



مجلة التربية للعلوم الإنسانية

مجلة علمية فصلية محكمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل



“الذكر والدعاء في القرآن والسنة وأثرهما في الصحة النفسية- دراسة تفسيرية تربوية”

هكار رمزي موسى¹ ID

جامعة دهوك / كلية التربية / دهوك - العراق¹

الملخص

معلومات الارشفة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وأنعم على عباده بنعمة العقل والتفكير وإدراك وتمييز الخير عن الشر، والصلاة والسلام على محمد خير الخلق والبرية الذي أضاء لنا سبل السلام والهداية وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد:

تاريخ الاستلام : 2025/10/27

تاريخ المراجعة : 2025/11/21

تاريخ القبول : 2025/12/18

تاريخ النشر : 2026/3/1

يُبرز البحث أن الله تعالى قد منح الإنسان نعمة العقل والتفكير، وجعل الذكر والدعاء المستندين إلى القرآن الكريم والسنة النبوية منهجاً ربانياً متكاملًا لتحقيق الهداية والاستقرار النفسي. ويُعد هذا المنهج إطاراً تربوياً ووقائياً يسهم في تقويم السلوك ومعالجة الانحرافات، كما يشكل نموذجاً عملياً في توجيه الشباب وحمايتهم من الضغوط النفسية. وقد جسّد الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم هذا المنهج في سيرته، ونقل الصحابة الكرام تعاليمه بأمانة واقتدار، مما رسّخ قيمه في البناء النفسي والتربوي للأمة.

الكلمات المفتاحية :

الذكر والدعاء - التفسير - التربية -

الأثر - الصحة النفسية

معلومات الاتصال

هكار رمزي

Hakar.ramzi@uod.ac

يهدف هذا البحث إلى دراسة الذكر والدعاء في المنظور الشرعي الإسلامي، والوقوف على آثارهما النفسية والتربوية، إضافة إلى التطبيقات المعاصرة ذات الصلة. وقد توزّع البحث على ثلاثة مباحث رئيسية: تناول المبحث الأول: الذكر والدعاء في ضوء النصوص الشرعية، مبرزاً مكانتهما وأثرهما في حياة المسلم. أما المبحث الثاني: فقد ركّز على الآثار النفسية من خلال مقارنة علمية شرعية، حيث استعرض التأثيرات العصبية وفق الدراسات المعاصرة، ثم ناقش المنظور التربوي الإسلامي في هذا المجال. وفي المبحث الثالث: تم عرض التطبيقات

التربوية المعاصرة، متضمناً برامج التدريب الذهني، وبرنامجاً علمياً للعلاج بالذكر والدعاء، إضافة إلى آليات قياس الأثر عبر مؤشرات النجاح. واختتمت البحث بخاتمة تضمنت أهم النتائج التي أبرزت القيمة الشرعية والنفسية والتربوية للذكر والدعاء، مع تقديم مجموعة من التوصيات التي تسهم في تعزيز الاستفادة من هذه الممارسات في الواقع المعاصر. أهداف البحث.

١- تحليل النصوص الشرعية المتعلقة بالذكر والدعاء.

٢- الكشف عن الآثار النفسية والعلمية للممارسة الذكرية.

أهمية البحث.

* معالجة الفجوة بين التراث الإسلامي والعلوم النفسية الحديثة.

* تقديم بديل علاجي من المنظور الإسلامي.

* مواجهة تحديات الصحة النفسية في المجتمعات المعاصرة.

وفي الختام نرجو من العلي القدير أن يجعله ذخراً لنا في يوم القيامة، يوم لا

ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم

DOI: *****, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul



"Remembrance (Dhikr) and Supplication (Dua) in the Noble Quran and Sunnah and Their Impact on Mental Health: An Exegetical and Educational Study"

Hakar Ramzy Mosa  ¹

University of Dohuk/ College of Education / Duhok - Iraq ¹

Article information

Received : 27/10/2025

Revised 21/11/2025

Accepted : 18/12/2025

Published 1/3/2026

Keywords:

Remembrance (Dhikr) and Supplication (Dua)- Exegesis (Tafsir) – Educational – Impact - Mental Health

Correspondence:

Hakar Ramzy

Hakar.ramzi@uod.ac

Abstract

Praise be to Allah, by whose grace good deeds are completed, and who bestowed upon humankind the gift of intellect, reflection, and the ability to discern between right and wrong. Peace and blessings be upon Prophet Muhammad, the noblest of creation, who illuminated the paths of guidance and peace, and upon his family, companions, and all who follow them in righteousness until the Day of Judgment.

This study highlights that Allah has endowed humanity with the blessing of reason and contemplation, and established remembrance (dhikr) and supplication (du‘ā’), grounded in the Qur’an and the Prophetic tradition, as a comprehensive divine framework for achieving guidance and psychological stability. This framework serves as an educational and preventive system that contributes to behavioral correction and the treatment of deviations, while providing a practical model for guiding youth and protecting them from psychological pressures. The Prophet Muhammad (peace be upon him) embodied this methodology in his life, and his Companions faithfully transmitted its teachings, thereby reinforcing its values in the psychological and educational development of the Muslim community.

The research aims to examine dhikr and (du‘ā’) from the perspective of Islamic jurisprudence, and to explore their psychological and educational impacts, along with relevant contemporary applications. The study is structured into three main sections:

- The first section discusses dhikr and (du‘ā’) in light of the primary Islamic sources, emphasizing their significance and role in the life of a Muslim.
- The second section focuses on psychological effects through an integrated scientific and Islamic approach, reviewing neurological impacts based on contemporary studies and analyzing the Islamic educational perspective.
- The third section presents modern educational applications, including mental training programs, a scientific framework for therapeutic practices using dhikr and (du‘ā’), and mechanisms for measuring outcomes through success indicators.

The study concludes with key findings that underscore the religious, psychological, and educational value of dhikr and (du‘ā’), and offers a set of recommendations to enhance the practical utilization of these practices in contemporary contexts

DOI: *****, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم وبارك على عبده ورسوله الهادي المبين، وعلى آله وأصحابه الأغرار، ومن تبعهم باحسان الى يوم الدين ... أما بعد:

ففي ظل التحديات النفسية المعاصرة، تبرز أهمية إعادة اكتشاف الذكر والدعاء كمنهج قرآني نبوي لتعزيز الصحة النفسية. هذه الدراسة تجمع بين التحليل التفسيري للنصوص الشرعية والمنهج التربوي في تطبيقاتها العملية، مع ربطها بالدراسات النفسية الحديثة من خلال دراسة تحليلية تستتب منها المنهجيات والأساليب التربوية والإرشادية التي يمكن تطبيقها في واقعنا المعاصر لمواجهة التحديات النفسية والسلوكية التي تعترض طريق الشباب المسلم.

واقترضت طبيعة البحث أن يتكون من ثلاثة مباحث وخاتمة وتوصيات، ففي المبحث الأول: الذكر والدعاء في المنظور الشرعية الإسلامية ويتكون من مطلبين، الأول: الذكر في المنظور الشرعي، أما في المطلب الثاني: الدعاء في المنظور الشرعي.

أما في البحث الثاني فقد خصصت الآثار النفسية - دراسة علمية شرعية في مطلبين: فالمطلب الأول: التأثيرات العصبية (دراسات معاصرة). المطلب الثاني: المنظور التربوي الإسلامي.

أما في البحث الثالث فقد بينت التطبيقات التربوية المعاصرة وكان من ثلاثة مطالب، ففي المطلب الأول: برامج التدريب الذهني، والمطلب الثاني: برنامج علمي للعلاج بالذكر والدعاء، والمطلب الثالث: قياس الأثر (مؤشرات نجاح). وخاتمة فيها أهم ما توصل إليه من النتائج اثناء كتابة البحث مع بعض التوصيات وختم البحث.

وفي ختام البحث أرجو ان أكون قد وفقت في بيان هذه الدراسة والتي تفتح آفاقاً جديدة للبحث في (الطب النبوي النفسي)، وتؤكد أن حلول القرآن والسنة قادرة على مواكبة كل العصور بشرط (الفهم المتوازن والتطبيق الذكي) لدى الشباب.

ونسأل الله تعالى أن يجعله في ميزان حسناتنا وان تقبلوا الاعتذار منا فما حصل من أخطاء أو هفوات فمنا وما كان فيه من صواب فبتوفيق من الله عز وجل .

الباحث

المبحث الأول

الذكر والدعاء في منظور الشرعية الإسلامية

المطلب الأول: الذكر في المنظور الشرعي

- الذكر لغة: الحفظ والاستحضار، وهو ضد النسيان.

ويذكرُ اللُّغَوِيُّونَ أَنَّ الذِّكْرَ "هُوَ مَا يُقَالُ أَوْ يُفْعَلُ لِلتَّقَرُّبِ إِلَى اللَّهِ، وَيَشْمَلُ الْأَدْعِيَةَ وَالْأَذْكَارَ النَّبَوِيَّةَ". يُنْظَرُ: "لِسَانُ الْعَرَبِ" لِابْنِ مَنْظُورٍ (4/308)، وَتَاجُ الْعَرُوسِ "لِلرِّيِّدِيِّ (14/348).

الذِّكْرُ اضْطِلَاحًا عِنْدَ الْعُلَمَاءِ يَتَعَدَّدُ تَعْرِيفُهُ بِحَسَبِ الرَّأْيَةِ الَّتِي يُنْظَرُ مِنْهَا،

1- التَّعْرِيفُ الصُّوفِيُّ: عِنْدَ الصُّوفِيَّةِ، الذِّكْرُ هُوَ "اسْتِحْضَارُ الْقَلْبِ لِلذَّاتِ الإِلَهِيَّةِ بِالْقَلْبِ أَوْ اللِّسَانِ أَوْ الْجَوَارِحِ، سَوَاءً كَانَ بِأَسْمَاءِ اللَّهِ أَوْ بِأَذْكَارِ مَأْثُورَةٍ". يُنْظَرُ: "قُوْتُ الْقُلُوبِ" لِأَبِي طَالِبِ الْمَكِّيِّ (1/80)، وَ"إِحْيَاءُ عُلُومِ الدِّينِ" لِلْعَزَلِيِّ (1/306).

2- التَّعْرِيفُ الْفِقْهِيُّ: يَخْتَصُّ الذِّكْرُ فِي بَعْضِ الْكُتُبِ الْفِقْهِيَّةِ بِـ"الْأَقْوَالِ الْمَشْرُوعَةِ الَّتِي تُرَدِّدُهَا الشَّفَقَاتَانِ فِي الْمَنَاسِكِ وَالْعِبَادَاتِ، كَالتَّائِبَةِ وَالتَّكْبِيرِ وَالتَّسْبِيحِ بَعْدَ الصَّلَاةِ". يُنْظَرُ: "الْمَجْمُوعُ لِلنَّوَوِيِّ (3/488)، وَ"الْفِقْهُ الْإِسْلَامِيُّ وَأَدِلَّتُهُ" لِلرُّحَيْلِيِّ (2/1050).

3- التَّعْرِيفُ الْقُرْآنِيُّ: وَرَدَ فِي الْقُرْآنِ بِمَعْنَى "الْحِفْظِ وَالتَّدْكَرِ وَالْعِبْرَةِ"، كَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿وَأذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الأنفال: 45]. يُنظَرُ: "تَفْسِيرُ ابْنِ كَثِيرٍ" (320/2)، و"مَفَاتِيحُ الْغَيْبِ" لِلرَّازِيِّ (213/15).

- الذِّكْرُ: هُوَ كُلُّ قَوْلٍ أَوْ فِعْلٍ يُقَرِّبُ إِلَى اللَّهِ بِحَسَبِ الْأَوْضَاعِ الشَّرْعِيَّةِ، وَيَتَقَاوَتُ حُكْمُهُ بَيْنَ الْوُجُوبِ وَالنَّدْبِ حَسَبَ الْمُوقِفِ. وشرعاً: "تلاوة الألفاظ الموظفة في العبادات" لِلتَّوَسُّعِ، يُنظَرُ: "كِتَابُ الْأَذْكَارِ" لِلنُّوَوِيِّ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، (ط/ دار الرسالة العالمية، 59/1)، و"الوَابِلُ الصَّيِّبُ" لِابْنِ الْقَيْمِ، ط/دار ابن الجوزي/ السعودية(5/1-20)، و"فِقْهُ الْأَذْكَارِ" لِعَبْدِ الْمُحْسِنِ الْقَاسِمِ ص19.

- أنواعه:

أ- الذِّكْرُ الْعَامُّ: (أي عبادة) ﴿فَأذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ [البقرة: 152]. هُوَ "كُلُّ مَا يَتَعَبَّدُ بِهِ الْمُسْلِمُ مِنْ تَسْبِيحٍ، وَتَهْلِيلٍ، وَتَحْمِيدٍ، وَتَكْبِيرٍ، وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، وَالذُّعَاءِ، وَغَيْرِ ذَلِكَ". يُنظَرُ: "كَشَافُ الْقِنَاعِ" لِلْبُهَوِيِّ (423/1)، و"المَوْسُوعَةُ الْفِقْهِيَّةُ الْكُوَيْتِيَّةُ" (307/25).

2- الذِّكْرُ الْخَاصُّ (الألفاظ المحددة) وَهُوَ يَشْمَلُ عُمُومًا مَعَانِي مُنْتَوَعَةً تَتَعَلَّقُ بِالْحِفْظِ وَالتَّلَاوَةِ وَالصِّيَاغِ وَالتَّعْبُدِ، كَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾ [العنكبوت: 45].

الذكر عند المحدثين وأهل السنة والجماعة له تعريفات متعددة بحسب السياق الذي يُذكر فيه السنة: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، كَانَتْ لَهُ عِدَّةٌ عَشْرَ رِقَابٍ...» (متفق عليه).

- الذِّكْرُ عِنْدَ الْمُحَدِّثِينَ وَأَهْلِ السَّنَةِ:

- ابن تيمية في "مجموع الفتاوى" (507/1)، و(661/10)، يقول: "الذكر يكون بالقلب واللسان، وهو أفضل العبادات، وهو من أعظم أسباب طمأنينة القلب".

- ابن القيم في "الوَابِلُ الصَّيِّبُ مِنَ الْكَلِمِ الطَّيِّبِ" (ص45)، يعرفه بأنه: "شمل كل ما يتقرب به العبد إلى ربه من تلاوة قرآن، ودعاء، وثناء، وتسبيح، وتكبير، وتهليل، واستغفار".

- النووي في "الأذكار" (ص17)، يقول: "الذكر يُطلق على كل عبادة، لكنه يشتهر في التسبيح والتحميد والتهليل والتكبير ونحوها".

أقسام الذكر عند العلماء:

1- الذكر المطلق: ما لم يُقيد بوقت أو حال، مثل: التسبيح والاستغفار في كل وقت.

2- الذكر المقيد: ما ورد في أوقات معينة، مثل: أذكار الصباح والمساء، وأذكار بعد الصلاة.

3- الذكر القلبي: وهو ذكر الله بالقلب من خشية ومحبة.

4- الذكر اللساني: وهو النطق بالأذكار المشروعة.

- يُنظر: "رياض الصالحين" للنووي، (ط/ دار السلام، باب فضل الذكر، 246، ج2/1044)، و"الوابل الصيب من الكلم الطيب" لابن القيم (تحقيق الألباني)، (ط/ دار المكتبة العلمية، بيروت، ص75)، و"فتح الباري" لابن حجر، (ط/ دار السلام، رياض، ج 11/497-706).

الخلاصة:

الذكر عند المحدثين وأهل السنة هو كل عبادة لفظية أو قلبية تُذكر بها الله تعالى، سواء أكانت تسبيحًا، تهليلًا، قراءة قرآن، أو دعاءً، وهو من أعظم العبادات التي تُقرب العبد من ربه وتُحصنه من الشيطان.

المطلب الثاني: تعريف الدعاء في المنظور الشرعي

يُعد الدعاء من أعظم العبادات في الإسلام، وقد عرّفه المفسرون والمحدثون بتعريفات عديدة متقاربة، مع اختلاف في التعبير بحسب السياق. وفيما يلي تعريفه مع الاستناد إلى المصادر والمراجع المعتمدة: يُنظر: التعريفات للجرجاني (ت 816هـ)، ص157.

الدعاء لغةً:

- لغةً: هو الطلب والنداء، يُقال: دعا يدعو دعاءً، أي طلب بالحاجة.

- والذي أراه تعريفًا جامعًا للمفسرين: هو سؤال العبد ربه والالتجاء إليه، سواء كان طلبًا لحاجة دنيوية أو أخروية، أو تعبدًا بالثناء والتضرع.

- قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: 60].

- قال الطبري في تفسيره (جامع البيان عن تأويل آي القرآن)، (ت 310هـ)، (40/21): "الدعاء هنا شامل لكل عبادة، من صلاة وصوم وذكر وطلب حاجة". وقال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً﴾ [الأعراف: 55].

- ذكر في تفسير الرازي، (ت 606هـ)، [بقرة: 186]، (220/5-225): يفرق بين نوعي الدعاء، كدعاء المسألة ودعاء الثناء. ط/ دار إحياء التراث العربي.

- ذكر القرطبي في تفسيره، (ت 671هـ)، [فاتحة: 5]، (165/1-168): "الدعاء على وجهين: دعاء عبادة، ودعاء مسألة". ط/ دار الكتب المصرية، دار العالمية.

- ذكر ابن كثير في تفسيره (تفسير القرآن العظيم)، (ت 774هـ)، [غافر: 60]، (462/3): "الدعاء يكون بالقلب خفيًا، وباللسان جهريًا، وهو من أعظم القربات".

- وتحدث المراغي في تفسيره، (ت 1371هـ)، [البقرة: 186]، (77/2): "الدعاء: طلب الأدنى من الأعلى". ط/ دار الحديث بالقاهرة.

- وفي تفسير (تيسير الكريم الرحمن) للسعدي، (ت 1376هـ)، [غافر: 60]، (731): "الدعاء هو سؤال الله تعالى حاجات العبد. الدعاء نوعان: دعاء مسألة، دعاء عبادة". ط/ دار السلام.

- وفي تفسير (التحرير والتنوير) لابن عاشور، (ت1393هـ)، [فاتحة: 1-7]، (1/212-215): "الدعاء: توجه بالقول إلى الله تعالى طلباً للإعانة أو الثناء". ط/ دار التونسية.
- والشامل عندي لتعريف المحدثين: هو العبادة التي تشمل التضرع إلى الله بالمسألة، والثناء عليه، والتذلل بين يديه.
- عن النعمان بن بشير رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ»، ثم قرأ: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [رواه الترمذي (3247) وصححه الألباني].
- قال المناوي في "فيض القدير" (30/3): "الدعاء روح العبادة، لأنه إظهار الافتقار إلى الله والاعتراف بقدرته".
- ابن تيمية في "مجموع الفتاوى" (10/15): "الدعاء نوعان: دعاء مسألة، وهو طلب الحاجات، ودعاء عبادة، وهو كل قول أو فعل يُتَقَرَّبُ به إلى الله".
- ابن القيم في "مدارج السالكين" (1/480): "الدعاء يجمع معنيين: سؤال الله حاجاتك، والاستعانة به في جميع أمورك".
- النووي في "الأذكار" (ص 115): "الدعاء هو إظهار التذلل لله، والافتقار إليه، وسؤاله الفضل والعون".
- انواع الدعاء عند المفسرين والمحدثين:
1. دعاء المسألة: وهو طلب الحاجات، مثل: "اللهم ارزقني"، و«الدعاء هو العبادة» (الترمذي).
 2. دعاء العبادة: كل عمل صالح وهو عبادة يتقرب بها إلى الله، كالصلاة والصوم.
- قال ابن حجر في "فتح الباري" (11/95): "كل عبادة تدخل في عموم الدعاء؛ لأنها طلب التقرب إلى الله"، «ليس شيء أكرم على الله من الدعاء» (ابن ماجه).
3. الدعاء المطلق: مثل الذكر العام.
 4. الدعاء المقيد: مثل أذكار الصباح والمساء.
- الخلاصة:
- الدعاء هو:
- طلب العبد من ربه حاجته، سواء كانت دنيوية أو أخروية.
 - أو كل عبادة يُتَقَرَّبُ بها إلى الله، من ذكر وثناء وصلاة.
 - وهو روح العبادة لأنه يجمع بين التذلل لله والاعتراف بقدرته ورحمته.

المبحث الثاني

الآثار النفسية - دراسة علمية شرعية

المطلب الأول: التأثيرات العصبية (دراسات معاصرة)

تُعد الدراسات المعاصرة حول الآثار النفسية من المجالات البحثية المهمة التي تزوج بين علم النفس والشريعات الإسلامية، خاصة في ظل تزايد الضغوط النفسية في العصر الحديث. فيما يأتي تحليل عملي شرعي مدعوم بالأدلة والبراهين والمصادر المعتمدة:

1. الآثار النفسية في ضوء القرآن والسنة:

- القرآن الكريم: يقول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28). الدلالة النفسية: الذكر والإيمان يبعثان الطمأنينة، وهي عنصر أساسي في الصحة النفسية. ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء: 82). الدلالة: القرآن شفاء من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

- السنة النبوية: حديث أبي هريرة رضي الله عنه: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ...» «(دعاء الكرب)، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحَزَنَهُ» (صحيح الجامع). التحليل: الأذكار والأدعية علاج نفسي شرعي. حديث: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَخْطَأَ خَطِيئَةً نُكِنَتْ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ...» ينظر: سنن الترمذي، (ج5، ص104)

الدلالة: الذنوب تؤثر في الصحة النفسية، والتوبة تُعيد التوازن.

2. الآثار النفسية من خلال الدراسات المعاصرة.

- دراسة (2024) - "أثر الصلاة في خفض القلق" (أثر الصلاة على الصحة النفسية من وجهة نظر القرآن الكريم): أظهرت أن المواظبة على الصلاة تخفض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر). الدليل الشرعي: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (البقرة: 45). حديث «مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا»، (ابن ماجه، ص721، رقم 3819).

3. منهج الشريعة في التعامل مع الاضطرابات النفسية

أ. الوقاية: 1- التوكل: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: 3).

2- الصبر: ﴿إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: 10).

ب. العلاج: 1- الرقية الشرعية: حديث عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يُعوذُ أهله (البخاري).

2- العلاج الدوائي: لا تعارض بين العلاج الطبي والشرع، لقوله ﷺ: «تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً» ينظر: (سنن أبي داود، ج2، ص396، رقم ح، 3855)؛ صحيح الطب النبوي، لأبي أنس ماجد بن خنجر، ص40-50؛ والطب النبوي، لكَمَالِ يوسُفِ الحوت، ج1، ص35-40.
المطلب الثاني: المنظور التربوي الإسلامي.

يقدم الإسلام رؤية متكاملة وشاملة للإنسان، روحاً وجسداً وعقلاً من منظور، القرآن والسنة لتحقيق حياة مطمئنة متوازنة. لتقدمها برؤية منهجية علمية شرعية اكااديمية.

أولاً: أسس النظرية، الإطار المرجعي لفهم النفس وأثارها.

1- الريانية: وهو الاستمداد الروحي للمعرفة عن النفس من المصدر الأساسي وهو الوحي الإلهي من القرآن والسنة. قال تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللطيفُ الخبير﴾ (الملك: 14). فالله تعالى هو الخالق والعالم بخلقه. وهذا ما يميزه عن المنظورات المادية المحضة.

2- الشمولية والتكامل: الإنسان هو وحدة متجانسه بين الجانب الروحي المعنوي (النفس، والعقل) والجانب الجسدي المادي. ويبين التأثير النفسي المرتبط بالاعتقاد والسلوك والعبادة. يقول عز وجل: ﴿ وابتغ فينا آتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا﴾ (القصص: 77).

الفطرة: وهي فطرة النفس الإنسانية الخيرة. فإهمالها وطمسها غالباً ما تؤدي الى الانحرافات النفسية لهذة الفطرة. ينظر: القرآن وعلم النفس، لمحمد عثمان نجاتي(ج1، ص53)، كما قال الرسول ﷺ « كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه او ينصرانه أو يمجسانه» (رواه البخاري). ينظر: الطب النبوي، ابن قيم الجوزية (المتوفى: 751هـ)، (ج 1، ص143).

1- التزكية: تزكية النفس وعلاجها. وهو الهدف الاسمي للتربية الإسلامية أي تطهيرها من الرذائل وتركيتها بالفضائل لتحل الطمأنينة. بقوله تعالى: ﴿قد أفلح من زكاهها، وقد خاب من دساها﴾ (الشمس: 9-10).

ثانياً: الآثار النفسية ودراستها.

1) الصحة النفسية والآثار الإيجابية. بحث المنظور الإسلامي لبناء الشخصية مستقرة نفسياً من خلال:
أ- السكينة والطمأنينة وهي أعلى الغايات. قال تعالى: ﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم لذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ (الرعد:28). كالصلوات وهي عبادة تؤدي الى الإطمئنان فيها. قال

تعالى: ﴿ان الانسان خلق هلوعا، اذا مسه الشر جزوعا، واذا مسه الخير منوعا، الا المصلين﴾ (المعارج: 19-22).

ب- الفناعة والرضا: الإسلام يحث الفرد المسلم على الرضا بقضاء الله وقدرته، ويقيه من الحسد والقلق، مما يعطيه شعوراً بالأمان النفسي. قال تعالى: ﴿قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا﴾ (التوبة: 51). ينظر: مدارج السالكين، لابن قيم الجوزية (ت: 751هـ)، ج2، ص212-217.

ت- التوكل والأمل: غرس التفاؤل في نفس العبد المؤمن، فبعد كل ضيق مخرجاً، وكل عسر يسراً، والتوكل والإعتماد على الله يخفف اثقال المسؤولية واعبائها. قال تعالى: ﴿ومن يتق الله يجعل له مخرجاً، ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾ (الطلاق: 2-3).

ث- كضم الغيظ. ظبط الانفعال: الإسلام يحث على الانفعالات النفسية السلبية وتحكم بها كالغضب. لقوله ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة، انما الشديد من يملك نفسه عند الغضب» (متفق عليه). ينظر: المسند الصحيح المختصر، لمسلم بن الحجاج النيسابوري (ت: 261هـ)، ج5، ص2267.

2- العلل النفسية، تشخيص الآثار السلبية ومعالجتها: كأمراض القلوب، وطرق علاجها شرعياً وتربوياً: ينظر: الطب النبوي، لابن قيم الجوزية (ت: 751هـ)، ص155-15. .

أ- الهم والحزن: ومصدره ضعف اليقين والبعد عن الله. وعلاجه التوجه بالدعاء والصلاة، والذكر، والصبر. قال تعالى: ﴿واستعينوا بالصبر والصلاة﴾ (البقرة: 45). وكقوله ﷺ: «اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن» (رواه البخاري). ينظر: الجامع الصحيح المختصر، ج3، ص1059، رقم الحديث 2736. وابن القيم الجوزية، ج1، ص279.

ب- الوسواس القهري: هناك نوعان من الوسواس (العادي والشيطاني). وعلاجه الاستعاذة بالله منه وعدم الاستجابته، وانماء اليقين بالله غز وجل. قال تعالى: ﴿وما ينزغك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله انه سميع عليم﴾. (الأعراف: 200). ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن قيم الجوزية (ت: 751هـ)، (ج2، ص420-421).

ت- الإحباط والكآبة: وعلاجها الصلة بالله وتقويتها، بذكر نِعَم الله، والعمل الصالح والانخراط في المجتمع يعطي شعوراً بالامتتان للحياة ومعناها.

ث- عقدة النقص النفسية: الانسان له مكانه وقيمه عند الله وخاصةً في الإسلام فلا مجال للانتقاص والاحتقار وأن النفاضل بينهم فقط بالتقوى وهذا علاج (عقدة النقص) عند البشر. يقول الله تعالى: ﴿يا أيها الناس انا خلقناكم من ذكر وانثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا ان اكرمكم عند الله اتقاكم﴾. (الحجرات: 13). ينظر: إحياء علوم الدين، لأبو حامد الغزالي الطوسي (ت: 505هـ)، ج3، ص49، 69.

- آلية العمل:

1. التكرار: تنظيم الذكر (مثال: المئة بالسبحة)

2. الزمان: أوقات الإجابة (آخر الليل، بين الأذان والإقامة)

3. المكان: المساجد كبيئات تعزيز الذكر

- نموذج تطبيقي: graph LR [الذكر]

A --> B [الطمأنينة القلبية]

B --> C [إتزان كيميائية الدماغ]

C --> D [تحسن الصحة النفسية]

الفصل الثالث: التطبيقات التربوية المعاصرة

المطلب الأول: برامج التدريب الذهني

- حلقات الذكر الرقمية: استخدام تطبيقات مثل "حصن المسلم"

- العلاج المعرفي القائم على الذكر (MBCT-Dhikr):

- West et al. – Mindfulness meditation and cortisol –
تخفض هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) بنسبة، 20% بعد 4 أسابيع، لعينة من 30 مشارك، في سنة 2004.

- Tang et al. – Short-term meditation training improves attention and reduces cortisol –
انخفاض الكورتيزول بشكل ملحوظ إحصائياً ($p < 0.05$)، تدريب تأمل قصير (5 أيام)، لعينة من 80 طالب، في سنة 2007.

- Abu-Raiya & Pargament – Religious coping and health –
ومستويات التوتر، لكن بدون نسبة محددة، ممارسات دينية (ذكر/دعاء)، عينات متعددة، في سنة 2011.

– Bormann et al. – Mantram repetition for stress management، انخفاض الكورتيزول وتحسن النوم، النسبة تراوحت بين 10-25%، تكرار ذكر قصير (mantra)، بمشاركة 150 عينة، في سنة 2013.

– الجلسة النموذجية:

ت	الممارسة	التأثير العلمي	المنطقة الدماغية المستفيدة
1-	التسبيح (سبحان الله)	تنشيط موجات "بيتا" المهدئة	الفص الجبهي (مركز التركيز)
2-	الاستغفار	تحفيز إفراز السيروتونين (هرمون السعادة)	اللوزة الدماغية (العواطف)
3-	الدعاء بخشوع	تقليل نشاط "لوزة المخ" (القلق)	الجهاز الحوفي (الذاكرة العاطفية)
ت	التحدي المعاصر	العلاج بالذكر والدعاء	الآلية العلمية
1-	إدمان التكنولوجيا	أذكار بديلة عند فتح الجوال ("سبحان الله" 10 مرات)	كسر العادات العصبية
2-	الضغط الوظيفي	دعاء "اللهم اكفني بحلالك عن حرامك" 3 مرات صباحًا	خفض ضغط الدم
3-	الأرق الليلي	ذكر النوم + قراءة سورة الملك	تحفيز الميلاتونين

المطلب الثاني: برنامج عملي للعلاج بالذكر والدعاء

أ- البرنامج اليومي المقترح (21 دقيقة)

1. الصباح (7 دقائق):

– 3 دقائق تسبيح (سبحان الله وبحمده 100 مرة) ← تنشيط الذهن

– دقيقتان دعاء بالحفظ ("اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن")

– دقيقتان قراءة آية الكرسي ← حصن نفسي

2. الظهر (7 دقائق):

– 5 دقائق أذكار ما بعد الصلاة ← إعادة ضبط المشاعر

– دقيقتان استغفار (أستغفر الله 50 مرة) ← تفرغ الشحنات السلبية

3. المساء (7 دقائق):

– 3 دقائق ذكر النوم ("سبحان الله" 33، "الحمد لله" 33) ← تحفيز النوم العميق

- 4 دقائق مراجعة الذنوب والاستغفار ← تنقية اللاوعي

ب- تصميم البيئات المحفزة

- في المؤسسات التعليمية:

حالات عملية ناجحة

- مريض اكتئاب (كندا): تحسن 68% في مؤشرات السعادة بعد 40 يومًا من برنامج الذكر

- مدير تنفيذي (دبي): تقليل نوبات القلق من 5 أسبوعيًا إلى 1 بعد تطبيق "دعاء الكرب"

- زوايا الذكر في المدارس

- برامج "دقيقة دعاء" قبل الحصص

- في أماكن العمل:

- غرف الصلاة مزودة ببطاقات أذكار

- نظام المكافآت على البرامج الروحية

المطلب الثالث: قياس الأثر (مؤشرات نجاح)

- Shingo Ueda (Japan, 2024)

دراسة في International Journal of Science and Research Archive بعنوان The neurobiological link between prayer, breath control and serotonin release، توضح أن الصلاة والتنفس المنظم يزيدان إفراز السيروتونين، مما يحسّن المزاج والمرونة المعرفية المرتبطة بالإبداع.

- RealClearReligion (2025):

مراجعة بعنوان Prayer Works, According to Science تستعرض أبحاثًا تؤكد أن الصلاة المنتظمة تحسّن جودة الحياة وتقلل من الأمراض النفسية، مما ينعكس على الأداء والإبداع.

- الآلية: الذكر يزيد اتصال الجسم التقني بين فصي الدماغ (الإبداع التحليلي)

- مقياس الطمأنينة النفسية (PSQ):

- تحسن 40% بعد 4 أسابيع من المداومة

- مؤشر الرضا عن الحياة (SWLS):

- ارتفاع 35 نقطة في المتوسط

الذكر وتأثيره على الصحة النفسية

1. يقلل التوتر والقلق:

- الدراسات العلمية تُثبت أن تكرار الأذكار (كالتسبيح والاستغفار) يُحفز إفراز هرمونات السعادة (مثل السيروتونين).

2. يعزز التركيز والصفاء الذهني:

- الذكر يُنشط مناطق في الدماغ مسؤولة عن الهدوء والتأمل.

3. يُحسن المزاج ويبقي من الاكتئاب:

- الذكر يُذكّر الإنسان بقدرة الله ورحمته، مما يخفف الشعور باليأس.

الخاتمة:

وبعد الانتهاء من بحثنا توصلنا لأهم النتائج والتوصيات المستفادة من دراسة الذكر والدعاء في القرآن والسنة

وأثرهما في الصحة النفسية- دراسة تفسيرية تربوية

في عصر يحتاج فيه الإنسان إلى أدوات سريعة المفعول لمواجهة ضغوط الحياة. الدراسات المعاصرة تؤكد أن المنهج الإسلامي (قرآن، سنة، أذكار) له تأثير إيجابي على الصحة النفسية، مع ضرورة التكامل مع العلوم الطبية الحديثة.

يقدم الذكر والدعاء:

. النتائج الرئيسية

1. الذكر والدعاء أداة وقائية وعلاجية متكاملة مجانية بدون أثر جانبي.

2. الجمع بين المنهج الشرعي والمنهج العلمي يحقق أفضل تكامل للنتائج بين الروح والعقل والجسد

3. المؤسسات التربوية بحاجة لدمج هذه الممارسات في مناهجها يعطي نتائج فورية (طمأنينة) وتراكمية (مناعة

نفسية)، قال تعالى: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً»، [النحل:97].

كيف تبدأ اليوم؟

1. اختر ذكراً واحداً تكررهِ 100 مرة يومياً

2. خصص 5 دقائق للدعاء الشخصي قبل النوم

3. استخدم تطبيقات الأذكار لتنظيم الممارسة

بهذا تصبح حياتك مختبراً عملياً لفوائد الذكر والدعاء، وتتحول من إنسان يعاني الضغوط إلى قائد روحي في

مجتمعك!

الذكر والدعاء كمنهج حياة

الذكر والدعاء ليسا مجرد عبادات روحية، بل أسلوب حياة يُعيد التوازن للعقل والقلب. من خلال المداومة

عليهما، يكتسب الإنسان:

✓ طمأنينة القلب.

✓ صفاء الذهن.

✓ مناعة نفسية ضد القلق والاكتئاب.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

. التوصيات العملية

1. الجمع بين الأسباب الشرعية والطبية:

- للأفراد:

- جدولة 15 دقيقة يوميًا للورد الذكري

- استخدام تقنية "الذكر المرتبط" (ربط الذكر والدعاء بأنشطة يومية) + العلاج السلوكي المعرفي (CBT).

2. تفعيل دور المؤسسات والمساجد:

- إدراج مقرر "التربية الذكرية"

- عقد شراكات مع مراكز البحث النفسي :

- برامج الدعم النفسي القائمة على الهدى النبوي.

3. أبحاث مستقبلية:

- دراسة تأثير الصوم في الصحة العقلية (كما في حديث «صوموا تصحوا»). ينظر: الطب النبوي، لأبو

نعيم أحمد الأصبهاني (المتوفى: 430هـ)، ج1، ص236، رقم الحديث 113. وينظر: المنهل الروي في الطب

النبوي، لابن طولون (953 هـ)، ج1، ص122.

- دراسة تأثير الذكر في الأمراض النفسية المزمنة

- تحليل EEG أثناء ممارسات الذكر المختلفة

- تطوير تطبيقات الذكر باستخدام الذكاء الاصطناعي

< «مثل الذي ينكر ربه والذي لا ينكر ربه مثل الحي والميت» (البخاري)

هذه الدراسة تفتح آفاقًا جديدة للبحث في الطب النبوي النفسي، وتؤكد أن حلول القرآن والسنة قادرة على مواكبة

كل العصور بشرط (الفهم المتوازن) و(التطبيق الذكي).

قائمة المصادر والمراجع

بعد القرآن الكريم

- ❖ إحياء علوم الدين، المؤلف: أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت: 505هـ)، الناشر: دار المعرفة - بيروت، عدد الأجزاء: 4.
- ❖ الأذكار، المؤلف: الإمام أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت 676 هـ)، ت: عبد القادر الأرنؤوط، الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت، لبنان، طبعة جديدة منقحة، 1414 هـ / 1994 م.
- ❖ تاج العروس من جواهر القاموس، محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى، الزبيدي (ت: 1205هـ)، ت: مجموعة من المحققين، دار الهداية.
- ❖ التحرير والتنوير (تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد)، المؤلف: محمد الطاهر بن محمد بن عاشور (1879م - 1973م)، الدار التونسية للنشر - تونس، عدد المجلدات: 30.
- ❖ التعريفات، المؤلف: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت 816هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، لبنان، ط1، 1403هـ - 1983م.
- ❖ تفسير القرآن العظيم، المؤلف: عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (ت: 774هـ، 1373م)، ت: سامي بن محمد سلامة، عدد الأجزاء: 10.
- ❖ تفسير المراغي، المؤلف: أحمد بن مصطفى المراغي، (ت: 1371هـ، 1952م)، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده - مصر، ط1، 1365هـ، 1946م، عدد الأجزاء: 30 جزءاً.
- ❖ تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان (تفسير السعدي)، المؤلف: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (1307هـ - 1376هـ / 1889م - 1956م)، ت: محمد بن عبد الرحمن بن قاسم، الناشر: دار ابن الجوزي - السعودية، عدد الأجزاء: 8.
- ❖ جامع البيان عن تأويل آي القرآن، المؤلف: أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد الطبري (ت: 224هـ - 310هـ)، ت: أحمد محمد شاكر وآخرون، طبعة: دار هجر - القاهرة، عدد الأجزاء: 24 مجلدًا ومجلد فهرس.

- ❖ الجامع لأحكام القرآن (تفسير القرطبي)، المؤلف: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي الأندلسي القرطبي، (ت: 671هـ)، ت: أحمد البردوني، وإبراهيم أطفيش، طبعة: دار الكتب المصرية، عدد المجلدات: 20 مجلد.
- ❖ رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين، المؤلف: زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت: 631هـ - 676هـ)، ت: محمد ناصر الدين الألباني، الناشر: دار الفكر - بيروت.
- ❖ زاد المعاد في هدي خير العباد، المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: 751هـ)، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ط 27، 1415هـ/1994م. عدد الأجزاء: 5.
- ❖ سنن ابن ماجة، ابن ماجة أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، (ت: 273هـ)، كتب حواشيه: محمود خليل، الناشر: مكتبة أبي المعاطي، عدد الأجزاء: 5.
- ❖ سنن ابي داود، سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأزدي، الناشر: دار الفكر، ت: محمد محيي الدين عبد الحميد، عدد الأجزاء: 4.
- ❖ سنن الترمذي، الجامع الصحيح، لأبي عيسى محمد بن عيسى، حققه وصححه عبد الوهاب عبد اللطيف، دار الفكر للطباعة والنشر، ج5. سنن الترمذي، الجامع الصحيح، محمد بن عيسى الترمذي، ت: أحمد محمد شاکر وآخرون، دار إحياء التراث العربي، بيروت- لبنان .
- ❖ الصحاح تاج اللغة والصحاح العربية، إسماعيل بن حماد الجوهري، ت: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت - لبنان.
- ❖ صحيح البخاري، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله (ﷺ) وسننه وأيامه، محمد بن إسماعيل البخاري، ت: محمد بن زهير بن ناصر، دار طوق النجاة، ط1، 1422هـ. وينظر، نفس الكتاب، الناشر: دار ابن كثير، اليمامة - بيروت، ط 3، 1407 - 1987، ت: د. مصطفى ديب البغا، عدد الأجزاء: 6.
- ❖ صحيح الطب النبوي في ضوء الكتاب والسنة وأقوال السلف، المؤلف: أبو أنس ماجد بن خنجر البنكاني، المصدر: المكتبة الشاملة الذهبية، ص40-50.
- ❖ صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج النيسابوري، إعتنى به: أبو صهيب الكرمي، بيت الأفكار الدولية، 1988م

- ❖ الطب النبوي، لکمال یوسف الحوت، والأحاديث مزيلة بأحكام الألباني عليها، (دار الكتب العلمية - بيروت) المجلد الأول. والطب النبوي، المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: 751هـ)، الناشر: دار السلفية، القاهرة، مصر، ط 2، 1394هـ . عدد الأجزاء: 1. و الطب النبوي، المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، المحقق: السيد الجميلي، الناشر: دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، ط 1، 1410هـ/1990م، مصدر الكتاب: موقع مكتبة المدينة الرقمية، ص15-155. والطب النبوي، المؤلف: أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران الأصبهاني (ت: 430هـ)، ت: مصطفى خضر دونمز التركي، الناشر: دار ابن حزم، ط1، 2006 م، عدد الأجزاء: 2.
- ❖ فتح الباري بشرح صحيح البخاري، المؤلف: أحمد بن علي بن محمد بن حجر العسقلاني، (773هـ - 852هـ)، ت: محب الدين الخطيب، وعبد العزيز بن باز وآخرون، المطبعة السلفية - القاهرة، عدد المجلدات: 13.
- ❖ فقه الانكار وفضائلها(دراسة علمية مقارنة)، المؤلف:عبد المحسن بن محمد القاسم، الناشر: دار ابن الجوزي- المملكة العربية السعودية، الدمام، ط1، 2011.
- ❖ الفقه الإسلامي وأدلته، وهبة بن مصطفى الزحيلي (1932 - 2015)، الناشر: دار الفكر - دمشق، سورية، ط4، عدد الأجزاء: 10.
- ❖ فيض التقدير شرح الجامع الصغير، المؤلف: زين الدين محمد عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين المناوي المصري (952هـ - 1031هـ)، ت: عبد الرحمن محمد عثمان، الناشر: المكتبة التجارية الكبرى - مصر، عدد المجلدات: 6.
- ❖ القاموس المحيط، محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1980 م .
- ❖ القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، الناشر، دار الشروق، (2001م 1421هـ)، عدد الأجزاء:1.
- ❖ قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد، المؤلف: محمد بن علي بن عطية الحارثي، (أبو طالب المكي، ت: 386 هـ / 996 م)، ت: عاصم إبراهيم الكيالي، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، لبنان، ط2، 1426 هـ / 2005 م، عدد الأجزاء: 2.
- ❖ كشاف القناع عن متن الإقناع، منصور بن يونس بن صلاح الدين ابن حسن بن إدريس البهوتي الحنبلي (ت: سنة 1051 هـ)، طبعة وزارة العدل السعودية: 15 جزءًا + مجلدين فهارس، (2000-2008).

- ❖ لسان العرب، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويفعي الإفريقي (ت: 711هـ)، دار صادر - بيروت، ط: الثالثة - 1414 هـ، عدد الأجزاء: 15. لسان العرب، ابن منظور محمد بن مكرم، دار صادر ، بيروت - لبنان، ط1.
- ❖ مجموع الفتاوى، المؤلف: تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم بن عبد السلام بن عبد الله بن أبي القاسم الخضر النميري الحاراني الدمشقي الحنبلي (ابن تيمية - ت: 728 هـ)، جامع ومحقق: عبد الرحمن بن محمد بن قاسم (ت: 1392هـ)، بمساعدة ابنه محمد بن عبد الرحمن بن قاسم، الناشر: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف - المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، تاريخ النشر: الطبعة الرسمية الحديثة 1425هـ، 2004م، عدد المجلدات: 37 مجلدًا.
- ❖ المحكم والمحيط الأعظم، ابن سيده، علي بن إسماعيل المرسي، ت: هيد الهادي هنداي، دار الكتب العلمية، بيروت- لبنان، 2000 م .
- ❖ مختار الصحاح، محمد بن أبي بكر الرازي، تحقيق: محمود خاطر، مكتبة لبنان- بيروت، 1415 هـ - 1995م .
- ❖ مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: 751هـ)، ت: محمد المعتصم بالله البغدادي، الناشر: دار الكتاب العربي - بيروت، ط 3، 1416 هـ - 1996م. عدد الأجزاء: 2.
- ❖ المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، المؤلف: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت: 261هـ)، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت، عدد الأجزاء: 5.
- ❖ المصباح المنير في غريب شرح الكبير للرفعي، أحمد بن محمد الفيومي، المكتبة العلمية- بيروت.
- ❖ المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد الطبراني، ت: طارق بن عوض الحسني، دار الحرمين، القاهرة، 1415هـ.
- ❖ المعجم الكبير، سليمان بن أحمد الطبراني، مكتبة العلوم والحكم، الموصل، ط2، 1404هـ - 1983م .
- ❖ المعجم الوسيط، إبراهيم مصطفى وأحمد الزيات و حامد عبد القادر، محمد النجار، دار الدعوة .
- ❖ مفاتيح الغيب (أو التفسير الكبير)، المؤلف: أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي، فخر الدين الرازي (ت: 606 هـ، 1209 م)، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط3، (1420 هـ، 1999م)، عدد الأجزاء: 32.

- ❖ مفردات ألفاظ القرآن، الحسين بن محمد المعروف بـ (الراغب الأصبهاني)، دار القلم، دمشق .
- ❖ المنهل الروي في الطب النبوي، المؤلف: ابن طولون (ت: 953هـ)، ت: الحافظ عزيز بيك، الناشر: دار عالم الكتب - الرياض، ط1، 1416 هـ - 1995 م، عدد الأجزاء: 1.
- ❖ الموسوعة الفقهية الكويتية، المؤلف: مجموعة من العلماء والباحثين تحت إشراف وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - الكويت، الناشر: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - الكويت، عدد الأجزاء: 45 جزءاً.
- ❖ الوابل الصيب من الكلم الطيب، المؤلف: الإمام شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي المعروف بـ ابن قيم الجوزية (ت: 751 هـ)، ت: سيد إبراهيم - دار الحديث، القاهرة، الطبعة الثالثة 1999 م، عدد الأجزاء: 1.
- ❖ اثر التدريب على حل المشكلات، م.د.مرآب محمد، م.د.وصف مهدي: بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، المجلد الثامن، العدد 4 سنة: 2009م.
- ❖ أثر الصلاة على الصحة النفسية من وجهة نظر القرآن الكريم، للباحثين سهيلا رستمي و وريا حفيدي، (بحث محكم)، مجلد 3 عدد 77 (2024): مجلة الكلية الإسلامية الجامعة.
- ❖ أساليب التفكير وعلاقتها بأساليب التعلم وتوجيهات الهدف لدى طالبات المرحلة الجامعية بمكة المكرمة، إعداد الطالبة: إلهام بنت إبراهيم، إشراف: الأستاذ الدكتور محمد بن حمزة السليمانى، (أطروحة دكتوراه) مقدمة لكلية التربية، بجامعة أم القرى، 1428 هـ.
- ❖ أساليب القرآن الكريم في تنمية التفكير - نموذج سورة شورى-، د. شوكت محمد العمري، (بحث) مقدم لكلية العلوم جامعة الزرقاء، الأردن .
- ❖ أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع، د. سعيد بن صالح الرقيب، (بحث) محكم ومنشور في مؤتمر تنمية المجتمع ، تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا، 2008 م .
- ❖ -West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C.(2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol*. Annals of Behavioral Medicine, 28*(2), 114-118 .DOI: [10.1207/s15324796abm2802_6](https://doi.org/10.1207/s15324796abm2802_6)
- ❖ -Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I. (2007) .
- ❖ Short-term meditation training improves attention and self-regulation .Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(43), 17152-17156 . DOI:[10.1073/pnas.0707678104](https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104)

- ❖ -Bormann, J. E., Thorp, S., Wetherell, J. L., & Golshan, S .(2008) .A spiritually based group intervention for combat veterans with posttraumatic stress disorder: feasibility study* .Journal of Holistic Nursing, 26*(2), 109–116 .DOI: [10.1177/0898010107311276](https://doi.org/10.1177/0898010107311276)
- ❖ -Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I .(2011) .Empirical research on religion and health: Past developments, current trends, and future directions .Journal of Religion and Health, 50*(4), 962–978 .DOI: [10.1007/s10943-009-9242-2](https://doi.org/10.1007/s10943-009-9242-2)
- ❖ العنوان: The neurobiological link between prayer, breath control and serotonin
Shingo Ueda (Japan, 2024) ،الدراسة العلمية-
❖ المجلة: International Journal of Science and Research Archive ،المجلد 13، العدد 2،
الصفحات 629–646.
DOI: 10.30574/ijrsra.2024.13.2.2136 النص الكامل (PDF).
- ❖ العنوان: Prayer Works, According to Science RealClearReligion (2025) الكاتب:
Andrew Fowler ، تاريخ النشر: 5 سبتمبر 2025، المصدر: RealClearReligion، النص الكامل:
Prayer Works, According to Science – RealClearReligion
❖ موقع جامعة دنبرة .https://www.ed.ac.uk/profile/judith-green

Bibliography of Arabic References (Translated to English)

- ❖ The Holy Qur'an
- ❖ Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences), Author: Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali al-Tusi (d. 505 AH), Publisher: Dar al-Ma'rifah – Beirut, Number of volumes: 4.
- ❖ Al-Adhkar, Author: Imam Abu Zakaria Muhyi al-Din Yahya bin Sharaf al-Nawawi (d. 676 AH), edited by: Abd al-Qadir al-Arna'ut, Publisher: Dar al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution – Beirut, Lebanon, New revised edition, 1414 AH / 1994 AD.
- ❖ Taj al-Arus min Jawahir al-Qamus, Muhammad bin Muhammad bin Abd al-Razzaq al-Husayni, Abu al-Fayd, nicknamed Murtada, al-Zabidi (d. 1205 AH), edited by: A group of researchers, Dar al-Hidayah.
- ❖ Al-Tahrir wa al-Tanwir (The Liberation and Enlightenment: Liberating the Sound Meaning and Enlightening the New Mind from the Interpretation of the Glorious Book), Author: Muhammad al-Tahir bin Muhammad bin Ashur (1879 AD – 1973 AD), Tunisian Publishing House – Tunisia, Number of volumes: 30.
- ❖ Al-Ta'rifat (The Definitions), Author: Ali bin Muhammad bin Ali al-Zayn al-Sharif al-Jurjani (d. 816 AH), Publisher: Dar al-Kutub al-Ilmiyah – Beirut, Lebanon, 1st edition, 1403 AH - 1983 AD.
- ❖ Tafsir al-Qur'an al-Azim, Author: Imad al-Din Abu al-Fida' Isma'il bin Umar bin Kathir al-Qurashi al-Dimashqi (d. 774 AH, 1373 AD), edited by: Sami bin Muhammad Salamah, Number of volumes: 10.
- ❖ Tafsir al-Maraghi, Author: Ahmad bin Mustafa al-Maraghi, (d. 1371 AH, 1952 AD), Publisher: Mustafa al-Babi al-Halabi and Sons Library and Printing Company – Egypt, 1st edition, 1365 AH, 1946 AD, Number of parts: 30 parts.
- ❖ Taysir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan (Tafsir al-Sa'di), Author: Abd al-Rahman bin Nasir bin Abd Allah al-Sa'di (1307 AH – 1376 AH / 1889 AD – 1956 AD), edited by: Muhammad bin Abd al-Rahman bin Qasim, Publisher: Dar Ibn al-Jawzi – Saudi Arabia, Number of volumes: 8.
- ❖ Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an, Author: Abu Ja'far Muhammad bin Jarir bin Yazid al-Tabari (d. 224 AH – 310 AH), edited by: Ahmad Muhammad Shakir and others, Edition: Dar Hajar – Cairo, Number of volumes: 24 volumes and an index volume.
- ❖ Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an (Tafsir al-Qurtubi), Author: Abu Abd Allah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farah al-Ansari al-Khazraji al-Andalusi

- al-Qurtubi, (d. 671 AH), edited by: Ahmad al-Barduni and Ibrahim Atfaysh, Edition: Dar al-Kutub al-Misriyah, Number of volumes: 20 volumes.
- ❖ Riyad al-Salihin min Kalam Sayyid al-Mursalin, Author: Zakaria Muhyi al-Din Yahya bin Sharaf al-Nawawi (d. 631 AH – 676 AH), edited by: Muhammad Nasir al-Din al-Albani, Publisher: Dar al-Fikr – Beirut.
 - ❖ Zad al-Ma'ad fi Hadi Khayr al-Ibad, Author: Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub bin Sa'd Shams al-Din Ibn Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 AH), Publisher: Al-Risala Foundation, Beirut - Al-Manar Islamic Library, Kuwait, 27th edition, 1415 AH / 1994 AD. Number of volumes: 5.
 - ❖ Sunan Ibn Majah, Ibn Majah Abu Abd Allah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, (d. 273 AH), annotations by: Mahmoud Khalil, Publisher: Abu al-Ma'ati Library, Number of volumes: 5.
 - ❖ Sunan Abi Dawud, Sulayman bin al-Ash'ath Abu Dawud al-Sijistani al-Azdi, Publisher: Dar al-Fikr, edited by: Muhammad Muhyi al-Din Abd al-Hamid, Number of volumes: 4.
 - ❖ Sunan al-Tirmidhi, Al-Jami' al-Sahih, by Abu Isa Muhammad bin Isa, verified and corrected by Abd al-Wahhab Abd al-Latif, Dar al-Fikr for Printing and Publishing, Vol. 5. Sunan al-Tirmidhi, Al-Jami' al-Sahih, Muhammad bin Isa al-Tirmidhi, edited by: Ahmad Muhammad Shakir and others, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Beirut - Lebanon.
 - ❖ Al-Sihah: Taj al-Lughah wa Sihah al-Arabiyyah, Isma'il bin Hammad al-Jawhari, edited by: Ahmad Abd al-Ghafur Attar, Dar al-Ilm lil-Malayin, Beirut – Lebanon.
 - ❖ Sahih al-Bukhari, Al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min Umur Rasul Allah (PBUH) wa Sunanihi wa Ayamihi, Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, edited by: Muhammad bin Zuhair bin Nasir, Dar Tawq al-Najat, 1st edition, 1422 AH. See also: the same book, Publisher: Dar Ibn Kathir, Al-Yamamah – Beirut, 3rd edition, 1407 – 1987, edited by: Dr. Mustafa Dib al-Bugha, Number of volumes: 6.
 - ❖ Sahih al-Tibb al-Nabawi (The Authentic Prophetic Medicine) in Light of the Book, Sunnah, and Sayings of the Ancestors, Author: Abu Anas Majid bin Khanjar al-Bankani, Sourc: Al-Maktaba al-Shamela al-Dhahabiya, pp. 40-50.
 - ❖ Sahih Muslim, Muslim bin al-Hajjaj al-Naysaburi, cared for by: Abu Suhayb al-Karmi, Bayt al-Afkar al-Dawliya, 1988 AD.
 - ❖ Al-Tibb al-Nabawi (Prophetic Medicine), by Kamal Yusuf al-Hut, and the Hadiths are appended with al-Albani's rulings on them, (Dar al-Kutub al-Ilmiyah – Beirut), Volume 1. And: Al-Tibb al-Nabawi, Author: Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub

- bin Sa'd Shams al-Din Ibn Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 AH), Publisher: Dar al-Salafiya, Cairo, Egypt, 2nd edition, 1394 AH. Number of volumes: 1. And: Al-Tibb al-Nabawi, Author: Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub bin Sa'd Shams al-Din Ibn Qayyim al-Jawziyyah, editor: Al-Sayyid al-Jumayli, Publisher: Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut, Lebanon, 1st edition, 1410 AH / 1990 AD, source of the book: Digital City Library website, pp. 15-155. And: Al-Tibb al-Nabawi, Author: Abu Nu'aym Ahmad bin Abd Allah bin Ahmad bin Ishaq bin Musa bin Mehran al-Asbahani (d. 430 AH), edited by: Mustafa Khidr Donmez al-Turki, Publisher: Dar Ibn Hazm, 1st edition, 2006 AD, Number of volumes: 2.
- ❖ Fath al-Bari bi-Sharh Sahih al-Bukhari, Author: Ahmad bin Ali bin Muhammad bin Hajar al-Asqalani, (773 AH – 852 AH), edited by: Muhibb al-Din al-Khatib, Abd al-Aziz bin Baz and others, Salafiya Printing House – Cairo, Number of volumes: 13.
 - ❖ Fiqh al-Adhkar wa Fada'iliha (Scientific Comparative Study), Author: Abd al-Muhsin bin Muhammad al-Qasim, Publisher: Dar Ibn al-Jawzi – Kingdom of Saudi Arabia, Dammam, 1st edition, 2011.
 - ❖ Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu (Islamic Jurisprudence and Its Evidence), Wahbah bin Mustafa al-Zuhayli (1932 – 2015), Publisher: Dar al-Fikr – Damascus, Syria, 4th edition, Number of volumes: 10.
 - ❖
 - ❖ Fayd al-Qadir Sharh al-Jami' al-Saghir, Author: Zayn al-Din Muhammad Abd al-Ra'uf bin Taj al-Arifin bin Ali bin Zayn al-Abidin al-Munawi al-Misri (952 AH – 1031 AH), edited by: Abd al-Rahman Muhammad Uthman, Publisher: Al-Maktaba al-Tijariya al-Kubra – Egypt, Number of volumes: 6.
 - ❖ Al-Qamus al-Muhit, Muhammad bin Ya'qub al-Fayruzabadi, Egyptian General Book Authority, 1980 AD.
 - ❖
 - ❖ The Qur'an and Psychology, Muhammad Uthman Najati, Publisher: Dar al-Shuruq, (2001 AD, 1421 AH), Number of volumes: 1.
 - ❖ Qut al-Qulub fi Mu'amalat al-Mahbub (Nourishment of Hearts in Dealing with the Beloved), Author: Muhammad bin Ali bin Atiyah al-Harithi, (Abu Talib al-Makki, d. 386 AH / 996 AD), edited by: Asim Ibrahim al-Kayyali, Publisher: Dar al-Kutub al-Ilmiyah – Beirut, Lebanon, 2nd edition, 1426 AH / 2005 AD, Number of volumes: 2.

- ❖ Kashshaf al-Qina' 'an Matn al-Iqna', Mansur bin Yunus bin Salah al-Din Ibn Hasan bin Idris al-Bahuti al-Hanbali (d. 1051 AH), Saudi Ministry of Justice edition: 15 volumes + two index volumes.(2008-2000) ,
- ❖ Lisan al-Arab, Muhammad bin Mukram bin Ali, Abu al-Fadl, Jamal al-Din Ibn Manzur al-Ansari al-Ruwayfi'i al-Ifriqi (d. 711 AH), Dar Sader - Beirut, 3rd edition - 1414 AH, Number of volumes: 15. Lisan al-Arab, Ibn Manzur Muhammad bin Mukram, Dar Sader, Beirut – Lebanon, 1st edition.
- ❖ Majmu' al-Fatawa, Author: Taqi al-Din Abu al-Abbas Ahmad bin Abd al-Halim bin Abd al-Salam bin Abd Allah bin Abi al-Qasim al-Khidr al-Numayri al-Harrani al-Dimashqi al-Hanbali (Ibn Taymiyyah – d. 728 AH), collected and edited by: Abd al-Rahman bin Muhammad bin Qasim (d. 1392 AH), with the help of his son Muhammad bin Abd al-Rahman bin Qasim, Publisher: King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an – Madinah, Kingdom of Saudi Arabia, Date of publication: Modern official edition 1425 AH, 2004 AD, Number of volumes: 37 volumes.
- ❖ Al-Muhkam wa al-Muhit al-A'zam, Ibn Sidah, Ali bin Isma'il al-Mursi, edited by: Abd al-Hadi Hindawi, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, Beirut- Lebanon, 2000 AD.
- ❖ Mukhtar al-Sihah, Muhammad bin Abi Bakr al-Razi, edited by: Mahmoud Khater, Librairie du Liban - Beirut, 1415 AH - 1995 AD.
- ❖ Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in, Author: Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub bin Sa'd Shams al-Din Ibn Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 AH), edited by: Muhammad al-Mu'tasim Billah al-Baghdadi, Publisher: Dar al-Kitab al-Arabi – Beirut, 3rd edition, 1416 AH - 1996 AD. Number of volumes: 2.
- ❖ Al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar (Sahih Muslim), Author: Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Qushayri al-Naysaburi (d. 261 AH), editor: Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, Publisher: Dar Ihya al-Turath al-Arabi – Beirut, Number of volumes: 5.
- ❖ Al-Misbah al-Munir fi Gharib Sharh al-Kabir lil-Rafi'i, Ahmad bin Muhammad al-Fayumi, Al-Maktaba al-Ilmiyah - Beirut.
- ❖ Al-Mu'jam al-Awsat, Sulayman bin Ahmad al-Tabarani, edited by: Tariq bin Awad al-Hasani, Dar al-Haramayn, Cairo, 1415 AH.
- ❖ Al-Mu'jam al-Kabir, Sulayman bin Ahmad al-Tabarani, Library of Sciences and Judgments, Mosul, 2nd edition, 1404 AH - 1983 AD.
- ❖ Al-Mu'jam al-Wasit, Ibrahim Mustafa, Ahmad al-Zayyat, Hamid Abd al-Qadir, and Muhammad al-Najjar, Dar al-Da'wah.

- ❖ Mafatih al-Ghayb (or al-Tafsir al-Kabir), Author: Abu Abd Allah Muhammad bin Umar bin al-Hasan bin al-Husayn al-Taymi al-Razi, Fakhr al-Din al-Razi (d. 606 AH, 1209 AD), Publisher: Dar Ihya al-Turath al-Arabi – Beirut, 3rd edition, (1420 AH, 1999 AD), Number of volumes: 32.
- ❖ Mufradat Alfadh al-Qur'an, Al-Husayn bin Muhammad known as (al-Raghib al-Asbahani), Dar al-Qalam, Damascus.
- ❖ Al-Manhal al-Rawi fi al-Tibb al-Nabawi, Author: Ibn Tulun (d. 953 AH), edited by: Al-Hafiz Aziz Bey, Publisher: Dar Alam al-Kutub – Riyadh, 1st edition, 1416 AH - 1995 AD, Number of volumes: 1.
- ❖ The Kuwaiti Encyclopedia of Jurisprudence (Al-Mawsu'ah al-Fiqhiyyah al-Kuwaytiyyah), Author: A group of scholars and researchers under the supervision of the Ministry of Awqaf and Islamic Affairs – Kuwait, Publisher: Ministry of Awqaf and Islamic Affairs – Kuwait, Number of volumes: 45 volumes.
- ❖ Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib, Author: Imam Shams al-Din Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub bin Sa'd al-Zar'i al-Dimashqi known as Ibn Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 AH), edited by: Sayyid Ibrahim – Dar al-Hadith, Cairo, 3rd edition 1999 AD, Number of volumes: 1.
- ❖ The Effect of Training on Problem Solving, M.D. Mir'ab Muhammad, M.M. Wasf Mahdi: research published in the Journal of Research of the College of Basic Education, Mosul University, Volume Eight, Issue 4, Year: 2009 AD.
- ❖ The Impact of Prayer on Mental Health from the Perspective of the Holy Qur'an, for researchers Suheila Rostami and Warya Hafidi, (Peer-reviewed research), Volume 3 Issue 77 (2024): Journal of the Islamic University College.
- ❖ Thinking Styles and Their Relationship to Learning Styles and Goal Orientations among Female University Students in Makkah, prepared by the student: Ilham bint Ibrahim, supervised by: Professor Dr. Muhammad bin Hamzah al-Sulaymani, (PhD thesis) submitted to the College of Education, Umm Al-Qura University, 1428 AH.
- ❖ The Methods of the Holy Qur'an in Developing Thinking - Surah Ash-Shura Model -, Dr. Shawkat Muhammad al-Omari, (research) submitted to the Faculty of Science, Zarqa University, Jordan.
- ❖ The Foundations of Positive Thinking and Its Applications toward the Self and Society, Dr. Saeed bin Saleh al-Raqib, (peer-reviewed research) published in the Community Development Conference, Challenges and Prospects at the International Islamic University Malaysia, 2008 AD.

- ❖ West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C.(2004) .Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol* .Annals of Behavioral Medicine, 28*(2), 114–118 .DOI: [10.1207/s15324796abm2802_6](https://doi.org/10.1207/s15324796abm2802_6)
- ❖ -Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I .(2007) .
- ❖ Short-term meditation training improves attention and self-regulation .Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(43), 17152–17156 . DOI:[10.1073/pnas.0707678104](https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104)
- ❖ -Bormann, J. E., Thorp, S., Wetherell, J. L., & Golshan, S .(2008) .A spiritually based group intervention for combat veterans with posttraumatic stress disorder: feasibility study* .Journal of Holistic Nursing, 26*(2), 109–116 .DOI: [10.1177/0898010107311276](https://doi.org/10.1177/0898010107311276)
- ❖ -Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I .(2011) .Empirical research on religion and health: Past developments, current trends, and future directions .Journal of Religion and Health, 50*(4), 962–978 .DOI: [10.1007/s10943-009-9242-2](https://doi.org/10.1007/s10943-009-9242-2)