعْمِ عَلَيْكُمْ، (أَذْكُرْكُمْ) بِإِدَامَتِهَا وَتَمَكِينِهَا وَالزِّيَادَةَ عَلَيْهَا مِنَ النَّصْرِ وَالسُّلْطَانِ وَغَيْرِ ذَلِكَ مِنْ أَسْبَابِ السَّعَادَةِ، وَادْكُرُونِي بِالسَّنْتِكُمْ بِأَسْمَائِي الْحُسْنَى، وَالتَّحَدَّثِ بِنِعْمِي الَّتِي لَا تُحْصَى، وَالتَّنَاءِ عَلَيَّ بِهَا سِرًّا وَجَهْرًا، أَدْكُرْكُمْ فِي الْمَلَأِ الْأَعْلَى بِرِضَائِي عَنْكُمْ وَقُرْبِي مِنْكُمْ. فَفِي الصَّحِيحِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : (يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ، إِذَا ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِذَا ذَكَرَنِي فِي

(١) الأنفال الآية (٢).

(٢) الرعد الآية (٢٨).

(٣) طه الآية (١٢٤).

(٤) الأحزاب الآية (٤١).

(٥) البقرة الآية (١٥٢).

(٦) البقرة من الآية (١٥١).



مَلَأَ ذِكْرُهُ فِي مَلَأٍ حَيْرٍ مِنْهُ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شَبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا^(١) إِلَى آخِرِ الْحَدِيثِ.^(٢) يقول السعدي - رحمه الله - في تفسيره: "وذكر الله تعالى أفضله، ما تواطأ عليه القلب واللسان، وهو الذكر الذي يثمر معرفة الله ومحبته، وكثرة ثوابه، والذكر هو رأس الشكر، فلهذا أمر به خصوصاً".^(٣)

ومن هنا يمكن القول إن الذكر هو أسمى أنواع شكر الله تعالى، وبه تحصل محبة الرب، وينال الرضا والسعادة في الدارين.

وفي الآية الثانية قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾^(٤) فيها بيان أن المؤمنين من صفاتهم أنهم إذا ذُكِرَ اللهُ أي: إذا ذُكِرَتْ عَظَمَتُهُ وَقَدْرَتُهُ وَمَا خَوَّفَ بِهِ مِنْ عَصَاهُ، وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ، يُقَالُ: وَجَلَّ يَوجَلُّ وَيَجَلُّ وَيَجَلُّ وَيَجَلُّ، هَذِهِ أَرْبَعُ لُغَاتٍ وَالْمُرَادُ: الرَّجُلُ يَهُمُّ بِالْمَعْصِيَةِ، فَيَذْكُرُ اللَّهَ فَيَنْزِعُ عَنْهَا. وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ أَي: آيَاتِ الْقُرْآنِ، لَهُ: زَادَتْهُمْ إِيمَانًا، وَفِي الْمُرَدِّ بِهَا ثَلَاثَةُ أَقْوَالٍ:

أحدها: تصديقاً، والمعنى: أنهم كلما جاءهم شيء عن الله آمنوا به، فيزدادوا إيماناً بزيادة الآيات. والثاني: يقيناً، والثالث: خشية الله.

وذلك أن القرآن الكريم له تأثير كبير علي السامعين، وإن كانوا غير مسلمين، أو غير عرب، فقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة، ومن خلال التجارب العملية أن القرآن الكريم يُحد من حالة التوتر التي تصيب الإنسان، وأنه مُهدئ للأعصاب، فقد عُقد في مدينة " سانت لويسا " بولاية ميزوري في أغسطس ١٩٨٤م، تجربة حية تثبت ذلك من خلال أجهزة مراقبة إلكترونية مزودة بكمبيوتر لقياس أي تغييرات فسيولوجية عند عدد من المتطوعين

(١) صحيح البخاري، ب قوله تعالى { ويحذركم الله نفسه }، ح (٧٤٠٥)، ج ٩ ص ١٢١.

(٢) تفسير المنار، ج ٢ ص ٢٦. بتصرف.

(٣) تفسير السعدي، مرجع سابق، ج ١ ص ٧٤.

(٤) الأنفال الآية (٢).



الأصحاء أثناء استماعهم للقرآن الكريم، وقد تم تسجيل وقياس أثر القرآن الكريم عند عدد من المسلمين المتحدثين العربية، وغير المتحدثين بالعربية، وغير المسلمين كذلك ممن يتحدثون العربية، وممن لا يتحدثون العربية، وفي كل المجموعات أثبتت التجارب وجود أثر مهدئ للقرآن بنسبة بلغت ٩٧%، وهذا الأثر ظهر في شكل تغييرات فسيولوجية تدل علي تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي، وقد روعي في الجلسات تجارب صمت بأن كان يجلس المتطوعون جلسة مريحة وأعينهم مغمضة، وهي نفس الحالة التي كانوا عليها أثناء سماع القرآن الكريم، ولكن دون سماع آيات قرآنية.

وقد ظهر بوضوح أن الجلسات الصامتة التي لم يستمع المتطوعون فيها لآيات القرآن الكريم، لم يكن لها أي تأثير مهدئ للتوتر، مما يدل علي أثر اللفظ القرآني علي الحالة النفسية والفسيولوجية للإنسان.^(١)

ومن هنا ندرك أهمية ذكر الله وقراءة القرآن في حياتنا، وبها يزداد رصيد المؤمن عند ربه، وترفع درجته، وينال محبته، وعلي الشق النفسي، تعمل علي تحسين نفسية الإنسان بسبب ما تغرسه في وجدانه من قوة اليقين بالله عز وجل.

وبالنظر إلي الآية الثالثة: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا يَذَكَّرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(٢) فيها إشارة إلى أن من علامات أهل الإيمان، أنهم إذا ذكروا الله، أو ذكروا به، اطمأنت قلوبهم، وحطت عليهم السكينة، وغشيم الأمن والأمان. وذلك لأن الذكر الذي مبعثه الإيمان، يؤثر في النفس ويحدث تغييرا في القلب والوجدان؛ فتهتز له المشاعر، وتدفاً به الصدور، وتطمئن به القلوب، ولهذا قدّم سبحانه الإيمان على الذكر.. لأن الإيمان هو الأصل، وبه

(١) ينظر الإعجاز العلمي الإسلامي، مرجع سابق، ص ٣٠٦-٣٠٩.

(٢) الرعد الآية (٢٨).



يحقق الذكر ثماره المرجوة؛ فإذا ذكر المؤمن ربّه، غرّدت في نفسه بلائيل البهجة، وزغرّدت في صدره عرائس الرضا، واستولت عليه حال من الشجا الممزوج بالنشوة، حتى ليكاد يكون كلّه عاطفة ترفّ بجناحي الصباية والوجد، وتحلّق في سماوات عالية، مشرقة بنور الحق، معطرة بأريج الصفاء والطهر. ولا يكون الذكر لله ذكرا يثمر هذه الثمرة، التي يطمئن بها القلب، إلا إذا انبعث من قلب عارف بالله، مدرك لما ينبغي له سبحانه، من صفات الكمال والجلال، فذلك هو الذي يفيض على القلب خشية عند ذكر الله، وهو الذي يستثير مشاعر الولاء لله، والاحبات له، فتتشعر الجلود، وتدمع العيون. قال جلّ شأنه ﴿اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْمَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَبِهًا مَثَانِيَ نَقَشِعُرٍ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (١).

فإن قيل: إنّه تعالى قال في سورة الأنفال: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ﴾ (٢) والوجلُّ ضدّ الإطمئنان، فكيف وصفهم هاهنا بالإطمئنان؟ وقد أجاب علي ذلك الرازي - رحمه الله - فقال: أنّهم إذا ذكروا العُقوبات ولم يأمّنوا من أن يُقدّموا على المعاصي فهناك وصفهم بالوجلّ، وإذا ذكروا وعده بالتّواب والرّحمة، سكنت قلوبهم إلى ذلك، وأحد الأمرين لا يُنافي الآخر، لأنّ الوجّل هو بذكر العقاب والطّمانينة بذكر التّواب وقد جمع بينهما في قوله: ﴿نَقَشِعُرٍ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (٣) فالآية الكريمة تعطي وصفة النجاح والفلاح لمن أراد أن يهنأ في دنياه، ويسعد في أخراه.

وفي الآية الرابعة: قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

(١) الزمر الآية (٢٣)، ويراجع ما سبق في التفسير القرآني للقرآن، ج ٧ ص ١٠٩.

(٢) الأنفال من الآية (٢).

(٣) الزمر الآية (٢٣)، ويراجع ما سبق من تفسير الرازي ج ١٩ ص ٣٩.



وَمَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١﴾. وذلك لَمَّا وَعَدَ اللهُ تَعَالَى مَنْ يَتَّبِعِ الْهُدَى بِالْهِنَاءِ وعدم الشقاء فقال: ﴿فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ (٢)، أَتَّبَعَهُ بِالْوَعِيدِ فِيمَنْ أَعْرَضَ، فَقَالَ: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي﴾ (٣) وَالذِّكْرُ يَقَعُ عَلَى الْقُرْآنِ وَعَلَى سَائِرِ كُتُبِ اللهِ تَعَالَى، والمقصود بقوله: "مَعِيشَةً صَنَكًا" أي معيشة كلها ضيق وكروب، والضنك النكد الشاق من العيش أو المنازل أو مواطن الحرب ونحو هذا، فلا يعرض أحد عن ذكر ربه سبحانه إلا أظلم عليه وقته وتشوش عليه رزقه بخلاف الذاكر المتوجه إليه تعالى فإنه ينعم برغد العيش، وسكينة النفس وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى أي العاقبة التي تعتبر وتستأهل أن تسمى عاقبة لأهل التقوى المتخلين عن الرذائل النفسانية المتحلين بالفضائل الروحانية (٤).

فالآية ترغيب وترهيب، ترغيب لمن يتَّبِعِ الْهُدَى بِالْهِنَاءِ والفلاح، وترهيب لمن يعرض عن ذكر الله بالتعاسة والشقاء.

وفي الآية الخامسة: قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَبِيرًا﴾ (٥) حيث حث المؤمن علي المواظبة والإكثار من ذكر الله لأن الذكر عُمْدَةُ العبادات وأيسرها على المؤمن، ولأنه أساس الفلاح، وطوق النجاة، وذكر الله أشمل من الصلاة. فهو يشمل كل صورة يتذكر فيها العبد ربه، سواء أجهر

(١) طه الآية (١٢٤).

(٢) طه من الآية (١٢٣).

(٣) كه من الآية (١٢٤).

(٤) ينظر: تفسير الرازي، ج ٢٢ ص ١١٠، والمحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، لابن

عطية، تحقيق: عبد السلام عبد الشافي محمد، ج ٤ ص ٦٨، دار الكتب العلمية -

بيروت، ط (١) ١٤٢٢ هـ، و روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني،

للألوسي، تحقيق: علي عبد الباري عطية، ج ٨ ص ٥٩٦، دار الكتب العلمية -

بيروت، ط (١) ١٤١٥ هـ.

(٥) الأحزاب الآية (٤١).



بالذكر أم لم يجهر، والذكر شغل الذاكرة، وهي منطقة في المخ؛ فالمعلومة يستقبلها الإنسان في بؤرة شعوره، فإذا أراد أن يحتفظ بها لحين الحاجة إليها حفظها في الحافظة، أو في حاشية الشعور، وهذا يدل على أن الذكر شيء كان موجوداً في بؤرة الشعور، يعني قضية موجودة عندك، لكن حصلت عنها غفلة نقلتها إلى حاشية الشعور أو الحافظة، بعد ذلك نريد منك ألا تنساها في الحاشية أو في منطقة بعيدة بحيث تحتاج إلى مجهود لتذكرها، إنما اجعلها دائماً في منطقة قريبة لك، بحيث يسهل عليك تذكرها دون عناء، وكذلك ينبغي أن يكون ذكرك لله، هو القضية الحيوية التي ينبغي أن تظلّ على ذكرك لها دائماً وأبداً، وكيف تنسى ذكر ربك وقد أخذ عليك العهد، وأنت في عالم الذرّ^(١)

(١) ينظر: تفسير الشعراوي، للشيخ الشعراوي، ١٩ ص ١٢٠٥٩، مطابع أخبار اليوم.





المبحث الثالث

الصلاة وأثرها علي الصحة النفسية

الصلاة هي عماد الدين، وهي الصلة بين العبد وربّه، والصلاة أول عبادة أوجبها الله تعالى، وهي فريضة علي كل مسلم ومسلمة كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾^(١).

ومن ثمّ ركز القرآن الكريم علي الصلاة كأحد الدعائم النفسية لسكينة النفس، وسكينة النفس هي الهدف المنشود الذي يبتغيه كل علماء الطب النفسي في العالم ليعالجوا به النفس البشرية من الآفات النفسية التي تعلق بالنفس، ومن الآيات القرآنية التي تعزز هذا الجانب:

- ١- قوله تعالى: ﴿وَأَسْعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾^(٢).
- ٢- وقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾^(٣).
- ٣- وقوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾^(٤).
- ٤- وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾^(٥).
- ٥- وقوله تعالى: ﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾^(٦).

وبالنظر إلى معاني الألفاظ الواردة في الآية الأولى من الناحية اللغوية نجد أن الاستعانة: تعني طلب العون من الغير^(٧)، والصبر: المراد به حبس

(١) النساء من الآية (١٠٣).

(٢) البقرة الآية (١٥٣).

(٣) الحج الآية (٣٥).

(٤) المؤمنون الآيتان (٢-١).

(٥) المؤمنون الآية (٩).

(٦) المعارج الآيتان (٢٢-٢٣).

(٧) المعجم الوسيط، تأليف مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (إبراهيم مصطفى/ أحمد الزيات/

حامد عبد القادر/ محمد النجار)، ج٢ ص٦٣٨، دار الدعوة.



النفس عما تُتَنَازَعُ إليه، ومنه صبر صاحب المصيبة، وأن يحبس نفسه عن الجزع، وسُمِّيَ الصوم صبراً لحبس النفس عن الطعام والشراب^(١)، أما الصلاة: فِيهِ الدُّعَاءُ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - : «إِذَا دُعِيَ أَحَدُكُمْ، فَلْيُجِبْ، فَإِنْ كَانَ صَائِماً، فَلْيُصَلِّ، وَإِنْ كَانَ مُفْطِراً، فَلْيَطْعَمْ»^(٢)، أَي فُلْيَدْعُ لَهُمْ بِالْخَيْرِ وَالْبَرَكَاتِ.

أَمَّا الصَّلَاةُ مِنْ اللَّهِ تَعَالَى فَيُرَادُ بِهَا الرَّحْمَةُ، وَمِنْ ذَلِكَ الْحَدِيثُ: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ أَلِ أَبِي أَوْقَى»^(٣). يُرِيدُ بِذَلِكَ الرَّحْمَةَ^(٤).

أما وجه الدلالة من الآية وهي قوله تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْغَاشِقِينَ﴾^(٥) فنجد أن المولى تبارك وتعالى حث فيها عباده علي الاستعانة بأمرين هما الصبر والصلاة، وهو ما يساعد النفس على طاعة الله، وكفها عن معاصيه، فالصلاة مانعة من الفحشاء والمنكر، مقربة من مرضاة الله عز وجل، وهو ما يُحَدِّثُ أثراً جيداً في النفس البشرية، والصوم نصفه صبر. يقول الرازي - رحمه الله - " لِأَنَّ الصَّائِمَ صَابِرٌ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَمَنْ حَبَسَ نَفْسَهُ عَنِ قَضَاءِ شَهْوَةِ الْبَطْنِ وَالْفَرْجِ زَالَتْ عَنْهُ كُدُورَاتُ حُبِّ الدُّنْيَا، فَإِذَا انْضَافَ إِلَيْهِ الصَّلَاةُ اسْتَنَارَ الْقَلْبُ بِأَنْوَارِ مَعْرِفَةِ اللَّهِ تَعَالَى".^(٦)

(١) ينظر: معجم اللغة العربية المعاصرة، ل د أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى:

١٤٢٤هـ) بمساعدة فريق عمل، ج ٢ ص ١٢٦٤، عالم الكتب، ط(١)، ١٤٢٩هـ -

٢٠٠٨ م.

(٢) صحيح مسلم، باب الأمر إلي إجابة الداعي ، ح رقم (١٤٣١)، ج ٢ ص ١٠٥٤.

(٣) صحيح البخاري، بصلاة الإمام ودعائه لصاحب الصدقة، ح ١٤٩٧، ج ٢ ص ١٢٩.

(٤) ينظر: معجم مقاييس اللغة، ل أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين

(المتوفى: ٣٩٥هـ)، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ -

١٩٧٩ م.

(٥) البقرة من الآية (٤٥).

(٦) تفسير الرازي، ج ٣ ص ٤٩٠.



وأوضح صاحب المنار، ثمرات هذا الصبر بما ملخصه:

إن "الصَّبْرُ الْحَقِيقِيُّ الْمَبْنِيُّ عَلَى التَّسْلِيمِ يَحْصُلُ بِتَذَكُّرِ وَعْدِ اللَّهِ - تَعَالَى - بِالْجَزَاءِ الْحَسَنِ لِلصَّابِرِينَ عَلَى أَعْمَالِ الْبِرِّ الَّتِي تَشَقُّ عَلَى النَّفْسِ، وَعَنِ الشَّهَوَاتِ الْمُحَرَّمَةِ الَّتِي تَصُبُّو إِلَيْهَا، وَبِتَذَكُّرِ أَنَّ الْمَصَائِبَ مِنْ فِعْلِ اللَّهِ وَتَصَرُّفِهِ فِي خَلْقِهِ؛ فَيَجِبُ الْخُضُوعُ لَهُ وَالتَّسْلِيمُ لِأَمْرِهِ"^(١) و"الاستِعَانَةُ بِالصَّلَاةِ أَقْرَبُ إِلَى حُصُولِ الْمَأْمُولِ؛ وَإِرْجَاعِ النَّفْسِ إِلَى اللَّهِ - تَعَالَى - لِمَا لَهَا مِنَ التَّأْثِيرِ فِي الرُّوحِ، وَلِكِنَّهَا أَشَقُّ عَلَى النَّفْسِ الْأَمَّارَةِ بِالسُّوءِ؛ وَلِذَلِكَ قَالَ - تَعَالَى -: (وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) أَي: لثَقِيلَةٌ شَدِيدَةٌ الْوُجَعُ"^(٢).

ومن هنا أشار المولي تبارك وتعالى في الآية الكريمة إلي ما ينفع العبد ويعينه علي السعادة والفلاح، ويحفظه من الضيق والحزن، وذلك بالاستعانة بأمرين، هما الصبر والصلاة، كما أوضحت الآية الكريمة، فمن لزمهما رُقَّ قلبه، وخشعت جوارحه لله عز وجل.

وفي الآية الثانية: وقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُصِيبِ الصَّلَاةَ وَمَحَارَزَتَهُمْ يُنْفِقُونَ﴾^(٣) تأكيد لمفهوم الاستعانة، بالصبر والصلاة، وقد خصهما بالذكر، لأن الصبر أشد الأعمال الباطنة على البدن، والصلاة أشد الأعمال الظاهرة عليه، إذ فيها خضوع واستسلام لله، وتوجه بالقلب إليه، واستشعار لعظمة الخالق.

وقد روى أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر «اشتدَّ عليه» فزع إلى الصلاة وتلا هذه الآية^(٤).

ولأن الصبر: هو حمل النفس علي ما تكره، سواء أكان المراد به الصَّبْرُ

(١) تفسير المنارج ١ ص ٢٤٨.

(٢) تفسير المنار، مرجع سابق، ج ١ ص ٢٥٠، بتصرف.

(٣) الحج الآية (٣٥).

(٤) صحيح مسلم، ح (٨٣)، ج ٤، ص ٢٠٩٣.



عَنِ الْمَعَاصِي وَحُظُوظِ النَّفْسِ، أَوْ الصَّبْرِ عَلِي الطَّاعَاتِ، أَوْ الْمَرَادِ بِهِ الصَّوْمِ لِأَنَّ مِنْ صَبْرٍ عَلِي حَلْوِ الطَّعَامِ لَمْ يَحْتَجْ أَنْ يَصْبِرَ عَلِي مَرِ الدَّوَاءِ، وَالْمَعْنَى: اسْتَعِينُوا عَلِي إِقَامَةِ دِينِكُمْ وَالِدِفَاعِ عَنْهُ وَعَلَى سَائِرِ مَا يَشُقُّ عَلَيْكُمْ مِنْ مَصَائِبِ الْحَيَاةِ بِالصَّبْرِ وَتَوَطُّبِنِ النَّفْسِ عَلِي اخْتِمَالِ الْمَكَارِهِ.

وقد جرت سنة الله - تعالى - أن الأعمال العظيمة لا تتجح إلا بالثبات والدأب عليها، ومدار ذلك كله الصبر، فمن صبر فهو على سنة الله والله معه، فيسهل له العسير من أمره، ويجعل له فرجا من ضيقه، ومن لم يصبر فليس الله معه، لأنه تنكَّب عن سنته، فلن يبلغ قصده وغايته.

والصلاة: لأنها الصلة المباشرة بين الإنسان الفاني والقوة الباقية. إنها الانطلاقة من حدود الواقع الأرضي الصغير إلى مجال الواقع الكوني الكبير. إنها اللمسة الحانية للقلب المتعب المكودود.. ومن هنا كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا كان في الشدة قال: «أرحنا بها يا بلال»^(١).. ويكثر من الصلاة إذا حزبه أمر ليكثر من اللقاء بالله. ومن ثم يوجه الله المؤمنين هنا وهم على أبواب المشقات العظام.. إلى الصبر والصلاة..

وقد قرن المولي تبارك وتعالى بين الصبر والصلاة: لأن أداء الصلاة والمداومة عليها يحتاج إلى الصبر والمصابرة، وبذلك توضع الخمائر الأولى للصبر في كيان الإنسان، ومع الزمن ينمو الصبر، ويصبح قوة عاملة في الإنسان. وقد أوضح المولي تبارك وتعالى ذلك في كتابه العزيز فقال: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا»^(٢).. ولأن الاستعانة بهما أقوى معين على تحمل

(١) سنن أبي داود، باب في صلاة العتمة، ح / ٤٩٨٥، ج ٤ ص ٢٩٦، صححه الألباني

في «المشكاة» (١٢٥٣) ..

(٢) طه من الآية (١٣٢).



المصائب. (١)

وفي الآية الثالثة: وقوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (٢) وصف المخبتين بصفات: وهي المواظبة على إقامة الصلاة، والإنفاق في وجوه الخير، فقال تعالى: ﴿وَيَسِّرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٤﴾ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّادِقِينَ عَلَىٰ مَا آصَابَهُمُ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ (٣).

وفي المراد بالمخبتين تسعة أقوال: أحدها: المطمئنين إلى ذكر إلههم، وهو قول مجاهد، والثاني: معناه المتواضعين، وهو قول قتادة. والثالث: الخاشعين، وهو قول الحسن. والفرق بين التواضع والخشوع أن التواضع في الأخلاق والخشوع في الأبدان. والرابع: الخائفين، وهو معنى قول يحيى بن سلام. والخامس: المخلصين، وهو قول إبراهيم النخعي. والسادس: الرقيقة قلوبهم، وهو قول الكلبي. والسابع: أنهم المجتهدون في العبادة، وهو قول الكلبي ومجاهد. والثامن: أنهم الصالحون المطمئنون، وهو مروى عن مجاهد أيضاً. والتاسع: هم الذين لا يظلمون، وإذا ظلموا لم ينتصروا، وهو قول الخليل بن أحمد (٤).

وهذه الصفات جميعاً تليق بقوي الإيمان كما أوضحت الآية الكريمة، فالمخبتون هم {الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ} فَيُظْهِرُ عَلَيْهِمُ الْخَوْفَ مِنْ

(١) ينظر: تفسير المنار، مرجع سابق، ج ٢ ص ٢٧، وتفسير المراغي، للشيخ أحمد المراغي، ج ٢ ص ٢٣، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، ط (١)، ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦ م، والظلال، ج ١ ص ١٤١، والتحرير والتوير، للطاهر ابن عاشور، مرجع سابق، ج ٢ ص ٥٢، والأساس في التفسير ج ١ ص ٣٢٩..

(٢) المؤمنون الآية (١)، (٢).

(٣) الحج الآيتان (٣٤-٣٥).

(٤) ينظر: النكت والعيون = تفسير الماوردي، لأبو الحسن الماوردي، تحقيق: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم ج ٤ ص ٢٥، دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان.



عَقَابِ اللَّهِ تَعَالَى وَالْخُشُوعُ وَالتَّوَّاضُعُ لَهُ.

ثُمَّ لِدَٰلِكَ الْوَجَلِ أَتْرَانِ أَحَدُهُمَا: الصَّبْرُ عَلَى الْمَكَارِهِ وَذَلِكِ هُوَ الْمُرَادُ بِقَوْلِهِ: {وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ}، وَعَلَى مَا يَكُونُ مِنْ قِبَلِ اللَّهِ تَعَالَى، لِأَنَّهُ الَّذِي يَجِبُ الصَّبْرُ عَلَيْهِ كَالْأَمْرَاضِ وَالْمِحَنِ وَالْمَصَائِبِ. فَأَمَّا مَا يُصِيبُهُمْ مِنْ قِبَلِ الظَّلْمَةِ فَالصَّبْرُ عَلَيْهِ غَيْرُ وَاجِبٍ بَلْ إِنْ أَمَكْنَهُ دَفْعُ ذَلِكَ لَزِمَهُ الدَّفْعُ وَلَوْ بِالْمَقَاتِلَةِ وَالثَّانِي: الإِشْتِعَالُ بِالْخِدْمَةِ وَأَعَزُّ الْأَشْيَاءِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ نَفْسُهُ وَمَالُهُ. أَمَّا الْخِدْمَةُ بِالنَّفْسِ فَهِيَ الصَّلَاةُ، وَهُوَ الْمُرَادُ بِقَوْلِهِ: {وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ}، وَأَمَّا الْخِدْمَةُ بِالْمَالِ فَهُوَ الْمُرَادُ مِنْ قَوْلِهِ: {وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ} ^(١) وهكذا يربط القرآن الكريم بين العقيدة والشعائر. لأن الشعائر منبثقة من العقيدة وقائمة عليها. والشعائر تعبير عن هذه العقيدة ورمز لها. والمهم أن تصطبغ الحياة كلها ويصطبغ نشاطها كله بتلك الصبغة، فتتوحد الطاقة ويتوحد الاتجاه، ولا تتمزق النفس الإنسانية في شتى الاتجاهات ^(٢).

وفي الآية الرابعة: وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ يَحْفَظُونَ﴾ ^(٣) توضح الآيات الكريمات صفات الفلاح، ومن هذه الصفات، الخشوع في الصلاة، والمراد أنهم يؤدّون صلاتهم في خشوع، وخشية، وولاء، خائفون في القلب ساكنون في الجوارح... تستشعر قلوبهم رهبة الموقف في الصلاة بين يدي الله، فتسكن وتخضع، فيسري الخشوع منها إلى الجوارح والملاحم والحركات. ويغشى أرواحهم جلال الله في حضرته، فتختفي من أذهانهم جميع الشواغل، ولا تشتغل بسواه، يتوارى عن حسهم في تلك الحضرة القدسية كل ما حولهم وكل ما بهم، فلا يشهدون إلا الله، ولا يحسون إلا إياه، ولا يتذوقون إلا معناه. ويتطهر

(١) ينظر: تفسير الرازي، مرجع سابق، ج ٢٣، ص ٢٢٥.

(٢) تفسير المراغي، مرجع سابق، ج ١٧، ص ١١٣، بتصرف.

(٣) المؤمنون الآية (٩).



وجدانهم من كل دنس، وينفضون عنهم كل شائبة فما يضمنون جوانحهم على شيء من هذا مع جلال الله.. عندئذ تتصل الذرة التائهة بمصدرها، وتجد الروح الحائرة طريقها، ويعرف القلب الموحش مثواه. وعندئذ تتضاءل القيم والأشياء والأشخاص إلا ما يتصل منها بالله.^(١)

فالآية إشارة إلى ذلك القلب الخاشع لجلال الله، الراهب لعظمته، الراجي مغفرته، الفائز برضوانه.

وفي الآية الخامسة: وقوله تعالى: ﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۖ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾^(٢) نجد أنها جاءت بعد الآية الرابعة من البحث، وذلك لأن الخشوع، والمحافظة على الصلاة متغيران، والمراد بالمحافظة التعهّد لشروطها من وقت وطهارة وغيرهما والقيام على أركانها وإتمامها حتى يكون ذلك دأبه في كل وقت. وقدمت الخشية في الصلاة، على المحافظة عليها.. لأن الخشية هي المطلوب الأول من الصلاة، وأن صلاة غير خشوع وخشية، لا محصل لها، ولا ثمرة منها.. وقد بدأت صفات المؤمنين بالصلاة وختمت بالصلاة للدلالة على عظيم مكانتها في بناء الإيمان، بوصفها أكمل صورة من صور العبادة والتوجه إلى الله^(٣)

وقد جاء لفظ "صلاتهم" على الجمع وهو ما يشي بفائدة الصلاة في جماعة من ألفة بين المسلمين، وتوثيق أواصر المحبة بينهم، فيخلق مجتمع منظم متساو في أفراد، فالمسجد يضم كل الأطياف الفقير والغني الصحيح والمريض المحكوم والحاكم، فتذوب الطبقة والعنصرية بين أفراد، وتسود الأخوة، والترابط والتلاحم، يقول الكاتب "هراس ليف" في المجلة الإسلامية

(١) ينظر الضلال، ج ٤ ص ٢٤٥٤.

(٢) المعارج الآية (٢٢، و٢٣).

(٣) ينظر: تفسير الرازي، ج ٣٢ ص ٢٦٢. والضلال، ج ٤ ص ٢٤٥٦. والتفسير القرآني

للقرآن ج ٩ ص ١١٥.



الإنجليزية) ما كان شيء في العالم ليقنعني بأن أي دين من الأديان يدعو إلي المساواة بين الناس، ولو أن بعضها يتظاهر بهذه الدعوة . فقد زرت كثيرا من الكنائس والمعابد فرأيت التفريق بين الطبقات داخل المعابد كما هو خارجها، وكان اعتقادي بالطبع أن الأمر لابد كذلك داخل المساجد الإسلامية ولكن ما كان أشد دهشتي حينما رأيت الشعور بالمساواة علي أتمه بين المسلمين في عيد الفطر في مسجد "ووكنج" بلندن. هنالك وجدت أجناسا مختلفين علي اختلافهم في المراتب اختلاطا لك أن تسميه بحق أخويا، ولم أكن شاهدت مثل ذلك، تري في المسجد نوبيا من بلاد "مبابسا" يصافح عظيمًا من رجال الأعمال المصريين، أو سياسيا من بلاد العرب، وقد ارتفعت الكلفة بين الجميع، فلا يأنف أحدهم مهما عظم قدره من أن يجاوره في الصلاة أقل الناس شأنًا، وإنك لا تجد أقل محاولة لتخطي الصفوف إلي مكان ممتاز بالمسجد لأنه ليس هنالك أي مكان ممتاز، فالكل عند الله سواء، لا فضل لأحد علي سواه، وهندما صرح إمام المسجد بأن المسلمين يعتقدون رسالة جميع الأنبياء ويؤمنون بما أنزل إليهم كدت لا أصدق أذني وكان هذا جديدا استقدته عن الإسلام، لذلك لم أعد أشك في أن هذا الدين يصلح لأن يكون دينا عاما).^(١)

وفي الآية السادسة: سبقها وصف للإنسان بأنه هلوع فقال تعالى: ﴿إِنَّ

الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾^(٢).

والهلوع: من الهلع، وهو الجزع الشديد. وهو وصف يلحق أغلب البشر، ولذا جاء الوصف علي العموم، لكن ليس المراد أنه مخلوقٌ على هذا الوصف، وإلا لما استطاع تركها، وإنما المراد أن هذه الصفة تلحق الإنسان في حالة

(١) ينظر: الإسلام والعلم الحديث لعبدالرزاق نوفل، ص ١٦٣ دار المعارف المصرية، ط

(١) ١٩٥٨ م.

(٢) المعارج آية (١٩).



حدوث شر له فيجزع أو يصيبه خير فيمنع، وقد وصفتها الآيات التالية بقوله تعالى: ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾^(١) فيهلح الإنسان ويجزع إن أصابه مكروه أو سوء؛ لأنه لا يستند إلى قوة القوى العزيز، ولا يستعين بعون الرحمن الرحيم، بخلاف المؤمن الذي وصفه المولي تبارك وتعالى هنا بأنه دائم الركوع والسجود لله، أي: مداوم عليها في أوقاتها بشروطها ومكملاتها. وليس كمن لا يفعلها، أو يفعلها وقتا دون وقت، أو يفعلها على وجه ناقص. هؤلاء إذا مسهم الخير شكروا الله، وأنفقوا مما حوَّلهم الله، وإذا مسهم الشر صبروا واحتسبوا.^(٢)

ومن ثم يمكن القول إن الصلاة، كأبي عبادة من العبادات تحدث أثرها نفسيا علي المصلي، ولدراسة الآثار النفسية هذه، لابد من النظر للصلاة علي أنها لغة جسد، ولغة الجسد لها مدلول نفسي، يستدل منه على الصفات الشخصية للإنسان، كما أنها تؤثر علي سلوكه، وأفكاره، وحالته المزاجية، وصدق رسول الله - صلى الله عليه وسلم حينما قال: " أرحنا بها يا بلال"^(٣)، فنجد أن النبي - صلى الله عليه وسلم أشار في الحديث إلي ملمح مهم من الناحية النفسية للإنسان لما تحدثه الصلاة من سكينه في النفس، كما أن حركات الصلاة من تكبيره إحرارم وقيام وركوع تؤثر علي سلوك الشخص وحالته المزاجية، ولقد ورد في السنة مثل هذه الدلالات، فقد أوصي رسول الله- صلى الله عليه وسلم- الغضبان أن يغير هيئته الجسدية، فقال "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس؛ فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضجع"^(٤). وهو ما يشي بدلالة

(١) المعارج الآيتان (٢٠-٢١).

(٢) ينظر: تفسير الرازي، ج ٣٠ ص ٦٤٤، و تفسير السعدي، ص ٨٨٧، والتفسير القرآني للقرآن، ج ١٥ ص ١١٧٤.

(٣) سبق تخريجه ص ٣٩.

(٤) سنن أبي داوود، باب ما يقال عند الغضب، ح / ٤٧٨٢، ج ٤ ص ٢٤٩، صححه الألباني " في صحيح الجامع (٦٩٢) وفي السلسلة الصحيحة (١٣٦٦).



وضعية الجسد علي الحالة النفسية للإنسان. والصلاة باعتبارها حركات جسدية تؤثر علي الفرد والمجتمع، فأول أفعال الصلاة تكبيرة الإحرام وما يعقبها من رفع اليدين، وكأنك تقبل علي الله وقد رميت أفكارك وهمومك خلف ظهرك، ثم حركة اليدين إلي الداخل، كأنك تقبل علي الله، ومن المعلوم عند علماء النفس، أن حركة الجسد من الداخل للخارج تعني الترك والرفض، وإلي الداخل تعني الإقبال، وهكذا. كما أن الصلاة في جماعة، تحدث أثراً نفسياً حسناً لكون الإنسان مدني بالطبع، يميل إلي الاجتماع، ووجود إمام للصلاة، يذكر بالانضباط، والاتحاد، وعدم التنازع والتفرق، وغيرها من الدلالات التي تتعكس إيجاباً علي نفسية المصلي وسلوكه، ولهذا فالخشوع والتأني في الصلاة من واجباتها، حتي تؤدي الصلاة الثمار المرجوة منها، وتحدث في النفس هذا التغيير المنشود.^(١)

ومن هنا قرر علماء النفس أن فائدة الصلاة من الناحية النفسية أكثر من أن تعد أو تحصى، ففي الصلاة يتذكر الإنسان ربه، فيخشع قلبه، وتطمئن نفسه، وتحدث السكينة المرجوة، فإذا ما جار عليه أحد، أو حزه أمر، لجأ إلي من بيده ملكوت السموات والأرض، يشكي همه، وهذا ما يحدث في جلسات العلاج النفسي من الإفضاء إلي الطبيب، فقد أنشأ أطباء النفس مؤسسة في العالم تحت اسم (رابطة إنقاذ الحياة) تهدف إلي إنقاذ حياة الذين يعانون من أزمات نفسية، وتعتمد المؤسسة في علاجها علي جلسات إفضاء المريض بأخطائه وما يقاسيه، ومن ثم تقدم له النصح والإرشاد، فكيف إذا لجأ الإنسان بالإفضاء إلي رب العالمين، وما يجلبه من راحة نفسية وسكينة وطمأنينة.

ويحكي "كوليم" الإنجليزي عن سبب إسلامه بأنه كان مسافراً علي ظهر

(١) ينظر: الصلاة وصحة الإنسان، هدية مجلة الأزهر، عدد (١٣٩) محرم ١٤٢٨هـ - فبراير ٢٠٠٧ م. ص ٦٣-٧٥، ومقال الأثر النفسي للصلاة، ل ياسر رفاعي سرور، موقع مدونات.



باخرة إلي طنجة، وإذا بعاطفة قد هبت، وأشرفت السفينة علي الغرق، وأخذ الكل يهرول في فزع في محاولة للنجاة، ولا يدرون ما يصنعون، وإذا به يري جماعة من المسلمين قد استوت في صف واحد بنظام يكبرون ويهللون ويسبحون في خشوع وسكينة، فسأل أحدهم في تعجب شديد: ماذا تفعلون؟ فقال: نصلي لله. فسأله: ألم يلهكم إشراف السفينة علي الغرق؟!، فقال: لا.. إننا نصلي لله الذي بيده وحده الأمر إن شاء أحياء.. وإن شاء أمات.. مما دفعه للبحث عن الإسلام، ودخوله فيه وأصبح من كبار دعاة الإسلام في إنجلترا. (١)

ومن الفوائد النفسية كذلك أنها وقاية للإنسان من كل اهتزاز نفسي، فقد دعا أطباء النفس في العالم حديثا لاستعمال ما يسمونه (القوة العاطفة) بعد أن ثبت أن الخيال يؤثر بشكل كبير في حياة الإنسان، وتتلخص هذه القوة العاطفة في ترديد الكلمات الإيجابية مثل " إني أحسن " " أنا أسير إلي الأفضل "، وهذا ما يفعله المسلم في الصلاة من تكرار الحمد سبع عشرة مرة في اليوم، ويذكر رحمة الله، وشكره، ويدعوه للهداية. (٢)

(١) ينظر: الإسلام والعلم الحديث، مرجع سابق، ص ١٦٠-١٦٤، والإعجاز العلمي في

الإسلام، ص ٣١٨.

(٢) ينظر: الإسلام والعلم الحديث لعبدالرزاق نوفل، ص ١٦٢.





المبحث الرابع

الدعاء وأثره على الصحة النفسية

الدعاء: يقصد به الالتجاء إلى الله، وطلب العون منه، وهو الصلة بين الإنسان وخالقه، كما أنه باب من أبواب شكر النعمة التي أنعم الله بها علي الإنسان، وهو من أهم العبادات التي يتقرب بها الإنسان لربه، ولكي يكون الدعاء مستجاباً، لا بد أن يدعو الإنسان وهو موقن بالإجابة، كما أن مخاطبة العبد لربه ومناجاته له أثناء الدعاء تحدث أثراً علي نفس الإنسان، لأنه نوع من الفضفضة مع الله عز وجل، مما يُحسِّن من الحالة النفسية، ويُخفف من الحزن والتوتر والضيق.

ويبرز الدكتور: " ملهم زهير الحركي " في كتابه " تفعيل قوي الدعاء - رؤية نفسية"، أهمية الدعاء علي سلوك الإنسان وحالته النفسية والعصبية، فيما يعرف بـ " سيكولوجية الدعاء" من خلال التجاء المؤمنين في أوقاتهم العصبية ومحنهم الشديدة، للدعاء، وطلب المدد والعون من الله تعالي، لتفريغ شحناتهم السلبية، وتحسين الحالة المزاجية، وهو ما ينعكس عليهم بشكل جيد، فهم يعتبرونه ضوء فرج، وسترة نجاة، وبتاً لروح الأمل من جديد. (١)

كما أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الدعاء يمكن أن يحسن الصحة النفسية، ويخفف من الضغوطات اليومية، كما أنه يقلل من نسبة الاكتئاب والقلق، حيث يعمل الدعاء علي تحسين اليقين والثقة بالنفس، وبحسب دراسات أجريت في جامعة " هارفارد" الأمريكية، تبين أن الدعاء يخفف من تأثيرات التوتر، ويحسن العملية الهضمية، ويخفض ضغط الدم، ويُجد من مشاكل النوم. (٢)

(١) ينظر: كتاب تفعيل قوي الدعاء - رؤية نفسية، لملهم زهير الحركي، الدار العربية للعلوم ناشرون.

(٢) ينظر: مقال عن(تأثير الدعاء علي الصحة النفسية)لخالد عزرا، موقع، a3erf.blog، بتاريخ، ٢-٤-٢٠٢٣م.



ومن الآيات القرآنية التي تعزز هذا الجانب:

١- قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلَيْسَ جِيبُوا إِلَيَّ وَيَوْمُنَا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾^(١)

٢- وقوله تعالى: ﴿ وَأَدْعُوا رَبِّي عَسَىٰ أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيحًا ﴾^(٢)

٣- وقوله تعالى: ﴿ أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْمَعُ لَكُمْ خُلَفَاءَ ٱلْأَرْضِ ﴾^(٣).

٤- وقوله تعالى: ﴿ وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ﴾^(٤).

٥- وقوله تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾^(٥).

وبالنظر إلى الآية الأولى قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسَ جِيبُوا إِلَيَّ وَيَوْمُنَا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾^(٦). نجد أنه لما

سبقها حديث الله تعالى لعباده ومطالبته لهم بالصوم،^(٧) وإكمال العدة، وحثهم على التكبير ليعدّوا أنفسهم للشكر، عقب بهذه الآية للدلالة على أنه خير بأحوالهم، سميع لأقوالهم، فيجيب دعوة الداعين ويجازيهم بأعمالهم، وفي هذا حثّ لهم على الدعاء^(٨)، والدعاء مُضْطَرٌّ مِنْ قَوْلِكَ: دَعَوْتُ الشَّيْءَ أَدْعُوهُ دُعَاءً ثُمَّ أَقَامُوا الْمَضْطَرَّ مَقَامَ ٱلْإِسْمِ تَقُولُ: سَمِعْتُ دُعَاءً كَمَا تَقُولُ سَمِعْتُ صَوْتًا وَقَدْ

(١) البقرة الآية (١٨٦).

(٢) مريم من الآية (٤٨).

(٣) النمل من الآية (٦٢).

(٤) الزمر من الآية (٨).

(٥) غافر من الآية (٦٠).

(٦) البقرة الآية (١٨٦).

(٧) { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ... }، الآيات (١٨٣-١٨٥) - البقرة.

(٨) تفسير المراغي، ج ٢ ص ٧٥، بتصرف.



يُوضَعُ الْمَصَدَرُ مَوْضِعَ الْإِسْمِ كَقَوْلِهِمْ: رَجُلٌ عَدْلٌ، وَحَقِيقَةُ الدُّعَاءِ اسْتِدْعَاءُ الْعَبْدِ رَبَّهُ جَلَّ جَلَالُهُ الْعِنَايَةَ وَاسْتِمْدَادُهُ إِيَّاهُ الْمَعُونَةَ. (١)

والرشد: الاهتداء إلى الخير وحسن التصرف في الأمر من دين أو دنيا
يقال: رشد ورشد يرشد ويرشد رشداً، أي: اهتدى.

والمعنى: لقد وعدتكم يا عبادي بأن أجيّب دعاءكم إذا دعوتُموني، وعليكم أنتم أن تستجيبوا لأمرِي، وأن تقفوا عند حدودي، وأن تثبُّوا على إيمانكم بي، لعلكم بذلك تصلون إلى ما فيه رشدكم وسعادتكم في الحياتين العاجلة والأجلة. وأمرهم- سبحانه- بالإيمان بعد الأمر بالاستجابة، لأنه أول مراتب الدعوة، وأولى الطاعات بالاستجابة. (٢)

وفي الآية الثانية قال تعالى: ﴿وَادْعُوا رَبِّي عَسَىٰ أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا﴾ (٣).
وفيها بيان أن من يتضرع بالدعاء لغير الله شقي، لأنه لم ينتفع به، بل سيكون وبالاً عليه، وسبباً لشقائه، والآية الكريمة وردت في سياق قصة نبي الله- إبراهيم- عليه السلام، ودعوته لقومه بترك عبادة الأصنام التي لا تنفع ولا تضر.

وقد أفاد تعبيره - عليه السلام- في الآية: تواضعا وهضما للنفس، وتعريضاً بشقاوتهم، ولقد كان اعتزالهم بالبراءة منهم ومما يعبدون، وبالهجرة بعد ذلك من أرضهم بدليل الآية التالية التي جعلت هبة إسحاق ويعقوب مكافأة على الاعتزال وإنما جاء إسحاق ويعقوب بعد الهجرة، كما قال تعالى: ﴿فَلَمَّا أَعْتَزَلْتُمْ وَمَا يُعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ﴾ (٤) أي: فلما اعتزل الخليل أباه وقومه في الله؛ أبدله

(١) تفسير الرازي، ج ٥ ص ٢٦٢. بتصرف.

(٢) التفسير الوسيط للقرآن الكريم، للإمام الأكبر أ.د محمد سيد طنطاوي، ج ١ ص ٣٩١، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة، ط(١)، ١٩٩٧م.

(٣) مريم من الآية (٤٨).

(٤) مريم من الآية (٤٩).



الله من هو خير منهم: ﴿وَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ﴾^(١)، أي: وكل واحد منهما {جَعَلْنَا نَبِيًّا}^(٢) لما ترك الكفار الفجار لوجهه تعالى عوّضه أولادا مؤمنين أنبياء.^(٣)

وفيها نستلهم العبر، بأن من ركن إلي غير الله خاب وخسر، وإن من التجأ إلي الله فاز وسعد.

وفي الآية الثالثة قال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ﴾^(٤). فنجد أنها وردت في بيان ما يفعله المضطر من دعاء وتذلل لله- عز وجل- ليزول ما به من ضر، وأن الله وحده هو الذي يكشف عنه السوء الذي يعتريه، ويجعل له من بعد هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا. وَالْمُضْطَرُّ هُوَ الَّذِي أَحْوَجُهُ مَرَضٌ أَوْ فَقْرٌ أَوْ نَارِلَةٌ مِنْ نَوَازِلِ الدَّهْرِ إِلَى التَّضَرُّعِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى.^(٥)

فالآية الكريمة تبرز أهمية الدعاء في كشف الغمة، وإزالة الهواجس، والقلق والخوف والاضطراب الذي قد يحدث للإنسان في وقت ضيقه، حتي ولو كان مشركا طالما اتجه إلي الله وحده بالدعاء زال همه، وقد علم الله تعالى مدي كفران العبد، وأنه حال انزياح الغم يعود للشرك مرة أخرى ويعبد سواه، ولذا ختمت الآية بقوله تعالى: ﴿أُولَئِكَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا لَذَكْرُوتُ﴾^(٦).

فالضيق مهما بلغت شدته، والأحوال مهما تعثرت علي صاحبها، فباب الله

(١) مريم من الآية (٤٩).

(٢) مريم من الآية (٤٩).

(٣) فتح البيان، للفتوح، ج ٨ ص ١٦٧.

(٤) النمل من الآية (٦٢).

(٥) ينظر: تفسير الرازي، ج ٢٤ ص ٥٦٥.

(٦) النمل من الآية (٦٢).



مفتوح لعباده، يجيب دعوة المضطر إذا دعاه، ويكشف ما به من سوء، ويخلفه في الأرض.

وفي الآية الرابعة قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ﴾^(١) توضح طبيعة في بعض البشر، وهي كفران النعمة، وكيف أن الإنسان إذا مسه سوء أو حل به مكروه لجأ إلي ربه راجعا إليه متوكلا عليه تائبا نادما، ثم ما لبس أن أزال الله ما به من ضيق، عاد إلي نفس الطريق.

إن فطرة الإنسان تبرز عارية حين يمسه الضر ويسقط عنها الركام وتزول عنها الحجب، وتتكشف عنها الأوهام فتتجه إلى ربها، وتنتيب إليه وحده وهي تدرك أنه لا يكشف الضر غيره. وتعلم كذب ما تدعي من شركاء أو شفعاء. فأما حين يذهب الضر ويأتي الرخاء، ويخوله الله نعمة منه، ويرفع عنه البلاء. فإن هذا الإنسان الذي تعرت فطرته عند مس الضر يعود فيضع عليها الركام، وينسى تضرعه وإنابته وتوحيده لربه. وتطلع له إليه في المحنة وحده، حين لم يكن غيره يملك أن يدفع عنه محنته.. ينسى هذا كله ويذهب يجعل لله أندادا..^(٢)

والآية الخامسة قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾^(٣). تعتبر من المنن التي من الله بها علي عباده، وهي إجابة دعواهم، فالآية تفضل ونعمة ووعد لأمة محمد - صلى الله عليه وسلم- بالإجابة عند الدعاء، وهذا الوعد مقيد بشرط المشيئة لمن شاء تعالى، وللدعاء أدب لا بد أن يراعى. إنه إخلاص القلب لله. والثقة بالاستجابة مع عدم اقتراح صورة معينة لها، أو تخصيص وقت أو ظرف، فهذا الاقتراح ليس من أدب السؤال. وقد كان عمر- رضي الله عنه- يقول: «أنا لا أحمل همّ الإجابة إنما أحمل همّ الدعاء. فإذا

(١) الزمر من الآية (٨).

(٢) تفسير الظلال، ج ٥ ص ٣٠٤١..

(٣) غافر من الآية (٦٠).



ألهمت الدعاء كانت الإجابة معه» وهي كلمة القلب العارف، الذي يدرك أن الله حين يقدر الاستجابة يقدر معها الدعاء. فهما- حين يوفق الله- متوافقان متطابقان..^(١)

(١) ينظر: تفسير ابن عطية، ج ٤ ، ص ٥٦٦، وتفسير الظلال ج ٥ ص ٣٠٩١.



الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام علي سيدنا محمد وعلي آله وصحبه وسلم.

وبعد

فإني أختتم بحثي هذا بمجموعة من النتائج وهي كالاتي:

- ١- الإسلام دين الفطرة.
- ٢- القرآن الكريم، كتاب هداية وإرشاد في المقام الأول، إلا أن فيه بذور كل العلوم، وأصل كل الفنون.
- ٣- إن القرآن الكريم، حوي من الأسرار والحقائق العلمية ما يبرهن علي أنه منزل من عند الله عز وجل، وهذا من جوانب الإعجاز العلمي للقرآن.
- ٤- إن القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة يتوافقان مع العلم الحديث ولا يتعارضان.
- ٥- أسباب نشأة المرض النفسي تكمن في البعد عن الله، وضعف الإيمان، وأن قَوِي الإيمان، في بُعد عن أمراض النفس.
- ٦- إن الإيمان والعبادات يعتبران طباً وقائياً للأمراض النفسية.
- ٧- كثيرا من الأمراض النفسية، يمكن معالجتها بالإيمان، والصلاة، والذكر وقراءة القرآن.

٨- صدق نبوته - صلي الله عليه وسلم ﴿ وَمَا يَطِّقُ مِنَ الْمَوْءِيذِ (٢) إِلَّا مَا أَوْحَىٰ يُوْحَىٰ ﴾

النجم ٣، ٤. "فقد أشار القرآن الكريم إلي أصول علم الطب النفسي قبل أكثر من ١٤٠٠ عام، وهو ما أكدته الأبحاث العلمية الحديثة.

٩- القرآن الكريم علاجٌ ناجح، ودواء لبعض الأمراض النفسية وذلك من خلال ما أثبتته التجارب العلمية من تأثير الجهاز العصبي للإنسان باللفظة القرآنية، وهو مصداق لقوله تعالى ﴿ وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ



لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿١﴾ "الإسراء-٨٢".

١٠- أثبتت التجارب العلمية أن المتدينين تدينا صحيحا هم أقل الناس إصابة بالأمراض النفسية والعصبية، والسر في ذلك يرجع إلي حُسن توكلهم وقوة يقينهم في الله - عز وجل- .
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



فهرس المصادر والمراجع

- ١- القرآن جل شأنه.
- ٢- الإلتقان في علوم القرآن، الإمام السيوطي، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط: ١٣٩٤هـ / ١٩٧٤ م.
- ٣- إحياء علوم الدين: لأبي حامد الغزالي، دار المعرفة - بيروت.
- ٤- الأساس في التفسير، لسعيد حوى (المتوفى ١٤٠٩ هـ)، دار السلام - القاهرة، ط(٦) ١٤٢٤هـ.
- ٥- الإسلام والعلم الحديث لعبدالرزاق نوفل، دار المعارف المصرية، ط (١) ١٩٥٨ م.
- ٦- الإعجاز العلمي في الإسلام، لمحمد كامل عبدالصمد، الدار المصرية اللبنانية، ط(٨) ٢٠١١ م.
- ٧- الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، ل.أ.د محمد حسن غانم، هدية مجلة الأزهر عدد (١٥٧) لشهر ربيع أول عام ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.
- ٨- الإنسان العصري يبحث عن نفسه، ل.د. كارل يونج،، ترجمة: وتحقيق: سامي علام- ديمتري أفيريونس، دار المدي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٦٦ م.
- ٩- بحث الدكتور محمد عبدالعزيز، المنشور بمجلة الوعي الإسلامي، عدد إبريل ١٩٨٦.
- ١٠- بحث عن ذكر الله تعالى وأثره في الإنسان وخاصة في الدماغ، لمحمد فرسخ، منتدي الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان.
- ١١- وتاج العروس من جواهر القاموس: محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى، الزبيدي (المتوفى:



- ١٢٠٥هـ)، دار الهداية.
- ١٢- التصاريف لتفسير القرآن مما اشتهت أسمائه وتصرفت معانيه، ليحيى بن سلام، قدمت له وحققته: هند شلبي، الشركة التونسية للتوزيع، ١٩٧٩م.
- ١٣- تفسير الشعراوي، للشيخ الشعراوي، مطابع أخبار اليوم.
- ١٤- تفسير القرآن الحكيم (تفسير المنار)، للشيخ محمد رشيد رضا، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٠م.
- ١٥- التفسير القرآني للقرآن، عبد الكريم يونس الخطيب (المتوفى: بعد ١٣٩٠هـ)، دار الفكر العربي - القاهرة.
- ١٦- وتفسير المراغي، للشيخ أحمد المراغي، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، ط(١)، ١٣٦٥هـ - ١٩٤٦م.
- ١٧- التفسير الوسيط للقرآن الكريم، للشيخ محمد سيد طنطاوي، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة، ط(١)، ١٩٩٧م.
- ١٨- تفسير يحيى بن سلام، ليحيى بن سلام، تقديم وتحقيق: الدكتورة هند شلبي، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط(١)، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م.
- ١٩- تفعيل قوي الدعاء - رؤية نفسية، لملمهم زهير الحركي، الدار العربية للعلوم ناشرون.
- ٢٠- التوراة والإنجيل و القرآن والعلم لموريس بوكاي، المكتب الإسلامي.
- ٢١- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، للسعدي، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط(١)، ١٤٢٠هـ -



٢٠٠٠ م.

٢٢- جامع البيان في تأويل القرآن = تفسير الطبري، للإمام الطبري، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط(١) ١٤٢٠ هـ -

٢٠٠٠ م.

٢٣- حَاشِيَةُ الشَّهَابِ عَلَى تَفْسِيرِ البَيْضَاوِيِّ، الْمُسَمَّاةُ: عِنَايَةُ الْقَاضِي وَكِفَايَةُ الرَّاضِي عَلَى تَفْسِيرِ البَيْضَاوِيِّ، للشهاب الخفاجي، دار صادر - بيروت.

٢٤- روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، للألوسي، تحقيق: علي عبد الباري عطية، دار الكتب العلمية- بيروت، ط (١) ١٤١٥ هـ.

٢٥- زاد المسير في علم التفسير، لابن الجوزي، تحقيق: عبدالرازق المهدي، دار الكتاب العربي - بيروت، ط(١) ١٤٢٢ هـ.

٢٦- سير أعلام النبلاء، لشمس الدين الذهبي، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الثالثة، ١٤٠٥ هـ / ١٩٨٥ م.

٢٧- الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، لأبي نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (المتوفى: ٣٩٣ هـ)، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين- بيروت، ط(٤) ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م.

٢٨- الصلاة وصحة الإنسان، هدية مجلة الأزهر، عدد (١٣٩) محرم ١٤٢٨ هـ- فبراير ٢٠٠٧ م.

٢٩- الطب النفسي ل د. عادل صادق، الدار السعودية.

٣٠- الطب النفسي المعاصر، ل د. أحمد عكاشة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٣١- الظلال، لسيد قطب، دار الشروق- بيروت- القاهرة، ط(١٧)، ١٤١٢ هـ.



- ٣٢- فتحُ البيان في مقاصد القرآن، للقنوجي، عني بطبعه وقدّم له
وراجعه: خادم العلم عبد الله بن إبراهيم الأنصاري، المكتبة العصريّة
للطباعة والنشر، صيدا - بيروت، ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م.
- ٣٣- كتاب العين، لـ أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم
الفراهيدي البصري (المتوفى: ١٧٠هـ)، تحقيق: دمهدي المخزومي،
د إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال. بتصرف.
- ٣٤- الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، للزمخشري، دار الكتاب
العربي - بيروت، ١٤٠٧ هـ.
- ٣٥- والمحرم الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، لابن عطية، تحقيق:
عبد السلام عبد الشافي محمد، دار الكتب العلمية - بيروت، ط(١)
١٤٢٢ هـ.
- ٣٦- معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي، للإمام البغوي،
تحقيق: عبدالرازق المهدي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط
(١)، ١٤٢٠ هـ.
- ٣٧- معجم أعلام شعراء المدح النبوي، لمحمد أحمد درنيقة، تقديم:
ياسين الأيوبي، ط(١) دار ومكتبة الهلال.
- ٣٨- معجم اللغة العربية المعاصرة، لـ د أحمد مختار عبد الحميد عمر
(المتوفى: ١٤٢٤ هـ) بمساعدة فريق عمل، عالم الكتب، ط(١)،
١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.
- ٣٩- معجم مقاييس اللغة، لـ أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي،
أبو الحسين (المتوفى: ٣٩٥ هـ)، تحقيق: عبد السلام محمد هارون،
دار الفكر، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م..
- ٤٠- المعجم الوسيط، تأليف مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (إبراهيم



- مصطفى/ أحمد الزيات/ حامد عبد القادر/ محمد النجار)، دار الدعوة.
- ٤١- مفاتيح الغيب = التفسير الكبير، للإمام الرازي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط(٣)، ١٤٢٠ هـ.
- ٤٢- ومقال الإيمان وأثره علي الصحة النفسية، د، ليلي أحمد الأحذب، موقع إسلام أون لاين.
- ٤٣- مقال الأثر النفسي للصلاة، ل ياسر رفاعي سرور، موقع مدونات.
- ٤٤- مقال عن (تأثير الدعاء علي الصحة النفسية) لخالد عزرا، موقع، a3erf.blog، بتاريخ، ٢-٤-٢٠٢٣م.
- ٤٥- موسوعة الطب النفسي ل د. عبدالكريم الحجاوي، دار أسامة، عمان- الأردن. ط (١)، ٢٠٠٤م.
- ٤٦- موقع، ويكيديا.، الموسوعة الحرة.
- ٤٧- النكت والعيون= تفسير الماوردي، ل أبو الحسن الماوردي ،تحقيق: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم ، دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان.
- ٤٨- الوجوه والنظائر لأبي هلال العسكري، حققه وعلق عليه: محمد عثمان، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، ط (١)، ١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧م.



Sources and references

- 1 The Holly Qur'an.
- 2 Al-Itqan fi 'Ulum al-Qur'an, Imam al-Suyuti, edited by: Muhammad Abu al-Fadl Ibrahim, Egyptian General Book Organization, edition: 1394 AH / 1974 AD.
- 3- Revival of Religious Sciences: by Abu Hamid Al-Ghazali, Dar Al-Marefa - Beirut.
- 4 Al-Asas fi al-Tafsir, by Saeed Hawa (deceased. 1409 AH), Dar Al-Salaam - Cairo, 6th edition, 1424 AH.
- 5 Islam and Modern Science by Abdul Razzaq Nofal, Dar Al-Maaref Al-Masriya, 1st edition, 1958 AD.
- 6 Scientific Miracles in Islam, by Muhammad Kamel Abdel Samad, Egyptian Lebanese House, 8th edition, 2011.
- 7 Psychiatry and Islamic Treatment, by Prof. Dr. Muhammad Hassan Ghanem, Al-Azhar Magazine Gift No. (157) for the month of Rabi' Awal 1429 AH-2008 AD.
- 8 Modern Man Searches for Himself, by Dr. Carl Jung., Translation: and edited by: Sami Allam - Dimitri Avierinos, Dar Al-Madi for Printing, Publishing and Distribution, 1966.
- 9 Research by Dr. Muhammad Abdulaziz, published in the Journal of Islamic Awareness, April 1986 issue.
- 10 Research on the Dhikr and its impact on man,



- especially in the brain, by Muhammad Farshokh, Forum of Scientific Miracles in the Qur'an and Sunnah in Lebanon.
- 11 Taj al-earus min Jawahir al-Qamus: Muhammad bin Muhammad bin Abdul Razzaq Al-Husseini, Abu Al-Fayd, nicknamed Murtada, Al-Zubaidi (deceased: 1205 AH), Dar Al-Hidaya.
 - 12 Tafasir al-Qur'an, whose names were suspected and whose meanings were acted upon, by Yahya bin Salam, presented to him and achieved by: Hind Shalabi, Tunisian Distribution Company, 1979.
 - 13 Tafsir Al-Shaarawy, by Sheikh Al-Shaarawy, Akhbar Al-Youm Press.
 - 14 Tafseer al-Qur'an al-Hakim (Tafsir al-Manar), by Sheikh Muhammad Rashid Rida, Egyptian General Book Organization, 1990.
 - 15 Qur'anic Tafsir of the Qur'an, Abd al-Karim Yunus al-Khatib (deceased: after 1390 AH), Dar al-Fikr al-Arabi – Cairo.
 - 16 Tafseer Al-Maraghi, by Sheikh Ahmed Al-Maraghi, Mustafa Al-Babi Al-Halabi and Sons Library and Printing Company in Egypt, 1st edition, 1365 AH – 1946 AD.
 - 17 Al-Tafsir Al-Wasit of the Holy Qur'an, by Sheikh



- Muhammad Sayyid Tantawi, Dar Nahdet Misr for Printing, Publishing and Distribution, Faggala – Cairo, 1st Edition, 1997.
- 18 Tafsir Yahya bin Salam, Yahya bin Salam, presented and edited by: Dr. Hind Shalabi, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, Beirut – Lebanon, 1st Edition , 1425 AH – 2004 AD.
- 19 Activating the power of supplication – a psychological vision – by Molham Zuhair Al-Harki – Arab Science House Publishers.
- 20 The Torah, the Injil, the Qur'an and Science by Maurice Bucaille, Islamic Office.
- 21 Tayseer Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan – by Al-Saadi – achieved by: Abdul Rahman bin Mualla Al-Luwaihaq, Al-Resala Foundation, first edition, 1420 AH–2000 AD.
- 22 Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an = Tafsir al-Tabari, by Imam al-Tabari, achieved by: Ahmad Muhammad Shaker, Al-Resala Foundation, 1st edition 1420 AH – 2000 AD.
- 23 Hashiyat al-Shihab ala Tafsir Al-Baydawi, called: Enaya Al-Qadi and Kefaya Al-Radi on the interpretation of Al-Baydawi, by Al-Shihab Al-Khafaji,



Dar Sader – Beirut.

- 24 Ruh al-Maeani in Tafsir Al-Qur'an and the Seven Mathani, by Al-Alusi, edited by: Ali Abdel Bari Attia, Dar Al-Kutub Al-Alamia – Beirut, 1st edition 1415 AH.
- 25 Zad Al-Masir fi 'ilm al-tafsir by Ibn al-Jawzi, investigated by: Abd al-Raziq al-Mahdi, Dar al-Kitab al-Arabi – Beirut, 1st edition 1422 AH.
- 26 Biographies of the Nobles – by Shams al-Din al-Dhahabi – . Al-Resala Foundation, Third Edition, 1405 AH / 1985 AD.
- 27 Al-Sahih Taj Al-Lughah and Sahih Al-Arabiya, by Abu Nasr Ismail bin Hammad Al-Gohari Al-Farabi (deceased: 393 AH), edited by: Ahmed Abdel Ghafour Attar, Dar Al-Ilm Lil-Malayoun – Beirut, 4th edition 1407 AH – 1987 AD.
- 28 Prayer and Human Health, Gift of Al-Azhar Magazine, Issue (139), Muharram 1428 AH – February 2007 AD.
- 29 Psychiatry by Dr. Adel Sadiq, Saudi House.
- 30 Contemporary Psychiatry, by Dr. Ahmed Okasha, Anglo-Egyptian Library.
- 31 Al-Zilal, by Sayyid Qutb, Dar Al-Shorouk – Beirut – Cairo, 17th Edition, 1412 AH.
- 32 Fath al-Bayan fi Maqasid al-Qur'an, by al-Qunuji, about his printing, presented to him and reviewed by



- him: Custodian of Knowledge Abdullah bin Ibrahim al-Ansari, Al-Asriya Library for Printing and Publishing, Saida – Beirut, 1412 AH – 1992 AD.
- 33 Kitab al-Ain, by Abu Abdul Rahman Al-Khalil bin Ahmed bin Amr bin Tamim Al-Farahidi Al-Basri (deceased: 170 AH), edited by: Dr. Mahdi Al-Makhzoumi, Dr. Ibrahim Al-Samarrai, Al-Hilal House and Library.
- 34 Al-Kashf for the Facts of the Mysteries of al-Tanzili , by Al-Zamakhshari, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Beirut, 1407 AH.
- 35 Al-Muharir Al-Wajeez fi Tafsir al-Kitab al-Aziz, by Ibn Attia, edited by: Abd al-Salam Abd al-Shafi Muhammad, Dar al-Kutub al-Ilmiyya – Beirut, 1st edition, 1422 AH.
- 36 Maealim al-Tanzil fi Tafsir Al-Quran = Tafsir al-Baghawi – by Imam al-Baghawi – achieved by: Abdul Razek al-Mahdi – Dar Ihyaa al-Turath al-Arabi – Beirut, first edition, 1420 AH.
- 37 A Dictionary of Notable Poets of Prophetic Praise– by Muhammad Ahmed Darnika – Presented by: Yassin Al-Ayoubi – 1st Edition, Dar Al-Hilal.
- 38 Dictionary of the Contemporary Arabic Language, by



- Dr. Ahmed Mukhtar Abdel Hamid Omar (deceased: 1424 AH) with the help of a work team, World of Books, 1st Edition, 1429 AH – 2008 AD.
- 39 Dictionary of Language Standards, by Ahmed bin Faris bin Zakaria Al-Qazwini Al-Razi, Abu Al-Hussein (deceased: 395 AH), edited by: Abd al-Salam Muhammad Haroun, Dar al-Fikr, 1399 AH – 1979 AD.
- 40 Al-Wasit Dictionary, authored by the Academy of the Arabic Language in Cairo, (Ibrahim Mustafa / Ahmed Al-Zayat / Hamed Abdel Qader / Muhammad Al-Najjar), Dar Al-Dawah.
- 41 Mafatih al-Ghayb = Tafsir al-Kabir, by Imam al-Razi, Dar Ihyaa al-Turath al-Arabi – Beirut, 3rd edition, 1420 AH.
- 42 Article on Faith and its impact on mental health, Dr: Laila Ahmed Al-Ahdab, Islam Online.
- 43 Article on The Psychological Impact of Prayer, by Yasser Rifai Sorour, blog site.
- 44 articles on (The effect of supplication on mental health) by Khaled Ezra, website, a3erf.blog, date, 2-4-2023 AD.
- 45 Encyclopedia of Psychiatry by Dr. Abdul Karim Al-Hijjawi, Dar Osama, Amman, Jordan. 1st edition, 2004.
- 46 sites, Wikipedia., the free encyclopedia.



- 47 Al-Nukt wa Al-Uyun = Tafsir Al-Mawardi, by Abu Al-Hassan Al-Mawardi, achieved by: Al-Sayyid Ibn Abd al-Maqsoud bin Abd al-Rahim, Dar al-Kutub al-Ilmiyya – Beirut / Lebanon.
- 48 Al-wujuh wa al-Nazayir of Abu Hilal Al-Askari, edited and commented on: Muhammad Othman, Library of Religious Culture, Cairo, 1st edition, 1428 AH – 2007 AD.



فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١٨٩١	الملخص
١٨٩٤	المقدمة
١٨٩٧	التمهيد
١٨٩٧	المطلب الأول: ضبط مصطلحات البحث (الطب النفسي - الأمراض النفسية).
١٨٩٩	المطلب الثاني: شمولية القرآن الكريم
١٩٠٢	المطلب الثالث: نماذج من الأمراض النفسية
١٩٠٩	المبحث الأول: الإيمان وأثره على الصحة النفسية
١٩١٩	المبحث الثاني: الذكر وأثره على الصحة النفسية
١٩٢٧	المبحث الثالث: الصلاة وأثرها علي الصحة النفسية
١٩٣٩	المبحث الرابع: الدعاء وأثره على الصحة النفسية
١٩٤٥	الخاتمة
١٩٤٧	فهرس المصادر والمراجع
١٩٥٩	فهرس الموضوعات

