علاج الأمراض النفسية في القرآن الكريم

"القلق أنموذجًا"

د/ نواف مزيد حسن السريحي

دكتوراه الشريعة الإسلامية من قسم الشريعة الإسلامية بكلية دار العلوم جامعة المنيا

دكتور منتدب بكلية التربية الإساسية، قسم الدراسات الإسلامية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي،

البريد الالكتروني: nawaf_.10@hotmail.com

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

إن الإسلام بشريعته الغراء دعانا إلى التمسك بحبل الله تعالى وإلى الثقة فيه تعالى، وأن ما يصيب الإنسان من قلق أو خوف من المستقبل وعدم طمأنينة في الحياة ناتج عن ضعف الإيمان في قلوبهم، بل وصارت حاليا ظاهرة كثرة الاستشاريين النفسيين فهذا دليل على كثرة المرضى النفسيين ولا سيما أن معظم تلك الأمراض أساسها القلق.

ويعد القلق أمر طبيعي في حياة الإنسان وقد يكون مطلب إذا كان في الحدود الطبيعية، حيث يعتبر محفز ودافع للفرد لاتخاذ الطرق السليمة في مواجهة المواقف التي تواجهه، ولكن حينما يزداد القلق عن حده الطبيعي فأن الأمر يختلف فيصبح القلق عائقاً ومحبطاً للفرد. وظاهرة القلق أخذت بالتزايد في عصرنا الحالي وذلك للتغيرات المتسارعة وزيادة تكاليف الحياة الاقتصادية والمهنية والمتطلبات الأسرية والاجتماعية خصوصاً لدى الشباب الذين لديهم آمال وتطلعات وأهداف مستقبلية يرغبون في تحقيقها مما يجعلهم يفكرون كثيراً في كيفية تحقيق تلك الأهداف والتطلعات. ويرى حامد زهران بأن القلق "حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض

وأعراض نفسية جسمية، ويمكن اعتبار القلق انفعالا مركبا من الخوف وتوقع التهديد والخطر"([1]).

والقلق خبرة انفعالية تكيفيه تُمكن الفرد من تحديد مصدر الخطر الذي يهدده حتى يستطيع أن يتعامل معه بالطريقة الملائمة. ومثيرات هذا القلق مكتسبة من البيئة بجميع مؤسساتها، وغالبا ما يتم هذا الاكتساب في السنوات الأولى من حياة الإنسان. حيث يعجز الطفل عن تحمل المثيرات الانفعالية القوية، فالطفل يكتسب الخوف من الظلام، والخوف من بعض الحيوانات من البيئة التي ينشأ بها. والخبرات التي تشتد فيها الإثارة والتي تسبب القلق عادة ما تسمى بالصدمات، وعلى أي حال فإن أي مثير من شأنه أن يهدد الفرد ويسلب ارادته سيسبب له ما يسمى بالقلق الموضوعي([2]).

لذا كانت فكرة دراستي والتي جاء عنوانها: "**علاج الأمراض النفسية في القرآن الكريم القلق أنموذجًا**" وسوف أحاول في هذا البحث بيان علاج القلق الذي هو عصب الأمراض النفسية من خلال القرآن الكريم.

أسباب وأهمية الدراسة:

تنحصر تلك الأسباب في وجود شريحة كبيرة من الناس عندهم قلق من الحياة ونفوس غير راضية بقضاء الله فضلا عن ضيق النفس الذي يشعرون به وهذا كله مؤداه عدم الأمن النفسي داخليا.

أما عن أهميتها فتأتي في إطار ربط الناس بكتاب الله الذي فيه غذاء الروح وتزكية النفس وتخليها عن الوساوس وأن هذا الكتاب طرفه بأيدينا وطرفه الآخر بيد الله من تمسك به نجا ومن تخلى عنه خاب وخسر.

---

[1] حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤، القاهرة: عالم الكتب، (٢٠٠٥)، ص٤٨٤.

[2] حسين فايد: علم النفس العيادي. القاهرة: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع (٢٠١١).

الدراسات السابقة:

هناك بعض الكتب التي تناولت طرق الأمن والاستقرار النفسي للإنسان ومنها على سبيل المثال:

١. دراسة سميرة حسن أبكر (١٩٨٣) ([٣]): الحاجة للإيمان وأثرها على الأمن النفسي: رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير من كلية البنات في جدة عام 1403هـ 1983م.

٢. دراسة إيمان بنت عبد الرحمن مغربي (١٩٩٩) ([٤]): الموت والحياة على ضوء القرآن الكريم.

٣. دراسة مهدي العوض، وعلي نحيلي (٢٠١٤): الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ([٥]).

٤. دراسة محمد خلف الزواهرة (٢٠١٥) العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية ([٦]).

٥. دراسة محمد عسلية وأسامة حمدونة، (٢٠١٥) الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة ([٧]).

---

[٣] سميرة حسن أبكر: الحاجة للإيمان وأثرها على الأمن النفسي: رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير من كلية البنات في جدة عام ١٩٨٣م.

[٤] إيمان بنت عبد الرحمن مغربي: الموت والحياة على ضوء القرآن الكريم: رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التفسير وعلوم القرآن من كلية التربية للبنات مكة المكرمة عام ١٩٩٩م.

[٥] مهدي العوض، وعلي نحيلي: الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، (٢٠١٤) ٣٦K (٢٥)، ٧١-١٠٢.

[٦] محمد خلف الزواهرة: العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢٠١٥، ٣ (١٠)، ٤٧-٨٠.

٦. وأجرت القيق (٢٠١٦) قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين، دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين([٨]).

٧. دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٨) دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك ([٩])

٨. دراسة هالة كمال آدم؛ صديق محمد يوسف (٢٠١٩): الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً باتحاد المكفوفين بولاية الخرطوم ([١٠]).

٩. دراسة سفيان بن إبراهيم الربدي (٢٠٢٠) قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة([١١]).

منهج البحث:

---

[٧] محمد عسلية, وأسامة حمدونة: الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية- الأردن، ٢٠١٥، ٤٢ (٣)، ٧٣١-٧٥١.

[٨] أريج القيق: قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين. رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الإسلامية، غزة.

[٩] معاوية أبو غزال: دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٢٠١٨، ١٦ (١): ١١٧-١٤٧.

[١٠] هالة كمال آدم؛ صديق محمد يوسف: الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً باتحاد المكفوفين بولاية الخرطوم. مجلة آداب النيلين، جامعة النيلين، ٢٠١٩، ٤، (١)، ٧٧-١٠١.

[١١] سفيان بن إبراهيم الربدي: قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٨٧، ٢٠٢٠م..

اتبع البحث المنهج الاستقرائي، ولذلك من خلال تتبع آيات الله –عز وجل– وسنة نبيه –صلى الله عليه وسلم– مرورا بأقوال العلماء في الآيات المذكورة.

خطة البحث:

تكون البحث من مقدمة وتمهيد ومبحثين وخاتمة، كالتالي:

مقدمة: وتتضمن ما تتضمنه المقدمات من أسباب وأهمية البحث والدراسات السابقة ومنهج البحث وخطته.

التمهيد: حضارة القلق، وقلق الحضارة.

المبحث الأول: علاج القلق في القرآن الكريم.

المبحث الثاني: بعض أسرار تأثير القرآن الكريم.

الخاتمة: تحوي النتائج التي ستتوصل إليها الدراسة.

تمهيد:

حضارة القلق، وقلق الحضارة:

إن من ينظر إلى الحضارة –الحضارة– الحديثة بنظرة خاطفة أو متأملة يجد أن بين الحضارة الحديثة والقلق تلازماً وثيقاً لها، وتتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيس في نشوء أعراض الأمراض النفسية [12].

وأكثر بلاد العالم تحضراً في العصر الحديث هي الولايات المتحدة الأمريكية وتعلن نتائج شيوع القلق وانتشاره أرقاماً مفزعة من الجرائم حيث تحدث جريمة قتل كل 43 دقيقة

[12] انظر: القرآن وعلم النفس: عثمان نجاتي ص: 249

واغتصاب كل 19 دقيقة وسرقة كل دقيقتين أما السطو على المنازل فجريمة كل 20 ثانية وعلى السيارات كل 48 دقيقة والرقم المفزع اختطاف رجل كل 20 ثانية. [13]

إن كل جريمة وراء صاحبها قلق دفعه إلى ارتكابها كالخوف من الموت أو من الجوع أو الفقر أو من المرض أو غير ذلك، وكل جريمة تزيد من نسبة القلق إذ أن من يعيش في هذا المجتمع ويسمع هذه الإحصائيات قد يخشى أن يكون الضحية ليس في اليوم التالي بل في الدقيقة التالية فيظل قلقاً متوتراً بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

والسر في تعليل ذلك ليس ببعيد وذلك أن تلك الحضارة قامت على بناء عقل الإنسان أو هكذا يزعمون دون بناء الروح فأصبح الإنسان فيه مجرد آلة تسعى لغاية والغاية تبرر الوسيلة – نجد ذلك على مستوى الأفراد وعلى مستوى الدول حيث تحصد بعض الدول المتحضرة عشرات الأنفس البريئة لتحقيق ما تزعم أنه أمنها وقد أعماها الخوف والرعب عن التبين ولم تستطع بقوتها أن تخلق مجتمعاً آمنا لها فضلاً عن أن تخلقه لغيرها.

ولعل من أسباب ذلك خطأهم في دراسة النفس الإنسانية فعلم النفس الحديث تجنب التعرض إلى مسائل مهمة كحقيقة الإنسان ووظيفته، ودوره في الحياة وطاقته وحدودها بدعوى أنها من مباحث الفلسفة وأن علم النفس معنى يبحث الواقع النفسي الذي يجده أمامه بغض النظر عن أي هدف آخر خارج نطاق هذا المعنى وبذلك أبعدوا النفس ذاتها من دراساتهم وقصروا دراستهم على السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه دون النفس ونادى بعضهم بتغيير اسم علم النفس إلى علم السلوك فأدى ذلك إلى نشوء دراسات غير واعية بالإنسان المتكامل وأدى بها إلى دراسة أجزاء متفرقة من الإنسان على أنها هي الإنسان فجاءت النتائج مخطئة وقاصرة، ولم تميز هذه الدراسات بين الحالات السوية والحالات المنحرفة؛ لأنها فقدت المقياس الذي ترجع إليه لمعرفة حد الاستقامة والانحراف ونظرت لكل حالة على أنها الواقع النفسي الذي تستخلص منه نظرياتها فصار الواقع المنحرف من

[13] إحصائية عن الجرائم في الولايات المتحدة الأمريكية في عام: رمزي كلارك عن كتاب أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: ناهد الخراشي ص: 17

المقاييس الذي تقاس به النفس الإنسانية وتصاغ النظريات النفسية على أساسه وأصبح صورة طبيعية سوية يتعامل معها العلماء.[14]

بل درسوا النفس الإنسانية مجردة عن تأثير الصلة بالله خالقها ومدبرها فتناولوا مجالات التأثير المختلفة كالجغرافي والبيئي والمادي والاقتصادي والاجتماعي وليس بينها جميعاً تأثير الإرادة الإلهية في حياة الإنسان وهدايته وإضلاله. [15]

القلق وآثاره:

القلق خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عند شعوره بالخوف وغالباً ما يصاحبه بعض التغييرات الفسيولوجية مثل ازدياد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم والغثيان وفقدان الشهية، وازدياد معدل التنفس، والتعرق، والتبول، وعدم القدرة على النوم العميق وقد يصاحبه توتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي، وإحساس بتعب عضلي وشعور عام بعدم القدرة على التنظيم وفقد القدرة عل السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل وعدم القدرة على التفكير بصورة مناسبة. [16]

وتتفق كما أشرت آنفاً جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيس في نشوء أعراض الأمراض النفسية.

ويفتقد الإنسان القلق الأمن النفسي والطمأنينة وتتصف شخصيته:

١. الشعور بالخوف والخطر والتهديد.

٢. أن الحياة والعالم مكان خطير مظلم وفيه عداء وتحد.

---

[14] فصارت مثلاً الفتاة التي لا تتخذ لها صديقاً قبل الزواج يعاشرها معاشرة الأزواج فتاة مريضة نفسياً ومنحرفة.

[15] انظر أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: ناهد الخراشي 53-54

[16] مقدمه في الصحة النفسية: عبد السلام عبد الغفار: ص 120

٣. يغلب عليه سوء الظن حيث يرى أن الآخرين خطرون وعدوانيون.

٤. تنتابه مشاعر الحسد والغيرة.

٥. متشائم ويتوقع حدوث الأسوأ.

٦. الشعور بعدم السعادة والرضا.

٧. تسيطر عليه مشاعر التوتر الانفعالي وغير ذلك.[17]

وهناك عدة مظاهر للقلق تختلف من شخص لأخر حسب أساليب التنشئة والاستعدادات الفردية والمكونات البيولوجية، ويمكن تحديدها([١٨]):

المظهر السلوكي: ويتمثل في تجنب المواقف الاجتماعية، و يبدو المريض خجولا متردداً في أداء المهام الجماعية، ويتسم بالانسحابية و الميل إلى العزلة، ويبدو سلوكه مضطرباً عند الاضطرار للتحدث في المناسبات الاجتماعية و خاصة عند مواجهة غرباء.

مظهر فسيولوجي: يتمثل بأعراض جسدية مثل سرعة التنفس وخفقان القلب وقرحة المعدة وجفاف الحلق والشعور بالغثيان والأرق وزيادة التعرق.

مظهر معرفي: ويتمثل في أفكار سلبية وانتقادية للذات وللسلوك الاجتماعي، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء، والتفكير المستمر بالخوف الذي يشعر به المريض بالمواقف الاجتماعية.

وتترابط هذه المستويات مع بعضها بشكل وظيفي، فإن توقع التقييم السلبي للسلوك يؤدي إلى تنشيط الوعي الذاتي، وينشغل المريض باستمرار في التقييمات والأحكام السلبية المدركة، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع حدة الأعراض القلق.

---

[17] انظر الحاجة للإيمان: سميرة أبكر ص 91-92

[١٨] حسين فايد: علم النفس العيادي، مرجع سابق.

وتتعدد أسباب القلق حيث أصبح الانتشار الواسع للقلق الاجتماعي يشكل ظاهرة ملموسة في كل المجتمعات، حيث أن القلق يصيب الناس في مختلف الأعمار والمستويات، وهناك عدة عوامل وأسباب تسهم في ظهوره واستمراره ومنها([١٩]):

١. أسباب وراثية (الاستعداد الوراثي): يرث الفرد الجينات المسئولة عن الخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ، والتي قد تعزى إلى استثارة نهايات الأعصاب الموجودة في المشابك العصبية في النظام الأدرينالينى (Adrenaline System) والتي تسرف في إنتاج الكاتيكولامين مع زيادة نشاط المستقبلات، مع وجود نقص في الموصلات الكيميائية المانعة. ويظهر العامل الوراثي في اضطراب القلق الاجتماعي من خلال انتشاره بين أفراد الأسرة وعبر أجيالها. فعلى سبيل المثال، الأطفال الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي أقرب لأن يكونوا من والدين لديهما هذا الاضطراب بالمقارنة مع غيرهم من الأطفال. وبعض الدراسات كانت قادرة على تحديد أنماط سلوكية معينة ذات صلة باضطراب القلق الاجتماعي والتي يبدو أنها تحمل مكونات وراثية، وتتضمن كلاً من الخضوع وحالة القلق، والتجنب الاجتماعي وكبح السلوك الاجتماعي ([٢٠]).

٢. نمط التعلق: الأطفال ذوي التعلق غير الآمن الذين تعرضوا للنبذ والرفض من قبل آبائهم، مما أدى إلى تكوينهم مفهوم سلبي عن الذات وبالتالي العديد من المشكلات النفسية ومنها القلق الاجتماعي.

٣. أساليب المعاملة الوالدية: تعد الأسرة النواة الأولى التي تتشكل فيها شخصية الفرد، فهو ينشأ ويكتسب اتجاهاته وميوله وعاداته فيها. وتسهم أساليب المعاملة الوالدية

---

[١٩] طه حسين: استراتيجيات الخجل والقلق الاجتماعي، عمان: دار الفكر (٢٠٠٩).

[٢٠] سامي العزاوي: القلق الاجتماعي والشعور بالوحده النفسية وعلاقتهما بممارسة الألعاب الرياضية لدى طالبات جامعه ديالي، الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة،المجلد الثاني، (٢٠١٠)، ١٢-٣٦.

القائمة على الحماية الزائدة في سلب حق الطفل الطبيعي في الاعتماد على ذاته، كما يؤدي التسلط والسيطرة في التنشئة الأسرية والضوابط والقيود التي تفرض على الطفل عوامل تحول دون إكسابه الخبرات الاجتماعية، وتفقده عنصر المبادرة وتجعله غير قادر على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية، وهذا بالتالي يؤدي لظهور القلق الاجتماعي ([٢١]).

٤. العوامل المعرفية والثقافية: أشار علماء الانثروبولوجيا الإنسانية إلى أن الحضارة والثقافة والبيئة الاجتماعية ذات أثر كبير في تكوين شخصية الفرد، كما تشكل القيم أطراً مرجعية تحدد طبيعة استجابة الأفراد تجاه مجتمعهم لكي يحققوا التوافق الاجتماعي والتمسك بالسلوكيات السوية، وما تراه بعض المجتمعات سلوكا يمثل ظاهرة مرضية تستحق العلاج تراه مجتمعات أخرى سلوكاً سوياً.

٥. عوامل مرتبطة بعلاقات الأقران: العلاقات التي تتسم بالعدوانية والمنافسة المرضية تشكل عامل أساسي في ظهور اضطراب القلق الاجتماعي.

القلق والعلاج:

يؤكد علماء النفس على أثر الإيمان في علاج الأمراض النفسية ويرون أن في الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس في العصر الحديث الذي يسيطر عليه الاهتمام بالمادة ويفتقر إلى الغذاء الروحي. [22]

[٢١] معاوية أبو غزال: نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، عمان: دار المسيرة، للنشر والتوزيع (٢٠٠٧).

[22] القرآن وعلم النفس عثمان نجاتي ص 247.

ولذا أشار المؤرخ أرنولد توينبي إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوربيون في العصر الحديث إنما ترجع في أساسها إلى الفقر الروحي وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعانون منه الرجوع إلى الدين. [23]

وقال وليام جيمس أحد علماء النفس والفلاسفة الأمريكيين: " إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان "وقال أيضاً " الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش وفقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة".

وقال أيضاً: " إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه – تعالى – تحققت كل أمنياتنا وآمالنا " وقال: إن أمواج المحيط المصطحبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه وكذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله خليق بأن لا تعكر طمأنينة التقلبات السطحية المؤقتة فالرجل المتدين حقاً عصي على القلق". [24]

ويقول أ. أ. بريل المحلل النفسي: " إن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً". [25]

ويقول كارل يونج: " لم أجد مريضاً واحداً من مرضاي.. . من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة وأستطيع أن أقول إن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان"، [26]

---

[23] مفاهيم العلوم الاجتماعية والنفس والأخلاق في ضوء الإسلام: أنور الجندي ص 195، وانظر: القرآن وعلم النفس ص 249.

[24] دع القلق وأبدأ الحياة: ديل كارينجي ترجمة عبد المنعم الزيادي ص 282 ، 292 ، 298 ، 301.

[25] المرجع السابق 286.

[26] القرآن وعلم النفس: د/ محمد عثمان نجاتي ص 248.

وأكدت نتائج دراسة روث آن فنك هذه الحقيقة فقد ذكر أن 70% من أفراد عينته أن العقيدة الدينية منحته راحة العقل، وذكر 61% أن العقيدة تجعلني أشعر بالأمن والأمان وذكر 82% يمكننا دوماً الاتجاه إلى الله عندما نكون في ضيق، وذكر 85% أن العقيدة تعينني على أن أكون شخصاً أفضل وذكر 78% أن إدراكي بأن الله دائماً معي يشعرني بالأمان". [27]

ويقول ديل كارينجي: أن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي والاستمساك بالدين كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي وأن يشفيا هذه الأمراض". [28]

هذا بعض ما قاله علماء الغرب أما علماء المسلمين فلا شك أنهم يقولون بأكثر من هذا فنصوص القرآن والسنة صريحة بأن الشفاء في القرآن الكريم.

المبحث الأول

علاج القلق في القرآن الكريم

وردت في القرآن الكريم نصوص كثيرة جدا تؤكد على أن شفاء الأمراض النفسية وعلى رأسها القلق هو في الإيمان بالله وذكره وتلاوة كتابه القرآن الكريم وأن الأمن والأمان والطمأنينة وانشراح الصدر والسكينة كل ذلك لا يعدو الإيمان الصادق ولا يفارقه.

فالقلوب إنما تطمئن بذكر الله تعالى لقوله عز وجل: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"[٢٩]، وفي الطمأنينة انشراح للصدر وزوال الضيق

[27] الحاجة إلى الإيمان وأثره على الأمن النفسي: سميرة بكر ص 104

[28] المرجع السابق ص 103

والقلق قال تعالى: " أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ۚ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ"[٣٠]، ومن شرح الله صدره بالإيمان هدأت سريرته ونزلت عليه السكينة، واطمأنت نفسه وزال قلقه فيشعر بالرضا ويبتعد عن الآثام والمعاصي لقوله تعالى: "هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا"[٣١]، كما ينعم بالأمن والطمأنينة لقوله تعالى: " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ"[٣٢]، ولا يخاف من شيء في هذه الدنيا إلا الله ولا يحزن لقوله تعالى: " فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"[٣٣]، فينعمون بالرضا الرضا بما قسمه الله وقدره ورضا الله عنهم لإيمانهم لقوله تعالى: "رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ"[٣٤]، فينعم الله عليهم بالحياة الطيبة لقوله تبارك وتعالى: " مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ"[٣٥]، وتتم النعمة بدخول الجنة وما فيها من النعم مصداقا لقوله عز وجل: " يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي"[٣٦].

قل لي بربك ما الذي يبقى من القلق في قلب من ذكر الله فاطمأن قلبه بالإيمان وانشرح صدره بالإسلام ونزلت عليه السكينة وزال خوفه وحزنه ورضي الله عنه وأرضاه؟ وما

---

[٢٩] الرعد 28.

[٣٠] الزمر 22.

[٣١] الفتح 4.

[٣٢] الأنعام 82.

[٣٣] البقرة 38.

[٣٤] البينة 8.

[٣٥] النحل 97.

[٣٦] الفجر 30 : 27.

الذي يفتقده مثل هذا المؤمن؟ وما الذي يحتاجه من أمور الدنيا الزائلة الزائفة؟ هل يمكن أن يقوم على عمل يعلم أنه يهدم أمانيه ويحطم آماله؟! هل يمكن أن يرتكب جريمة أو شبهها وهو يرجو ما عند الله؟ هل يمكن أن يأخذ حق غيره وهو يعلم أنه سيحرمه رضا الله؟! كيف والنصوص صريحة أن الإيمان يمنع من ذلك لقوله تعالى: " قَدْ أَفْلَحَ المُؤْمِنُونَ. الذِّينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ. وَالذِّينَ هُمْ عَنِ اللغْوِ مُعْرِضُونَ. وَالذِّينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ. وَالذِّينَ هُمْ لِفرُوجِهِمْ حَافظِونَ. إلّا عَلىَ أزْوَاجِهِمْ أوْ مَا مَلَكَتْ أيْمَانهُمْ فإنَهُمْ غَيْرُ مَلوُمِينَ. فمَنِ ابْتغَىَ وَرَاءَ ذلِكَ فَأوُلَئكِ هُمُ العَادوُنَ. وَالذِّينَ هُمْ لِأمَاناَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ"[٣٧].

وورد عن رسول الله –صلى الله عليه وسلم–قوله: "الإيمان قيد الفتك لا يفتك مؤمن".[38]

كما قال رسول الله –صلى الله عليه وسلم–: " لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن، ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن، ولا ينتهب نهبة ذات شرف يرفع الناس إليه فيها أبصارهم حين ينتهبها وهو مؤمن" وفي حديث ابن عباس:" ولا يقتل وهو مؤمن" قال عكرمة: قلت لابن عباس: كيف ينزع منه الإيمان؟ قال: هكذا وشبك بين أصابعه ثم أخرجها – فإن تاب عاد إليه هكذا وشبك بين أصابعه[39]، وفي حديث آخر قال –صلى الله عليه وسلم–: " والله لا يؤمن والله لا يؤمن والله لا يؤمن قيل: من يا رسول الله؟ قال الذي لا يأمن جاره بوائقه" [40]، كما قال –صلى الله عليه وسلم–:"

---

[٣٧] المؤمنون 8 :1.

[38] رواه أبو داوود كتاب الجهاد باب في العدو يؤتى على غرة ويتشبه بهم ج3ص 87.

[39] رواه البخاري كتاب المظالم باب النهبى بغير إذن صاحبه رقم 2475 ورقم 6809.

[40] رواه البخاري كتاب الأدب باب إثم من لا يأمن جاره بوائقه رقم 6016.

لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" [41]، والأحاديث أكثر من أن أستوعبها في هذا المقام أو أحصيها.

فأي حصانة للنفس وأي حصانة للمجتمع أكثر من إيمان يمنع صاحبه من الفواحش ما ظهر منها وما بطن ويمنعه من إيذاء المسلمين بأي نوع من الإيذاء بل يتجاوز منعه من الإيذاء إلى أنه لا يؤمن حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، أي مجتمع هذا المجتمع إذا سادت فيه هذه المعاني وانتشرت فيه هذه القيم والتزمت هذه المبادئ فلا مكان للجريمة ولا مكان للانحراف والاعتداء.

القرآن شفاء:

قال تعالى: " قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ"[٤٢]، وقال عز شأنه: " قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ"[٤٣]، وقال سبحانه: " وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ "[٤٤]، قال ابن القيم –رحمه الله تعالى–: "و (من) هنا لبيان الجنس لا للتبعيض، فإن القرآن كله شفاء كما قال في الآية المتقدمة يعني" قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ" فهو شفاء للقلوب من داء الجهل والشك والريب، فلم ينزل الله سبحانه وتعالى من السماء شفاء قط أعم ولا أنفع ولا أعظم ولا أنجح في إزالة الداء من القرآن"[45]، وينبغي أن نعلم أن في القرآن نوعين من الشفاء: [46]

---

[41] رواه البخاري باب كتاب الإيمان باب من الايمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه رقم 13.

[٤٢] فصلت 44.

[٤٣] يونس 57.

[٤٤] الإسراء 82.

[45] الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي: ابن القيم ص 8

[46] انظر: خصائص القرآن الكريم ص 110

الأول: وصفي بمعني أن القرآن فيه وصف للأدوية وعلاج الأمراض البدنية والنفسية في وقت لم يكن الناس أبداً يدركون هذا أو بعضه فحرم الخنزير والدم والميتة والمنخنقة والخمر والزنا واللواط وإتيان النساء في المحيض ولا شك أن مثل هذه الأشياء من مصادر الأمراض الخطيرة ووصف العسل وأخبر أن فيه شفاء لقوله تعالى: " يَخْرُجُ مِنْ بطُونِها شَرَابٌ مُخْتلِفٌ أَلْوَانهُ فِيهِ شِفاَءٌ لِلناَّسِ"[٤٧]، تلك أمور تجلب الأمراض البدنية حرمها، وذلك دواء يدفع أمراضاً أخرى وحرم أيضاً اتباع الشهوات والحسد والحقد والغضب واليأس والقنوط وغير ذلك لما تجلبه لصاحبها من أمراض نفسية ووصف علاجها بما ذكرناه سابقاً من الإيمان بالله والاستعانة على ذلك بالصبر والصلاة، فتلك أمور تجلب الأمراض النفسية وذلك دواء بإذن الله يدفعها.

أما الثاني: فهو أن القرآن نفسه شفاء كما دلت عليه الآيات الكريمات اللاتي صدرت بهن هذا المبحث فهو نفسه شفاء للأمراض البدنية والنفسية.

فمن صور التداوي بالقرآن نفث الرسول –صلى الله عليه وسلم– على نفسه في مرضه بالقرآن واقتداء عائشة –رضي الله عنها– به في ذلك وما رواه أبي كعب –رضي الله عنه– أنه قال: كنت عند النبي –صلى الله عليه وسلم– فجاء أعرابي فقال: يا نبي الله إن لي أخاً وبه وجع، قال: وما وجعه ؟ قال: به لمم، قال: فائتني به، فوضعه بين يديه فعوذه النبي –صلى الله عليه وسلم– بفاتحة الكتاب، وأربع آيات من أول سورة البقرة وهاتين الآيتين" وإلهكم إله واحد" وآية الكرسي وثلاث آيات من أخر سورة البقرة وآية من آل عمران "شهد الله أنه لا إله إلا هو"، وآية من الأعراف " إن ربكم الله الذي خلق السموات والأرض" وآخر سورة المؤمنون: " فتعالى الله الملك الحق"، وآية من سورة الجن "وأنه تعالى جد ربنا"، وعشر آيات من أول الصافات، وثلاث آيات من آخر سورة الحشر و"قل هو الله أحد"، والمعوذتين: فقام الرجل كأنه لم يشتك قط "[48].

---

[٤٧] النحل 69.

[48] مسند الإمام أحمد ج 5 ص 128.

والقرآن شفاء للأمراض النفسية وأحسب أن الأمراض النفسية أخطر من الأمراض الجسدية إذ يجد الإنسان من يداويه من مرض الأبدان من الأطباء المختصين بكل عضو من أعضاء جسده أما المرض النفسي فليس من السهل أن يجد العلاج المناسب في وقت قصير وقد يصبح نهباً للوساوس والأوهام، ولن يستمتع بحياته كما يستمتع بها المريض في جسده، ولذا فقد يشعر الإنسان بسعادة غامرة رغم فقره وفاقته بل ومرضه الجسدي ولكنه لن يكون كذلك إذا ما كان يعاني مرضاً نفسياً،[49] ونعتقد أن في القرآن شفاء لهذه الأمراض النفسية وإنما تحدث تلك الأمراض حين يعرض الإنسان عن القرآن وعن ذكر الله لقوله تعالى: " وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فإَنّ لهَ مَعِيشَةً ضَنْكًا"[٥٠]، وقال تعالى: "وَمَنْ يعَشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نقُيضِ لهَ شَيْطَاناً فَهُوَ له قرِينٌ"[٥١]، وعلاج ذلك كله قريب بقوله تعالى: " الذِّينَ آمَنوُا وَتطَمَئنّ قلُوُبهُمْ بذِكْرِ اللهِ ألَا بِذِكْرِ اللهِ تطَمَئن القلُوُبُ "[٥٢]، نعم تطمئن القلوب المضطربة والقلوب القلقة والقلوب الموسوسة.

وروى عن جعفر الصادق –رحمه الله تعالى– أنه قال: عجبت لمن اغتم ولم يفزع إلى قوله تعالى: لَا إلِهَ إلِّا أنْتَ سُبْحَانكَ إنِيّ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ"[٥٣]، دعوة ذي النون – عليه السلام– فإني سمعت الله يعقبها بقوله: "فَاسْتجَبْنَا لهَ وَنجَّيْناَهُ مِنَ الغَمّ وَكَذلِكَ ننُجِي المُؤْمِنِينَ"[٥٤]، وعجبت لمن أصابه الحزن ولم يفزع إلى قوله تعالى: "حَسْبنُا اللهُ وَنِعْمَ الوَكِيلُ"[٥٥]، فإني سمعت الله يعقبها بقوله: " فَانْقَلَبوُا بِنعِمَةٍ مِنَ اللهِ وَفضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ"[٥٦]،

[49] انظر: خصائص القرآن الكريم: ص 113–114.

[٥٠] طه 124.

[٥١] الزخرف 36.

[٥٢] الرعد 28.

[٥٣] الأنبياء 87.

[٥٤] الأنبياء 88.

[٥٥] آل عمران 173.

وعجبت لمن دبرت له المكائد ولم يفزع إلى قوله تعالى: "وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللهِ"[٥٧]، فإني سمعت الله يعقبها بقوله: "فَوَقَاهُ اللهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرعَوْنَ سُوءُ العَذَابِ النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدوًّا وَعَشِياً وَيوْمَ تقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلوُا آلَ فِرعَوْنَ أَشَدَّ العَذَابِ"[٥٨]، وأصرح من هذا قول الرسول –صلى الله عليه وسلم– دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت "لَا إِلهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِيّ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ"[٥٩] لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له.[60]

فكم من مسلم إذا تكالبت عليه الهموم توضأ وتطهر ثم انتحى زاوية في بيته وأخذ المصحف يتلوه ويتلو فتزاح عنه الهموم وتنجلي فيقوم وكأنما نشط من عقال.

وكم من مسلم اضطجع على جنبه الأيمن عند نومه وقرأ على نفسه بضع آيات كأنما يمد بها طريقا إلى ربه ويبتغي بها رضاه فنام قرير العين آمناً بحفظ الله ورعايته.

وكم من مسلم أصابته الوحشة واستولى عليه الخوف فآنس نفسه بآيات فوجدها نعم الأنيس، أزالت وحشته، وأذهبت خوفه.

وكم من مسلم اضطرب وارتعد فتلا آيات فأنزل الله عليه سكينته وآمن روعته.

وكم من مسلم التمس الشيطان إلى قلبه سبيلاً وألقى إليه بالشبهات والشكوك فما تكاد تنقدح شرارتها حتى يدعوه داعي الإيمان إلى ترتيل آيات من القرآن فتقضي على كل شبهة وتقطع كل شك فيعود قلبه مطمئناً.

---

[٥٦] آل عمران 174.

[٥٧] غافر 44.

[٥٨] غافر 46 :45.

[٥٩] الأنبياء 87.

[60] مسند الإمام أحمد ج 1 ص 170 وسنن الترمذي ج 5 ص 529

وكم من مسلم ناله الفقر ومسه الجوع فوجد في القرآن غناه وفي تلاوته غذاءه.

وكم من مسلم كاد أن يطغيه غناه وتذهب به بهجته فأنقذه الله بالقرآن يتلوه، فانكشف له الستار، وتذكر نعمة ربه فابتغى ما عند الله بما عنده.

فإن جرب أحد شيئاً من هذا فوجده فليحمد الله فإنها نعمة عظمى أنعمها الله عليه، وإن جرب أحد مثل هذا فاستعصى عليه أو لم يجد فلينظر في حاله وليفتش عن العلة في نفسه فإنه من قِبلِه هو أتُي.[61]

فلابد من كمال اليقين وقوة الاعتقاد فذلكم رسول الله –صلى الله عليه وسلم– جاءه رجل فقال: إن أخي استطلق بطنه فقال: " اسقه عسلاً " فسقاه فقال: إني سقيته فلم يزده إلا استطلاقاً، فقال –صلى الله عليه وسلم–: " صدق الله وكذب بطن أخيك "، وفي رواية فقال: " اسقه عسلاً " ثم أتى الثانية فقال: " اسقه عسلاً " ثم أتى الثالثة فقال: "اسقه عسلاً " ثم أتاه فقال: فعلت، فقال: " صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً فسقاه فبرأ" [62].

فانظر إلى قوة اليقين بالقرآن الكريم كيف كان أثرها، ولذلك قال ابن القيم –رحمه الله تعالى: " ولكن هاهنا أمر ينبغي التفطن له وهو أن الأذكار والآيات والأدعية التي يستشفى بها ويرقى بها هي في نفسها وإن كانت نافعة شافية ولكن تستدعي قبول المحل وقوة همة الفاعل وتأثيره فمتى تخلف الشفاء كان لضعف تأثير الفاعل أو لعدم قبول المنفعل أو لمانع قوى فيه[63]، وقال الزركشي عن الاستشفاء بالقرآن الكريم: " لن ينتفع به إلا من أخلص لله قلبه ونيته وتدبر الكتاب في عقله وسمعه، وعمر به قلبه وأعمل به جوارحه، وجعله سميره في ليله ونهاره، و تمسك به وتدبره[64].

---

[61] خصائص القرآن الكريم: ص 115 – 116.

[62] صحيح البخاري جـ 5 ص 18 و الرواية الأخرى ص 12–13 جـ5.

[63] الجواب الكافي: لابن القيم ص8.

[64] البرهان في علوم القرآن: الزركشي جـ 1 ص 436.

المبحث الثاني

بعض أسرار تأثير القرآن الكريم

إذاً فتأثير القرآن الكريم في النفوس مركب من طبقتين:

طبقة اتباع أوامره والالتزام بأحكامه والتقيد بتوجيهاته سواء كانت اعتقادية أو قولية أو عملية والإيمان بذلك.

فالمؤمن يشعر دائماً أن الله معه لقوله تعالى: " إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوا وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ"[٦٥]، وقوله عز وجل: " وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ "[٦٦]، كما يشعر بقرب الله لقوله عز وجل: " وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ"[٦٧]، وقال تعالى: " إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ"[٦٨] وفي موضع آخر قال تعالى: " إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ"[٦٩]، وقال عز شأنه: " إِنَّهُ سَمِيعٌ قَرِيبٌ"[٧٠].

إن هذا الشعور وحده كفيل ببث الأمن والطمأنينة في قلب المؤمن فإن الطفل ليأنس بقرب والده منه وأن الرجل ليأنس في المكان المخوف بقرب صاحبه منه فكيف لا يأنس المؤمن بقرب خالقه منه.

يقول الدكتور جفري لانغ وهو أمريكي اعتنق الإسلام: " وهناك آيات أخرى أيضاً تريح المرء و تعيد طمأنته بأن الله لا يتخلى عن أولئك الذين يبحثون عنه، فعندما قرأت

---

[٦٥] النحل 128.

[٦٦] الحديد 4.

[٦٧] البقرة 182.

[٦٨] الأعراف 56.

[٦٩] هود 61.

[٧٠] سبأ 50.

السورة الثالثة والتسعين (سورة الضحى) – تأثرت كثيراً لوعدها بمحبة الله المغذية للروح لدرجة أني بكيت لما يزيد عن نصف ساعة على ما أعتقد – شعرت كطفل ضائع أنقذته أمه بعد طول عذاب، وذلك أن هذه السورة تخبرنا أن الله لن يتخلى عنا في أحلك الظروف أو في تلك التي أكثرها إشراقاً إذا ما توجهنا إليه فقط قال تعالى:" وَالضُّحَى. وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى. مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى. وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَكَ مِنَ الْأُولَى. وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى. أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى. وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى. وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى"[71].

والمؤمن يعتقد أنه لن يصيبه شيء إلا بمشيئة الله وإرادته وأن الإنس والجن لو اجتمعوا على أن يضروه بشيء لم يضروه إلا بشيء قدره له الله، فيزول عنه الخوف من المخلوقين قال جل في علاه: " بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"[٧٢]، وجاء في موضع آخر قال تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ. نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ"[٧٣]، وورد في سورة الأحقاف قوله تعالى: " إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"[٧٤].

ومم يخاف المؤمن الصادق وهو يعلم أن رزقه بيد الله؟ قال تعالى: " إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ"[٧٥]، وجاء في نفس السورة قوله تعالى: " وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ"[٧٦]، وذكر تعالى في سورة هود: " وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا"[٧٧]،

---

[71] الصراع من أجل الإيمان: جفري لانغ ص 118.

[٧٢] البقرة 112.

[٧٣] فصلت 31 :30.

[٧٤] الأحقاف 13.

[٧٥] الذاريات 58.

[٧٦] الذاريات 22.

وقال تعالى: " إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا ۚ إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِندَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ ۖ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ"[٧٨]، وقال تعالى: " قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ"[٧٩]، فهو يعلم أن ما قسمه الله له من رزق سيأتيه وسيرضى بما قسمه الله له فإن كان كثيراً حمد الله وإن كان قليلاً صبر واحتسب وهو في الحالتين متوكل على الله ساع إلى العمل والكسب.

هدد شخص أحد العمال بطرده من العمل فلم يتغير وجهه ولم يبد منه خوف وقال مم أخاف؟ إن رزقي سيأتيني أينما كنت ثم حكى أن عندهم في بيته حجرا صلدا يضعونه في النار ثم يضعون عليه خبزهم وكان قد ورث هذا الحجر من جده قال رفعته يوما فوقع من يدي فانكسر فرأيت في قلب الصخرة دودة فعلمت أن الذي رزقها في هذا المكان المغلق والحرارة القاتلة كفيل برزق خلقه أينما كانوا.

والمؤمن لا يخاف الموت فهو يعتقد أنه لا بد منه لقوله تعالى:" كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ"[٨٠]، وأنه لا مفر منه لقوله تعالى: "أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِككُّمُ الْمَوْتُ"[٨١]، ولا يمكن أن يتقدم أجله أو يتأخر قال تعالى: "فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً ۖ وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ"[٨٢]، ففيم القلق مما لا مفر منه ؟ ومم الخوف مما هو كائن لابد منه وهو مرحلة انتقالية إلى ما هو خير مما قبله للمؤمنين ؟

---

[٧٧] هود 6.

[٧٨] العنكبوت 17.

[٧٩] سبأ 36.

[٨٠] آل عمران 185.

[٨١] النساء 78.

[٨٢] الأعراف 34.

والمؤمن يعلم أنه في هذه الحياة عابر سبيل وأن ما يحدث فيها إنما هو بقضاء الله وقدره فإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له قال تعالى: " وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ"[٨٣]، فلا يكبل نفسه بالهم ولا يقيدها بالحزن لقوله تعالى: " لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ"[٨٤].

إذاً فالمؤمن الصادق لا يخاف مما يخاف منه معظم الناس عادة كالموت والفقر والمرض ولا يخاف مصائب الدهر ويتحمل المصائب ويقيد النعم بالشكر ويحذر البطر فلا غرابة أن يكون آمن النفس مطمئن القلب يغمره الشعور بالرضا وراحة البال.[85]

ثم مع هذه العقيدة الطاهرة المطهرة النقية المنقية يلتزم المؤمن أعمالاً وعبارات تضيف إلى قلبه الأمن والطمأنينة فالصلاة صلة بين العبد وخالقه وجسر متصل بينه وبين ربه يشعره بالقرب منه ويؤكد لقاءه بربه في كل يوم مرات ومرات فيزداد أنساً وقرباً قال بعض السلف: " من مثلك يا ان آدم خلي بينك وبين المحراب والماء كلما شئت دخلت على الله عز وجل ليس بينك وبينه ترجمان" [86]، وتحدث الصلاة التامة في قلب المؤمن من السكينة والراحة النفسية ما يعجز عنه الأطباء في جلسات الاسترخاء لعلاج القلق ولذا كان إمام المصلين –صلى الله عليه وسلم– يقول: " أرحنا بالصلاة يا بلال"[87] و كان –صلى الله عليه وسلم– إذا حزبه أمر قام على الصلاة [88].

---

[٨٣] الأنبياء 35.

[٨٤] الحديد 23.

[85] انظر: القرآن وعلم النفس: محمد نجاتي: 250 – 256.

[86] قاله بكر بن عبد الله المزني أنظر صفة الصفوة لابن الجوزي ج3ص176.

[87] رواه الإمام أحمد في مسنده: ج 5 ص 364 وأبو داود في سننه ج 4 ص 296–297

[88] رواه أبو داود في سننه: رقم 1319 ج2 ص35.

والصيام تربية للنفس وعلاج لكثير من الأمراض الجسمية والنفسية وطريق إلى التقوى لقوله تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"[٨٩].

والزكاة تنقية للقلب من التعلق بأوشال الدنيا وتنقية للمال من أدرانه فإن قسم الزكاة إذا لم يخرج أفسد أصله و إخراجه تنقية وتطهير لبقيته ونماء وزيادة وبركة، وفيها نشر وتوثيق للمحبة والترابط بين الأغنياء والفقراء قال تعالى: "خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۖ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ"[٩٠].

وفي الحج فوائد نفسية عظيمة الشأن فزيارة الأماكن المقدسة تمد المؤمن بطاقة روحية عظيمة وفيه تدريب للإنسان على تحمل المشاق[91]، وتدريب للنفس على التخلي عن الملذات والشهوات من المأكل والمشرب والملبس والطيب والنساء.

ذلك نوع من أنواع تأثير القرآن باتباع أوامره ونوع آخر هو تأثير القرآن بذاته في القلوب وما يحدثه في نفس تالية من تأثر لقوله تعالى: "إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ"[٩٢]، وقال جل شأنه: "اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ"[٩٣].

---

[٨٩] البقرة 183.

[٩٠] التوبة 103.

[91] القرآن و علم النفس: د/ محمد عثمان نجاتي: 274 – 275

[٩٢] الأنفال 2.

[٩٣] الزمر 23.

ومن العجب أنه يؤثر في قلب من لا يفهم معناه ولا يعرف لغته وهذا من أسرار القرآن وخصائصه يقول الدكتور جفري لانغ: (وفي الأيام التي تلت إسلامي حاولت أن أحضر كل صلاة جماعة في المسجد ولكني كنت أواظب بشكل خاص على صلاة الفجر والمغرب والعشاء لأنه يجهر بقراءة القرآن خلال هذه الصلوات بينما لا يجهر بالقراءة في صلاتي الظهر والعصر وحضوري في هذه الصلوات الثلاث خاصة لفت انتباه أحد المصلين الذي كان عنده درجة من الفضول فسألني ذات مرة لماذا كنت أجهد نفسي للمجيء لهذه الصلوات ؟ إذ عد مجيئي إليها عبئاً علي، خصوصاً وأن القراءة في الصلاة كانت تتم في لغة غريبة عني تماماً وهي العربية، لم أفكر في هذه المسألة قط، ولكني أجبته بشكل فطري بسؤال آخر: لماذا يسكن الطفل الرضيع و يرتاح لصوت أمه ذلك أنه على الرغم من أن الرضيع لا يفهم كلمات أمه إلا أن صوتها مألوف له ويسكته.. .. لقد كانت هناك لحظات كنت أتمنى فيها أن أعيش تحت حماية ذلك الصوت للأبد).[94]

وفي تجربة أجراها الدكتور أحمد القاضي في الولايات المتحدة الأمريكية عن تأثير القرآن على وظائف أعضاء الجسم البشري وقياسه بواسطة أجهزة المراقبة الإلكترونية – دراسة مقارنة حيث استخدم فيها أجهزة قياس إلكترونية على أشخاص صم تليت عليهم مقاطع من القرآن الكريم ومقاطع ليست من القرآن الكريم من غير أن تعرف العينة ما يقرأ عليها هل هو قرآن أو غيره وأظهرت النتائج أن للقرآن أثراً إيجابياً مؤكداً لتهدئة التوتر وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعاً وكماً وظهر هذا الأثر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي في العضلات وتغيرات في قابلية الجلد للتوصيل الكهربائي وتغيرات في الدورة الدموية وما يصحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب وكمية الدم الجاري في الجلد ودرجة حرارة الجلد وكل هذه التغيرات تدل على تغير في وظائف الجهاز العصبي التلقائي والذي بدوره يؤثر على أعضاء الجسد الأخرى ووظائفها ولذلك فإنه توجد احتمالات لا نهاية لها للتأثيرات الفسيولوجية التي يمكن أن يحدثها القرآن ومن الممكن أن يؤدي الأثر القرآني المهدئ للتوتر

[94] الصراع من أجل الإيمان: جفري لانغ ص 119 – 120.

إلى تنشيط وظائف المناعة في الجسم والتي بدورها ستحسن من قابلية الجسم على مقاومة الأمراض أو الشفاء منها وهذا ينطبق على الأمراض المعدية والأورام السرطانية وغيرها.

وفي دراسة أكاديمية حديثة صدرت عن جامعة الكويت وقبلت للنشر في مجلة العلوم الاجتماعية البيولوجية التابعة لجامعة كمبردج في بريطانيا أثبتت وجود علاقة بين درجة التدين ومستويات ضغط الدم لدى أفراد من المجتمع الكويتي وكان من أهم النتائج وجود علاقة عكسية بين معدلات ضغط الدم وقراءة القرآن الكريم أي أن قراءة القرآن بشكل مستمر وغير متقطع له الأثر الجيد على ضغط الدم فكلما زادت قراءة القرآن للشخص كان معدل ضغط دمه أخفض وأقرب للمستوى المثالي وكما أن هناك علاقة عكسية بين التردد على سماع القرآن والاعتياد على هذا السماع وبين ضغط الدم.

الخاتمة:

هذه النماذج وغيرها كثير تثبت الأثر الإيجابي للقرآن الكريم على النفس البشرية المتمثل في الهدوء والطمأنينة والسعادة القلبية والأثر العلاجي الشافي لأمراضها العضوية والنفسية. [95]

إن كتاباً يؤثر في سامعه حتى وإن كان لا يعرف لغته هذا التأثير لهو كتاب عظيم عصمة لمن تمسك به ونجاة لمن اتبعه فكيف بمن حفظه.

إن حفظة هذا الكتاب أرجى الناس بل البشرية قاطبة أن يكونوا صمام أمان لمجتمعاتهم فهم ذوو قلوب نزلت عليها السكينة، وملأها الإيمان، وغشيتها الرحمة، وسكنها اليقين، حفظت القرآن فحفظها، وقامت به وقام بها فأنست به وسكنت إليه فنزلت عليهم أنواره وتجلت فيهم أسراره.

فقلوبهم المؤمنة التي ذاقت طعم الاطمئنان لا تصبر على دخول منكر من القول أو الفعل إليها ولا تستسيغ مرارة ما تجده من طعم المنكر ولهذا فإنها تراجع نفسها وترجع إلى

[95] التأثير النفسي للقرآن الكريم: د.عبد المجيد الرشود ، مجلة ضياء العدد الأول ص 30.

ربها من قريب لقوله تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ"[٩٦].[97]

فهم ذوو قلوب يقظة تنفي الخبث عن نفسها وعن مجتمعها كما ينفي الكير خبث الحديد، وهم جنود أمن وأمان لأوطانهم ما أدوا حق القرآن في أنفسهم نسأل الله تعالى أن يحشرنا مع حفظة كتابه العاملين به القائمين بحقه وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.

[٩٦] الأعراف 201.

[97] الموت و الحياة على ضوء القرآن الكريم: د/ إيمان المغربي ص 327.

- أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: ناهد عبد العال الخراشي الطبعة الأولى 1407هـ و كالة الأهرام للتوزيع – القاهرة.
- استراتيجيات الخجل والقلق الاجتماعي، طه حسين: عمان: دار الفكر (٢٠٠٩).
- الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. محمد عسلية, وأسامة حمدونة: دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية– الأردن، ٢٠١٥، ٤٢ (٣)، ٧٣١–٧٥١.
- البرهان في علوم القرآن: بدر الدين الزركشي تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم دار الفكر – الطبعة الثالثة، 1400هـ.
- الجامع الصحيح: الترمذي. تحقيق وشرح أحمد محمد شاكر دار إحياء التراث العربي بيروت.
- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي: ابن قيم الجوزية: تصحيح محمود عبد الوهاب فايد 1388هـ – مكتبة محمد علي صبيح – القاهرة.
- الحاجة للإيمان وأثرها على الأمن النفسي: سميرة حسن أبكر رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير من كلية البنات في جدة عام 1403هـ 1983م.
- خصائص القرآن الكريم: د. فهد عبد الرحمن الرومي الطبعة العاشرة 1421هـ –2000م
- دع القلق وابدأ الحياة: ديل كارنيجي ترجمة عبد المنعم الزيادي ط5 القاهرة مكتبة الخانجي – 1956م
- دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك. معاوية أبو غزال: مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٢٠١٨، ١٦ (١): ١١٧– ١٤٧.

- سنن أبي داود: تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد دار إحياء السنة النبوية.
- الصحة النفسية والعلاج النفسي، حامد عبد السلام زهران: ط٤، القاهرة: عالم الكتب، (٢٠٠٥)، ص٤٨٤.
- صحيح البخاري: المكتبة الإسلامية – استانبول تركيا 1979م وطبعة السلام الطبعة الثانية محرم 1421هـ
- الصراع من أجل الإيمان: د. جفري لانج ترجمة د/ منذر العبسي دار الفكر – دمشق الطبعة الثالثة 1425هـ.
- صفة الصفوة: لابن الجوزي دار المعرفة بيروت الطبعة الثانية 1417هـ.
- الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً باتحاد المكفوفين بولاية الخرطوم. هالة كمال آدم؛ صديق محمد يوسف: مجلة آداب النيلين، جامعة النيلين، ٢٠١٩، ٤، (١)، ٧٧–١٠١.
- الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مهدي العوض، وعلي نحيلي، مجلة جامعة البعث، (٢٠١٤) K ٣٦ (٢٥)، ٧١–١٠٢.
- العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية، محمد خلف الزواهرة: مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢٠١٥، ٣ (١٠)، ٤٧–٨٠.
- علم النفس العيادي. حسين فايد: القاهرة: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع (٢٠١١).
- القرآن وعلم النفس: د. محمد عثمان نجاتي. دار الشروق القاهرة – بيروت الطبعة الثالثة 1408هـ.

- القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتهما بممارسة الألعاب الرياضية لدى طالبات جامعه ديالي، سامي العزاوي: الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة،المجلد الثاني، (٢٠١٠)، ١٢-٣٦.
- قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، سفيان بن إبراهيم الربدي: مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٨٧، ٢٠٢٠م..
- قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين. أريج القيق: رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الإسلامية، غزة.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل: المكتب الإسلامي دار صادر – بيروت مصورة عن الطبعة الميمنية 1313هـ.
- مفاهيم العلوم الاجتماعية والنفس والأخلاق في ضوء الإسلام: أنور الجندي، دار الاعتصام القاهرة 1977م.
- مقدمة في الصحة النفسية: د عبد السلام عبد الغفار – دار النهضة – القاهرة.
- الموت والحياة على ضوء القرآن الكريم: إيمان بنت عبد الرحمن مغربي رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التفسير وعلوم القرآن من كلية التربية للبنات مكة المكرمة عام 1420هـ 1999م.
- نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، معاوية أبو غزال: عمان: دار المسيرة، للنشر والتوزيع (٢٠٠٧).