

البناء النفسي للإنسان وسبل وقايتة وعلاجه من الأمراض السايكوسوماتية  
من منظور القرآن الكريم. (دراسة تحليلية)

The psychological structure of man and ways to prevent and treat  
psychosomatic diseases from the perspective of the Holy Qur'an.

(Analytical Study)

Dr. Saber Abdullah Saeed Al-Zebari

professor

University of Duhok / College  
of Basic Education

Dr. Mikael Rasheed Ali  
Zebari

Assistant professor

Director, Scientific and  
Humanities Research Center,  
College of Education, Akre  
University of Applied Sciences

د. صابر عبد الله سعيد الزبياري

أستاذ

جامعة دهوك/ كلية التربية الأساسية

د. ميكائيل رشيد علي الزبياري

أستاذ مساعد

مدير مركز البحوث العلمية والإنسانية،

كلية التربية، جامعة عقرة للعلوم

التطبيقية

[Saber.saeed@uod.ac](mailto:Saber.saeed@uod.ac)

[mikaeel.rasheed@auas.edu.krd](mailto:mikaeel.rasheed@auas.edu.krd)

تاريخ القبول

٢٠٢٤/٨/٢١

تاريخ الاستلام

٢٠٢٤/٧/٢١

الكلمات المفتاحية: البناء، النفسي، الإنسان، طرق وعلاج، الأمراض، القرآن.

**Keywords: building, psychological, human, methods and  
treatments, diseases, Qur'an**

## الملخص

انطلاقاً من التفكير العميق للباحثين ومنذ سنوات لما في القرآن الكريم من معرفة وعلم ودواء لكلِّ داءٍ جاءت فكرة هذا البحث، والذي يهدف من خلاله التعرف على ما ورد في القرآن الكريم عن ماهية النفس الإنسانية وطبيعتها وبنائها وتلمس قوى الخير والشرِّ فيها، ولتحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء مسح شامل وتحليل علمي دقيق لمفهوم (النفس) الذي ورد في القرآن الكريم (٢٩٥) مرة، وبصيغ مختلفة، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً للمرضى النفسيين الذين شملهم البحث في مركز الاستشارات النفسية في مدينة دهوك للعام (٢٠٠٦)، تم التوصل إلى ما يأتي:

إنَّ نسبة (٧٥٪) تقريباً من المرضى الذين قد تَرَدَدوا على الأطباء الجسمين خلال عام (٢٠٠٦) كانوا يعانون من الأمراض والاضطرابات النفسِيَّة وذات الأعراض الجسمِيَّة المسَمَّات حالياً بالأمراض السايكوسوماتية.

وإنَّ نسبة (٧٠٪) تقريباً من المصابين بالأمراض السايكوسوماتية أكَّدوا على عدم اللجوء إلى الوسائل الطبيَّة التقليديَّة وحدها الأمر الذي تطلب لجوءهم إلى وسائل العلاج الروحي والمعنوي والإيماني كعامل مساعد وفعال لعلاج ذلك. وتم التوصل من خلال استبيان عن وجود (٣٤) صفة حميدة يتطلب أن يتصف الشخصية المؤمنة بها أو بمعظمها لكي يتمتع بحالة نفسيَّة مطمئنَّة.

## Abstract

Research aims to identify the human soul's nature, construction, and the touch of good and evil as stated in the Holy Qur'an. Data analysis and statistical treatment of psychiatric patients whom where included in the research at the Psychological Consultation Center in Duhok 2023, the following was concluded :

Approximately 75% of patients who visited physical doctors during 2006 were suffering from mental illnesses and disorders with physical symptoms that are now called psychosomatic diseases. The percentage (70%) of those suffering from psychosomatic diseases emphasized that they did not resort to traditional medical methods alone, which required their resort to spiritual, moral and faith-based treatment as an effective and auxiliary factor to treat this. It was reached through a questionnaire about the existence of (34) good qualities that require that the person who believes in them, or mostly, be characterized so to enjoy a reassuring psychological state

## المقدمة

الحمد لله الذي أنزل القرآن الكريم منهاجاً للمعرفة بكل مجالاتها وتبيناً لكل شيء وفيه دواء لكل داء وشفاء لكل مريض، وأرسل رسوله محمداً (ﷺ) خاتماً لرسول الله وحاملاً لأكمل رسالاته ونبراساً للهداية ورحمةً للعالمين .

إن التقدم الحضاري والعلمي أيّاً كان يستند على بعدين هما البعد المادي والبعد النفسي وما يتم بينهما من تفاعل مستمر ومن الملاحظ أن البعد المادي المتمثل بالموارد والثروات والشركات

والمصانع والتكنولوجيا والأسلحة والمعدات ... الخ قد أشبع بالدراسات والأبحاث في حين أن الجانب النفسي لم يأخذ بذلك نصيبه من الاهتمام بما يكفي لفهمه والتعامل السليم معه وكيفية وقايته ومعالجته من الأمراض مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (٢٠) وفي أنفسكم أفلا تبصرون ﴿ [الذاريات: ٢٠-٢١] ورغم بعض الجهود المبذولة من قبل الفلاسفة وعلماء النفس المحدثين لدراسة النفس وفهم طبيعتها إلا أنهم لم يصلوا إلى أي نسبة يمكن أن تذكر مقارنة بما جاء في القرآن الكريم عن النفس من إذ طبيعة وكيفية بنائها على أسس ومنطلقات ومعايير دقيقة من خلال المثات من الآيات مع بيان سبل وقاية النفس من الأمراض النفسية المختلفة التي يدفع بالأفراد إلى الإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض وبشكل خاص الأمراض المسماة بالسايكوسوماتية ذات الانتشار السريع في السنوات الأخيرة في هذا العصر والتي أطلق عليها تسمية آفة العصر وهي أمراض في مجملها ذات أسباب نفسية وأعراض جسمية كمرض ضغط الدم والسكري وقرحة المعدة والقولون والتهاب المفاصل وغيرها الأمر الذي دفع بالباحثين إلى التفكير ملياً لما تناولته الآيات القرآنية عن النفس ما ولد الشعور والرغبة الشديدين لديهما في توظيف خبرتهما في مجال اختصاصهما في علم النفس والقياس النفسي والصحة النفسية وفلسفة الشريعة الإسلامية والفقهاء المقارن، لاستقراء شيء من عجائب وإعجاز ما ورد في هذا القرآن العظيم محاولاً عبر فصول البحث الآتية التعرف على ماهية وطبيعة النفس الإنسانية ومراتبه في القرآن، وجوانب من الإعجاز القرآني في العناية بالنفس، واستنباط المعايير والمنطلقات والأسس الواردة في القرآن لبناء النفس المطمئنة للإنسان، مع الاعتماد على بعض الإجراءات العملية والتحليلات الإحصائية التي أجريت على المرضى النفسيين الذين قد راجعوا المركز الاستشاري النفسي الذي يعمل فيه أحد الباحثين حالياً كاستشاري ومعالج نفسي في مدينة دهوك، واستطلاع آرائهم ثم الاستئناس بآراء عدد من الخبراء في مجال الشريعة الإسلامية، والطب بمختلف الاختصاصات الطبية؛ لغرض تحليلها واستخراج نسب هذه الأمراض وكيفية الوقاية والعلاج من الصيدلية القرآنية التي يتوفر فيها العلاج والشفاء لكل داء، ومن خلال اعتماد بعض السلوكيات العلاجية القرآنية، ومن ثم الخروج ببعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها التقرب إلى الله أكثر، والاستفادة من مضامين آيات القرآن الكريم في الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية بما يحقق لنا السعادة والفلاح في الدارين، وبما أن المصدر الرئيس الذي تعتمد عليها الشريعة الإسلامية هي الكتاب (القرآن) بإجماع الأمة الإسلامية بجميع مذاهبها، لذا نركز عليه في هذا البحث لبيان فعالية هذه الشريعة الحنيفة لعلاج هذه الأمراض المسماة حالياً بالأمراض السايكوسوماتية حسب تأكيد الأطباء كمرض ضغط الدم والسكري والقولون وقرحة المعدة والفقرات وداء الشقيقة والسمنة المفرطة والعقم وغيرها والذي أصبح من أمراض العصر في هذا الزمان واكتشف طبيياً أن هذه الأمراض تحدث نتيجة لاختلال شديد أو

البناء النفسي للإنسان وسبل وقايتة... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

مزمّن في التوازن الكيمائي للجسم نتيجة للضغوط والأزمات النفسية فهو أيضاً مرض جسمي ذو جذور نفسية ويظهر على شكل استجابات وردود أفعال عضوية في أجهزة الجسم المختلفة ... والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة من كونها:

- ١- يعد أول محاولة تهتم بدراسة ماهية النفس الإنسانية وطبيعتها وبنائها من منظور شرعي وفق الكتاب والسنة ذات العلاقة المباشرة بتصرفات وسلوكيات الفرد في المجتمع.
- ٢- بيان فكرة عن مفهوم وطبيعة الأمراض السايكوسوماتية ومخاطرها على الإنسان.
- ٣- وقاية الفرد من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية.

٤- ولعل هذه الدراسة حسب علمنا غير مسبوقة في الدراسات المهمة بهذا الموضوع، حيث لم تتطرق إليها أية دراسة حول موقف القرآن الكريم لعلاج هذه الأمراض مما يجعلها دراسة متميزة.

هدف الدراسة:

تكمن أهداف الدراسة من خلال ما يأتي:

- ١- بيان الأمراض السايكوسوماتية لدى الفرد ومعالجتها من خلال القرآن الكريم.
- ٢- إبراز موقف وعظمة القرآن الكريم بأنه دواء لكل داء.

مشكلة الدراسة:

تتركز إشكالية الدراسة حول النقاط الآتية:-

- ١- ما الدور الذي يمكن أن تلعبه القرآن الكريم لمنع هذه الأمراض السايكوسوماتية داخل المجتمع المدني ؟
- ٢- ما هي إجراءات العلاج النفسي من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية للفرد في المجتمعات ؟
- ٣- ما الحلول والمقترحات التي يمكن تقديمها لتجنب هذه الأمراض السايكوسوماتية ؟

أما عن المنهج الذي اتبعناه فهو المنهج الاستنباطي والتحليلي الذي يقوم على استنباط وتحليل النصوص من القرآن الكريم .

وعلى غرار ذلك قسمنا بحثنا إلى المباحث الآتية:

المبحث الأول: مفهوم طبيعة النفس الإنسانية ومراتبها وتصنيفها في القرآن الكريم.

المطلب الأول: ماهية وطبيعة النفس الإنسانية من منظور القرآن الكريم.

المطلب الثاني: مراتب النفس وتصنيفها في القرآن الكريم.

المبحث الثاني: الإعجاز القرآني في العناية بالنفس البشرية، ومعايير وأسس البناء النفسي من منظور القرآن الكريم.

المطلب الأول: الإعجاز القرآني في العناية بالنفس الإنسانية.

المطلب الثاني: معايير ومنطلقات البناء النفسي للإنسان في القرآن الكريم.

المطلب الثالث: أسس ومتطلبات البناء النفسي للإنسان وتقويمه من منظور القرآن الكريم.

المبحث الثالث: مفهوم وطبيعة الأمراض السايكوسوماتية والجانب العملي والإحصائي لهذه الأمراض من منظور القرآن الكريم.

المطلب الأول: فكرة عن مفهوم وطبيعة الأمراض السايكوسوماتية ومخاطرها على البشرية.

المطلب الثاني: الجانب العملي والإحصائي لدراسة النفس والأمراض السايكوسوماتية من منظور القرآن الكريم.

المبحث الرابع: سبل وإجراءات الوقاية من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية.

المطلب الأول: سبل الوقاية من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية.

المطلب الثاني: إجراءات العلاج النفسي من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية.

الخاتمة وفيها أهم النتائج والتوصيات.

المبحث الأول: مفهوم طبيعة النفس الإنسانية ومراتبها وتصنيفها في القرآن الكريم.

إنّ موضوع النفس الإنسانية من بداية خلقها إلى غاية رجوعها إلى ربها موضوع متسلسل ومتشعب، وأن معرفة ماهية النفس وبنائها وحقيقتها، وعلاقتها بالجسم وتلمس القوى الكامنة فيها، وإلى أين مصيرها، وغيرها من الأمور ذات الصلة بالنفس، أصبح مثار الاهتمام من قبل الفلاسفة منذ عصور قديمة، ومن بعدهم علماء النفس المحدثين بعد ظهور علم النفس بعد استقلاله عن الفلسفة عام (١٨٧٩) على يد العالم (فونت) صاحب أول مختبر تجريبي لدراسة النفس. ورغم اختلاف آراء علماء النفس بعد ذلك حول دراسة النفس وتفسير مظاهرها، وما يصدر عنها من سلوك من خلال مدارس فكرية متعددة، يمكن القول إنهم قد اتفقا على وصفها بشكل عام بأنها (جوهر روحاني، مجرد عن المادة، قائم بذاته لا حيز له، وأنه متعلق بالجسم فهي التي تقوم بتحريكه وتوجيهه، إلا أنّها في النهاية مفارقة لهذا الجسم، لأنّها من تكوين مختلف، وأنها:

الباعث على حدوث الإحساس والتفكير والعواطف والمشاعر والضمير.. وما إلى ذلك مما يصدر عن الإنسان من حركات وسكنات ناتجة عن كل ذلك.

وإنّ في النفس قوى متعدّدة كالذاكرة، والإرادة، والتخيل والاستدلال والتفكير والإدراك.... الخ. التي أطلق عليها الفلاسفة تسمية الملكات العقلية، أما علماء النفس فقد اعتبروها قدرات عقلية خاصة تدخل ضمن إطار الذكاء الذي يعتبر قدرة عقلية عامّة (سعيد، ٢٠٠٤م، ص ٢٤).

وقد بحث أيضاً فلاسفة العرب والمسلمين عن ماهية النفس وطبيعتها وعلاقتها بالروح والعقل والجسم الشيء الكثير ومن أبرزهم ابن سينا، والفارابي، والغزالي، وابن القيم الجوزية، وابن رشد وأمين شيخو وغيرهم ممّن قدّموا الكثير من الآراء والمفاهيم القيمة عن النفس وأنواعها ووظائفها وطبيعتها وحيويتها بإرادة الله عزّ وجلّ والتي أصبحت فيما بعد أسس ومنطلقات لنظريات علماء الغرب عن النفس وما يصدر عنها من سلوك. فمثلاً نذكر أن العالم (السير بينت) وهو أحد رجال الفلسفة وعلم النفس المعروفين في إنجلترا، وله بحوث ومقالات عديدة تم تدريسها في الكثير من جامعات العالم وبرغم هذا العلم الغزير فقد يئس أمام النفس البشرية ومحاولة معرفة طبيعتها وأسرارها، فقد ذكر أنه بحث لمدة أربعين عاماً ولم يجد رداً على معرفة ماهية النفس البشرية إلى أن التقى بالعالم الدمشقي الجليل (أمين شيخو)، فوجد عنده ضالته، فقد عرف له النفس بأنها ذات شاعرة ونور إلهي مركزها في الصدر وتسير أشعتها في باقي الجسد بواسطة الأعصاب، وتتعرّف على ما حولها بواسطة الحواس، فهي تحزن وتفرح وتشعر بالخشوع والاستعظام، والنفس تسرى في الأعصاب وقد تخرج منها في حالتي الموت والنوم.

كما قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الزمر: ٤٢].

ورغم كل ما قيل عن النَّفس فإذا ما رجعنا إلى كتاب الله عزَّ وجلَّ مصدر كل العلوم ودققنا في آياته الكريمة، يتبين لنا أنه خير من تناول مفهوم النَّفس من إذ طبيعتها وبنائها وخصائصها وأنواعها..... الخ من خلال العديد والعديد من الآيات إذ وردت في القرآن الكريم كلمة النَّفس لمئات المرات وبصيغ مختلفة من (نفس، نفوس، أنفس، انفسكم، نفوسكم... الخ) وفي ظروف وأحوال ومواقف ومجالات عديدة.

وحيثما نتدبر مضامين ما ورد في تلك الآيات الكريمة نجد أنها قد عالجت هذا المفهوم، بشكل أدق وأشمل من كل ما ورد في النظريات المتناقضة والغامضة والزائفة أحياناً لبناء نفس الإنسان في العالم الغربي.. المتداول في كتب ومصادر الفلسفة وعلم النَّفس والاجتماع من نتاجات الباحثين وعلماء الغرب، والذي يعتمده الكثير من علمائنا وباحثينا المسلمين الذين يبحثون عن معرفة النَّفس الإنسانية وبنائها وطبيعتها متجاهلين أو متناسين خصوصيتنا الإسلامية العظيمة في ذلك. إذ لم يكن علم النَّفس يوماً وليد النهضة الأوربية كما يقال، ولم يكن على الإطلاق أحد إفرزات الحضارة الغربية ، ولكن شاء الكثير من الباحثين في علم النَّفس أن يتركوا أو يتناسوا التاريخ والغور في معالم النَّفس البشرية ولربما مالوا كل الميل ولا نقول بانحيازهم كل الانحياز إلى ما كتب حديثاً وتسهلت طباعته وتيسر نشره، ولم تكن تهمهم تلك الجذور النَّفسية الموجودة في خضم الفكر القرآني والحضارة الإسلامية والتي تأصلت لتبني الإنسان الذي يستطيع معالجة أعتى وأشد أمراض الكهولة والشيخوخة وسن اليأس النَّفسية وبدوافع ذاتية دونما استخدام للحبوب المهدئة أو استسلام للعقاقير المحرمة على الرغم من أنها قد تزرع الفرح والسرور في النَّفس لفترات قصيرة. كما لم يكن يهتمهم الرجوع إلى الجذور القرآنية التي تمثل أساس علم النَّفس الإسلامي منذ أيام النزول الأولى قبل أكثر من (١٤٠٠) سنة (موقع النبأ، دت، ص ١). فضلاً عن أن التاريخ يشهد للأطباء والمفكرين المسلمين الذين كانوا أول من استحدث مفاهيم الأمراض النَّفسية والعقلية، وأبعدها عن معتقدات الأرواح الشريرة، إلا أنهم قد أهملوا في القرون الأخيرة الاهتمام بهذا المجال واتجهوا للتقليد الأعمى لمفاهيم الغرب بنظرياته المنبثقة أساساً من بنية دنيوية، في حين أن الأمراض النَّفسية وأمراض العقل ذكرت في القرآن من يوم نزوله، وجاء ذكر الأمراض خاصة في آيات من القرآن الكريم، في حين أن علم الطب النَّفسي بالغرب لا يزيد عمره عن (٢٠٠) عام فقط ، وبالتالي فإن معظم من يتمرسون في الطب أو يعملون في المجال الصحي يتلقون تعليمهم في الدول الغربية ،

البناء النفسي للإنسان وسبل وقايتة... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

فقد سادت نظرة الطب الغربي على العالم ذات المنطلق الدنيوي البحت ، بينما ينظر الطب الإسلامي إلى العالم من منطلق ديني يركز على ما يتفق مع تعاليم القرآن وأحاديث الرسول محمد(ﷺ).

وعليه وجد الباحثان وبتوفيق من الله عزّ وجلّ ضرورة إلقاء الضوء في هذا البحث على بعض ما ورد من الاهتمام الكبير للنفس الإنسانية وبنائها في القرآن الكريم، وقد أنست في أنفسنا رغبة ملحة في توظيف اختصاصنا، لاستقراء شيء من عجائب ما يمكن أن نسمّيه بعلم النفس القرآني الذي يتميز بوحدة بلاغته وشموليته ودقته كالبحر الذي لا يمكن أن يرى شاطئه.

ونقول لا شك بأن الله سبحانه وتعالى عندما خلق الإنسان إنّما خلقه من طين الأرض ونفخ فيه من روحه وجعله بقدرته عزّ وجلّ ذا طبيعة مزدوجة من إذ:

أولاً: الجمع بين الجسدية (قبضة الطين) وميزتها الشهوة وبين الروحانية (نفخة من روح الله) مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ ﴿٢٨﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾ فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ ﴾ [الحجر: ٢٨-٣٠].

وقد توصل العلم الحديث إلى أن جسم الإنسان مكوّن من العناصر نفسها التي يتكون منها طين الأرض من الأكسجين والهيدروجين والكربون والكالسيوم والحديد وغيرها من العناصر التي تتكون منها تربة الأرض، وعليه فإن قبضة الطين هذه التي خلق منها الإنسان تتمثل فيها مختلف مطالب الحيوية اللازمة لحفظ بقائه. وهذا يمثل الجانب المادي من الإنسان (الجسم) ضمن إطار الحواس الخمس.

أما الجانب الروحاني للإنسان (نفخة من روح الله) فيتمثل في كلّ الجوانب المعنوية أو الإنسانية التي يمارسها في حياته كالإيمان والخير، والبر، والرحمة، والتعاون، والإخاء، والمودة، والصدق، والأمانة، والعدل، وبكل المثل العليا والعمل على تحقيقها في واقع حياته، وهذان الجانبان من السلوك الإنساني (المادي والروحي) أهم ما يميزان النشاط البشري، وهما في واقع الأمر حقيقة واضحة ومشهودة في البناء النفسي للإنسان وكمظهر من مظاهر الازدواج في طبيعته (محمد، ١٩٩٦م، ص ٢١).

ثانياً: ومن جانب آخر قد أوضح لنا القرآن الكريم مظهراً آخر من مظاهر الازدواجية في الإنسان وهو الفرق بين حقيقة النفس والروح، إذ يفرق القرآن الكريم بين الروح والنفس ولا يعدهما مترادفتين،

فالروح وردت في القرآن الكريم (٢١) مرة منها ما يعني أمين الوحي لقوله تعالى: ﴿قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِنْ رَبِّكَ بِالْحَقِّ لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾ [النحل: ١٠٢]، ولقوله تعالى: ﴿نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ﴾ (١٩٣) ﴿عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ﴾ [الشعراء: ١٩٣-١٩٤].

كما تأتي الروح بمعنى السرّ الإلهي الذي تصير به المادّة الأدمية وفي خلق الوليد الإنسانية كقوله تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْ نَسْلَهُ مِنْ سُلَّةٍ مِنْ مَاءٍ مَّهِينٍ﴾ (٨) ﴿ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾ [السجدة: ٨-٩]، وتأتي الروح بكونها أمراً إلهياً ولا أحد سواه يعرف طبيعتها كقوله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [الإسراء: ٨٥] أما النفس فقد وردت (٢٩٥) مرة منها: قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَحِدَةٍ﴾ [النساء: ١].

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسَّوسُ بِهِ ۗ نَفْسٌ خَسِيفَةٌ﴾ [ق: ١٦].

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾ (٧) ﴿فَالهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ [الشمس: ٧-٨].

﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: ٣٨].

وغيرها الكثير والكثير من الآيات الكريمة التي تشير إلى أن النفس ليست مرادفةً للروح التي هي سرّ الحياة، وأن الروح تمتزج امتزاجاً كاملاً بالجسد فتكوّن النفس الإنسانية (غيث، ٢٠٠٦م، ص ٢٩-٣١)، والتي تكوّن ذاته (شخصيته) الخاصّة أي بمعنى.

الروح × الجسد = النفس

وفي ضوء ما سبق يمكن القول: إن في داخل كلّ إنسان نفس خلقها الله وأنه تعالى يجعل فيها طبيعة مزدوجة من إذ الاستعداد والاتجاه، أي إن النفس مزودة باستعدادات فطرية متساوية بالخير والشرّ التي تكون أساساً لتوجيه الإنسان إلى الهدى أو الضلال ... وتتحكم في ذلك الظروف البيئية المحيطة بالإنسان وطبيعة التربية وأساليب التنشئة الاجتماعية التي يمر بها.

ومن هنا كانت قدرات الإنسان وبنائه النفسي كامنة في كيانه وخصوصياته الفطرية أي الوراثة والبيئية وهو ما يعبر عنه القرآن الكريم بوصفها:

إلهام تارة كقوله تعالى: ﴿فَإلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ [الشمس: ٨].

والهداية تارة أخرى كقوله تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ [البلد: ١٠].

ويوجد في نفس الإنسان إلى جانب الاستعدادات الفطرية الكامنة قوى أخرى ، واعية، مدركة، موجهة، هي الفادرة على الاختيار والتوجيه تقوى وتتعزيز بالتربية السليمة والواعية.

فمن استخدم هذه القوى في تركية نفسه وتطهيرها وتنمية استعداد الخير فيها وتغلبه على الشر... فقد أفلح ومن لم يستخدم تلك القوى؛ بل عمل على إضعافها أو توجيهها في الاتجاه الآخر، أي نحو تقوية استعداد الشر والضلال.. فقد خاب وخسر وهذا ما يعبر عنه النص القرآني بقوله تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا ﴾ ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا ﴿ [الشمس: ٩ - ١٠].

وعلى أساس ذلك يمكن القول إن سنة الله تعالى في خلقه للكائن البشري سنّة عامّة وثابته وهي الاستعداد الذاتي لدى الإنسان لاختيار أحد الطريقتين:

طريق الهدى والأيمان وفق السنّة الإلهية وبذلك يأخذ الله بيد هذا الإنسان ويقوي بناء نفسه لينتصر فيها استعداد الخير على الشرّ والإيمان على الكفر ويصبح مطمئناً، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾ [المدثر: ٣٨]، وقوله تعالى: ﴿ يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنُّةُ ﴾ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخِلِي فِي عِبْدِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخِلِي جَنَّتِي ﴿ [الفجر: ٢٧-٣٠]، ويكون بذلك الشخص مرتاحاً مطمئناً ويتكون لديه الفناعة والشعور بالأمان والاستقرار والتفاؤل والسعادة في الحياة.

طريق الضلال والكفر والعياذ بالله :و يكون هذا الإنسان قد خالف سنّة الله تعالى قي خلقه ، وجعل استعداد الشر والكفر يغلب على نفسه ، فيكون بذلك قد عطل ما لديه من قوى العقل و الخير ودلائل الإيمان ومفتاح السعادة ولذلك يقع عليه الرجس مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَيَجْعَلُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ ﴾ [يونس: ١٠٠] بمعنى أن الإنسان وهو ما يطلق عليه الرجس - الذي هو أبشع أنواع الدنس أو السقوط النفسي وما سمّوه علماء النفس الآن الشعور بالنقص والدونية وبالتالي الفشل في الدنيا والآخرة ومصيره حتماً إلى النار والعياذ بالله في الآخرة، أما في الدنيا فيعاني من سوء التكيف وعدم الشعور بالأمان وتتلوث النفس بالحقد والغيرة والانانية، وغيرها تجاه الآخرين مما يدفع بها إلى الإصابة بأمراض نفسية مختلفة ينتج عنها بعد ذلك أعراض عضوية والمسمّاة في أيامنا هذه بالأمراض السايكوسوماتية المتمثلة بالأمراض ذات الأسباب النفسية والأعراض الجسمية كأمراض ضغط الدم والسكري والقولون وقرحة المعدة وغيرها الكثير مما سيتم توضيحه في المباحث القادمة من البحث.

المطلب الثاني: مراتب النفس وتصنيفها في القرآن الكريم.

عند النظر إلى النفس الإنسانية بجانبها الخير والشر في القرآن الكريم، يتبين لنا وجود استعداد لهذه النفس بأن تكون ملاكاً طاهراً، أو شيطاناً رجيماً إذا كان في النفس الإنسانية ضعفاً فطرياً تجاه الشهوات والملذات التي قد تؤدي بالإنسان إلى المعاصي والخطايا لإشباعها. فإن الله قد زود أيضاً النفس الإنسانية بلطفه وكرمه، على هذا الإنسان بمقومات قوتها وسموها وارتقاها إلى الدرجات العلى، ليصبح الإنسان فوق الغرائز وامتلاك القدرة على ضبط الشهوات والسير على طريق التدين والتمسك بالقيم والمبادئ واكتساب اتجاهات وميول صحيحة في إشباع ما لديه من غرائز فطرية، كل ذلك يدخل ضمن إطار الأمور المكتسبة ضد الجوانب الغريزية المحتومة على كل كائن حي من غرائز الجوع والعطش والجنس والنوم.

فإذا كان فرويد قد أعطى قبل (١٠٠) عام تقريباً تصنيفاً مشوهاً للنفس بنظريته في الشخصية والذي اعتمد رأيه في هذا المجال معظم العلماء والباحثين بشأن التحليل النفسي لشخصية الإنسان وتوازنه على أساس الجوانب الثلاثة للشخصية المكونة من:

ID- الهو - الجانب الحيواني لدى الإنسان.

EGO- الأنا - الجانب الاجتماعي

SUPER EGO- الأنا العليا- جانب المثل العليا والضمير.

نرى إن القرآن الكريم ومنذ أكثر من (١٤٠٠) سنة قد أعطى تحليلاً موضوعياً صادقاً للنفس وكيفية تكوينها وبناءها بالاتجاه الصحيح على أساس ثلاث مراتب للنفس الإنسانية هي: -

النفس الأمارة بالسوء (إشباع الجانب الغريزي).

النفس اللوامة (محاسبة النفس).

النفس المطمئنة (النفس المرتاحة المستقرة) (السمالوطي، ١٩٨٤م، ص٦٩).

وعند النظر إلى عمل النفس ضمن هذه المراتب نلاحظ إرادة الله للإنسان في العيش برخاء وخير في الدنيا والآخرة، ويمكن توضيح ذلك من خلال إعطاء عرض موجز لهذه المراتب الثلاثة وكما يأتي:

وهي أدنى مراتب النفس والوعي الإنسانية إذ نجد سائر الغرائز الحيوانية والانفعالات والعواطف المختلفة كاشتهاء الأكل والجنس والعنف والجشع وغيرها وكذلك انفعالات الحب والغضب والكرهية...الخ. وهي جوانب فطر عليها الإنسان .... ويحرك طاقاته تجاه متاع الحياة والزينة والفتنة ورغبات وأهواء كثيرة، وزينة الدنيا قد تغري الإنسان مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾ [الكهف: ٧] وفضلاً عن دسائس الشيطان والأعبيبه ودفع الإنسان إلى ارتكاب الفواحش مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ يَبْنِيْ ءَادَمَ لَا يَفْتَنُكُمُ الشَّيْطٰنُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ ﴾ [الأعراف: ٢٧].

أي أن من جوانب الضعف في النفس البشرية حبها للشهوات والركض وراء الأهواء، مما يجعل لإبليس الملعون سلطاناً على مثل هذه النفس فيغويها ويدفع بها إلى السوء والمعصية ، ومن هنا جاء التعبير القرآني عن النفس بأنها أمارة بالسوء ، وقد ورد هذا الوصف للنفس في القرآن الكريم من خلال قصة سيدنا يوسف عليه السلام وعلى لسان امرأة العزيز، عندما أرادت أن تظهر الحق وترد الخطأ إلى نفسها التي ارتكبته بحق سيدنا يوسف (عليه السلام) وكما جاء في قوله تعالى: ﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِيْٓ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوٓءِٓ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْٓ إِنَّ رَبِّيْٓ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴾ [يوسف: ٥٣].

#### ثانياً: النفس اللوامة:

وهي المرتبة الوسطى التي يمكن أن نطلق عليها صحوه الضمير لدى الإنسان وتتمثل بالقلب وتعتبر عن المستوى العقلي المنطقي من الوعي الإنساني، وهي النفس التي تدفع صاحبها إلى التراجع ومحاولة العودة بها إلى الاستغفار وإلى الطريق المستقيم وإعلان التوبة وأن اللوم للنفس عند الخطأ قيمة كبيرة جدا عند الله وأمره عظيم لدرجة أن الله عز وجل قد قرنها بيوم القيمة، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيٰمَةِ ۗ ﴿١﴾ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّٰوٰمَةِ ۗ ﴾ [القيامة: ١-٢].

وكلنا قد سمعنا عن عظمة يوم القيامة وتأثيره ليس على مصير الإنسان وحده بل على الكون كله، كما جاء في قوله تعالى: ﴿ يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمۡ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيْمٌ ﴿١﴾ يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تُدْهِلُ كُلَّ مَرْصِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمَلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيْدٌ ﴾ [الحج: ١-٢].

إذن وبدون شك إن الأمرين (القيامة) و (النفس اللوامة) عظيمان عند الله تعالى، وفي هذا تشجيع للإنسان المؤمن أن يلجأ باستمرار إلى لوم النفس ومحاسبتها على كل صغيرة وكبيرة، في كل كلمة يقولها، أو عمل يقوم به، أو شيء يحصل عليه، أو نية ينويها، أي يضع النفس في موضع محاسبة باستمرار (الجسماني، ٢٠٠١م، ص ٦٥).

وهنا لا بد أن نشير إلى مسألة مهمة جداً وهي أن النفس في نهاية الأمر هي ملك الإنسان، وعليه أن يرشدها إلى الخير ويقودها إلى الأفضل والسلوك القويم، لأنه إذا انتهى بها الأمر إلى الشر والعصيان فيكون ذلك حجة عليه يوم القيامة لن يقبل منه عذر، ومهما اعتذر الإنسان بشتى المعاذير عما وقع منه ما دام مسؤولاً هو عن نفسه (تسييرها وقيادتها وبنائها)، وهذا ما ينبه إليه القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ ﴿١٥﴾﴾ [القيامة: ١٤ - ١٥]، ولذلك فإن محاسبة النفس أمر مهم في حياة الإنسان المؤمن للفوز برضى الله والدخول في جنته مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠ - ٤١].

ثالثاً: النفس المطمئنة:

وهي المرتبة العليا وهي (الروح) وهي أقرب المراتب إلى الباري عز وجل، ويعد من أرقى مراتب النفس الزكية الطاهرة بإيمانها بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، وإتباع ما أمر الله والانتهاز عما حرم من خلال التوبة بنية صادقة وعدم العودة إلى المعصية والعودة إلى الله من خلال عمل وقول صادق وبما يرضي الله عز وجل للفوز بجنته مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبْدِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾﴾ [الفجر: ٢٧ - ٣٠].

وفي ضوء ما سبق من مراتب النفس يظهر لنا: إن الإنسان العاقل والمدبر لأمر دينه وسيره على كتاب الله وسنة رسوله، يعيش آمناً مطمئناً سعيداً متمتعاً بصحة نفسية عالية في الدنيا، ويفوز برضى الله عز وجل ويدخل في جنته يوم القيامة. وإن الطريق إلى ذلك ليس مستحيلاً؛ بل يحتاج إلى قوة الإرادة والعمل المستمر على طريق التقوى والهداية والعمل الصالح، والبعد عن المنكرات ومحاسبة النفس والعودة إلى الله بعد كل خطأ، والابتعاد عن التكبر والعناد والغرور وتفضيل الدنيا على الآخرة، وهناك تفاعل دائم بين مستويات الوعي الثلاثة، إذ يحاول كل منها السيطرة والتحكم في المستويين الآخرين، ولكن القلب أو الضمير يقف دائماً من هذا الصراع موقف الحكم العدل، وتحاول النفس الأمانة دائماً منع القلب من الارتفاع إلى المستوى العلوي الذي تحتله الروح وتجر الإنسان إلى أشكال السلوك الدنيا كالعُدوان والصراع من أجل البقاء...

الخ. ويحاول القلب دائماً تعديل هذا السلوك والارتقاء به إلى مستوى إنساني ينم عن الرحمة والتعاطف والقيام بالخير، والانفصال بين القلب والنفس الأمانة، قد يحدث نتيجة لمرض أو إصابة أو تناول عقاقير مخدرة أو العيش في ظلام الكفر بالمعنى القرآني. ويؤدي هذا الانفصال إلى سلوك الجاهلية بكل ممارساتها البربرية المجردة من الإنسانية، أي أن الإنسان في هذه الحالة يعيش حياة حيوانية. ويطلق على هذا السلوك أيضاً تعبير (السلوك العصابي) وهو مجال علماء النفس المعاصرين، كما يقع أيضاً في مجالهم رد الفعل الناشئ عن التفاعل بين القلب والنفس الأمانة، وهذا التفاعل يؤثر على النفس فيما تفعله إما بالسلب أو الإيجاب فتسلك سلوكاً حسناً أو سيئاً، أما إذا حدث انفصال بين القلب والروح فإن هذا يؤذن ببدء مرض نفسي خطير يطلق عليه علماء النفس مصطلح "الذهان" أو التشوش النفسي، وما زالت هناك أبحاث مكثفة في الغرب لتحديد أسباب هذا المرض على المستويين النفسي والكيميائي الحيوي.

ورغم شمولية ودقة التحليل السابق لمراتب النفس الإنسانية في القرآن الكريم هناك من يشير إلى وجود أنواع أخرى لمراتب النفس من خلال النصوص القرآنية منها كما جاء في كتاب (إتحاف السادة المتقين، شرح إحياء علوم الدين للإمام الغزالي) نذكر منها:

النفس الدساسة، وهي النفس المتلونة في الأخلاق المنحطة والسيئة حتى تخفي مزايا إنسانيته بالفجور والمعاصي ... مما يؤدي بصاحبها إلى خسارة كبيرة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّنَهَا ﴾ [الشمس: ١٠].

النفس المشتركة من الملكية البشرية وهي النفس المجاهدة لله والقاتلة بالزهد والتقوى لشیطانها ويعمل صاحبها بكل إخلاص لرضا الله ويفدي بروحه وحياته وماله في سبيل الله وإعلاء كلمة الحق مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةُ ﴾ [التوبة: ١١١].

النفس الركيّة وهي لصاحب النفس الركيّة والتقىّة والطاهرة من كلّ الذنوب والأخطاء ويخاف صاحبها من الله في كلّ لحظات حياته وقد أنعم الله عليه بالأخلاق الرفيعة والسكينة والطهر والصفاء للذهن والقلب الخاشع واللسان الذاكر مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا ﴾ [الشمس: ٩].

النفس الذاكرة وهي تلك النفس التي تذكر وتتذكر الله وعظّمته، مظهره الضراعة والدلة وخائفة من عقاب الله وسخطه ويذكر صاحبها الله بلسانه وقلبه بصوت أقل من الجهر في كلّ وقت وحين، في أوائل النهار وأواخره(الغزالي، ١٩٦٧م، ٣٧٨/٨)، مصداقاً لقوله تعالى:

﴿ وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُقِ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴾ [الأعراف: ٢٠٥].

المبحث الثاني: الإعجاز القرآني في العناية بالنفس البشرية، ومعايير وأسس البناء النفسي من منظور القرآن الكريم.

### المطلب الأول: الإعجاز القرآني في العناية بالنفس الإنسانية.

عند النظر بتدبر في الآيات القرآنية التي تناولت مفهوم النفس يظهر لنا بشكل جلي العناية القرآنية الفائقة والشاملة للنفس الإنسانية، إذ إنه لم يترك زاوية من الزوايا أو جانباً من الجوانب عن النفس إلا وتعرض لها، فلقد تناول نفوس الناس وقلوبهم، وعرف أنه هنا يكمن سرّ قوّة الإنسان، فالإصلاح يبدأ منها وينتهي إليها، ولذلك فإنّ عناية القرآن الكريم بالنفس كانت من الشمول والاستيعاب بما يمنح الإنسان معرفة صحيحة بالنفس وقاية وعلاجاً، وهذا هو وجه الإعجاز والروعة في عناية القرآن الكريم بالنفس الإنسانية... إنه خالق النفس الإنسانية العليم بأسرارها وخفاياها مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ [غافر: ١٩]، وقوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسَّوْسُ بِهِ - نَفْسُهُ - وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦]، وترجع عناية القرآن الكريم بالنفس الإنسانية إلى أن النفس ذاتها هي المقصودة بالهداية والإرشاد والتوجيه والإصلاح، فإذا ما أراد الإنسان أن يصل إلى ما له وما عليه، فلا بد أن يستكشف نفسه لتتضح له سائر جوانبها ونوازعها، حتى يكون على بصيرة منها وعلى مقدرة من الضبط الذاتي لسلوكه، ووجوه إعجاز القرآن في حديثه عن النفس الإنسانية كثيرة نذكر منها:

أولاً: تعرض القرآن الكريم إلى ما يتعلق بالخواطر والوساوس والهواجس والأحاسيس من فرح وحزن وأتاس وانقباض وانبساط وارتجاف واطمئنان وقلق واضطراب للنفس الإنسانية والذي بموجبه تتحدد طبيعة وسمات شخصية كل إنسان.

ثانياً: الإرشاد القرآني إلى أمراض ومشاكل النفس وألوان قصورها وأوجه قوتها ونشاطها وسبل وقايتها وإجراءات علاجها.

ثالثاً: يذكر لنا القرآن الكريم الآفات النفسية مثل: الرياء، الحقد، الحسد، الغيرة، الغرور، الغضب، الغفلة، الطمع.. الخ، وسبل الوقاية منها وكيفية علاجها.

رابعاً: تحدّث القرآن الكريم عن صفات النفس الإنسانية التي تتركز في:

الضعف: ﴿ إِنَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ﴾ [الروم: ٥٤].

البخل: ﴿ وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ [آل عمران: ١٨٠].

الشهوة: ﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ ﴾ [آل عمران: ١٤].

الجهل: ﴿ وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴾ [الأحزاب: ٧٢].

خامساً: ذكر القرآن الكريم، أيضاً عن أوصاف النفس الإنسانية، فكما أن لها صفات فطرية تعتبر من تركيبها الأولى ومن جبلتها، فإن لها أوصافاً تعرف بها وأشكالاً ظاهرة تتشكل بها، وأماني شيطانية تمضي إليها، ومظاهر لا تستطيع منها خلاصاً إلا بالمشيئة الإلهية، وهذه الأوصاف المذمومة نذكر منها:

إدعاء الربوبية مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ قَالَ فِرْعَوْنُ ءَأَمِنْتُمْ بِهِ ءَقَبِلَ أَنْ ءَادَنَ لَكُمْ ﴾ [الأعراف: ١٢٣].

حب المديح مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَلَا يَغُرَّتْكُمْ بِاللَّهِ الْغُرُورُ ﴾ [فاطر: ٥].

أخلاق الشياطين مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَإِنْ يَدْعُونَ إِلَّا شَيْطَانًا مَرِيدًا ﴾ [النساء: ١١٧].  
البهيمية مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ أُولَئِكَ كَالْأَنْعَمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

سادساً: لقد أرشدنا القرآن الكريم، إلى سمات النفس الإنسانية، فكما أن للنفس الإنسانية صفات وأوصاف توصف بها، وهي ما فطر عليه الإنسان، فإن تربية النفس وتهذيبها يؤدي إلى ترقّي النفس من درجة إلى درجة، ومن منزلة إلى منزلة، ومن مقام إلى مقام (موقع ناهدة الخراشي، ٢٠١٨م)، وفي كل مرحلة من هذه المراحل تصف النفس بسمة معينة تعرف بها، وهذه السمات هي ما يجب أن يسعى إليها الإنسان حتى يحظى برضا الله ومحبه، وهذا لا يأتي إلا بعمل الإنسان وبسعيه ومجاهدته وسوف يجري الباحثان دراسة استطلاعية تحليلية وإعداد استبيان خاص للوصول إلى أهم تلك السمات في مبحث قادم من البحث.

سابعاً: يوضح لنا الإعجاز القرآني أن الأسلوب التدريجي يمثل أداة للتغيير المراد في النفس الإنسانية ونظهيرها من الذنوب والآثام، كما هو الحال بالنسبة لعملية تحريم الخمر التي نادى بها القرآن الكريم على أساس الإيمان وحده، إذ امتلأت شوارع المدينة المنورة بالخمر المسكوب بعد الأمر القرآني بالنهي عن ذلك مباشرة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلُمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ [المائدة: ٩٠] ويحق لنا نحن المسلمون الافتخار بهذا الإنجاز العظيم الذي ينبغي أن يكون مثلاً يقتدى به العالم كله لحل هذه المشكلة، التي صارت تعصف بأرواح الإلاف من الشباب، والذي عزز

الغرب عن معالجتها رغم إنفاقه لملايين الدولارات في محاولة لعلاج مدمني الخمر والمخدرات ومشاكلهم النفسية والاجتماعية وحالات الانتحار التي بدأت تزداد يوماً بعد يوم في مجتمعاتهم.

ثامناً: الإعجاز القرآني لمعالجة الأمراض المتعلقة بالجنس إذ ثبت انخفاض نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم بين النساء المسلمات بسبب ختان الذكور، وعلى غرار ذلك بأن النبي (ﷺ) أكد بقوله: ((الفترة خمس الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار وبتف الآباط)) (أخرجه البخاري في صحيحه، ١٩٨٧م، رقم الحديث: (٥٥٥٢) ٢٢٩/٥).

كما حرم القرآن أي اتصال جنسي بين الأزواج أثناء فترة الحيض إذ قال تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢]، وبذلك يكون القرآن الكريم هو من أفضل الكتب لحد الآن عن علم الجنس، وبه حرر المسلمون من عوامل الكبت التي تؤثر بالسلب على تطور المجتمع السليم، وبالتالي فإن الإسلام يعد الفسق وبخاصة الفجور الجنسي أخطر من جرائم القتل والسرقة... الخ.

المطلب الثاني: معايير ومنطلقات البناء النفسي للإنسان في القرآن الكريم.

وفي ضوء ما ورد في العديد من الآيات القرآنية يمكن القول إن للبناء النفسي للإنسان في القرآن الكريم عدّة منطلقات أو معايير منها:

أولاً: إن مصير النفس الإنسانية ونهايتها بيد الله سبحانه وتعالى، إذ إنه يحيي ويميت وهو حي لا يموت بيده الخير وهو على كل شيء قدير - تصديقاً لقوله تعالى: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا ﴾ [الزمر: ٤٢]، وقوله تعالى: ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَلًّا ﴾ [آل عمران: ١٤٥]، وقوله تعالى: ﴿ وَأَتَقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ٢٨١]، وقوله تعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالنَّاسِ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴾ [الأنبياء: ٣٥]، وعليه يجب أن تجعل نفسك مستعدة للقاء ربها في كل وقت وحين وهي زكية، طهرتها العبادات المخلصة من الآثام والخطايا وفي هذه الآيات الكريمات وضوح تام يغنيننا عن الإطالة بالشرح.

ثانياً: الرعاية المستمرة للنفس إذ تحتاج النفس إلى رعاية واهتمام كالطفل (يرضع ويفطم) أي انها تريد كل شيء ولكن يجب أن لا نعطيها إلا الشيء المفيد ونمنعها من كل شيء ضار لدين صاحبها ودينها. أي بمعنى يجب أن لا تترك النفس على هواها مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴾ ﴿٤٠﴾ ﴿ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١].

البناء النفسي للإنسان وسبل وقايته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد  
وكقول البوصيري: والنفس كالطفل إن تهمله شب على ... حب الرضاع وإن تقطمه  
ينفطم.(البوصيري، ١٤٢٣هـ، ص ٨١).

ثالثاً: التعادلية في معالجة نزعات النفس وحاجاتها، إذ تتسم المعالجة الإسلامية من خلال ما  
جاء في القرآن الكريم لحاجات النفس الإنسانية ورغباتها لحالة التعادل والتوازن الدقيق بين  
متطلبات الجسم المادية (كالجوع ، العطش ، الجنس ، النوم ) ومتطلبات الروح (كالإيمان، العمل  
الصالح ، التقوى، ... الخ) أو بمعنى التوفيق بين مطالب الدنيا ومطالب الدين مصداقاً لقوله  
تعالى: ﴿ وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ  
إِلَيْكَ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴾ [القصص : ٧٧] وقوله تعالى: ﴿  
وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١] وقوله تعالى: ﴿ نَسَاؤُكُمْ حَرِّثَ  
كُمُ فَاتُّوْا حَرِّثَكُمُ أَنِّي سَنُنْتُمُ ﴾ [البقرة: ٢٢٣].

ويتبين لنا ما تقدم: إن على الإنسان أن يعمل ويتمتع بحياته ويعبد الله أي يؤدي دوره بشكل  
كامل ومتوازن ويتزوج النساء ويلبس وينظم مظهره وملبسه ويكون ناجحاً في العمل، ويؤدي  
الأعمال والأدوار بإنقان ويبحث عن وسائل الحياة الأفضل مع عدم نسيان الآخرة ومتطلبات  
الفوز برضى الله والجنة، أي بمعنى مباح له إشباع نزعاته الفطرية من أكل وشرب وجنس والتمتع  
بالحياة وتكوين أسرة وغيرها لكون إن لنفسك حقاً عليك ولجسدك حق عليك ولكن كل ذلك في  
إطار ما هو مشروع.

رابعاً: ضرورة احترامنا وتقديرنا لما يعطي الله عزّ وجلّ من قيمة ومكانة كبيرة للنفس الإنسانية  
حتى أكثر من احترام الإنسان نفسه لنفسه، إذ قرن الله سبحانه وتعالى ذكر النفس مع ذكر يوم  
القيامة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ﴾ ١ ﴿ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴾ [القيامة:  
١-٢]، وقد جاء فضل الله على النفس أيضاً بعدم تكليفها بما هو أكثر من استطاعتها احتراماً  
لهذه النفس مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا  
أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ [الأعراف : ٤٢]، وقوله تعالى: ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا  
إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ﴾ [البقرة: ٢٨٦]، وفي هذا دليل على عدم إلزام  
الله تعالى نفساً إلا دون طاقتها من الطاعات والتي لا تكفي لدخولهم الجنة والتخلص من عذاب  
الله لولا رحمة الله الواسعة كفضل آخر على النفس لا يقدر بثمن.

وعند التساؤل لماذا هذه الرحمة الواسعة للنفس التي تصل بصاحبها الإنسان المؤمن ذي النفس الرزكية إلى الجنة، يكون الجواب لعلم الله تعالى في ضعف نفس خلقه من بني آدم وعجزهم وقصورهم، فلا تفي أعمالهم بحق الجنة ولا بحق نعمة واحدة من نعمه عليهم في الدنيا فكتب على نفسه سبحانه الرحمة، ويقبل منهم عملهم وجهدهم القليل القاصر الضعيف وكتب لهم الجنة فضلاً منه تعالى ورحمة، وهنا لا بد من القول: إذا كان الله بعزته وجلاله قد كتب على نفسه الرحمة بعباده فجدير بالعباد أن يشكروا الله ويحمدوه على نعمه التي لا تحصى، وأن يعبدوه بإخلاص، وأن يؤمنوا به وينكروه ليل نهار، ولكن مع الأسف هذا الإنسان كثيراً ما ينسى وينهمك بمشاغل حياته فينسى عن ذكر ربه ويهمل أداء واجباته حيال سيده وخالفه الله عز وجل، ومن جانب آخر نرى أن الله قد أعطى قيمة كبيرة للنفس الإنسانية إذ منع العبث بها أو قتلها مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطٰنًا فَلَا يُسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا ﴾ [الإسراء: ٣٣]، وكقوله تعالى: ﴿ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ﴾ [المائدة: ٣٢]، وقوله تعالى: ﴿ قَالَ أَقْتَلْتُمْ نَفْسًا رَزَكِيَّهٗ بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا نُكْرًا ﴾ [الكهف: ٧٤]، فإذا كان هذا هو تقدير الله واحترامه للنفس الإنسانية لماذا لا يحترم الإنسان نفسه بنفسه ويؤدي ما عليه من التزامات تجاه ربه وخالفه؛ لكي يكون آمناً مطمئناً في الحياة الدنيا والآخرة.

#### خامساً: إن للنفس الإنسانية حرية في الاختيار:

إذ أن للإنسان حرية الاختيار بعد مرحلة الصراع النفسي بين إقدام - إحجام أي بين الإقدام على ما تريد له شهواته ورغباته الغريزية، وبين الإحجام عن المعصية خوفاً من الله وعقابه وتقضيل رضى الله على رضى نفسه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صٰلِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ۗ وَمَا رَبُّكَ بِظَلْمٍ لِّلْعٰبِدِ ۗ ﴾ [فصلت: ٤٦]، وقوله تعالى: ﴿ مَنْ أَهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلٰیهَا ۗ ﴾ [الإسراء: ١٥].

سادساً: حاجة النفس إلى التهذيب:

إذ إن الإنسان مسؤول أمام الله عن كل ما يقوم به من أعمال وأفعال وسلوك وأقوال فيحاسب عليها إن كان خيراً فخير، وإن كان شراً فشر، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقٰسِطَ لِيَوْمِ الْقِيٰمَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا ۗ وَكَفَىٰ بِنَا حٰسِبِينَ ﴾ [الأنبياء: ٤٧]، وقوله تعالى:

البناء النفسي للإنسان وسبل وقيته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكايل رشيد

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ [١٨] ﴿ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَنَهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴾ [الحشر: ١٨-١٩]

ولا يخفى عن الله أي شيء يصدر عن نفس الإنسانية حتى وإن كنا نحاول إخفاءه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ اللَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِن تُبَدُّوا مَا فِي أَنفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَن يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [البقرة: ٢٨٤].

فاذا كان الأمر بهذه الشاكلة فلماذا لا نحاسب أنفسنا عندما ننحرف قبل أن يحاسبنا الله ولا مفر من ذلك ونبحث عن مستلزمات النفس المؤمنة.

المطلب الثالث: أسس ومتطلبات البناء النفسي للإنسان وتقويمه من منظور القرآن الكريم.

ظهر لنا أن لبناء النفس الإنسانية؛ لكي تصبح مطمئنة من منظور القرآن الكريم عدد من الأسس والمتطلبات نذكر منها:

أولاً: الإيمان الصادق بالله وملائكته وكتبه ورسله وبالقدر خيره وشره وباليوم الآخر مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ ﴾ [البقرة: ١٧٧] وقوله تعالى: ﴿ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ ۚ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۗ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴾ [البقرة: ٢٨٥].

ثانياً: الإخلاص في عبادة الله أي أن يكون عبادة الإنسان لله خالصة خالية من أي رياء وتكون حباً لله ورغبة في كسب رضاه عز وجل، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِلَٰهًا ﴾ [الإسراء: ٢٣] وقوله تعالى: ﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴾ [البينة: ٥].

ثالثاً: الحب الصادق والمخلص لله سبحانه وتعالى ورسوله الأكرم محمد (ﷺ) والذي يعد من دلائل تقوى الإنسان وقوة إيمانه وتزكية النفس لديه حبه لله ثم لرسوله محمد (ﷺ) أكثر من حبه لأي شيء في الدنيا مهما كانت مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ قُلْ إِنْ كَانَ ءَابَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ أُقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجْرَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ ۚ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ ۚ فَتَرَبَّصُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴾ [التوبة: ٢٤].

وإن للحبِّ مراتبَ أخرى مثل:

حبِّ الذات: إذ لا يكون المقصود هنا الحبَّ الأناني الذي يفضل نفسه على الآخرين؛ بل على العكس تماماً عندما نتحدث عن حبِّ الذات فإننا نتحدث عن قبول الذات والرضى عن كل المعطيات الايجابية، كيف أنتظر أن يحبني الآخرين إذا لم أحب ذاتي، والمسمّاة من قبل علماء الصّحة النّفسيّة بالتوافق مع ذات.

حبِّ الآخرين: لقد أكد علماء النّفس على ضرورة انفتاح النّفس الإنسانيّة على الآخرين، مما يولد لديهما السمة الإنبساطية ورغبة التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات معهم، ويعودون ذلك دليلاً على الصّحة النّفسيّة والتوافق الاجتماعي الذي يولد شعور الفرد بالأمن الاجتماعي وعدم الخوف من الآخرين، وتكوين علاقات طيبة معهم مبنية على المحبة والتسامح وحب الخير لهم مثلما يحب لنفسه وقد ركّز الإسلام على حبِّ الآخرين أيضاً في كثير من المواضع مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٌ﴾ [التوبة: ٧١]، وقال رسول الله (ﷺ): ((لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ)) (أخرجه البخاري في صحيحه، ١٩٨٧م، رقم الحديث (١٣) ١٤/١)، وفي الآية الكريمة والحديث النبوي الشريف من الوضوح ما يغنينا عن الإطالة بالشرح.

رابعاً: القدوة الحسنة وفي هذا المجال يؤسفننا القول بأن كثيراً من الشباب يقتدي بمشاهير في الغناء، أو الرقص، أو الرياضة، أو غيرها، ولعمرنا أن خير قدوة نفتدي بها هي رسولنا الكريم (ﷺ) مصداقاً لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ [الاحزاب: ٢١] ومن المسائل الهامة الداخلة ضمن إطار القدوة الحسنة نذكر.

مسألة الأصدقاء فيجب على الآباء متابعة أبنائهم مع من يذهبون ومن يخللون وإذا أردت تقييم إنسان فانظر إلى أصدقائه والصديق الطالح يكون حسرة يوم القيامة على صديقه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف: ٦٧]، ويتحسر الصديق على صديقه سيئ الخلق في ذلك اليوم مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يُؤْتِلَتِي لِيَتَّيَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا﴾ [الفرقان: ٢٨]؛ لذا مسألة اختيار الزوجة أيضاً لها تأثير كبير في مسألة القدوة والتأثر بها، فإذا حرصنا على انتقاء الصديق فمن باب أولى أن يحرص الشاب على انتقاء زوجته وتحرص البنات على انتقاء زوجها فالزوجان يقضيان معظم الوقت مع بعضهما، وهذا حري بأن يؤثر كل منهما على الآخر ويتأثر به فالزوجة الصالحة تعين على تهذيب النّفس وكما قال (ﷺ): ((الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ)) (أخرجه مسلم في صحيحه، ١٩١٦م، رقم الحديث (٣٦٣٤) ٤/١٧٨).

خامساً: التحكم الذاتي للنفس الإنسانية ولما كان للنفس الإنسانية مشاعر ورغبات وغرائز وشهوات، ما يدفع بصاحبها إلى أنواع مختلفة من السلوك، ولديه العقل وحرية الاختيار بين ما هو خير وما هو شر، سيكون بذلك مسؤولاً أمام الله سبحانه وتعالى في كل ما يقوم به من أعمال وأفعال وسلوك، فيحاسب عليها إن خيراً فخير وإن شراً فشر، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ ﴾ [الأنبياء: ٤٧]، وقوله تعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾ [المدثر: ٣٨]، وقوله تعالى: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴾ [٤٠] ﴿ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١]، وقوله تعالى: ﴿ عَلِمَتْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ وَأَخَّرَتْ ﴾ [الانفطار: ٥] وعليه يتطلب من الإنسان أن يعيد النظر في نفسه بين حين وآخر وأن يحاسب نفسه إذا أخطأ ويعد ذلك أسلوباً جيداً للتربية النفسية والسيطرة عليها بما ينفع الإنسان في الدارين الدنيا والآخرة.

المبحث الثالث: مفهوم وطبيعة الأمراض السايكوسوماتية والجانب العملي والإحصائي لهذه الأمراض من منظور القرآن الكريم.

المطلب الأول: فكرة عن مفهوم وطبيعة الأمراض السايكوسوماتية ومخاطرها على البشرية.

سيتم في هذا المبحث عرض بعض الإجراءات العملية والتحليل الإحصائي الذي قام به الباحثان لمفهوم النفس في القرآن الكريم وأسباب ونسب إصابة النفس الإنسانية بالأمراض السايكوسوماتية والتي يتم من خلال مجتمع البحث والذي يشمل الجوانب الآتية:

أولاً: الآيات القرآنية التي تناولت مفهوم النفس بصيغ وفي ظروف وأحوال مختلفة والتي قد بلغ (٢٩٥) مرة وتم تحليل مضامين معظم تلك الآيات، واستنباط ما يدل على أسس ومعايير ومنطلقات البناء النفسي لدى الإنسان وتصنيف النفس ومراتبها وسمات النفس المطمئنة التي تدفع بصاحبها إلى التمتع بالصحة النفسية والفلاح في الدارين الدنيا والآخرة الوارد ذكرها في الفصول السابقة.

ثانياً: شمول جميع المرضى النفسيين والبالغ عددهم (١١٨) مريضاً من مختلف الأمراض النفسية كالخوف المرضي والقلق النفسي الحاد والاكتئاب وانفصام الشخصية والشعور باليأس والانهايار العصبي وغيرها الذين تردّدوا إلى مركز الاستشارات النفسية والخدمة الاجتماعية في مدينة دهوك الذي يعمل فيه أحد الباحثين كاستشاري ومعالج نفسي من الفترة ٢٠٠٦/١/١ ولغاية ٢٠٠٧/٢/١٥.

ثالثاً: عدداً من الخبراء في مجال الشريعة من علماء الدين الأفاضل وأساتذة علم النفس والقياس النفسي والشريعة في جامعات دهوك والموصل وبغداد وصلاح الدين.

رابعاً: عدد من الأطباء ومن مختلف تخصصات الطبّ العضوي والنّفسي في العراق وبعد إجراء تحليل دقيق لمضامين تلك الآيات التي تناولت مفهوم النّفس والذي من بينها نذكر كقوله تعالى:

﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّ﴾ [يوسف: ٥٣].

﴿فَلَا تَزْكُوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ [النجم: ٣٢].

﴿لَا تَكْلَفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٣٣].

﴿إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ﴾ [الطارق: ٤].

﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١].

﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تُوْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ﴾ [يونس: ١٠٠].

﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ [الأنبياء: ٣٥].

﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١].

﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾ [الزمر: ٤٢].

﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ [الانعام: ١٥١].

﴿قَالَ أَفَقُلْتُمْ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا نُكْرًا﴾ [الكهف: ٧٤].

﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا﴾ [آل عمران: ٣٠].

﴿يَوْمَ لَا تَمْلِكُ نَفْسٌ لِنَفْسٍ شَيْئًا وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ﴾ [الانفطار: ١٩].

﴿وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّعًا وَخَيْفَةً﴾ [الاعراف: ٢٠٥].

﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ﴾ [التوبة: ١١١].

﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ﴾ [فصلت: ٥٣].

﴿وَمَا تَقْدِمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ﴾ [البقرة: ١١٠].

وغيرها الكثير وفي ضوء هذا العدد الكبير من الآيات عن النّفس يمكن الخروج ببعض المؤشرات الهامة نذكر منها:

## البناء النفسي للإنسان وسبل وقايته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

إنَّ القرآن الكريم يعد المصدر السماوي العظيم والشامل وقد اهتم بالنفس الإنسانية أكثر من جميع المصادر الوضعية الدنيوية، وما قال عنه علماء الغرب عن النفس يدل أيضاً على عظمة وقيمة النفس الكبيرة عند الله سبحانه وتعالى، إذ أراد سبحانه وتعالى الخير والفلاح لهذه النفس وتطهيرها من الذنوب والآثام لتحقيق حالة الأمن والاستقرار النفسي والخير في الدنيا والفوز برضى الله والجنة في الآخرة، ولكن ومن المؤسف القول: إن الإنسان وخاصة في هذا الزمان قد لا يقدر ذلك ويضع بنفسه الكثير من الحواجز التي تبعده عن الله بسبب ضعف إيمانه بالله وعدم التزامه بأوامر الله الذي خلق الإنسان، وتفضّل عليه بنعم كثيرة تعد ولا تحصى مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ [النحل: ١٨] الأمر الذي جعل حياة هذا الإنسان مليئة بالمحن والمتاعب والإصابة بالكثير من الأمراض النفسية والعضوية.

بعد إجراء التحليل لاستمارات المراجعين من المرضى النفسيين إلى مركز الاستشارات النفسية تبين أن معظم الأمراض كانت أمراض أسبابها نفسية كالمعاناة من القلق والخوف والكآبة والصراع النفسي واليأس والشعور بالنقص وغيرها مما يظهر لدى اصحابها اعراضاً جسمية والمسماة حالياً بالأمراض السايكوسوماتية الوارد وفق النسب الموضحة في الجدول (١).

جدول (١) يبيّن نسب الأمراض السايكوسوماتية لأفراد عيّنة البحث من المرضى النفسيين:

نسبة الإصابة	الأمراض السايكوسوماتية
٣٦%	أمراض ضغط الدم
٢٣%	أمراض السكر
١٣%	أمراض ضغط الدم + السكر
٨%	مرض الصداع وداء الشقيقة
٧%	قرحة المعدة
٦%	القولون
٤%	الروماتزم والتهاب المفاصل
٣%	أمراض متفرقة

وبعد توجيه سؤال إلى الأطباء الذين شملهم البحث ومن مختلف التخصصات عن أسباب أمراض مراجعيهم من المرضى أكدوا على أن (٧٥٪) تقريباً من هؤلاء المرضى الذين كانوا قد راجعوا عياداتهم بأن أمراضهم العضوية المذكورة بالجدول أعلاه تعود إلى أسباب نفسية مختلفة وعليه كانوا ينصحون مرضاهم بعدم التفكير وتجنب الإنفعال والغضب وممارسة الرياضة فضلاً عن إعطاء وصفة علاجية لأدوية ذات احتمالية في الشفاء مع طلب المراجعة ثانية خلال سبعة أيام.

وقد أكد هؤلاء المرضى النفسيين عند مراجعتهم إلى مركز الاستشارات النفسية الذي يعمل فيه أحد الباحثين حالياً استشاري نفسياً وبنسبة (٧٠٪) تقريباً عدم استفادتهم من العلاج الطبي التقليدي وحده، الأمر الذي تطلب لجوؤهم إلى وسائل العلاج الروحي والمعنوي أو الإيماني كعامل مساعد وفعال لعلاج تلك الأمراض المتوفرة من الصيدلية القرآنية، والتي تزود المريض بطاقة روحية فعالة ذات تأثير كبير على النفس الإنسانية، إذ يهز مشاعره وأحاسيسه ويصقل روحه ويقوضه من الغفلة ويجلي بصيرته حتى يصبح إنساناً جديداً يكتسب مناعة ضد الأمراض النفسية مما يجعله يتمتع بصحة نفسية وجسمية عالية.

ولغرض البحث عن متطلبات الصحة النفسية للإنسان وكيفية وقايتها وعلاجه من الأمراض النفسية نعتمد على ما أكد عليه المهتمون بالصحة النفسية على أن هناك ثلاثة مناهج أساسية لدراسة الصحة النفسية هي:

المنهج الإنمائي: وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والتوافق لدى الأسوياء ويتحقق من خلال دراسة الخصائص الشخصية وإمكانيات الأفراد وتوجيهها، ورعاية مظاهر النمو عندهم.

المنهج الوقائي: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء قبل الاهتمام بالمرضى، ليقبهم من أسباب المرض النفسي بتعريفهم لها وإزالتها.

المنهج العلاجي: بيّننا بأنه يتضمن علاج المشكلات والأمراض النفسية حتى العودة إلى التوافق النفسي والصحة النفسية، وفي هذا إشارة واضحة إلى أن الصحة النفسية تهتم بالأسوياء مثلما تهتم بالمرضى النفسيين، (زهران، ١٩٧٤م ص ١٠-١٢)، و (غيث، ٢٠٠٦م، ص ١٥). وعليه تم إعداد استبيان استطلاعي مؤلف من سؤال مفتوح ينص على (انظر خصائص وصفات الإنسان المؤمن ذي النفس مطمئنة كما هو وارد في القرآن الكريم) وجّه إلى عدد من علماء الدين الأفاضل وأساتذة وطلبة جامعة في العراق، لتحقيق المنهج الإنمائي للنفس الإنسانية من خلال الخصائص الشخصية المؤمنة مطمئنة، وبعد تحليل إجاباتهم تبين أن لشخصية المؤمن ذات النفس مطمئنة (٣٤) صفة من الصفات الحميدة والإيجابية (٥٠٪) فأعلى والذي يقرب من يتصف بها إلى الله سبحانه وتعالى وتدخله الجنة، وإن لكل صفة هناك ما يعاكسها من صفة

البناء النفسي للإنسان وسبل وقايته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد  
مذمومة وسلبية تبعده من رضى الله وتدخله النار (والعياذ بالله) مصداقاً لقوله تعالى: ﴿لَا يَسْتَوِي  
أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ الْفَائِزُونَ﴾ [الحشر: ٢٠] وفي الجدول أدناه  
توضيحاً لتلك الخصائص مع ذكر الآيات القرآنية عن كل خاصية.

جدول (٢) سمات الشخصية ذات النفس المطمئنة والآيات القرآنية الخاصة بكل سمة:

ت	سمات النفس المطمئنة	آيات القرآن الكريم على كل سمة
١	الإيمان بالله تعالى	﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ [طه: ١٤]
٢	الإيمان بالقدر	﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ٥١]
٣	الإيمان بالملائكة	﴿ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ ءَلَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ﴾ [البقرة: ٢٨٥]
٤	التسامح	﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدُوٌّ كَأَنَّهُ وَليٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤]
٥	الأمانة	﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا﴾ [النساء: ٥٨]
٦	الرحمة	﴿أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٧١]
٧	التعاون	﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: ٢]
٨	الصبر	﴿أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: ٢٠٠]
٩	التقويم الذاتي (محاسبة النفس)	﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾ ﴿٤٠﴾ ﴿فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١]
١٠	التواضع لله تعالى	﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [القصص: ٨٣]
١١	وفاء بالعهد	﴿وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ﴾ [النحل: ٩١]

ت	سمات النفس المطمئنة	آيات القرآن الكريم على كل سمة
١٢	التقاؤل	﴿قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: ٥٣]
١٣	الاستقامة	﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا﴾ [فصلت: ٣٠]
١٤	العزيمة	﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ [آل عمران: ١٥٩]
١٥	الشجاعة	﴿الَّذِينَ قَالُوا لَكُمْ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [آل عمران: ١٧٣]
١٦	الشكر على نعم الله وافضاله	﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ﴾ [الاحقاف: ١٥]
١٧	احترام الآخرين وعدم السخرية منهم	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ﴾ [الحجرات: ١١]
١٨	العدالة	﴿اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾ [المائدة: ٨]
١٩	العفة	﴿وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ [الفرقان: ٧٢]
٢٠	التقوى	﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التغابن: ١٦]
٢١	التوكل على الله	﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]
٢٢	الايثار	﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ [الحشر: ٩]
٢٣	الكرم / الإنفاق	﴿وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنفُسِكُمْ﴾ [البقرة: ٢٧٢]
٢٤	المحبة	﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَبٌ إِلَيْكُمْ أَلَيْسَ وَرَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ﴾ [الحجرات: ٧]
٢٥	التفكير في خلق الله وعظمته وقدرته	﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُسَبِّحُكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [آل عمران: ١٩١]

ت	سمات النفس المطمئنة	آيات القرآن الكريم على كل سمة
٢٦	الحذر من الوقوع في المعصية والآثام	﴿ أَنْ اللَّهُ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ ﴾ [البقرة: ٢٣٥]
٢٧	حفظ اللسان	﴿ يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النور: ٢٤]
٢٨	الخوف من الله ومن سخطه ومن عذاب القبر ونار جهنم	﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ ﴾ [٤٠] ﴿ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١]
٢٩	الحياء	﴿ فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَىٰ اسْتِحْيَاءٍ ﴾ [القصص: ٢٥]
٣٠	التصرف على اساس الوسطية والاعتدال	﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ [البقرة: ١٤٣]
٣١	الحلم والعفو عن المسيء مصداقاً	﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف: ١٩٩]
٣٢	التفكير وفق الاسلوب التألمي وليس الاندفاعي	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوهُ ﴾ [الحجرات: ٦]
٣٣	الرغبة في طلب العلم	﴿ فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْءَانِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ [طه: ١١٤]
٣٤	الابتعاد عن الهمز واللمز والتتازر والغيبة	﴿ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴾ [الحجرات: ١١]

ويبدو أن شخصية النفس المطمئنة هو ذلك الشخص الذي يتصف بأكثر عدد ممكن من الصفات الحميدة المذكورة في الجدول أعلاه، والذي يعد من مستلزمات التمتع بالصحة النفسية العالية على أساس المنهج الإنمائي، أما فيما يتعلق بالمنهج الوقائي والعلاجي سيتم ذكره في المبحث القادم.

المطلب الثاني: الجانب العملي والإحصائي لدراسة النفس والأمراض السايكوسوماتية من منظور القرآن الكريم.

أصبحت الدول ومنها المتقدمة تبذل جهوداً كبيرة ومنظمة في السنوات الأخيرة في مجال الصحة النفسية لمكافحة الأمراض والاضطرابات النفسية، لما لها من آثار مدمره تهدد الإنسانية، وما ينتج عنها من أخطار تفتت قوة الأمة وكيانها وبشكل خاص تلك الاضطرابات النفسية التي تترك آثاراً وتظهر أعراضاً جسمية والمسماة حالياً بالأمراض السايكوسوماتية، والتي تتمثل بمجموعة الأمراض الجسمية الملموسة التي تبين أن أسبابها المباشرة أو أسبابها الأساسية، والأهم هي الاضطرابات النفسية أو إصابة الفرد بشدة نفسية كالقلق العصابي أو المخاوف المرضية أو الصراعات النفسية أو الكأبة، أو ما يواجهه الإنسان المعاصر من إحباطات في تحقيق الغايات والأهداف وغيرها الكثير، فالاضطرابات السايكوسوماتية تحدث نتيجة لاختلال شديد أو مزمن في التوازن الكيميائي للجسم نتيجة لضغوط سيكولوجية نفسية، فهو مرض جسيمي ذو جذور نفسية ويظهر على شكل استجابات وردود أفعال عضوية في أحد الأجهزة البيولوجية كالجهاز الهضمي أو القلب أو الرئتين أو العضلات أو الجلد أو أي حاسة من الحواس الخمس، كما يشمل الغدد والجهاز الدموي والبولي والتناسلي . وفي إحصائية للعالمين (غولد هامر - ومارشال) تقول ان ٧٥٪ من المرضى الذين يترددون على الأطباء الجسميين يعانون من الاضطرابات النفسية الانفعالية (الزيباري، ٢٠٠٦م، ص ١٣٢).

وقد أصبح من الواضح أنه كلما حصلت تطورات في المجال التقني والتكنولوجي واكتشاف وسائل جديدة لراحة الإنسان المعاصر، ذلك زيادة في مصادر الأزمات النفسية التي تدفع به إلى العيش باضطراب وعدم استقرار نفسي، مما يترك تأثيرات خطيرة على صحته النفسية وإصابته بأمراض تهدد كيانه في أي لحظة، ومن بين تلك الأمراض التي أخذت في الانتشار في السنوات الأخيرة وبين مختلف شرائح المجتمع تأتي أمراض ضغط الدم والسكري وقرحة المعدة والقولون وغيرها، ولكون إن مرض ضغط الدم يعد من أكثر تلك الأمراض انتشاراً وخطراً على أرواح الملايين من البشر، والذي أصبح يهدد كل إنسان وآفة العصر فقد عبرت الموسوعة الأمريكية في تعريفها لمرض ضغط الدم بأنه: (القوة التي يواجه بها الدم جدران الشرايين، ومقدار القوة التي يضخ بها القلب الدم بما يمكنه من الدوران في انحاء الجسم) فيدونه لا يتحرك الدم. ويختلف ضغط الدم في كل واحد منا، من يوم إلى يوم بل من ساعة إلى ساعة بما ينسجم مع متطلبات أجسامنا وعقولنا، فهو يرتفع عندما نقوم بنشاط بدني، أو نتعرض لانفعال، ويهبط عندما نكون في حالة استرخاء أو راحة نفسية أو خلال النوم، وله ارتفاعات وانخفاضات طبيعية، لكنه إذا ارتفع وظل مرتفعاً فسيتحول إلى حالة يطلق عليها (فرط ضغط الدم) أو ارتفاع ضغط

الدم، وأكثر ما تتأثر به جدران الشرايين وهي جدران مرنة تستطيع امتصاص ارتفاعات وانخفاضات الضغط أما إذا ازداد ارتفاعها وعلى مدى فترة طويلة فإنه يمكن أن يؤذيها ويؤثر على عملها.

كما تناولت الموسوعة الطبيّة الأمريكية الحديثة تناولت أسباب هذا المرض بالقول: أنه لا يعرف إلا ما يقارب ١٠٪ من أسبابه، أما الغالبية العظمى من حالاته فهي مجهولة المنشأ ويطلق عليها حالات فرط الدم الأساسية (عبد الله، ٢٠٠٠م، ص٢٨)، وثبت في السنوات الأخيرة أن معظم تلك الأسباب هي أسباب نفسية وانفعالية، ولما يتعرض له الإنسان في هذه الأيام من الأزمات العديدة المتعلقة بمختلف مجالات الحياة، والذي يأخذ بالزيادة والتعقيد يوماً بعد يوم وخاصة لمن يبتعد عن الالتزام بأوامر الله سبحانه وتعالى ويرتكب الخطايا والذنوب ويخرج عن حدود شرع الله سبحانه وتعالى، مما يجعل من حياته ضنكاً وغير مستقرّة، ومن مخاطر هذا النوع من المرض أنه يدخل حياة ضحاياه بدون ضجيج وموعد سابق، لكون أن معظم ضحاياه لا يشعرون بأي ألم أو أعراض تنبههم إلى حقيقة ارتفاع ضغط الدم إلا عند تفاقم المرض، ولذلك يسمّى مرض ارتفاع ضغط الدم بالمرض الصامت، أما الأعراض العامة المعروفة مثل الصداع والشعور بالتعب والانزعاج والعصبية والشعور بالدوار والدوخة أحياناً والنزيف الدموي في الانف مراراً، وثقل الصدر فهذه الأعراض وغيرها تشير بشكل عام إلى وجود ارتفاع في ضغط الدم، وبما أن أكثرية المرضى الذين يموتون بسبب إخفاق القلب في مستشفياتنا يعانون من ارتفاع ضغط الدم وبالتالي فإنّ حوالي ٨٠٪ من مرضانا الذين يصابون بالذبحة القلبية يعانون أيضاً من ارتفاع ضغط الدم وكذلك فإنّ ثلث الأشخاص الذين يتعرضون لنوبات قلبية يعانون أيضاً من ارتفاع ضغط الدم، كذلك يصيب الجميع من هذا المرض سواء أكان الأطفال أم الكبار، وكذا النساء والرجال إلا أن حدوث هذا المرض عند الأطفال أقل منه عند الكبار، والأطفال ذوي الأجسام الطويلة والبدائن الأكثر عرضاً مما هو عند الأقصر طولاً والأقل بدانة.

ولقد حدد مكتب الصحة الفدرالية في أمريكا قد حدّد خمسة عشر مرضاً من الأمراض السايكوسوماتية، فكان مرض ضغط الدم الجوهري أو ضغط الدم الأساسي هو أول هذه الأمراض فهل نصف عصرنا بأنه عصر ضغط الدم (الزيباري، ٢٠٠٦م، ص١٣٣)، ولقد عزّفت الموسوعة البريطانية الأمراض السايكوسوماتية بأنها: (الاستجابات الجسمية للضغوط الانفعالية والتي تأخذ شكل اضطرابات جسمية مثل الربو، حرقة المعدة وضغط الدم المرتفع، التهابات المفاصل الروماتيزم وقرحة المعدة والقولون وغيرها اما الموسوعة الطبية الأمريكية للأسرة فتقول: بأن ثلث البالغين من سكان الولايات المتحدة مصابون بضغط الدم ولا يعلم بهذا إلا نصف هذا العدد فقط وتؤشّر خطورة المرض بقولها لا يعد فرط ضغط الدم بحد ذاته قاتلاً لكنه أكبر مساهم في الموت

المبكر بشكل عام .. فهو السبب الرئيسي لأفات القلب ويؤدي إلى إضعاف الشرايين واتلافها، ويعد السبب الرئيسي للإصابة بقصور كلوي والسبب الأكثر أهمية في الاضطرابات المخية الوعائية. ومع كل هذه الحقائق المخيفة فإن علم الطب بقي يراوح في مكانه لعلاج هذا المرض وأكثر ما يطلب من المريض هو أخذ العقاقير والتكيف مع المرض، وللعقاقير دورها المؤقت ولهذا يجب أخذها دائماً. والتكيف هو كعلاج الداء بالدواء. ومن المعروف اليوم إن ديناميكية العلاج بين الضغوط النفسية وأعراضها الجسدية تكون حادة أحياناً، بإذ تقاوم كل أشكال العلاجات الطبية المعروفة إن الاضطراب السايكوسوماتي، يحدث نتيجة اختلال مزمن في توازن بيوكيميائي للكيمياء الفسيولوجية للجسم، ولما كان ارتفاع ضغط الدم قد صنف علمياً كمرض سايكوسوماتي فليس ثمة علاج اذن سوى العلاج النفسي.

إن ميكانزم المرض السايكوسوماتي يقوم على أساس أنه إذا ما أعيقت الطاقة الحشوية عن الإنطلاق في سلوك خارجي مناسب باللفظ والعمل، فإن الاضطرابات والتوترات ستتضخم مما يحدث للفرد أعراضاً من الصداع والقيء وسوء الهضم والإسهال وارتفاع ضغط الدم الذي يستهلك الإنسان نفسه، فما الذي يعانيه الإنسان حتى يصل به المرض إلى هذا الحد من الموت والدمار. إنها ولا شك مشكلة التكيف التي تحدث عنها توفلر في كتاب صدمة المستقبل قاتلاً: إن التأثيرات التراكمية لفرط التنبيه على مستويات الحس والإدراك واتخاذ القرار ناهيك بالتأثيرات البدنية لزيادة الحمل على الجهاز العصبي والغدد الصماء، لا بد وأن تخلف المرض في المجتمع. ويقول أيضاً: بأن هذا التوتر سيولد مرضاً لن تجد له ذكراً في أي معجم أو قاموس طبي أو أي قائمة للأمراض النفسية ... ومع ذلك فما لم تتخذ خطوات واعية لمواجهة فسيجد الملايين أنفسهم تحت وطأة العجز المتزايد عن التكيف مع بيئتهم ، وقد أكد الدكتور بنسون: إن من الأساليب الأخرى الاسترخاء في الصلاة التي يمكن أن تكون فعالة تماماً مثل رياضة التأمل (عبد الله، ٢٠٠٠م، ص ٣٠).

وتأسيساً على ما ذكر: إن الأمراض السايكوسوماتية كثرت وتنوعت أنواعها ومظاهرها، ولم ينفع اللجوء إلى وسائل العلاج التقليدية وحدها، الأمر الذي يتطلب التماس العلاج الروحي كعامل مناسب وفعال، وقد عزا العلماء أسباب حدوث الأمراض الحديثة (السيكوسوماتية) إلى القلق النفسي المستمر والإحباط والاكتئاب والخوف المرضي والصراع النفسي وغيرها من صور عدم الاطمئنان النفسي.

### المطلب الأول: سبل الوقاية من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية.

من المعروف إنَّ القرآن الكريم قد نزل أساساً لهداية الناس أجمعين ولتعليمهم قيماً وأساليب مناسبة في التفكير والحياة وإرشادهم إلى ممارسة السلوك السوي بما فيه صلاحه ونجاحه في حياته الدينية والدنيوية، كما أوضح القرآن الكريم لبني البشر الطرق الصحيحة لتربية النَّفس وتقويمها وتنشئتها تنشئة سليمة تؤدي بها إلى بلوغ الكمال الإنسان الذي تتحقق به سعادة الإنسان في الحياة الدنيا والآخرة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا [الاسراء: ٩]، وقوله تعالى: ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ ۚ ﴾ [القيامة: ١٤-١٥].

ولا شك أنَّ في القرآن الكريم طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن في نفس الإنسان فهو يهز وجدانه ويرهف أحاسيسه ومشاعره ويصقل روحه ويوقظ إدراكه وتفكيره ويجلي بصيرته، فإذا بالإنسان يصبح إنساناً جديداً كأنه خلق خلقاً جديداً.

وتبين أنَّ في الإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان (المحافظ دينياً) بطاقة روحية هائلة، تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق والوساوس التي يتعرض لها كثير من الناس الذين يعاركون الحياة المعاصرة التي تقتدر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي، مما سبب للإنسان المعاصر كثيراً من ألوان الضغط والتوتر النفسي وجعله نهياً للقلق وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية، التي ستظهر على شكل أعراض جسمية بعد حين، وتمدنا دراستنا لبعض ما ورد في الآيات الكريمة من القرآن الكريم بأدلة عن نجاح الإيمان بالله في وقاية النَّفس من أمراضها، وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة ولغرض توفر الوقاية من الشعور بالقلق النفسي وحدوث الاضطرابات النفسية والإصابة بالاكتئاب أو الإحباط وغيرها وما قد ينشأ عن ذلك من أمراض نفسية ثم يتبعها أعراض جسمية لا بد من اعتماد الأساليب الواردة في القرآن الكريم نذكر منها.

بثَّ الإيمان الصادق بالله في نفس الإنسان منذ الصغر فإنه يكسب مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية، وقد بين القرآن الكريم ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقول الله تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾ [الأنعام: ٨٢]، وقوله تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]، وتتحقق للمؤمن سكينة النَّفس وأمنها وطمأنينتها؛ لأن إيمانه الصادق بالله يمده بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته.

زيادة حبّ الإنسان لله سبحانه وتعالى الذي يمثل الجوهر الوحيد الذي يعطينا الأمان والاستقرار والسلام والإيمان، وأن ذروة الحبّ عند الإنسان وأكثره سموًا وصفاءً وروحانية يجب أن يكون لله سبحانه وتعالى وشوقه الشديد إلى التقرب منه، لا في صلواته وتسبيحاته ودعواته فقط، ولكن في كل عمل يقوم به، وكل سلوك يصدر منه، إذ يكون التوجه في كل أفعاله وتصرفاته إلى الله سبحانه راجياً من الله تعالى القبول والرضوان: ﴿ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ [آل عمران: ٣١]، ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ﴾ [البقرة: ١٦٥]، ومن أجل تحقيق الأمان والسكينة للنفس الإنسانية بدرجة أكثر وبصوره أشمل أعطى الله سبحانه وتعالى الحرية في الاعتقاد الديني ودعا إلى الألفة والمحبة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

الولاية لله، إذ تشير بعض الآيات القرآنية إلى أن في الولاية لله وقاية من الأمراض النفسية مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [يونس: ٦٢]، وقوله تعالى: ﴿ قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [البقرة: ٣٨].

ولقد اتفق علماء النفس والأطباء أن التخلص من التوتر العصبي والتأزم الروحي يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء بمبعث التوتر والأزمة إلى أخ أو إلى صديق، فهل هناك أعمق وأقرب وأصدق وأحكم من أن يستمع إلى الله وإلى هذه الآيات الكريمة بإيمان عميق فتستريح النفس، وينتظر الرجاء من رب العباد وخالقها (موقع ستار تايميز، ٢٠١٠م)، ولعل أروع ما يثير في النفس الراحة والاطمئنان الاستماع إلى قول الله سبحانه: ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الانشراح: ٥-٦].

وقد وجّه علماء النفس مرضاهم إلى التحلي بالصبر؛ لأن عدم صبر الإنسان يصيبه بأخطر الأمراض النفسية وقد أكد ابن قيم الجوزية رحمه الله على: إن في النفس الإنسانية قوتين قوة الإقدام وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه وقوة الإحجام إمساكاً عما يضره (١٩٧٥م، ص ١٧)، وعليه يعد موضوع الصبر ذا أهمية كبيرة في حياة الإنسان وبشكل خاص في العصر الحالي المليء بالمتناقضات والمتاعب والحروب والمشاكل فتعددت وزادت مصادر الأزمات النفسية للإنسان ما يتطلب الصبر والتكيف مع ما يواجهه من مصاعب وعقبات في الحياة بكل مجالاتها، وقد أشار عيسوي: إلى أن الصبر من الناحية السيكولوجية سمة عامّة تظهر في كافة جوانب حياة الإنسان ومناحي سلوكه العقلي والنفسي والحركي، كما تظهر في تصرفاته وفي أفكاره وآرائه وانفعالاته، فالصبر فضيلة تتضمن فضائل عدة أخرى (١٩٨٥م، ص ٦٩).

كما يعد الصبر من أبرز مظاهر الأخلاق القرآنية التي عنى بها كتاب الله العزيز وهو من أكثر المفاهيم الخلقية التي تكرر ذكرها في القرآن الكريم فقد ورد في احياء علوم الدين: بأن الله قد ذكر الصبر في القرآن الكريم نيفاً وسبعين موضعاً (الغزالي، ب.ت، ٤/٦١)، وقد ذكر في (مدارج السالكين): أن الصبر قد ورد في القرآن الكريم نحو تسعين موضعاً (ابن قيم الجوزية، ١٩٩٦م، ١/١٣٠)، منها على سبيل الذكر قوله تعالى: ﴿ فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ ﴾ [الأحقاف: ٣٥]، وقوله تعالى: ﴿ وَجَزَاءُكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ جَنَّةٌ وَحَرِيرٌ ﴾ [الإنسان: ١١]، وقوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ ﴾ [الرعد: ٢١]، وقوله تعالى: ﴿ وَاتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَاصْبِرْ حَتَّىٰ يَحْكُمَ اللَّهُ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ ﴾ [يونس: ١٠٩]، وقوله تعالى: ﴿ وَالْعَصْرُ ﴾ ﴿ ١ ﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿ ٢ ﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴾ [العصر: ١-٣]. وغيرها الكثير من الآيات عبر مواضع مختلفة تعظم من قيمة الصبر في حياة الإنسان وفي تعاملاته مع الناس، ومواقف الحياة المختلفة والذي يكسبه رضا الله ورضا الناس عند التحلي به والاعتماد عليه في سلوكه وقراراته، ولعظمة مكانة الصبر عند الله، نجد أنه قد ارتبط مع أفضل العبادات والركن الأول من أركان الاسلام وعمود إقامة الدين والتي بها يتصل الفرد بالله سبحانه وتعالى وبها يدخل الجنة ويتركها يكره ويحرم الجنة ألا وهي الصلاة ومصداق ذلك قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴾ [البقرة: ١٥٣]، وقوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مَا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ [الرعد: ٢٢]، كما ورد في مواضع أخرى ربط الصبر مع مفاهيم كالحق والعدل والاستقامة وغيرها.

لغرض عدم خوض النفس الإنسانية في التفكير والشعور بالقلق تجاه أمور الحياة المختلفة، يوصي أساتذة علم النفس بأن يشغل الإنسان نفسه بالعمل اليدوي إذا ضاقت نفسه وزاد همه؛ لأن هذا العمل يملأ نفسه وفكره ويبعده عما يؤلمه ويفكر فيه. وهذا ليس بجديد أيضاً فهذا قد عالجها النبي (ﷺ): (( مَا عَلَى أَحَدِكُمْ إِذَا أَلْحَ بِهِ هَمُّهُ أَنْ يَتَّقَلَ قَوْسَهُ )) (أخرجه الطبراني في معجمه، ١٩٨٥م، رقم الحديث (١١٥٨) ٢/٢٧٥) ، ويؤكد النبي (ﷺ) بقوله، على ضرورة إشغال الإنسان بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة فإنها تلهي القلب عما ألقته.

محاولة الإنسان الابتعاد عن المرء والجدال إذ يقصد بالمرء طعن في كلام الغير لإظهار خلل فيه، من غير غرض سوى تحقيره وإهانته، وإظهار تفوقه وكياسته أي الفاعل بينما أخذ الجدال تعريفاً آخر يقرب من كونه خاصاً بالعقائد ودلائل إثبات حجية طرف على طرف آخر فهو مرء يتعلق بالمسائل الاعتقادية وتقريرها والصفة الأخيرة لا تحمل سلبيات بالقدر الذي عليه المرء،

فقد أمر الله تعالى بمجادلة أهل الكتاب بصورة إيجابية بنفس الآية الكريمة: ﴿وَلَا تُجَادِلُوا أَهْلَ الْكِتَابِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [العنكبوت: ٤٦]، أما عند الحديث عن الأسباب التي تكمن وراء شخصية المماري والذي يجادل دون التمسك بحبال الأدلة فهو مما ذمه القرآن الكريم مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ﴾ [الحج: ٨]، ويظهر لنا ذلك أن المرء والمجادلة صفتان مذمومتان، أما علاجها فهو بالإتيان بمضاداتها و ترويض النفس عليها، بإذ تصبح ملكات نفسية تتسم بها شخصية المؤمن.

التوسل إلى الله وحده إذ يتوجه الإنسان المؤمن إلى الله وحده فقط دون غيره بالدعاء للمغفرة وطلب التوبة، وحمايته من المحن والمصائب ومنحه الثقة بالنفس والاطمئنان النفسي وإعطائه الرزق الحلال والصحة والعافية ووقايته من الأمراض وتحقيق أهدافه وأمنيته للدارين مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمِنَ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١]، وقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَأَبْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: ٣٥] وفي هذا إشارة واضحة إلى أن ثقة الإنسان بالله تعالى بشكل قاطع والدعاء والتوسل إليه بصدق سيشمه الله برحمته ويحقق له مراده ويجنبه ويحميه من الأمراض والمحن مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: ٦٠].

صلة الأرحام، إذ تعد وسيلة هامة لدفن الأحقاد والكراهية بين الأقرباء والأحباب وتعيد تقارب النفوس وصفاء القلوب بين الناس، الأمر الذي يؤدي إلى ارتياح الضمير وإزالة التوتر والاعتزاز الانفعالي لدى المتخاصمين، ربما لأمر دنيوية تافهة لا تستحق كل ذلك ودفع الإنسان إلى الحقد والأناية تجاه الآخرين، وقد جاء في القرآن الكريم التأكيد على ضرورة صلة الأرحام بين الناس بشكل عام والأقرباء بشكل خاص لاعتبارها دعامة من دعومات التقوى والإيمان بالله مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ءَ وَالْأَرْحَامَ﴾ [النساء: ١]، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ﴾ [النحل: ٩٠].

وكذا الالتزام بالسنة النبوية، إذ إن الالتزام بالسنة المحمدية يدفع بصاحبه إلى الابتعاد عن اتباع الضلال ويبعده عن الشيطان وأعدائه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، والذي من خلاله يعتمد بأنه قال: كل ما هو خير وفضل من السلوكيات التي تحقق له راحة البال وارتياح الضمير، ومن ثم الطمأنينة النفسية لكونه يبتعد عن كل ما هو حرام ويعمل بموجب ما كان يعمل خير خلق الله وصفوة أنبياء الله محمد رسول الله (ﷺ)، وعندما يتعرض فرد من أفراد المجتمع أو جماعة لمواقف صعبة وشديدة فإن السنة النبوية دعت المؤمنين والمؤمنات ليهبوا ويسلكوا السلوك

البناء النفسي للإنسان وسبل وقايتة... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

الخلقى الإيجابى المطلوب، وأن النبى (ﷺ) قال: ((فُكُوا الْعَانِي، يُعْنِي الْأَسِير - وَأَطْعَمُوا الْجَائِعَ وَعَوَّدُوا الْمَرِيضَ)) (أخرجه البخاري في صحيحه، ١٩٨٧م، رقم الحديث (٥٣٢٥) ٢١٣٩/٥)، وفي هذا إشارة واضحة على من يتبع السنّة النبوية الشريفة سيكون عوناً لنفسه وللآخرين في الأزمان والمواقف الصعبة ويكون من أهل الخير والصفات الفاضلة والأخلاق الحميدة التي تصل به إلى النفس مطمئنة (البياتي، ٢٠٠١م، ١/١٠٣).

أداء صلاة الاستخارة، من المعروف أن الإنسان قد يتعرض في حياته إلى أمور يتردد في فعلها أو تركها، وبذلك يقع في حيرة شديدة من أمره ويقف متردداً ما يدري ماذا يفعل فيعيش في حالة من القلق والحيرة ويقع أسير الخوف والتردد خائفاً من عاقبة هذا الاختيار أو ذلك، وقد يندم أو يتحسر بعد الإقدام أو ترك أمر ما من أجل ذلك شرع الله تعالى الاستخارة لإخراج العبد من هذه الحيرة، وهذا التردد وطرح الاختيار لمن يعلم عاقبة الأمور سبحانه وتعالى فيفوض الأمر إليه ويتوكل عليه، ثم يرضى بما قدره له ويستريح العبد من هم الاختيار ويفرغ قلبه من انشغاله بالتقديرات المحيرة له والعواقب المجهولة، ومن المعروف أن لصلاة الاستخارة أحكاماً وشروطاً وفوائد كثيرة، يجب على كل مسلم مؤمن بالله معرفتها والإيمان بها وأدائها في مواقف حياته المختلفة والوصول إلى الطمأنينة النفسية بها (عبد الفتاح، ١٩٩٩م، ص ٣-٤).

المطلب الثاني: إجراءات العلاج النفسي من الأمراض السايكوسوماتية من الصيدلية القرآنية.

لقد أكد سيد الخلق الرسول محمد (ﷺ) ومعلم البشرية على ضرورة البحث عن العلاج إما بكشفه وإما بالسؤال عنه إذ إن لكل مرض دواء: كما قال النبي (ﷺ): ((ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً)) (أخرجه البخاري ١٩٨٧. رقم الحديث (٥٣٥٤) ٢١٥١/٥)، وهذا أساس هذا التطور العلمي الطبي والصيدلي حتى نهاية العالم (الهاشمي، ٢٠٠٢م، ص ١٠٥)، ويقصد بالعلاج النفسي مداواة النفس المضطربة عن طريق التأثير في نفس المريض وفي سلوكه وفي عقله، ويستهدف علاج اضطرابات الشخصية وسوء التكيف والأمراض النفسية، ويسعى لإعادة تمتع الفرد بالتكيف الملائم مع ذاته ومع الآخرين، وبما أن للنفس الإنسانية تركيب معنوي فلا بد إذاً من إصلاحها عن طريق العلاج المعنوي أو الإيماني أيضاً، وقد ذكر أن النفس إذا صحت صح البدن كله وأنها هي التي تشفى فيعافى الإنسان كله، وهي تشقى فيضطرب كيان الفرد كله (الموصلي، ٢٠٠١م، ص ٨٤)، وتبين لنا بشكل جلي أن خير علاج لأمراض هذه النفس هو ما متوفر من أدوية إيمانية من الصيدلية القرآنية العظيمة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧]، وقوله تعالى ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢].

وإن أهمية العلاج النفسي القرآني للأمراض النفسية يتمثل في كونه البديل المناسب لمئات من أنواع الأدوية والعقاقير الكيميائية المهدئة التي قد يتعود عليها الجسم، فتكون مرضاً أدهى وأمر من المرض النفسي ذاته، ولربما تتدهور الحالة النفسية ليصل به الحال إلى أعلى درجات الحزن وفراغ الفؤاد والهلع والخوف المشوب بالهستيريا ومحاذثة النفس بشكل يوحي بالجنون الناتج عن ضغوطاته النفسية المختلفة.

ومن خلال التحليل والتعمق في مضامين الآيات القرآنية الكريمة التي تناولت مفهوم النفس وكيفية تحقيق الطمأنينة لها وتخليصها من الشوائب والأمراض، يمكن الوصول إلى أن هناك خطوات وسبل عديدة لمعالجة الأمراض النفسية من الصيدلية الكبيرة والشاملة لعلاج كل داء صيدلية القرآن الكريم نذكر منها:

أولاً: الاعتراف بالخطأ والذنوب إذ يعد الاعتراف أول خطوة من خطوات العلاج القرآني، إذ يتحرر المريض من مشاعر الإثم والخطيئة والذنب ويخفف من عذاب الضمير وتأنيبه ويرجو من الله المغفرة والسماح وبذلك يعيد إلى نفسه مشاعر الطمأنينة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِيْ إِنْ أَلْفَسَ لِأَمَارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجِمَ رَبِّيْ إِنَّ رَبِّيْ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [يوسف: ٥٣].

ثانياً: التوبة تفتح التوبة أمام الإنسان أبواب الأمل في تطهير النفس من الآثام، مما يجعله يشعر بالراحة النفسية مع التفاؤل بالحياة، وقد أشار الامام الغزالي إلى: أن للتوبة ثلاثة أركان هي (علم، وحال، وفعل) فالعلم هو معرفة وإدراك الذنب المخالف لأمر الله تعالى والحال هو الشعور الفعلي بذنب، أما الفعل فهو مترتب على ما قبله من علم وحال وهو ترك الذنب واللجوء إلى فعل الخير (الغزالي، ١٩٦٧م، ٣١/٨)، وبذلك يتبع الاعتراف اللجوء إلى الفضيلة والتوبة إلى الله تعالى؛ لأن الاعتراف بمفرده لا يكفي لإتمام الشفاء مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ إِنْ أَلْفَسَ لِيُجِبُ النَّوْبَيْنِ وَيُجِبُ الْمُنْتَطَهِّرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

ثالثاً: تبصير المريض بحالته المرضية، إذ يحاول المعالج في هذه الخطوة الوصول بالمريض إلى فهم حالته النفسية وفهم أسباب معاناته النفسية والتعرف على الدوافع الكامنة وراء ارتكاب الذنوب والخطايا وذلك من أجل نمو الذات مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِءَ بَصِيرَةٌ ﴾ [القيامة: ١٤].

رابعاً: مساعدة المريض على إخماد انفعالاته بأية طريقة ولا يسمح لها أن تتطلق باتجاه الآخرين، وهذه القاعدة تعلم الإنسان الانضباط الذاتي مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَالْكَظْمِينَ الْعَظِيمِ ﴾ [آل عمران: ١٣٤] ويمكن هنا الإشارة إلى تأكيد معظم علماء البرمجة اللغوية العصبية بأن الطريق المثالي لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات، هو أن يكون لديه الإرادة الكافية

والقوية لعدم تكرار الانفعال وعدم الإصرار، عليه وهذا ما جاء في القرآن الكريم قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ فَمَا لَهُمْ خَوْفٌ مِنَ اللَّهِ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾ [١٣٥] ﴿ أُولَئِكَ جَزَاءُهم مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهم وَجَنَّتْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَمَلِينَ ﴾ [آل عمران: ١٣٥ - ١٣٦]، ويؤكد العلماء أن ثقة المريض بالشفاء وبقينه بذلك تمثل نصف الشفاء إن لم يكن أكثر، وقد أكدوا أيضاً على أن الاعتراف بالذنب أمام النفس هو طريق إلى الشفاء، ولكن القرآن الكريم يأمرنا أن نعترف بذنوبنا أمام الله تعالى فهو الأقدر على شفائنا مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ [يونس: ١٠٧].

وتأسيساً على ما ذكر بأن هذه الآية قد عالج به أكثر من (٩٠٪) من حالات الحزن والكآبة والقلق والخوف والتردد وقد حولت من حال أصحابها إلى حال أفضل مليئة بالتفاؤل والطمأنينة.

خامساً: الزيادة في تقوى الله ومخافته ويتمثل التقوى بنقوى النفس من خلال الخوف من الله سبحانه وتعالى والالتزام بأوامره والنهي عن الفحشاء والمنكر مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ [الحشر: ١٨]، وقوله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴾ [٢] ﴿ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾ [الطلاق: ٢-٣]، وقوله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴾ [الطلاق: ٤]، وقوله تعالى: ﴿ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [الزمر: ٦١]، وقال تعالى: ﴿ فَمَنْ آتَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [الاعراف: ٣٥].

سادساً: دور الصلاة بخشوع في العلاج النفسي، لاشك أن الصلاة هي الوسيلة التي يعبر بها الفرد المؤمن عن إيمانه، وهي بنفس الوقت تطبع المؤمن بأفكار العقيدة التي يحملها حتى يصبح جزءاً لا ينفصل من كيانه النفسي، ويظهر أثر الصلاة الشفائي خاصة في الأمراض السايكوسوماتية، وتعد أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفتها البشرية حتى الآن ففيها يتم التعبير عما يشغل النفس ببث الشكوى إلى الله وتعين على الشعور بأن هناك من يحل له المشاكل وتحفزه على العمل والإقدام، وفيها فوائد عديدة في تحسين حالة الفرد وتفرغ أزمته، على ان من شروط تأثيرها الشفائي أن تكون صادقة وفيها رغبة مخلصه وخشوع ليكون إيمانها فعالاً وليس فيها مخالفة لأمر الله وإرادته، والصلاة قد تكون للفرد وهو حاضر ستكون ذات طابع سيكولوجي وقد تكون لشخص وهو بعيد ستكون ذات أثر باراسيكولوجي لإرسال الشفاء عن طريق السايكوكينزيا (التأثير عن بعد) وأن الصلاة هي دعاء مبني على أن المصلي يستطيع أن ينشئ بالفكر ما يريد تحقيقه وهي تحدد الرغبة في العقل أثناء الصلاة، كما أنها يجب أن تكون حازمة وإيجابية



البناء النفسي للإنسان وسبل وقايته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

إذن لماذا لا نذكر الله في كل وقت وحين ولا يكلفنا ذلك شيء، لكي نفوز بكل هذا الأجر والثواب من الله ولكي تطمئن قلوبنا، الذي يعتبر من متطلبات العلاج من الأمراض النفسية وتحقيق الصحة النفسية والجسمية للإنسان مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤].

حادي عشر: الإخلاص في عبادة الله سبحانه وتعالى ولا شك أن أداء الفرد للعبادة بإخلاص لله سبحانه وتعالى دون رياء من صلاة وصوم وزكاة وحج وإعطاء الصدقات، تعد من أهم العوامل التي تقرب العبد من خالقه سبحانه وتعالى مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءً وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾ [البينة: ٥]، ولا يوجد شيء أثنى وأعلى من التقرب إلى الله الذي برحمته ولطفه وكرمه، يستمد كل عناصر الطمأنينة النفسية والاستقرار النفسي ويتزود النفس الإنسانية بالطاقة الهائلة، التي تمكنه من مواجهة ومعالجة كل مشكلاته النفسية والجسمية بقوة وإرادة الله سبحانه وتعالى.

ثاني عشر: دور الدعاء في الشفاء من الأمراض النفسية، هناك كثير من الأدعية الإسلامية التي تترك أثراً طيباً على صحة المسلم النفسية فالمسلم مدعو لكي يدعو ربه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: ٦٠]، يشير بأن أبواب السماء دائماً مفتوحة أمام المسلم؛ لكي يستغفر ربه ويتخلص من ذنوبه ويظهر ذاته مما بها من الشوائب والرواسب الانفعالية (عيسوي، ١٩٨٨، ص ٢٣٧)، ومن هنا يمكن القول: إن لطلب المغفرة قيمة علاجية كبيرة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمِدَّكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾ [نوح: ١٠-١٢]، وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَنْ يَذُنُوبَهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يَصِرُوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [آل عمران: ١٣٥].

ثالث عشر: التعود على الاستعاذة من الشيطان الرجيم وأفعاله وألعيه، إن في الاستعاذة التجاء وتوجه إلى الله سبحانه وتعالى والاحتماء به من الشيطان وحزبه وحاشا لله تعالى أن يرد من يلجأ إليه ويستعذ به من الشيطان الرجيم، إذ أمرنا الله بالاستعاذة من همزات الشياطين مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نِزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف: ٢٠٠].

رابع عشر: التعامل السليم مع رغباته وغرائزه وحاجاته وبخاصة الغريزة الجنسية، التي قد يدفع بالإنسان إلى ارتكاب المعاصي والذنوب لإشباع هذه الغريزة، مما يولد له حالة من الشعور بالذنب والقلق وقد عالج القرآن الكريم هذا الأمر من خلال آيات عديدة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَإِذَا النُّفُوسُ رُوِّجَتْ﴾ [التكوير: ٧]

وقوله تعالى: ﴿ وَمَنْ ءَايَتَهُ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَقِرُونَ ﴾ [الروم: ٢١]. وفي هاتين الآيتين الكريمتين تأكيد على الإشباع بالممارسة المشروعة من خلال الزواج المبكر الذي يحقق للطرفين (الرجل والمرأة) حالة من الاستقرار والاطمئنان النفسي، والقدرة على إنهاء ما لديهم من القلق والصراعات النفسية، والإحباط الناتج عن الرغبات الجنسية التي كانوا يعانون منها قبل الزواج وقد شبه الهاشمي الزواج كالسياج الذي يعصم الفرد من الإحذار في الرذيلة، بالسياج في الجبل الذي يبني على حافظته، يقي من السقوط في الهاوية، وعليه أغلق الإسلام جميع الأبواب أمام الغريزة الجنسية بعد أن فتح باباً كبيراً واحداً وهو الزواج . (الهاشمي، ٢٠٠٢م، ص ٢٠٠).

### الخاتمة

بعد الانتهاء من كتابة هذه الدراسة بفضل الله وكرمه، توصلت للبحث الى عدة نتائج وتوصيات، ومن أهمها ما يأتي:

### أولاً: النتائج

الدقة والشمولية في تناول القرآن الكريم لطبيعة النفس الإنسانية وكيفية بنائها على أسس ومنطلقات سليمة، وبيان مراتبها بصورة بالغة الروعة، والتي فاقت كل تصورات الفلاسفة وعلماء النفس المحدثين بالغرب.

وجه الإعجاز في القرآن الكريم بالنفس الإنسانية، كانت من الشمول والاستيعاب بما يمنح الإنسان معرفة صحيحة بالنفس وقايةً وعلاجاً.

يمكن القول إن لبناء النفسي للإنسان في القرآن الكريم عدة منطلقات أو معايير، من خلالها يمكن للإنسان أن يتمتع بحياته ويؤدي دوره بشكل كامل ومتوازن ويبحث عن وسائل الحياة الأفضل في إطار ما هو مشروع، وذلك لأن للنفس تركيب معنوي إلى جانب التركيب العضوي مما يتطلب الوقاية أو العلاج أحياناً بأساليب معنوية أيضاً ومن أفضل وأقوى تلك الوسائل ما ورد في الصيدلية القرآنية من صفات علاجية إيمانية.

للإنسان حرية الاختيار بعد مرحلة الصراع النفسي بين إقدام على ما تريد له شهواته ورغباته الغريزية، وبين إحجام عن معصية الله.

يعد القرآن الكريم المصدر السماوي الشامل والوحيد الذي اهتم بالنفس الإنسانية أكثر من جميع المصادر والكتب السماوية الأخرى والوضعية الدنيوية وقد بلغ مفهوم النفس (٢٩٥) مرة بصيغ وظروف وأحوال مختلفة .

## البناء النفسي للإنسان وسبل وقايته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

قد أعطى القرآن الكريم تصنيفاً رائعاً لمراتب النفس والمتمثل ب: نفس الأمانة بالسوء (تدفع بصاحبها إلى ارتكاب الآثام والمعاصي والعيش بضيق وضنك). النفس اللوامة (تدفع بصاحبها إلى الندم عند ارتكاب المعاصي والأخطاء وإظهار المعاصي لديه). والنفس المطمئنة (وهي أرقى مراتب النفس والتي تولد لصاحبها السعادة والاطمئنان).

ثمة أنواع أخرى للنفس مثل النفس الدساسة والنفس الزكية والنفس الذاكرة... الخ مع بيان طبيعتها وخصائص كل نوع والعلاقة بينها والذي يفوق كل ما قاله علماء النفس القدامى والمحدثين عن النفس وأنواعها وطبيعتها.

إن معظم الأمراض كانت أسبابها نفسية كالمعاناة من القلق والخوف والكآبة والصراع النفسي واليأس والشعور بالنقص وغيرها مما يظهر لدى أصحابها أعراضاً جسمية والمسماة حالياً بالأمراض السايكوسوماتية .

تكمن في الإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان (المحافظ دينياً) بطاقة روحية هائلة، تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق والوساوس التي يتعرض لها كثير من الناس، مما يولد لديه المناعة النفسية ضد هذه المخاوف النفسية كلها، ونؤكد على وجود الوصفة العلاجية لجميع الأمراض السايكوسوماتية في صيدلية القرآن الكريم الشامل والكبير مصداقاً لقول تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧].

إن تفاعل الجسد بالروح سيؤدي إلى تكوين النفس التي تحدد شخصية كل إنسان، والذي على أساسه قد يختار طريق الهدى والإيمان لينتصر فيه استعداد الخير على الشر والإيمان على الكفر، ويصبح ذا نفسٍ مطمئنة، ويعيش حياته برخاء وسعادة دون أمراض نفسية وجسمية، أما إذا كان اختياره لطريق الضلال والكفر سيكون بذلك قد خالف سنة الله تعالى لخلقه، وبذلك يصبح استعداد الشر والكفر غالباً على نفسه، ويكون واضعاً لحوارج بينه وبين ما يرضي الله سبحانه وتعالى، ما يجعل حياته ضنكاً، ويعاني الكثير من الأمراض النفسية التي تظهر أعراضها جسميةً، ولا يتمتع بلذة الحياة ويبعده الشيطان من رضى الله وعدم الفوز بالجنة.

### ثانياً: التوصيات

لغرض الاستفادة المثلى من العلاج القرآني للأمراض النفسية التي تم ذكرها في المباحث السابقة، ومن أجل وضع حد لها والتقليل من انتشار تلك الأمراض المسماة بالأمراض السايكوسوماتية التي أصبحت من سمة هذا العصر يوصي البحث بضرورة بما يأتي :

فتح مراكز استشارية للعلاج النفسي في مختلف مدن ودول العالم الإسلامي، بإشراف وإدارات مختصين ومعالجين نفسيين مسلمين يريدون خير الإسلام والمسلمين.

عدم خوض علماء النفس المسلمين في أقوال وآراء علماء الغرب عن النفس، ونسيان أو تجهل ما في قرآنهم العظيم من سبل واساليب الوقاية والعلاج لكل ما قد يجعل النفس في حالة غير مطمئنة لدى الإنسان.

لا بد من زيادة اهتمام الأطباء ومن مختلف الاختصاصات الطبيّة بالمراجعين المرضى من إذ فهم حالتهم النفسية التي تكون في الغالب السبب المباشر لإصابتهم بالأمراض العضوية، وحثهم عن الإلتزام الديني واستفادتهم من الصيدلية القرآنية للوقاية والعلاج.

إعادة النظر في المفردات والمناهج في المدارس والمعاهد والجامعات وخاصة الشريعة منها، وتضمينها المزيد من الآيات القرآنية التي توضح لنا كيفية التعامل مع النفس، وتوجيهها بما يرضى الله وما فيها من سبل وقائية وعلاجية لما يصيب النفس من أمراض سيكوسوماتية.

زيادة اهتمام الإعلام والإعلاميين، لما في القرآن الكريم والصيدلية القرآنية من دواء وشفاء لكل داء من خلال عرض الندوات والمحاضرات العلمية والدينية من قبل متخصصين وأصحاب الخبرة في مجال كيفية الوقاية أو العلاج النفسي بالقرآن.

فتح قناة فضائية تهتم من خلال برامجها عن كيفية الوقاية والعلاج القرآني للأمراض السايكوسوماتية وغيرها التي أصبحت تحصد أرواح المئات أو ربما الآلاف من الناس يوميا.

فتح قسم مختص لكيفية العلاج بالقرآن في كليات الشريعة والدراسات الإسلامية يعمل على تخريج متخصصين في مجال العلاج القرآني وفق أسس علمية وطبيّة دقيقة.

زيادة الاهتمام بالتربية الأخلاقية ونشر الوعي الأخلاقي والإيماني، الذي يعد أساساً للسلوك السوي للإنسان وشرطاً لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وخاصة إن الدين الإسلامي يوحى بالاهتمام بحياة الدنيا والآخرة وخلق حالة من التوازن بين الملذات والماديات والأخلاقيات والروحانيات، كي يتم التوافق النفسي لدى الإنسان والتمتع بصحة نفسية وجسميّة تمكنه من أداء دوره الفاعل في الدنيا والفوز برضى الله والجنّة في الآخرة.

## البناء النفسي للإنسان وسبل وقايته... أ.د. صابر عبد الله و أ.م.د. ميكائيل رشيد

التأكيد على عدم جواز قتل النفس الإنسانية بأي شكل من الأشكال إلا بالحق، لما لهذه النفس من قيمة كبيرة عند الله، ولا يجوز العبث بها مما يتطلب من السادة رجال الدين الكرام بإعطاء الفتاوى بتحريم قتل النفس، وخاصة في المناطق الساخنة التي أصبح قتل النفس أمراً سهلاً ويتم لأتفه الأسباب.

وأخيراً واستكمالاً للفائدة المتوخاة من البحث الحالي يقترح الباحثان إجراء دراسة مماثلة عن بناء النفس الإنسانية من منظور السنّة النبوية واعتماد أحاديث الرسول محمد (ﷺ) في الوقاية والعلاج للأمراض النفسية المختلفة.

### المصادر والمراجع:

#### القرآن الكريم

#### ثانياً- الكتب:

- ❖ ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي، أبو عبد الله، شمس الدين ، (١٩٧٥) ، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، ط٣، دار الآفاق الجديدة، بيروت.
- ❖ ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين،(١٩٩٤)، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط٢٧، مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.
- ❖ ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (ت: ٧٥١هـ)، (١٩٩٦)، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، ط٣، دار الكتاب العربي - بيروت.
- ❖ البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله الجعفي، (١٩٨٧)، الجامع الصحيح المختصر، ط٣، دار ابن كثير ، اليمامة - بيروت.
- ❖ البويصيري، احمد بن ابو بكر الشافعي، (٢٠١٣)، قصيدة البردة مع شرحها عصيدة الشهدة، تقديم: مجلس المدينة العلمية، ط١، مكتبة المدينة للطباعة والنشر والتوزيع- كراتشي باكستان.
- ❖ الجسماني، عبد العلي، (٢٠٠١)، القرآن وعلم النفس، موسوعة علم النفس القرآني (١) ، الدار العربية للعلوم، لبنان.
- ❖ زهران، حامد عبد السلام، (١٩٧٤)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب-القاهرة.
- ❖ سعيد، صابر عبد الله، (٢٠٠٤)، الصحة النفسية مفهومها ومتطلباتها ومناهجها، كلية التربية الاساسية - جامعة دهوك.

- ❖ السمالوطي، نبيل محمد توفيق، (١٩٨٤)، الاسلام وقضايا علم النفس الحديث، ط٢، دار الشروق-جدة.
- ❖ الطبراني، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم (١٩٨٥)، الروض الداني (المعجم الصغير)، تحقيق: محمد شكور محمود الحاج أمير، ط١، المكتب الإسلامي، دار عمار - بيروت، عمان.
- ❖ عبد الفتاح، علي مسعود، (١٩٩٩)، صلاة الاستخارة احكام وفوائد، ط١، دار الهجرة- القاهرة.
- ❖ عيسوي، عبد الرحمن محمد، (١٩٨٨)، الاسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية-بيروت.
- ❖ الغزالي، ابي حامد احمد، (١٩٦٧)، اتحاف السادة المتقين بشرح احياء علوم الدين، دار الكتب العلمية-بيروت.
- ❖ الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت: ٥٠٥هـ)، (ب.ت)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت.
- ❖ غيث، سعاد منصور، (٢٠٠٦)، الصحة النفسية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- ❖ محمد، محمود محمد، (١٩٩٦)، علم النفس المعاصر في ضوء الاسلام ، ط٣، دار الشروق - جدة.
- ❖ مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (١٣٣٤)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، تحقيق: مجموعة من المحققين، دار الجيل - بيروت، الطبعة: مصورة من الطبعة التركية المطبوعة في إستانبول.
- ❖ الموصلي، سامي احمد، (٢٠٠١)، العلاج الايماني في الطب النفسي، ط١، دار النفائس - لبنان.
- ❖ الهاشمي، عابد توفيق، (٢٠٠٢)، نظم الحياة في الإسلام، ط١، مركز عبادي للدراسات والنشر - صنعاء.
- ❖ يسوي، عبد الرحمن محمد، (١٩٨٥)، سيكولوجية الشباب العربي، دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية.
- ❖ ثالثاً- المجالات والدوريات:
- ❖ البياتي، محمد سليمان إبراهيم، (٢٠٠١)، الأخلاق الإنسانية في القرآن والسنة النبوية ونظريات علم النفس، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع ، العراقية.

- ❖ الزبياري، صابر عبد الله، (٢٠٠٦)، ضغط الدم .. المرض الصامت، مجلة هيزل ، مركز هيزل الثقافي والاجتماعي في زاخو - إقليم كردستان العراق.
- ❖ عبد الله، الهام خطاب، (٢٠٠٠)، ضغط الدم بين الانفعالات النفسية والاضطرابات الجسمية، مجلة الفتح الطبية .
- ❖ رابعاً- الانترنت:
- ❖ الخراشي، ناهد عبد العال، (٢٠١٨) ، صفات النفس وأوصافها ، يمكن الحصول عليه [www.nahidalkharashy.net](http://www.nahidalkharashy.net) : (يوم الزيارة ٢٣/٠٣/٢٠٢٣).
- ❖ ستار تايمز، (٢٠١٠)، الإسلام والطب النفسي، يمكن الحصول عليه [www.startimes.com](http://www.startimes.com) : (يوم الزيارة ١١/٠١/٢٠٢٣).
- ❖ القبانجي، علاء الدين، (ب ت)، الاكتئاب والعلاج القرآني، يمكن الحصول عليه <https://annabaa.org/nba46/nafs.htm> : (يوم الزيارة ٢٧/٠٥/٢٠٢٣).

#### Sources and References:

##### The Holy Quran

##### Secondly – Books:

- ❖ Ibn Qayyim al-Jawziyya, Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayoub ibn Saad al-Zar'i al-Dimashqi, Abu Abdullah, Shams al-Din, (1975), The Patience of the Patient and the Treasure of the Grateful, 3rd ed., Dar al-Afaq al-Jadida, Beirut.
- ❖ Ibn Qayyim al-Jawziyya, Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayoub ibn Saad Shams al-Din, (1994), Zad al-Ma'ad fi Huda Khair al-'Ibad, 27th ed., Al-Risalah Foundation, Beirut - Al-Manar Islamic Library, Kuwait.
- ❖ Ibn Qayyim al-Jawziyya, Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayoub ibn Saad Shams al-Din (d. 751 AH), (1996), Madarij al-Salikeen bayna Manazil Iyyaka na'budu wa Iyyaka nasta'in, edited by: Muhammad al-Mu'tasim Billah al-Baghdadi, 3rd ed., Dar al-Kitab al-Arabi - Beirut.
- ❖ Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail Abu Abdullah Al-Ja'fi, (1987), Al-Jami' Al-Sahih Al-Mukhtasar, 3rd ed., Dar Ibn Kathir, Al-Yamamah - Beirut.
- ❖ Al-Buwaisiri, Ahmad bin Abu Bakr Al-Shafi'i, (2013), Al-Burda Poem with its Explanation, Ashidah Al-Shahda, Presented by: Al-Madinah Al-Ilmiyah Council, 1st ed., Al-Madinah Library for Printing, Publishing and Distribution - Karachi, Pakistan.

- ❖ Al-Jasmani, Abdul Ali, (2001), The Qur'an and Psychology, Encyclopedia of Qur'anic Psychology (1), Arab House for Sciences, Lebanon.
- ❖ Zahran, Hamid Abdul Salam, (1974), Mental Health and Psychotherapy, Alam Al-Kutub - Cairo.
- ❖ Saeed, Saber Abdullah, (2004), Mental Health: Its Concept, Requirements and Methods, College of Basic Education - University of Duhok.
- ❖ Al-Samaluti, Nabil Muhammad Tawfiq, (1984), Islam and the Issues of Modern Psychology, 2nd ed., Dar Al-Shorouk-Jeddah.
- ❖ Al-Tabarani, Sulayman ibn Ahmad ibn Ayyub ibn Mutair Al-Lakhmi Al-Shami, Abu Al-Qasim (1985), Al-Rawd Al-Dani (The Small Dictionary), edited by: Muhammad Shukur Mahmoud Al-Hajj Amerir, 1st ed., Al-Maktab Al-Islami, Dar Ammar-Beirut, Amman.
- ❖ Abdul Fattah, Ali Masoud, (1999), Istikhara Prayer: Rulings and Benefits, 1st ed., Dar Al-Hijrah-Cairo.
- ❖ Isawi, Abdul Rahman Muhammad, (1988), Islam and Modern Psychotherapy, Dar Al-Nahda Al-Arabiya-Beirut.
- ❖ Al-Ghazali, Abu Hamid Ahmad, (1967), Ithaaf Al-Sadat Al-Muttaqin bi Sharh Ihya Ulum Al-Din, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah-Beirut.
- ❖ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali Al-Tusi (d. 505 AH), (n.d.), Ihya' Ulum Al-Din, Dar Al-Ma'rifah - Beirut
- ❖ Ghaith, Suad Mansour, (2006), Child Mental Health, Dar Safa for Publishing and Distribution, Amman.
- ❖ Muhammad, Mahmoud Muhammad, (1996), Contemporary Psychology in the Light of Islam, 3rd ed., Dar Al-Shorouk - Jeddah
- ❖ Muslim, Abu Al-Hussein Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qushayri Al-Naysaburi (1334), The Brief Authentic Chain of Transmission of Justice from Justice to the Messenger of God (peace be upon him), Investigation: A Group of Investigators, Dar Al-Jeel - Beirut, Edition: Photocopied from the Turkish Edition printed in Istanbul.
- ❖ Al-Mawsili, Sami Ahmad, (2001), Faith Therapy in Psychiatry, 1st ed., Dar Al-Nafayes - Lebanon.
- ❖ Al-Hashemi, Abed Tawfiq, (2002), Systems of Life in Islam, 1st ed., Abadi Center for Studies and Publishing - Sana'a.
- ❖ Yasawi, Abdul Rahman Muhammad, (1985), Psychology of Arab Youth, Dar Al-Ma'rifah Al-Jami'ah - Alexandria.

- ❖ Thirdly - Magazines and Periodicals:
- ❖ Al-Bayati, Muhammad Suleiman Ibrahim, (2001), Human Ethics in the Qur'an and Sunnah and Psychological Theories, Iraqi Journal of Educational, Psychological and Sociological Sciences, Iraqi.
- ❖ Al-Zibari, Saber Abdullah, (2006), Blood Pressure.. The Silent Disease, Hazel Magazine, Hazel Cultural and Social Center in Zakho - Kurdistan Region of Iraq.
- ❖ Abdullah, Ilham Khattab, (2000), Blood Pressure between Psychological Emotions and Physical Disorders, Al-Fath Medical Journal.
- ❖ Fourth - Internet:
- ❖ Al-Kharashi, Nahed Abdel Aal, (2018), The Qualities and Descriptions of the Soul, can be obtained [www.nahidalkharashy.net](http://www.nahidalkharashy.net): (Visit Date 03/23/2023.)
- ❖ Star Times, (2010), Islam and Psychiatry, can be obtained [www.startimes.com](http://www.startimes.com): (Visit Date 01/11/2023.)
- ❖ Al-Qabanji, Alaa El-Din, (B.T.), Depression and Quranic Treatment, can be obtained <https://annabaa.org/nba46/nafs.htm>: (Visit Date 05/27/2023.)

پیکهاتا دموونی مروقی و ریکن ریگرتن و چارسهکرنا نهخوشین دموونی ل روانگهها قورئانا بیروز.

### (فکولینا شیکارگری)

#### پوخته

نارمانجا فی فکولینی زلینا چهوانیا سروشتی نهفسا مروقی و ئافکرنا وی و ئهو خیر و باشیا نگهیتی ومکی دقورئانا بیروزدا هاتی، نهجامدا فکولهران ئهف چنده دیارکر ب ریکا فکولینهکا زانستی ژبو تیگههشتنا (نهفسی) یا کو (٢٩٥) جارن دقورئانا بیروزدا هاتی، بشیوزمکی دی و پشتی شیکارکرنا داتالین نهخوشین دموونی ئهین فکولینا سختهری سپوری دموونی دا هین ل باژیری دهوکی سالآ (٢٠٢٢) ن، گههشته فی نهجامی:

ریژا (%٧٥) نئو نهخوشین سهردانا نوژدارین جهستی کرین دماوی سالآ (٢٠٠٦) دا تووشی نهخوشی و تیکچوتین دموونی بووین و (نگل نیشانین جهستی کو دنوکدا ب نهخوشین دموونی ناسیاری). نژیکی (%٧٠) نئو کسین نهخوشین دموونی هین یا نوپانگری کو پشت ب رنماین کلاسیکی بین پزیشکی نابستن بلکو بیقی بوو پشت ب ریکن چارسهریا رچی و روشتی و باورین بیستن ومک ریکهکا کاریگر و هاریکار بو چارسهکرنا فی ناریشی. ئهجا گههشته نهجامکی ب ریکا نامارا ههبوونا (٣٤) وهفین چاک ژبو وهفکرنا کهسایهتیا مروقی باوردار داکو بگههته دموونهکی ئارلم.

پهئین سهروکی: ئافکرن، دموونی، مروقی، ریک و چارسهری، نهخوشی، و قورئان.