مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

التوجيهات القرآنيَّة وأثرها في تعزيز الصِّحَّة النَّفسيَّة لِلشَّباب ـ نماذج مُختارة.

م.م. عباس عبيد احمد العبيدي
جامعة ديالى / كلية العلوم الاسلامية / قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية
abasahmed@uodiyala.edu.iq
07700768580

مستخلص البحث :
تناولت الدراسة الاخلاق من منظور قرآني ، بوصف أن الاخلاق ضرورة للفرد والمجتمع، والدين الاسلامي يؤكد على أهميتها وما لها من أثر حسن على المجتمع بصورة عامة ، ذاكرا أهم أنواعها الضرورية والمكتسبة مبينا طرق اكتسابها في الإسلام، ثم تناولت الدراسة أسباب تدني الاخلاق في المجتمع الإسلامي من الغزو الثقافي ،والعولمة وسعي بعض الدول إلى تدمير الاخلاق الاسلامية .
الكلمة المفتاحية: الأخلاق ضرورة أساسية للفرد والمجتمع .

المقدمة:
الحمد لله ربّ العالمين ، والصلاة والسلام على محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه الكرام المنتجبين. أما بعد :
العناية بالصحة النفسية وتعزيزها لا يقل اهمية عن العناية بالصحة الجسدية بل يعتبر مكملا لها ، يمر الانسان بالعديد من الضغوطات في مختلف جوانب حياته سواء كانت الحياتية ام المجتمعية ام الاقتصادية ام العاطفية التي تسبب الارهاق والتوتر والاكتئاب و...غيره من الاضطرابات النفسية والتي جميعها تلعب دورا كبيرا في صحتنا النفسية مما تؤثر على حالتنا النفسية والانشطة اليومية والتواصل الاجتماعي. وبعض المشاكل النفسية تؤدي الى مشاكل اخطر الا وهي الادمان على المخدرات والمسكرات او الانتحاراو اضرابات وامراض اخرى ومن هذا المنطلق تطرقت في بحثي هذا الى اهم التوجيهات القرآنية لتنمية الصحة النفسية فلا شك ان القران الكريم جاء بمنهج حياة مثالي لننعم بحياة كريمة وصحية وسعيدة وقد اخترت في هذا البحث نماذج مختارة من هذه التوجيهات وقد قسمت بحثي الى مبحثين . الاول : مفهوم الصحة النفسية واسباب الاضطرابات النفسية ، وتناولت في المبحث الثاني النماذج المختارة لتنمية الصحة النفسية في القران الكريم وخاتمة بأهم النتائج والتوصيات والله ولي التوفيق .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

المبحث الاول
مفهوم الصحة النفسية
المطلب الاول / الصحة لغة واصطلاحا

الصحة في اللغة :- خلاف السقم ، ومعناها ذهاب المرض ، والبرء من كل عيب وريب ، تقول : صح فلان من علته وأصحه الله وصححه : أزال مرضه[1]، وعليه فصحة النفس في اللغة : سلامتها من الأسقام وبرؤها من كل عيب وريب .

الصحة في الاصطلاح: عرفت الصحة النفسية في علم النفس ، وجهود التأصيل الإسلامي بتعريفات عديدة ، نذكر بعضا منها ، من اجل التوصل لتعريف دقيق يوضح معنى الصحة النفسية :

ومنها عرفت الصحة النفسية انها: الخلو من الأمراض ، والاضطرابات النفسية ، والانحرافات السلوكية [2]

و ذكر في تعاريف الصحة النفسية بأنها :- حالة عقلية انفعاليه سلوكية إيجابية وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي نسبياً ، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي ، والبيولوجي ، حين يتفاعل الفرد مع ذاته ، ومحيطه الخارجي و الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي وحين تقوم وظائفه النفسية بمهماتها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية "[3].

اما بعضهم فعرفها بان الصحة النفسية : هي القدرة على تحقيق التوازن بين مطالب البدن ومطالب الروح بما يوافق الشرع[4] . من خلال التعاريف السابقة نتوصل الى التعريف الآتي للصحة النفسية بانها : حالة عقلية انفعاليه مركبة من الشعور بالرضا والارتياح والاطمئنان نسبياً ـ يصل إليها الفرد بعد نجاحه في التزام منهج الله تعالى، الذي : يوافق الفطرة الإنسانية ، ويحقق التفاعل المتزن والمتكامل بين جوانب النفس : الجسمية ، والروحية ،والاجتماعية كما يضبط الانفعالات ، ويثمر سعادة الدنيا والآخرة .

المطلب الثاني /اسباب تدهور الصحة النفسية

مواقف الحياة التي تضع الفرد تحت الضغط منها بعض الضغوطات والمشاكل التي تسبب تدهورا في الحالة النفسية للافراد

1-المشاكل المالية .
2- وفاة احد افراد الاسرة .
3- الانفصال عن شريك الحياة
4- بعض الامراض الجسدية المزمنة والخطرة
5-المشاكل الاجتماعية والاقتصادية مثل الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي .
6- الحروب
7- البطالة
9- تعاطي المخدرات
10 التنشئة القاسية والعقاب البدني والتخويف في مراحل الطفولة المبكرة[5].

---

[1] ينظر : لسان العرب ، ابن منظور جمال الدين ط2، دار احياء التراث العربي –بيروت- لبنان 1997م - مادة (صحح) : ٧/٢٨٨ 6.
[2] ينظر : الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف – للرفاعي ط7-جامعه دمشق –سوريا 1987م : ص4
[3] مدخل إلى الصحة النفسية : محمد عبد الله قاسم ط2-دار الفكر –عمان – الاردن-2004، ص ٢٢
[4] ينظر : مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث الشريف محمد عثمان نجاتي – الطب الاسلامي –ط5- الكويت –ابحاث واعمال المؤتمر الدولي الثالث في استنبول –تركيا ص: ٥٠٧ - ٥١٨ .
[5] https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

المبحث الثاني
التوجهات الالهية
المطلب الاول
التوجيه القرآني بتحقيق الإيمان

اولا: الايمان بالله :

" الاستقامة في السلوك -الوقاية والعلاج من الانحراف -الشذوذ - المرض النفسي، سببها الإيمان بالله تعالى وتوحيده وعبادته ،والمؤمن المتمسك بدينه يتقي ربه في كل أقواله وأفعاله، ويكون الإيمان عاصماً له من الانحراف والشذوذ، وواقياً من المرض النفسي"[1]

دعا القرآن الكريم الناس جميعاً إلى الإيمان بالله والعمل بمقتضى هذا الإيمان، ليسعدوا في حياتهم وآخرتهم فقال تعالى : (مَنْ عمل صالحاً من ذكر أوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)[2] والمؤمن قلبه خال من الأمراض النفسية والقلبية جميعها، فلا يوجد فيه غل ولا حسد ولا ضغينة ولا بغضاء ولا رياء ولا كبر كما قال تعالى:(وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْأِيمَانِ وَلا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا عَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رؤوف رحيم)[3] اذ ان (الإيمان بالله والاستقامة يبعث في الإنسان الشعور بالأمن النفسي ،والرضا في القلب، والانشراح في الصدر، و عدم الإيمان بالله تعالى، ويؤدي عدم التمسك بالتقوى وأداء العبادات، والانكباب على ملذات الدنيا، والانقياد وراء أهواء النفس وشهواته، إنما يؤدي إلى ضنك المعيشة، وإلى الشعور بالتعاسة)[4]، لقوله تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ القيامة أعمى)[5] الإيمان ليس مجرد كلمة تقال أو شعار يرفع بدون تصديق وعمل يقول تعالى: (قالت الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْأِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِن تطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادقون)[6]و ذلك ما جاء في تفسير السيد قطب حيث قال: (ان الإيمان هو تصديق القلب بالله ، وبرسوله، التصديق الذي لا يرد عليه شك ولا ارتياب ، التصديق المطمئن الثابت المستيقن الذي لا يتزعزع ولا يضطرب، ولا تهجس فيه الهواجس، ولا يتلجلج فيه القلب والشعور والذي ينبثق منه الجهاد بالمال والنفس في سبيل الله فالقلب متى تذوق حلاوة هذا الإيمان واطمأن إليه وثبت عليه، لا بد من دافع لتحقيق حقيقته في خارج القلب في واقع الحياة في دنيا الناس يريد أن يوحد بين ما يستشعره في باطنه من حقيقة الإيمان، وما يحيط به في ظاهره من مجريات الأمور وواقع الحياة ولا يطيق الصبر على المفارقة بين الصورة الإيمانية التي في حسه، والصورة الواقعية من حوله لأن هذه المفارقة تؤذيه وتصدمه في كل لحظة ومن هنا الانطلاق إلى الجهاد في سبيل الله بالمال والنفس فهو انطلاق ذاتي من نفس المؤمن يريد به أن يحقق الصورة الوضيئة التي في قلبه، ليراها ممثلة في واقع الحياة والناس ...)[7]

---

[1] الحديث النبوي وعلم النفس ،. محمد عثمان نجاتي –ط\دار الشروق –القاهره –مصر ،ص 310
[2] [النحل : 97]
[3] [الحشر : 10]
[4] الحديث النبوي وعلم النفس ،. محمد عثمان نجاتي–ط\دار الشروق –القاهره –مصر.ص312
[5] [طه: 2124
[6] الحجرات : 14 15
[7] في ظلال القرآن ،سيد قطب ،ط\14، دار الشروق(مصر-مدينة نصر)ص 3349

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

ثانيا : الإيمان بالله يحقق الراحة النفسية:

قد ذكر د. القرضاوي عن أثر الإيمان في حياة الإنسان: " يريد الإنسان أن يعيش حياته ناعماً بسكينة النفس وطمأنينة القلب و يريد أن يتمتع بالأمن الداخلي يغمر جوانحه، وبالرضا الذاتي يملأ عليه أقطار روحه، وبالأمل المشرق يضيء له آفاق الحيات، وبالحب الكبير يغمر بالنور والضياء كل حناياه، وكل جوانب دنياه، هذه هي أهم ما ينشده الإنسان السوي لنفسه ولكل من يحب من أهله ومن الناس..."[1] . ان قول د. القرضاوي لا يتحقق بدون الإيمان الصادق، إذ أن الإيمان يدخل الأمن والطمأنينة إلى القلب، لأن المؤمن يعلم أن هذا الكون يسير وفق قدر الله وقدرته، وأن الله يفعل ما يشاء وفق إرادته لقوله تعالى:(إِنَّ رَبَّكَ فَعَالٌ لِمَا يُرِيدُ)[2]، فلا يصيب الإنسان في هذا الكون إلا ما كتبه الله عليه وسبق في علمه لقوله تعالى: (ما أصاب من مصيبة فِي الْأَرْضِ وَلا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا في كتاب من قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يسير)[3]

وجاء في كتاب الطبري: " ما أصابكم أيها الناس من مصيبة في الأرض بجدوبها وقحوطها، وذهاب زرعها وفسادها (ولا في أنفسكم) بالأوصاب والأوجاع والأسقام، والا في كتاب) يعني: إلا في أم الكتاب، و من قبل أن نبرأها) يقول : من قبل أن نبرأ الأنفس، يعني: من قبل أن تخلقها. والإيمان يقتضي التسليم الكامل لله في كل الأمور، مما يجعل الإنسان لا يحزن على ما فاته أو فقده أو أصابه في هذه الحياة الدنيا، ويرضى بقضاء الله وقدره، وهذا كله يكسب القلب السكينة والطمأنينة[4] قال تعالى: (وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَاناً وتسليماً}[5]، وبالإيمان يطمئن صاحبه بالقوة التي يأوي إليها ويستند عليها في كل الملمات والخطوب والنوازل ، فيتجه إليه فيكشف ما به من ضر يقول تعالى :(أمن يُجِيبُ الْمُضطرَّ إِذَا دَعَاهُ ويكشفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أإِلَهٌ مَعَ الله قليلاً مَا تَذَكَّرُونَ)[6] من هو الذي لا يلجأ المضطر إلا إلا إليه، والذي لا يكشف ضر المضرورين سواه ، وبالإيمان يستشعر المؤمن عظمة الله وأنه هو المعز وهو المالك والمانح الخير قال تعالى:(قل اللهم مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاءُ وتَنزِعُ الْمُلْكَ ممَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل شيء قدير)[7] وبالإيمان يستشعر رحمة الله ومغفرته إن تورط في ذنب أو خطيئة ، فيتجه إليه بالتوبة النصوح لإيمانه بأن رحمة الله وسعت كل شيء قال تعالى: (وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ}[8] " شأنها أنها واسعة تبلغ كل شيء ما من مسلم ولا كافر ولا مطيع ولا عاص إلا وهو متقلب في الدنيا بنعمتي"[9]،

ذكر ابن كثير: "آية عظيمة الشمول والعموم، كقوله إخبارًا عن حملة العرش ومن حوله أنهم يقولون[10] أي(يقولون الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ به ويَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وعلماً فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سبيلك وقهمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ)[11] .

---

[1] الايمان والحياة ، يوسف القرضاوي ، ، مكتبة وهبه للطباعه والنشر ،1905،ص 55-56
[2] هود: 107
[3] الحديد: 22
[4] جامع البيان عن تاويل القران . ابو جعفر بن محمد الطبري ،دار السلام،العراق- بغداد ط2\2007، 9\7899
[5] الأحزاب: 22
[6] النمل : 62
[7] ال عمران: 26
[8] الاعراف156
[9] روح المعاني في تفسر سبع المثاني ،شهاب الدين الالوسي ، دار الفكرمصر ، 3\76
[10] تفسير القران العظيم ، الامام الحافظ اب الفداء اسماعيل ابن كثير القرشي ، 2\334
[11] سورة غافر :7

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

ثالثا: الإيمان بالقدر:

المؤمن الذي يؤمن بالقدر خيره وشره ، يعلم أن ما يصيب الإنسان في هذه الحياة الدنيا من مصائب إنما هي وفق قدر معلوم وقضاء مرسوم منذ الأزل لقوله تعالى :(ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفُسِكُمْ إلَّا في كتاب من قبل أن نَبْرَأهَا إنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يسير)[1]، وهذا يهون على المؤمن البلاء، لأنه يؤمن بأن الله يلطف بعباده في قدره وقضائه لقوله تعالى : (إنَّ رَبِّي لطيف لما يَشَاءُ إنَّهُ هُوَ العَلِيمُ الحَكِيمُ)[2] ،فهو يبتليهم ليس بغضاً لهم، بل اختباراً لهم وتمحيصاً، ليغفر لهم ذنوبهم أو ليرفع درجاتهم في الجنة لذا فالمؤمن يتلقى قدر الله وقضاءه بالرضا والتسليم الله، والتوكل عليه مردداً لقوله تعالى: (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إلَّا مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ المؤمنون)[3] ، وبذلك وبذلك تهدأ نفسه وتستسلم جوارحه وأعصابه الله فيستشعر بالراحة وينتظر الفرج ، وكشف الشدة من لدن لطيف رحيم.

بين د. القرضاوي " ان الإيمان هو روح الحياة وحياة الروح، وهو جمال الدنيا وهو دنيا الجمال ، وهو نور الطريق وطريق النور، و الإيمان هو واحة المسافر، ونجم الملاح، ودليل الحيران، وعدة المحارب، ورفيق الغريب وأنيس المستوحش، ولجام القوي، وقوة الضعيف. وان الإيمان في كلمة واحدة ضرورة للحياة الإنسانية، و ضرورة للفرد ليطمئن ويسعد ويرقى وضرورة للمجتمع ليستقر ويتماسك ويبقى. و ان الإيمان الذي عنيته هو إيمان الإسلام في شموله وتوازنه وعمقه وإيجابيته،و إيمان القرآن والسنة، وإيمان الصحابة والتابعين لهم بإحسان..."[4]

المطلب الثاني

التوجيه القرآني بالتزام العبادات

في قوله تعالى: (يَا أيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تفلحون)[5] في هذه الاية الكريمة بين الله عز وجل لعباده إن العبادات من أحب الأعمال إلى الله بعد الإيمان، وإن أسعد الناس وأحبهم إلى ربه أكثرهم قربى وزلفى إليه بالعبادات ودليل ذلك ما جاء في قول النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) (من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب ، وما تقرب إلى عبدي بشيء أحب إلى مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها ولئن سألني لأعطينه ، ولئن استعاذ بي لأعيذنه)[6]. وإن طاعة الله ، وامتثال أوامره، و عبادته والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة ، وتهذيب النفس ، والتحكم في أهوائها وشهواتها، ينمي في النفس روح التعاون ، والتكافل الاجتماعي، و هذه الخصال تتميز بها الشخصية السوية و الناضجة المتكاملة ومما لا شك أن قيام المؤمن بالعبادات بإخلاص وبانتظام إنما يؤدي إلى اكتسابه هذه الخصال الحميدة التي توفر له مقومات الصحة النفسية، كما يمده بوقاية من الأمراض النفسية)[7]

---

[1] سورة الحديد : 22
[2] سورة يوسف :100
[3] سورة التوبة :51
[4] الايمان والحياة ، القرضاوي، ص358
[5] سورة الحج :77
[6] صحيح البخاري ، الامام محمد بن اسماعيل البخاري، دار الفجر، ط 2005، ح6502\ ،4\223، ك الرقائق\باب التواضع(رقم الحديث 6137)
[7] القران وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق ،ط6 ،ص284-283

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

وذكر السيد قطب (ان كل أمة اتقت الله وعبدتها اياه، وأقامت شريعته فحققت العدل، والأمن للناس جميعاً إلا فاضت فيها الخيرات، ومكن الله لها في الأرض ، واستخلفهم فيها بالعمران وبالصلاح سواء). [1]

ومن هنا يتوصل الباحث الى ان القرآن وجه الناس إلى عبادة ربهم، وما من رسول إلا وحث قومه على العبادة، والعبادة هي إحدى أساليب القرآن للمحافظة على الصحة النفسية للنفس البشرية، كونها تطهر النفس وتزكيها، وتصقل القلب وتنقيه مما علق به من ذنوب وخطايا، ، وتبث في النفس الشعور بالأمان ،والراحة، والسكينة، وتبعث في الجسد النشاط والحيوية والحركة التي تقويه، فتغمره السعادة والصحة النفسية .

المطلب الثالث
تأثير العبادات على الصحة النفسية

اولا: تأثير الصلاة على الصحة النفسية :

أن للصلاة تأثير كبيرو فعال في التخلص من شعور الهم والقلق، فعند وقوف الإنسان لتأدية صلاته أمام ربه في خشوع واستسلام، و تجرده الكامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها، يبعث له الهدوء والسكينة والطمأنينة، ويتخلص من القلق وتوتر الأعصاب الذي أحدثته ضغوطات الحياة..."[2]

ومن خلال التزامي بالصلاة وجدت أن امتثال المصلي بين يدي ربنا في إخلاص وخشوع وتضرع، وإقباله على الله، وانخلاعه من كل مشاغل الحياة الدنيا وهمومها، تمده بطاقة روحية ونفسية تملأ جوانحه شعوراً بالإنس بالله، ويستشعر نزول السكينة عليه، مما يجعله في حالة استرخاء وهدوء وارتياح، وهذا له الأثره العلاجي على نفس الإنسان، مما يخفف عنه من الهموم والمشكلات والمعوقات التي تحيط به، وبالتالي تخفف من القلق والتوتر والعصبية الناتجة عن هذه الضغوطات والمضايقات النفسية . أمر الله تعالى بالمحافظة عليها في أوقاتها لاهميتها الكبيرة وتاثيرها على صحة الانسان النفسية فيقول تعالى: (حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وَقُومُوا لله قانتين)[3] وأمر المسلمين بالتوجه إلى الله بالاستعانة بالصبر والصلاة على ما أصابهم من البلاء والنوازل فقال تعالى : (واستعينوا بالصبر والصلاة وإنَّهَا لَكَبِيرَةً إلَّا عَلَى الخاشعين)[4] ، وقال:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا استعينوا بالصبر والصَّلَاةَ إنَّ اللهَ مع الصابرين)[5] وأمرهم بغسل ذنوبهم وتقصيرهم بالصلاة في ساعات الليل والنهار فقال(وأقم الصلاة طرفي النَّهَارِ وَزُلَفاً من اللَّيْلِ إنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهَبْنَ السَّيِّئَاتِ ذلك ذكرى للذاكرين)[6]، ولأهمية الصلاة دعا إبراهيم ربه قائلاً(رَبِّ اجعلني مقيم الصلاة ومن ذريتي ربنا وتقبل دعاء)[7] ،وحث من أكرمهم في الأرض بالنصر والتمكين بديمومة إقامة الصلاة، وحث الناس على إقامتها فقال تعالى: (الَّذِينَ إن مكناهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ وَاللهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ}[8] كما أن الصلاة تحفظ الإنسان من الوقوع في الفاحشة والمنكر فقال تعالى: (اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ

[1] في ظلال القرآن ، سيد قطب ،ط14، دار الشروق، 3713\6
[2] الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط 2002 م، ص315
[3] سورة البقرة 238
[4] سورة البقرة :45
[5] سورة البقرة 153
[6] سورة هود 114
[7] سورة ابراهيم:40
[8] سورة الحج:41

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ)[1] ، والفحشاء تعني ما قبح من العمل والمنكر وهذه الاية دلالة على ان الصلاة تمنعه من المعاصي ،وتبعده منها ومعنى نهيها عن ذلك أن فعلها يكون سببا للانتهاء ويقصد بالصلاة هنا الصلوات الخمس المفروضة . فان النبي إذا أهمه أمر فزع إلى الصلاة، وسن للناس عندما يصيبهم الضر أن يتجهوا إلى ربهم بالصلاة، فيكشف عنهم ما بهم من مصاب، كما في صلاة الاستسقاء عند انقطاع الغيث من السماء، وصلاة الكسوف والخسوف عند كسوف الشمس أو خسوف القمر، أو صلاة الحاجة أو الاستخارة لما يعترض الإنسان في حياته من أمور، فيتجه إلى الله بالصلاة، فيستجيب الله فينكشف الهم والغم، ويزول القلق والاضطراب، وتحل مكانه الطمأنينة والسكينة وراحة البال. ذكر د. نجاتي " تساعد حالة الاسترخاء ،والهدوء النفسي اللذي تحدثها الصلاة على التخلص أيضاً من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون، وإن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة بعد الانتهاء من الصلاة، فقد يواجه الإنسان وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق، أو يتذكرها، وان تكرار هذه المواقف المثيرة للقلق في حالة الاسترخاء عقب الصلاة تؤدي إلى انطفاء تدريجي للقلق ... أن هذا الأثر الهام للصلاة في علاج القلق يماثل الأثر الذي يحدثه أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون في علاج القلق"[2]

ثانياً : تأثير الصيام على الصحة النفسية :

يمد الصوم المؤمن بالإخلاص لله واستشعار رقابته، وهذا فيه علاج قلبي للرياء والشرك، والصوم يعلم الإنسان الصبر على الجوع والعطش، ومجاهدة رغبات النفس والهوى، وهذا فيه تقوية للإرادة، وكبح جماح النفس والسيطرة عليها ولجم شهواتها، كما أنه ينقي الجسد من الفضلات ويتخلص منها، ويريح المعدة لساعات، وهذا ما يسميه الأطباء بالحمية، كما يشعر الصائم بالرحمة على الجياع، مما يجعله يسارع بمد يد العون لهم، وفي هذا علاج القسوة القلب وتزكية للنفس والصيام هو من أقصر الطرق الموصلة للتقوى قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ}[3] أي: " لعلكم تتقون المعاصي فإنه يكسر الشهوة التي هي مبدؤها"[4] مبدؤها"[4] إذ أنه في أيام الصيام يتدرب الصائم على تحمل الآخرين وضبط الانفعالات والسيطرة عليها عليها ، مما يجعله يسيطر عليها في غير أيام **الصيام قال النبي** ﷺ (الصيام جنه ، فلا يرفث ولا يجهل وان امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إني صائم)[5] كما أنه يضبط الدوافع ويسيطر عليها و يقول النبي :

(يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي، وأنا أجزي به)[6] يعد الصيام مكفرا للذنوب التي تشغل بال المؤمن وتترك في نفسه قلقاً وتوتراً يقول النبي:(من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)[7] وهذا دليل ان النبي دعا أمته إلى التنفل بالصيام لما فيه من خير ومنافع عظيمه فدعا إلى صيام الستة من شوال، والتسع الأول من ذي الحجة، ويوم عاشوراء، والأيام البيض من الايام، ويوم الاثنين والخميس، وأيام الأشهر الحرم، لما فيه من سلامة الصدر وتهذيب الأخلاق،

[1] سورة العنكبوت: 45
[2] الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد نجاتي ، ص286
[3] سورة البقرة :183
[4] تفسير الجلالين \ جلال ادين السيوطي وجل الدين المحلي ، مكتبة منصور ط1 ،2003،ص31
[5] صحيح البخاري ، البخاري ، ح1894\2\35، ك الصوم ، ب فضل الصوم
[6] المرجع السابق ،2\35
[7] المرجع السابق ، 1\18

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

والارتقاء بالنفس وتزكيتها بهذه العبادة المتميزة في صقل النفس وصفائها، وسلامة الجسد وتنقيته من الفضلات والشحوم الزائدة في الجسم.

ثالثاً: تاثير الزكاة على الصحة النفسية:

في قوله تعالى(خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا)[1] ويقصد بهذه الاية الكريمة ما جاء في فقه السنة (خذ من أموال المؤمنين صدقة معينة كالزكاة المفروضة، أو غير معينة، وهي التطوع تطهرهم بها من دنس البخل والطمع والدناءة والقسوة على الفقراء والبائسين، وما يتصل بذلك من الرذائل، وتزكي أنفسهم بها أي تنميها وترفعها بالخيرات والبركات الخلقية والعملية، حتى تكون بها أهلاً للسعادة الدنيوية والأخروية...) [2] ومن هنا يتبين ان الزكاة تعالج مرض الشح والبخل والأثرة وحب الذات، وتنمي مشاعر الحب والعطف والحنان على المنكوبين والمحتاجين من الفقراء والمساكين، وتربي في النفس الرحمة والشفقة على الغير، وهذا علاج للقلب القاسي، وهي تغرس في النفس معنى العطاء البذل، وحب الخير للغير، وهذا فيه سلامة للقلب والنفس من الحقد والضغينة والكراهية، التي تورث القلب القلق والاضطراب النفسي، ويحل محلها الحب والنقاء والصفاء الروحي.

رابعاً: تاثير الحج على الصحة النفسية :

يقول الله تعالى في كتابه { الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يا أُولِي الْأَلْبَابِ}[3] الحج هو تلك الرحلة التي يخرج إليها الحاج قاصداً بيت الله الحرام لأداء مناسك الحج، ولكي ولكي تكون العبادة مقبولة لا بد أن يكون القلب صادقاً ومخلصاً في توجهه إلى ربه، وأن يتحرى الحلال ويرد المظالم إلى أهلها، ويؤدي الأمانات إلى أصحابها، وأن يتسامح مع الناس، ويصل رحمه المقطوعة، لكي يتقبل الله منه فريضة الحج، وهذه الإعمال تضفي على النفس ارتياحا ورضا، فهو يقوم بتنقية نفسه من الذنوب وتنقية العلاقات مع الناس برد الحقوق والأقرباء بالصلة

ان الحج يعلم الناس الصبر على تحمل المشاق، ويدربه على جهاد النفس ، والتحكم في شهواتها ،وأهوائها، وذلك لأن الحاج لا يباشر النساء، ولا يسب ولا يؤذي أحداً، ولا يفعل ما يغضب الله، وان الحج يعالج الكبر، والزهو، والعجب بالنفس والتعالي على الناس ، وان جميع الناس في الحج سواسية لا تمييز بين غني وفقير، فيسود بينهم الشعور بالمواساة، يقفون جميعاً في صعيد واحد خاشعين متضرعين، معترفين بضعفهم وعبوديتهم الله وحده، راجين عفوه ومغفرته، وفي هذا الموقف الممتلئ بالروحانية والمشاعر الوجدانية الفياضة تزداد صلة الإنسان بربه ويزداد تقربه إليه ، فيشعر بصفاء قلبي، وبفيضان من الحالات الوجدانية، والنفحات الروحية التي تملؤه غبطة وسعادة، وفي الحج يتخلص الإنسان مما فيه من كراهية أو حقد أو حسد نحو الناس، وتقوى لديه رابطة المودة والمحبة والأخوة[4].

---

[1] سورة التوبة :103

[2] فقه السنه \ السيد سابق ، دار الفتح للأعلام العربي.ط1,2000م ، 1\235-236

[3] [البقرة: 197]

[4] الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد نجاتي ، ص323

خامساً: تأثير القران على الصحة النفسية :

للقران الكريم اثر كبيرعلى الصحة النفسية قال تعالى:{ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خساراً}[1]وقد ذكر الشوكاني و ان اختلف أهل العلم في معنى كونه شفاءً على القولين، الأول(أنه شفاء للقلوب بزوال الجهل عنها وذهاب الريب وكشف الغطاء عن الأمور الدالة على الله سبحانه) و القول الثاني (أنه شفاء من الأمراض الظاهرة بالرقى والتعوذ ونحو ولا . مانع من حمل الشفاء على المعنيين من باب عموم المجاز أو من باب حمل المشترك على معنييه ثم ذكر سبحانه أنه رحمة للمؤمنين لما فيه من العلوم النافعة المشتملة على ما فيه صلاح الدين والدنيا ولما في تلاوته وتدبره من الأجر العظيم الذي يكون سببا لرحمة الله سبحانه ومغفرته ورضوانه)[2].

يتبين لنا أن تلاوة القرآن وحفظه تستجلب السكينة والرحمة من الله، فيطمئن القلب وينشرح الصدر، وتسكن الجوارح، والبيئة الصالحة لمثل هذه المشاعر والأحاسيس بيئة المساجد ولقد أرشد النبي لهذا فقال (ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ، ويتدارسونه بينهم ، إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفتهم الملائكة ، وذكرهم الله فيمن عنده)[3]

سادساً: تاثير الدعاء على الصحة النفسية:

قال تعالى: (وَإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دَعْوَةَ الدَّاعِ إذَا دَعَانِ فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون)[4]أي: أنا معهم أسمع دعاءهم، وأرى تضرعهم وأعلم حالهم، وأجيب دعوة من دعاني إذا كان عن إيمان وخشوع قلب ، وقال تعالى محرضاً على الدعاء والتوجه إليه بالتضرع، ليستجيب لهم ويقضي لهم حوائجهم ومسائلهم فقال (وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أستجب لَكُمْ)[5]

جاء في القرآن الكريم قصة النبي يونس عندما ترك قومه لما لم يستجيبوا له فتوجه إلى الله بالدعاء فقال تعالى في كتابه الشريف (وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَن نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنت من الظالمين، فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ ننجي المؤمنين}[6] ذكر سيد قطب في تفسيره " إن نبي الله يونس (عليه السلام) لم يصبر على تكاليف الرسالة، فضاق صدراً بالقوم، وألقى عبء الدعوة ، وذهب مغاضباً ضيق الصدر، حرج النفس؛ فأوقعه الله في الضيق الذي تهون إلى جانبه مضايقات المكذبين لولا أن تاب إلى ربه ، واعترف بظلمه لنفسه ودعوته ، وواجبه لما فرج الله عنه هذا الضيق ولكنها القدرة حفظته ، ونجته من الغم الذي يعانيه..." . ذكر الشوكاني في تفسيره حيث قال: " واستجبنا له دعاءه الذي دعانا به في ضمن اعترافه بالذنب على الطف وجه، ونجيناه من الغم بإخراجنا له من بطن الحوت حتى قذفه إلى الساحل وكذلك ننجي المؤمنين أي نخلصهم من همهم بما سبق من عملهم وما أعددناه لهم من الرحمة..."

وهنا نبين ان من سلك طريق يونس من المؤمنين بالاعتراف بالذنب، والتسبيح ، والاستغفار استجاب الله له ، وكشف ما به من كرب، وهم وغم ، والدليل على ان الدعاء يؤثر على الصحة النفسية هو قول

---

[1] - الإسراء : 82

[2] - 253\3 فتح القدير محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت ١٢٥٠هـ) دار ابن كثير،دارالكلم الطيب دمشق، بيروت
الطبعة: الأولى - ١٤١٤ هـ

[3] صحيح مسلم ، الامام ابو حسين مسلم بن الحجاج القريشي النيسابوري ، دار الفكر،ط2004 ، ص1326، باب فضل الاجتماع على تلاوة الذكر،رقم الحديث (2699)

[4] البقرة : 186

[5] غافر : 60

[6] الأنبياء : 87- 88

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 129) 2025, pp. 322-335

ابن عباس حيث ذكر : " ان النبي كان يدعو عند الكرب ويقول :(لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم قال ابن حجر قوله: عند الكرب أي عند حلول الكرب وكان النبي يتعوذ من جهد البلاء ودرك الشقاء، وسوء القضاء، وشماتة الأعداء)" [1] المراد هنا بجهد البلاء هو قله المال، وكثرة العيال ،ودرك الشقاء يكون في أمور الدنيا وفي أمور الآخرة، وكذلك سوء القضاء عام في النفس والمال والأهل والولد والمعاد، والمراد بالقضاء هنا المقضي لأن حكم الله كله حسن لا سوء فيه .

سابعا: تأثير الذكر على الصحة النفسية :

ذكره سبحانه يجعل السكينة تتنزل على الذاكرين قال تعالى : {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بذكر الله ألا بذكر الله تَطْمَئِنَّ الْقُلُوبُ}[2] إن الإكثار من ذكر الله والمداومة عليه يملأ القلب طمأنينة، ويبعث في النفس الحياة والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن النفسي والشعور بعناية الله ورعايته وقربة من الذاكر لذلك أمر الله المؤمنين في كتابه الشريف بالإكثار من الذكر والاستغفار والتسبيح في كل المواطن وفي كل الأحوال ، والمحافظة على أذكار الصباح والمساء، فيحيى الإنسان على الاستمرارية في التواصل مع ذكر الله ، مما يشعره بالأمن والأمان والسلامة من الوقوع في آفات اللسان المهلكة، وقد حث القرآن على الاكثار من الذكر ومنها قوله تعالى: (فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تكفرون) [3]وقوله تعالى :{ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلاً مِنْ رَبِّكُمْ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَاكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الضالين }[4] وقوله تعالى : (فَاذْكُرُوا اللهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكراً }[5] وقوله تعالى : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللهَ ذِكراً كثيراً }[6] فكل هذه التوجيهات القرانية التي تحث على ذكر الله تدل على اهمية الذكر تنمية الصحة النفسية وزيادة الطاقة الايجابية وتشرح الصدر و يكسو الوجه نوراً، والنفس ارتياحاً، ويهذب اللسان ويقوي الجنان، ويرضى ربنا الرحمن، ويكون لصاحبه القبول في الأرض، ومحبه الناس ورضاهم عنه.

ثامنا : تأثير الاستغفار على الصحة النفسية :

ان طلب المغفرة من الله على الذنوب والمعاصي صغيرها وكبيرها التي ارتكبها وأخطأ بالوقوع فيها، والتقصير والتكاسل عن القيام بالواجبات التي كلفه الله بها، وتكون من أجل التزلف والتقرب إلى الله فقد كان النبي يكثر من الاستغفار ومعلوم من الدين بالضرورة أن النبي لا يعصي ربه، وقد حث النبي أمته على مواجهه الضوائق والهموم بالاستغفار حيث يقول النبي :(من لزم الاستغفار ، جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ومن كل هم فرجا ، ورزقه من حيث لا يحتسب)[7].

وان الاستغفار علاج للضيق ،والهم، والرزق، وإن الضيق والهم من الأمراض النفسية ذات مردود سيء على الصحة النفسية، وقد قال النبي ﷺ : (إنه ليغان على قلبي وإني لاستغفر الله في كل يوم مائه مرة) [8] ، و ليغان من الغين وهو الغيم، قيل أن الرسول أخذ في الصعود على مدارج الكمال ،

---

[1] فتح الباري شرح صحيح البخاري ،ابن حجر العسقلاني - أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، 4\186،باب التعوذ من جهد البلاء ، 4\186،باب التعوذ من جهد البلاء

[2] الرعد : 28.

[3] البقرة : 152.

[4] البقرة : 198.

[5] البقرة: 200.

[6] الأحزاب: 41.

[7] سنن ابي داود ، ابو داود سلمان الاشعث السجستاني ، دار الفكر ، كتب الصلاة ،باب الاستغفار ،2\85

[8] المصدر السابق، 2\85

فكلما رقى درجة نظر إلى ما قبلها فاعتراه ضيق، لأنه كان في هذه الدرجة **وهذا** هو الغين، وبين القرآن الكريم على أهمية العلاج بالاستغفار بما ينزل بالناس من مصائب وهموم فقال تعالى: (وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعاً حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُسَمّى ويؤت كل ذي فضل فضله)[1] ، والمقصود في هذه الاية " يطول نفعكم في الدنيا بمنافع حسنة مرضية من سعة الرزق ورغد العيش إلى أجل مسمى : أي إلى وقت مقدر عند الله وهو الموت، ونادى هود الله في قومه فقال:{ وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوتِكُمْ)[2] . ذكر النسفي في تفسيره "إنما قصد استمالتهم إلى الإيمان بكثرة المطر، وزيادة القوة لأنهم كانوا أصحاب زروع وبساتين فكانوا أحوج شيء إلى الماء، وكانوا مدلين بما أوتوا من شدة البطش ،والقوة وقيل أراد القوة بالمال أو على النكاح وقيل حبس عنهم القطر ثلاث سنين وعقمت أرحام نسائهم فوعدهم هود عليه السلام المطر والأولاد على الإيمان والاستغفار". وعلى لسان نبي الله نوح قال تعالى: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَاراً }[3] ويقول سيد قطب: " أطمعهم في خير الدنيا والآخرة، و أطمعهم في الغفران إذا استغفروا ربهم ، فهو سبحانه غفار للذنوب، وأطمعهم في الرزق الوفير الميسور من أسبابه التي يعرفونها ويرجونها وهي المطر الغزير، الذي تنبت به الزروع، وتسيل به الأنهار، كما وعدهم برزقهم الآخر من الذرية التي يحبونها وهي البنين والأموال التي يطلبونها ويعزونها، وقد ربط بين الاستغفار وهذه الأرزاق وفي القرآن مواضع متكررة فيها هذا الارتباط بين صلاح القلوب واستقامتها على هدى الله، وبين تيسير الأرزاق، وعموم الرخاء..."[4] .

تاسعاً: العلاج النفسي بالتوبة:

أن طبيعة البشر الخطأ فكل ابن آدم خطاء ، وهذا الخطأ أو التقصير الذي يقع فيه الإنسان يشعره بالذنب والملامة النفسية، وتأنيب الضمير الإيماني، مما يُحدث توتراً وقلقاً عند الإنسان المخطئ، فتحدث عنده الاضطرابات النفسية، وتتطور فتصبح أمراضاً نفسية. وان شعورالانسان بالذنب يسبب للإنسان الشعور بالنقص ، والقلق، مما يؤدي إلى نشوء أعراض الأمراض النفسية، ويكون العلاج النفسي في هذه الحالة بتغيير وجهة نظر المريض عن خبراته السابقة التي سببت له الشعور بالذنب فيراها في ضوء جديد، حيث لا يرى فيها ما يبرر الاستمرار في شعوره بالذنب، وشعوره بالنقص، ويعالج تأنيبه لنفسه، ويصبح أكثر تقبلاً لذاته، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسي"[5]. وأمراض الذنوب تحتاج لعلاج شاف، وهذا العلاج هو التوبة الصادقة الخالصة الله تعالى، فيها يكشف الله الهم ويغفر الذنب ويطهر القلب ومن أهم الأدوية لعلاج الشعور بالذنب التوبة، فقد وعد الله تعالى بالعفو والمغفرة لكل مذنب مهما كثرت ذنوبه، فالتوبة تبعث فيه الأمل في النجاة من العذاب، والفوز بمغفرة الله ورضوانه، فيتخلص من شعوره بالذنب الذي يقلقه ويسبب له كثيراً من الآلام النفسية .

إن التوبة علاج شاف للقلق الناشئ عن الشعور بالذنب، ومن المعروف أن القلق هو الأساس الذي ينشأ عنه المرض النفسي، وأن الهدف الذي يحاول أن يصل إليه العلاج النفسي هو القضاء على هذا القلق،

[1] سورة هود :3.
[2] سورة هود: 52.
[3] سورة نوح :10-12
[4] في ظلال القرآن ، سيد قطب ، 3713\6
[5] القرآن وعلم النفس ، محمد نجاتي ، ص303

والتخلص من الأعراض المرضية التي يسببها. وتستخدم المدارس المختلفة للعلاج النفسي أساليب مختلفة للتخلص من القلق، غير أن التوبة هي أحسن طريقة لعلاجه [1]"

الخاتمة:

وفيها اهم النتائج والتوصيات :

1- ان الصحة النفسية هي حالة عقلية انفعالية مركبة من الشعور بالرضا والارتياح والاطمئنان نسبياً ـ يصل إليها الفرد بعد نجاحه في التزام منهج الله تعالى ، الذي : يوافق الفطرة الإنسانية ، ويحقق التفاعل المتزن والمتكامل بين جوانب النفس : الجسمية ، والروحية ،والاجتماعية كما يضبط الانفعالات ، ويثمر سعادة الدنيا والآخرة .

2- اسباب تدني الصحة النفسية لدى الافراد هي البعد عن الله وعدم الالتزم بطاعته وعبادته.

3- لا يمكن الاهتمام بالصحة النفسية دون الالتزام بالعبادات وتطهير الروح كون الذنوب والمعاصي هي المسبب الرئيسي للكثير من الاضطرابات النفسية.

4- يمكن معالجة الاضطرابات النفسية عن طريق التوجيهات الربانية وهي(الصلاة – الصوم – الزكاة- الدعاء – الاستغفار- الحج – وقراءة القران وجميع الاذكار التي وجهنا بها النبي صلى الله عليه وسلم..)

التوصيات :

1- حث الافراد على اشباع حاجاتهم الاساسية والضرورية الجسدية والاجتماعية والنفسية ضمن حدود الشريعة وعدم كبتها وانكارها.

2- الالتزام بالطاعات والعبادات فهي تطهر الروح وتنمي الصحة النفسية وسبب للرزق والتوفيق في الدنيا والاخرة.

3- يوصي الباحث الباحثين بالتوجه الى كتابة الرسائل والاطاريح في مجال الصحة النفسية وطرق تنميتها عن طريق القران .

4- ضرورة توجيه وتوعية الافراد في اهمية الالتزام والقرآن الكريم في تنمية الصحة النفسية.

المصادر

1- القرآن الكريم

2- جامع البيان عن تاويل القران . ابو جعفر بن محمد الطبري ،دار السلام، ط2\2007،

3- الايمان والحياة ، يوسف القرضاوي ، ، مكتبة وهبه للطباعه والنشر ،1905

4- في ظلال القرآن ،سيد قطب ،ط\14، دار الشروق

5- الحديث النبوي وعلم النفس .، محمد عثمان نجاتي –ط\دار الشروق –القاهره –مصر.

6- مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث الشريف محمد عثمان نجاتي – الطب الاسلامي –ط5- الكويت –ابحاث واعمال المؤتمر الدولي الثالث في استنبول –تركيا .

7- مدخل إلى الصحة النفسية : محمد عبد الله قاسم ط2-دار الفكر –عمان – الاردن-2004.

8- الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف – للرفاعي ط\7-جامعه دمشق –سوريا 1987م .

9- صحيح البخاري ، الامام مسلم بن اسماعيل البخاري، دار الفجر ،ط2004

10- لسان العرب ، ابن منظور جمال الدين ط2، دار احياء التراث العربي –بيروت- لبنان 1997م - مادة (صحح) .

11 - تفسير الجلالين / جلال الدين محمد بن عبد الرحمن ابي بكر السيوطي وجلال الدين محمد بن احمد المحلي ،مكتبة منصور ،ط1، 2003م.

[1] **الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد نجاتي ، ص343**

12- فقه السنه / السيد سابق ، دار الفتح للاعلام العربي.ط1,2000م ،
13- صحيح مسلم ، الامام ابو الحسين بن مسلم الحجاج القشيري النيسابوري ، دار الفكر، ط2005
14- فتح القدير محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت ١٢٥٠هـ (دار ابن كثير،دار الكلم الطيب دمشق، بيروت الطبعة
15- صحيح البخاري، الامام محمد بن اسماعيل البخاري، دار الفجر ،ط2005 ،
16- سنن ابي داود ، ابي داود سلمان بن الاشعث السجستاني ، دار الفكر ،
17- الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق، ط2002م،
18- القرآن وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق،ط6
19- تفسير القران العظيم ، الحافظ ابي فداء اسماعيل بن كثير القرشي ، دار التوزيع والنشر الاسلامية ،ط1، 1998م.
20- روح المعاني في تفسر سبع المثاني ،شهاب الدين الالوسي، دار الفكر،
21-https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Sources

1- Koran
2- Lisan al-Arab, Ibn Manzur Jamal al-Din, 2nd ed., Dar Ihya' al-Turath al-Arabi - Beirut - Lebanon 1997 - Article (correct).
3- Mental Health: A Study in the Psychology of Adaptation - by Al-Rafai, 7th edition - Damascus University - Syria 1987 AD
4- Introduction to Mental Health: Muhammad Abdullah Qasim, 2nd ed., Dar Al Fikr, Amman, Jordan, 2004.
5- The concept of mental health in the Holy Quran and the Noble Hadith, Muhammad Othman Najati - Islamic Medicine - 5th ed. - Kuwait - Research and proceedings of the Third International Conference in Istanbul - Turkey.
6- Hadith and Psychology, Muhammad Uthman Nagati - Dar Al-Shorouk Publishing House - Cairo - Egypt.
7- In the Shade of the Qur'an, Sayyid Qutb, 14th ed., Dar Al-Shorouk
8- Faith and Life, Yusuf Al-Qaradawi, Wahba Library for Printing and Publishing, 1905
9- The Comprehensive Statement on the Interpretation of the Qur'an. Abu Jaafar bin Muhammad al-Tabari, Dar al-Salam, 2nd ed.\2007,
10- The Spirit of Meanings in Interpreting the Seven Mathani, Shihab al-Din al-Alusi, Dar al-Fikr
11- Interpretation of the Great Qur'an, Hafiz Abu Fida Ismail bin Katheer Al-Qurashi, Islamic Distribution and Publishing House, 1st ed., 1998 AD.
12- The Qur'an and Psychology, Muhammad Uthman Nagati, Dar Al-Shorouk, 6th ed.

13- The Prophetic Hadith and Psychology, Muhammad Uthman Najati, Dar Al-Shorouk, 2nd edition, 2002 AD.
14- Sunan Abi Dawood, Abi Dawood Salman bin Al-Ash'ath Al-Sijistani, Dar Al-Fikr,
15- Sahih Al-Bukhari, Imam Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, Dar Al-Fajr, 2nd edition, 2005.
16- Fath al-Qadir, the comprehensive book on the two arts of narration and knowledge in the science of interpretation, Muhammad bin Ali bin Muhammad al-Shawkani, Dar al-Arabiyya al-Thaqafiya.
17- Sahih Muslim, Imam Abu Al-Hussein bin Muslim Al-Hajjaj Al-Qushayri Al-Nishapuri, Dar Al-Fikr, 2nd edition, 2005
18- Sunnah Jurisprudence / Sayyid Sabiq, Dar Al-Fath for Arab Media, 1st edition, 2000 AD.
19- Interpretation of Al-Jalalain / Jalal al-Din Muhammad bin Abdul Rahman Abu Bakr al-Suyuti and Jalal al-Din Muhammad bin Ahmad al-Mahalli, Mansour Library, 1st ed., 2003 AD.
20- Sahih Al-Bukhari, Imam Muslim bin Ismail Al-Bukhari, Dar Al-Fajr, 2nd edition, 2004
21-https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Quranic guidance and its impact on enhancing the mental health of youth - selected models

Assistant Lecturer/Abbas Obaid Ahmed Al-Obaidi
University of Diyala / College of Islamic Sciences
Department of Qur'anic Sciences and Islamic Education
abasahmed@uodiyala.edu.iq
07700768580

Abstract:

The study dealt with ethics from a Quranic perspective, as ethics are necessary for the individual and society, and Islam emphasized their importance and the good effect they have on society in general, mentioning the most important types of them, necessary and acquired, explaining the methods of acquiring them in Islam. Then the study dealt with the reasons for the decline of ethics in Islamic society from cultural invasion, globalization, and the efforts of some countries to destroy Islamic ethics**.**

Keyword:.Ethics are a basic necessity for the individual and society.