



IRAQI
Academic Scientific Journals



العراقية
المجلات الأكاديمية العلمية

ISSN:2073-1159 (Print) E-ISSN: 2663-8800 (Online)

ISLAMIC SCIENCES JOURNAL

Journal Homepage: <http://jis.tu.edu.iq>

ISJ

Treatments of the Noble Qur'an in supporting of Psychological Security to Face Calamities

**Dr. Neam Hikmat
Abdul Razzaq** ♦

Department of Quranic
Sciences and Islamic
Education/ College of
Education for Girls,
Mosul University-Iraq.

KEY WORDS:

Treatments,
psychological , support ,
confronting , calamities.

ARTICLE HISTORY:

Received: 30 / 9 /2021

Accepted: 17 /10 / 2021

Available online: 15 /12 /2021

ISLAMIC SCIENCES JOURNAL (ISJ ISLAMIC SCIENCES JOURNAL (ISJ

ABSTRACT

Allah Almighty revealed the Noble Qur'an to all mankind as a guide and put in it several verses that are keys to deal with life's dilemmas and a way to escape from its trials and tribulations and guided us to methods of dealing psychologically and mentally with crises that could afflict us. This research includes some of the verses and explain their contains of educational and doctrinal guidelines that help us bear the hardships of life and be patient with its severity, so that we can enjoy great blessings in this life, after realizing the wisdom of its existence and our testing for it.

♦ *Corresponding author: E-mail: Dr.neam.hikmet@uomosul.edu.iq*

معالجات القرآن الكريم في دعم الأمن النفسي لمواجهة الابتلاءات

م. د. نعم حكمت عبد الرزاق عبدالله

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية/ كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل - العراق.

الخلاصة: أنزل الله تعالى القرآن الكريم الى البشرية كافة هادياً ومرشداً ووضع في ثناياه آيات عدة هي مفاتيح للتعامل مع معضلات الحياة وطريق نجاة من ابتلاءاتها ومحنها وأرشدنا الى اساليب التعامل نفسياً وعقلياً مع الأزمات التي يمكن ان تعصف بنا فقد توقفت في ثنايا هذا البحث على بعض الآيات مفصلة ما فيها من ارشادات تربوية وعقدية تعين على تحمل مصاعب الحياة وتصبر على شدتها لننعم في هذه الحياة بالنعيم العظيمة بعد ادراكنا للحكمة في وجودها وابتلاءنا لها.

الكلمات الدالة: معالجات , الدعم, النفسي , مواجهة , الابتلاءات .

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد بن عبدالله الذي أرشدنا الى طريق الهداية الإلهية وأثار لنا مسيرة حياتنا وذل لنا مصاعب الدنيا وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد...

إن ما يمر به الانسان في هذه الحياة من إبتلاءات ومحن والتي في ظاهرها شدائد وصعوبات وإلا أن في طياتها عبر كثيرة وفوائد جمة لا يدرك حقيقتها إلا المتفكر المتدبر في كتاب الله تعالى هذا الكتاب الخالد الذي نهل منه العلماء وما زالوا في كافة الميادين وعلى جميع الأصعدة تربوياً ونفسياً وعقدياً فهو معين لا ينصب وسبيلٌ للوصول الى بر الأمان والتخلص من صعوبات الحياة اليومية ومنها الإبتلاءات التي نعاني منها دائماً كبيرها وصغيرها فهي تحتاج الى معالجات تربوية ونفسية وتهذيب للسلوك ليصل الانسان الى مرحلة التوازن المطلوب ليؤدي وظيفته على هذه الأرض التي أودع ربنا جل في علاه كل ما فيها خدمة له، ولعل ما نعاصره اليوم من جائحة كورونا وما حل بالعباد والبلاد خلال هذه المدة الزمنية القصيرة من شدة وخوف وحزن والم إلا صورة من صور الإبتلاءات الإلهية التي نزلت لحكمة قد أدركنا قليلاً منها ومن هذا المنطلق كان مسار بحثي والذي سميتُه (معالجات القرآن الكريم في دعم الأمن النفسي لمواجهة الإبتلاءات) فقد تطرقت فيه الى أهم دعائم تقويم السلوك الانساني اثناء المحن بالكشف عن منهج الاسلام المتوازن الأبدي الذي يواكب جميع الأزمنة في شدتها ورخائها.

وقد قسمت بحثي هذا الى ثلاث مباحث فضلاً عن مقدمة وخاتمة وقائمة المصادر والمراجع.

المبحث الأول: تعريف بمصطلحات العنوان وفيه أربعة مطالب:-

المطلب الأول: تعريف المعالجات لغة اصطلاحاً، المطلب الثاني: تعريف الدعم لغة واصطلاحاً

المطلب الثالث: مفهوم الأمن النفسي. المطلب الرابع: تعريف الإبتلاءات لغة واصطلاحاً

المبحث الثاني: أهمية تطبيق المعالجات القرآنية لتعزيز الأمن النفسي للإنسان، المبحث الثالث:

معالجات القرآن الكريم لدعم الأمن النفسي وفيه ستة مطالب:- المطلب الأول: الاستبصار

ومعرفة الحكمة في وقوع الإبتلاءات، المطلب الثاني: الايمان بالقدر خيره وشره من الله تعالى.

المطلب الثالث: التوجيه الى ضرورة الصبر وعدم التضجر من وقوع البلاء، المطلب الرابع:

الارشاد الى استثمار الإبتلاء بالمسارعة لفعل الخيرات، المطلب الخامس: التضرع الى الله تعالى

لرفع البلاء، المطلب السادس: التأكيد على ضرورة الوقاية والتداوي

وأخيراً فإن ما جاء فيه من خير فهو بفضل إليه علينا وما كان فيه من خطأ أو تقصير فمني

ومن الشيطان وأسأله تعالى التوفيق والسداد وأصلي وأسلم على أشرف الأنبياء وعلى آله وصحبه

أجمعين.

المبحث الأول: تعريف بمصطلحات العنوان

المطلب الأول: تعريف المعالجات

جمع ومفردُه المعالجة وهي في اللغة من (عَلَجَ) "والعين واللام والجيم أصل صحيح يدل على تَمَرُّسٍ ومزاوَلَةٍ، في جَفَاءٍ وغلْظٍ، من ذلك العَلْجُ، وهو حمارٌ الوحشِ وبه يشبهُ الرجلُ الأعجمي، ويقولون أنه في المعالجة وهي مزاوَلَةُ الشيء... وسُمِّيَ عِلْجاً لِإِستِعلاجِ في خلقه وهو غِلْظَةٌ... والعِلاجُ: مزاوَلَةُ الشيء ومعالجته، تقول عالجتُه علاجاً ومعالجته، واعتلج القوم في صراعهم وقتالهم، ويقال للأموج إذا التطمت: اعتلجت".^(١)

"وعالج المريض معالجةً وعلاجاً: عانا، والمُعالج: المداوي سواء عالج جريحاً أو عليلاً أو دابةً".^(٢)

المطلب الثاني: تعريف الدعم

"دَعَمَ الشيء يدعمه دعماً: ماله فأقامه، والدَّعَمَةُ: ما دعمه به... والدِّعامةُ: اسم الخشبة التي يدعم بها، والمدعوم: الذي يميل فتدعمه ليستقيم".^(٣)

"فالذال والعين والميم أصل واحد، وهو شيء يكون قياماً لشيءٍ ومِسَاكاً، تقول: دعمت الشيء أدعمه دعماً وهو مدعومٌ.. ودعامةُ القوم: سيدهم، ويقال لا دَعَمَ بفلان، أي لا قوة له ولا سِمَنَ"^(٤). ويطلق الدعم أيضاً على شيئين هما: القوة والمال، يقال لفلان دعمٌ أي مالٌ كثيرٌ والدِّعامةُ: عمادُ البيت الذي يقوم عليه، وقد ادعمت إذا اتكأت عليها".^(٥)

المطلب الثالث: تعريف الأمن النفسي

يتكون هذا المصطلح من لفظين هما: الأمن والنفسي.

والأمن لغة يعني: "الأمان والأمانة بمعنى، وقد امننت فأنا أمين وامنتُ غيري من الأمان والأمان، والأمن ضد الخوف، والأمانة: ضد الخيانة، والايمان ضد الكفر، والايمان بمعنى التصديق ضد التكذيب"^(٦). فالهمزة والميم والنون أصلان متقاربان: "أحدهما الأمانة هي ضد الخيانة، ومنها سكون القلب، والأخر التصديق".^(٧)

(١) معجم مقاييس اللغة لابن فارس، ٤/١٢١-١٢٢؛ لسان العرب لابن منظور، ٢/٢٦-٢٧.

(٢) لسان العرب لابن منظور، ٢/٣٢٧.

(٣) المصدر السابق، ١٢/٢٠١.

(٤) معجم مقاييس اللغة لابن فارس، ٢/٢٨٢.

(٥) ينظر: لسان العرب لابن منظور، ١٢/٢٠٢.

(٦) لسان العرب لابن منظور، ١٣/٢١.

(٧) مقاييس اللغة لابن فارس، ١/١٣٣.

هذا تعريفه عند علماء اللغة أما اصطلاحاً فأصل الأمن هو (طمأنينة النفس وزول الخوف والأمن والأمنة والأمان في الأصل مصادر, ويجعل الأمان تارةً اسماً للحال التي يكون عليها الانسان في الأمن, وتارةً اسماً لما يؤمن عليه الانسان نحو قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الرَّحْمَنُ﴾ (١) أي ما آمنتم عليه). (٢)

وأما النفس لغة لها أصلٌ واحد يدل على (خروج النسيم كيف كان, من ريح أو غيرها وإليه يرجع فروعه, منه التنفس: خروج النسيم من الجرف, ونَفَسَ اللهُ كَرِبَتَهُ, وذلك أن في خروج النسيم روحاً وراحةً, والنَّفْسُ: كل شيء يُفَرِّجُ به عن مكروب, وفي الحديث: "لا تسبوا الريح فإذا رأيتم من تكرهون فقولوا اللهم إنا نسألك من خير هذه الريح" (٣), يعني أنها روحٌ يتنفس به عن المكروبين..). (٤)

والأمن النفسي باعتباره مركباً وصفيّاً يعرف بأنه: طمأنينة النفس وهذه الطمأنينة تكون ب (زوال الخوف والحاجة للأمن تشير الى رغبة الفرد في السلامة والأمن والطمأنينة وتجنب وقوع القلق والاضطراب والخوف) (٥), وهذا ما وضحه التعريف اللغوي للأمن فالأمن والأمان والبعد عن الخوف أو الحزن أو القلق أو التوتر أو الفزع مع الرغبة في السلامة والاحساس بالحماية والدعم والاسناد لمواجهة المواقف مع القدرة على التصدي للمفاجآت واشباع الحاجات.

ومن هذه التعاريف نستنتج أن مصطلح الأمن النفسي هو تركيب مزدوج لحالة تحصل لدى الانسان في داخله ولا يمكن أن يصل إليها إلا بعد أن يحقق ما يطمح له على الصعيد النفسي الداخلي والصعيد الاجتماعي الخارجي. فالأمن النفسي هو حالة استقرار يشعر بها الانسان بعد أن يحقق حاجاته وطموحاته الأساسية في الحياة وبهذه الحالة التي يصل إليها يزول عنه أي شعور سلبي كالخوف والقلق والحزن والاكتئاب.

والأمن النفسي حاجة أساسية موجودة في الانسان غير أن هذا الوجود يكون بدرجات مختلفة هي تعبر عن احساس الفرد بأنه قادر على البقاء في علاقات جيدة مع غيره وعن طريقها يمكن أن يشعر بالألفة والانتماء ويدرك أن كل ما يحيط به في العالم هو سعيد وآمن (٦). وإن هذا الشعور

(١) سورة الأنفال: ٢٧.

(٢) المفردات للراغب, ٣٥.

(٣) سنن الترمذي, ابواب الفتن عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم), باب: ما جاء في النهي عن سب الريح, ١٠٣/٤ (٢٢٥٢)

(٤) معجم مقاييس اللغة لابن فارس, ٣٦٠/٥.

(٥) المفاهيم النفسية في القرآن الكريم السيد محمد عبد المجيد, ٣٢.

(٦) ينظر: بناء برنامج ارشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لطلبة الجامعة, تغريد خليل التتجي, أطروحة دكتوراه, كلية التربية ابن رشد, ٤٠.

بالأمن يزيل الشعور بالألم أياً كان نوعه معنوياً أو جسدياً فالإحساس بالأمن النفسي ينطوي على عدة مدخلات تستند الى مدلولات متشابهة وغياب القلق والمرض والخوف وزوال مظاهر التهديدات والمخاوف على مكونات الشخصية من الداخل أو من الخارج من الاحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادي مع الشعور بالقبول وتقبل الآخر كلها مؤشرات تدل على مفهوم الأمن النفسي.^(١)

المطلب الرابع: الابتلاءات

الابتلاءات جمع ومفردا الابتلاء وهو في اللغة من (البَلَى والبَلَاءُ، وبُلِيَ بالشيء بَلَاءً وابتُلِيَ، والبلاء يكون في الخير والشر، يقال: ابتليته بلاءً حسناً وبلاءً سيئاً... والجمع: البلياء... يقال: الله يبلية إبلاءً حسناً اذا صنع به صنعاً جميلاً، وبلاءه الله بلاءً وابتلاه اي اختبره... والبلاء: الاختبار، ويكون بالخير والشر).^(٢)

وأصل البلاء في اللغة له معنيين: (أحدهما: اخلاقُ الشيء، والآخر: نوع من الاختبار يُحمل عليه الاخبار ايضاً، وهذا البلاء يكون بالخير والشر وهو من ربنا ليختبر صبر عبده وشكره)^(٣). يقال: بلي الثوب بلىً وبلاءً أي: خلق ومنه قيل لمن سافر: بلاءه سفرٌ أي ابلاه السفر بمعنى اتعبه واضنكته؛ وقولنا: بلوته، أي اختبرته، كأنني اخلقته من كثرة اختباري له.. ومنه اطلق على الفم اسم البلاء لأنه يُبلي الجسمَ فاذا قيل لفلان ابتلى بكذا أو ابلاه فهو يدل على معنيين الأول: تعرف حاله وما يجهل من أمره، والثاني: هو ظهور جودته وردائته وقد يقصد الأمران معاً وربما يقصد أحدهما^(٤). فالبلاء أصلًا يطلق على التكليف بالأمر الشاق لكنه لما استلزم الاختبار بالنسبة لمن يجهل العواقب ظن ترادفهما لأن كلاهما اختبار لثبات النفس وصبرها في الحالة المرضية والحالة غير المرضية، وقيل: الابتلاء يكون في الخير والشر معاً، يقال في الخير: ابتليته وفي الشر بلوته بلاءً فالأصل منه البلاء وجاء منه الا بلاء بالهمزة وهو مضارع ابلاه اذا أحسن إليه وهو مشتق في البلاء والبلوى الذي أصله الاختبار فالفعل المجرد عن الهمزة يكون لإصابة الخير والشر أما الفعل ابلاه المهموز فيأتي بمعنى اصابة الخير فجاءت الهمزة على رأي البعض تدل على الازالة بمعنى ازالة البلاء الذي يأتي بالشر.^(٥)

فالابتلاءات هي جميع الأمور التي تحتاج من العبد الصبر على مشاقها وتحمل وجودها في حياته وهذه كلها أمور مسلمات في وجودها الا أننا قد نشعر ببعضها ونضطرب لوجوده وقد لا

(١) ينظر: الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، عادل بن محمد العقيلي، رسالة ماجستير، جامعة نايف، ٢٣.

(٢) لسان العرب لابن منظور، ٨٤/١٤.

(٣) معجم مقاييس اللغة لابن فارس، ٢٩٣/١.

(٤) ينظر: المفردات للراغب، ٧١.

(٥) ينظر: الكليات، ٣٤، التحرير والتتوير: ٢٩٦/٩.

أن هذا الاهتمام الرباني بالإنفس البشرية لا بد معه من الوقوف والتفكير في مقتضيات تحقيق الأمن والاستقرار النفسي في وقت الشدة والرخاء والذي بدوره يقوده الى الصحة والسلامة نفسياً وجسدياً، فلا يمكن لأي إنسان مهما اتسعت مداركه من تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي ما لم يتغلب على المشاعر السلبية والأفكار الهادمة التي تراوده في حياته بسبب الضغوطات الخارجية التي تحاصره من كل مكان.

إن عجلة الزمن التي يدور فيها الإنسان أثناء مسيرة حياته تعرضه الى عدة نكبات ومحن فقد تعصف فيه الابتلاءات فلا بد له من اتخاذ ما يلزم من اجراءات وقائية احترازية تعزز أمنه النفسي واستقراره الذهني وهذا بدوره يحقق له الصحة البدنية والعقلية.

إن علماء النفس أدركوا أن تحقيق الصحة النفسية للإنسان لا بد معها من التجرد من الخوف والقلق والحزن والندم والحسرة وجميع الانفعالات السلبية التي تحطم أو اضر الثقة بالإنفس وهذا عن طريق مجموعة مرتكزات أساسية تعينه على تحقيق غايته هذه وبدونها يعيش الإنسان بحالة عدم الاستقرار وحالة اضطراب نفسي وهذا نوع من أنواع الامراض النفسية التي تحتاج الى علاج طويل الأمد. إن الأزمات النفسية تنشأ عادة من احباط دافع أو أكثر وهذا بدوره ينشأ من جملة عقبات قد تكون مادية أو اجتماعية أو اقتصادية أو قد تكون شخصية وهذا يختلف من شخص لآخر بل أن كل دافع يختلف تأثيره عن غيره في الشخص نفسه فليس المطلوب معرفة الموقف الخارجي المؤثر بل المهم هو كيفية ادراك الفرد له وشعوره به وتأويلنا إياه وقد يشعر الفرد احياناً بالإحباط حين يتصور وجود عقبة ليست موجودة أصلاً في واقعه.^(١)

إن كل إنسان على وجه الأرض يولد وهو لا يعلم إلا ما تعلمه فهو دائم الحاجة الى أعمال عقله ليزداد تبصرة ورشداً فاذا ما ادرك أن زوال بعض حاجاته وميوله يعني سلب الأمن النفسي فهو يحاول أن يبحث عن الطريق الموصل الى تحقيق الاستقرار والثبات النفسي الذي بدوره يقود الى الاستقرار البدني قال تعالى: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ أَعُوذُ بِاللَّهِ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ﴾ (٢) فأول ما دعت إليه الآية هو التفكير في النفس البشرية فهي مجبولة على رغبات وانفعالات ومشاعر لا بد وأن تتحقق بالشكل السوي وأن يبدأ الإنسان بالتغيير نحو الأفضل فيبحث عن السبل الموصلة الى تحقيق الشعور المتزن والأمن النفسي الذي أودعه الله في كل إنسان، قال تعالى: ﴿تَعَالَى: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ أَعُوذُ بِاللَّهِ﴾ (٣) فأول هذه المقومات التي تعين على التبصر والتفكير هي أدراك عميق الصلة

(١) ينظر: علم النفس في الحديث الشريف، سعد رياض، ١٥٦.

(٢) سورة الروم: ٨.

(٣) سورة الشمس: ٧-١٠.

الروحية بالله تبارك وتعالى وبداية هذا الطريق يكون بالتواصل الروحي بين العبد وربّه عن طريق الصلاة، فهي الحجر الأساس لتحقيق الأمن النفسي للعبد وبها يقوى تركيزه الذهني ويزداد عمق تفكيره نضجاً وتبصرةً بما حوّله. إن كل انسان عندما يريد أن يقبل على الصلاة والتوجه الى ربه قد تتنازعهُ جملة افكار وخلجات فالعبد المؤمن يحاول طرد هذه الافكار ويحاول استحصار ملكة الذهن ليصل الى مرتبة الخشوع والتواصل الداخلي مع الذات الإلهية ليحقق الهدف في هذه العبادة الروحية.

فطبيعة النفس البشرية مملوءة بالمنبهات الداخلية الصادرة في نفس الانسان والخارجية المحيطة به فهي بدورها تؤثر على ذهنه من حيث ما تصدرهُ من خواطر وأفكار، إلا أن العبد لا ينتبه الى كل تلك المنبهات بل يختار فقط ما يهيمه معرفته أو ما يلبي حاجياته ومتطلباته النفسية وهو في هذه الحالة يركز نفسه فقط على ما يهيمه ويتجاهل ما عداه فلا يهتم به، وهو عندما ينتبه ويركز لأمر معين فلا يشعر عندئذٍ بما حوله من الأشياء والناس إلا شعوراً غامضاً وفي هذه الحالة فإن موضوع انتباهه وتركيز ذهنه يحتل البؤرة من شعوره أما ما سواه فيكون على هامشه.^(١)

فهذه حالة العبد الخاشع في صلاته عندما ينقطع اتصاله بالمحيط حوله فلا تجد للأفكار والخواطر له طريقاً لأنه قطع عن ذهنه الانشغال بغير ما في الصلاة من تواصل روحي وشحن ذهني نحو أمر واحد لا أهمية لسواه. فالصلاة في الاسلام هي تنمية ملكة حصر الذهن والتركيز وهذا يؤثر على ادراكه العقلي وتطور ذهنه لأن العبد الذي يحاول بل ويقدر على حصر فكره أثناء تأدية الصلاة بخشوع وتدبر فلا شك أنه يطور ملكة حصر الذهن فتصبح معين له في جميع أعماله التي يؤديها^(٢). فعن طريق الصلاة ينمي ما في داخله ليحرك عقله نحو ما يفيدهِ فيدرك نعم ربه التي أودعها به في هذه الأرض. ولكن في بعض الأحيان قد توجد الحاجة الى تحقيق أمر ما والاهتمام بتحصيله ولكن الانسان لا يشعر بهذه الحاجة لكثرة ما ألف النقص أو فقدان التوازن في حياته فكان هذا النقص قد أصبح بالنسبة له أمراً مألوفاً لا يسبب له أي توتر.^(٣) أن العبد قد يغفل عن بعض النعم فلا يؤدي حق شكرها جهلاً بوجودها والسبب في ذلك لأن يجدها عند جميع الخلق وفي كل الأوقات فلا يرى أنه مستأثر بها عن غيره فلا يعتبرها نعمة ولا يؤدي حق شكرها، كنعمة الحياة ونعمة البصر ونعمة السمع ونعمة الصحة والأمن وغيرها ما لا يحصى بل لا يكاد يذكرها لشدة مشاهدتها وعموميتها لكل الخلق، لكن أن ابتلى الله احداً من عباده بشيء مما سبق من النعم فعندئذٍ يشعر بها فيشكر ربه عليها، لكن الصواب في هذا الأمر

(١) ينظر: علم النفس في القرآن سعد رياض، ١٤١.

(٢) ينظر: روح الدين الإسلامي عبد الفتاح طيارة، ٢٤٥.

(٣) ينظر: نظرية التغيير النفسي والاجتماعي، ساهر حسن، ٩٨-٩٩.

أن يشكر العبد ربه على جميع النعم وفي جميع الأحوال والأوقات, فالعبد البصير لا بد أن يشكر ربه على صحة البصر فلا ينتظر الى أن يصاب بالعمى فأن أعيد بصره أحس بالنعمة فشكرها لكن الواجب على العبد أن يشكر على جميع النعم وفي جميع الأحوال.^(١)

إن الانسان بطبعه لا يشعر ببعض الحاجات حوله ولا يقدر أهميتها لكثرة ما ألفه من النقص وغياب التوازن النفسي بل إن هذا النقص صار أمراً مألوفاً لديه ويؤدي الى توتر واضطراب؛ لأن هذه الحاجات التي يعتقد أنها لا تؤثر عليه ولا تشحن دافعيته لإشباعها وتحصيلها وبالتالي لا يقوم بأي تغير نفسي واجتماعي يؤثر على الفرد في مجتمعه.^(٢) وفي الطرف الآخر نجده سبحانه وتعالى قد مدح المؤمنين الذين يتدبرون ما في الكون ويعملون عقولهم ليصلوا الى غاية السعادة البدنية والنفسية الذين يجدون ضالتهم في القرآن الكريم لأنه يرشدهم الى الطريق القويم, قال في كتابه العزيز: ﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ أَعُوذُ ۝﴾.^(٣) إن العبد المؤمن بحاجة دائمة ومتواصلة لضوابط وقيم تنظم حركة سيره في هذه الحياة وهذه الضوابط تحتاج دائماً الى دعم وتنشيط وتحفيز لأنها أمور موجودة في كل انسان تولد معه حين يولد فالتعلم والصبر والإيمان والرضا أمور فطرية في النفس البشرية لكنها تحتاج بين الحين والآخر الى اعادة تنشيط وتحريك وهذا يكون بالتوجيه وليس بالقوة والشدة.

إن الضوابط والقيم لا ينشئها الضغط الخارجي ولا التوجيه والتهذيب وإنما فقط تنميها, فهذه الضوابط هي صمام يناسب طبيعة الانسان من وعي وعلم وارادة وحرية واختيار وهي قوة فطرية تولد في كيانه لكنها لا تظهر في بداية الأمر بل هي بحاجة الى مساعدة خارجية ليتم لها النماء والنضج وإلا بقيت خاملة لا تؤدي وظيفتها كاملة في حياة العبد.^(٤) إن كل حاجة من حاجات الانسان لا بد أن تتحقق وفق اتزان معين ووفق نظام مدروس وإذا ما تعارضت أمور مع تحقيق هذه الحاجات يتعثر نظام حياته ويفقد التوازن النفسي والعاطفي لأن لكل حاجة من حاجاته لها جانبان أحدهما الجانب الروحي الذي ينظم نفس الانسان ويحقق له التوازن والآخر هو الجانب المادي أو الجسدي والذي يضمن له السلامة من الأمراض أو العاهات التي يمكن أن تصيبه اذا أهمل الجانب المادي في حياته, ولكي يتجنب الانسان الوصول الى حالة عدم الاستقرار النفسي لابد له من أن يبحث عن المعالجات القرآنية لتقوية وتعزيز الأمن النفسي خاصة في أوقات الشدة

(١) ينظر: مختصر منهاج القاصدين ابن قدامة المقدسي, ٣٦٥.

(٢) ينظر: نظرية التغير النفسي والاجتماعي ساهر حسن , ١٦٤.

(٣) سورة الأنفال: ٢.

(٤) ينظر: دراسات في النفس الانسانية, محمد قطب: ١٧٣.

ومن أهم هذه المعالجات القرآنية وأكثرها أثراً على النفس البشرية وفق نظرية قرآنية هو ما سيأتي ذكره في المبحث القادم.

المبحث الثالث: معالجات القرآن الكريم لدعم الأمن النفسي

أودع ربنا تبارك وتعالى جملة معالجات تعين الانسان على التغلب على الابتلاءات التي تمر به في حياته وتجعله يصل الى حالة من عدم الاستقرار نفسياً وفكرياً ومن هذه المعالجات:-

١- الاستبصار ومعرفة الحكمة من وقوع الابتلاءات: خلق الله تعالى الانسان وأودع فيه أسرار خلقه أدركها أم لم يدركها وأعظم ما وضعه فيه هو العقل ففيه يُبصر دربه ويدرك حكمة وجوده وبه يعتبر من ماضيه ومن خلاله يرسم مستقبلاً وبه ميّزه عن غيره من موجودات هذا الكون واعطاه حرية التفكير وحرية العمل ليصل الى مبتغاه بغير اكراه ولا اجبار، ففي القرآن آيات عظيمة تظهر ضرورة هذه النعمة المتمثلة بالعقل، ففي طيات هذا الكون أسرار لا بد أن يسعى الانسان الى كشفها والاستفادة منها، فالإنسان لا يقدر على تنظيم أمور حياته إلا بإعمال عقله والتفكير فيما يوجد حوله وهذا التفكير يحتاج دائماً الى ضبط وتهذيب وهذا ما أكد عليه ربنا أكثر من موضع من القرآن الكريم منها قوله: ﴿الْبَهِيمَةَ اللَّيْلَةَ الضَّجِيئَةَ الشَّرِيحَ التَّيْنَ الْعَاقِلُ الْفَتَّارَ الْبَيْتَةَ الْبَرَّةَ الْعَاقِلَةَ الْفَتَّارَةَ الْبَكَارِ الْعَصْرَ الْهَبْرَةَ قُرَيْشِ الْمَاعُونِ الْبَكْوَرِ الْكَافُرِينَ الْعَصْرَ الْمَسَدَ الْإِخْلَافَ﴾^(١). فقد بين جل في علاه في هذه الآية أن احدى النعم التي انعمها على الانسان وخصها بالذكر على أرجح الأقوال هي نعمة الخلافة في الأرض لأنه تعالى الغى شريعة من كان قبل أمة محمد (صلى الله عليه وسلم) على وجه الأرض من الامم على اعتبار أن سيدنا محمد هو خاتم النبيين وشريعته خاتمة الشرائع السماوية فهذه احدى أجل النعم علينا^(٢). والمراد من لفظة البلاء هنا والتي تعني الاختبار هو ظهور موازين العقول في الاقناع والنفع بمواهب الله فيها وما يسره لها من الملائمات والمساعدات، فالله تعالى يعلم بحال الناس وتفكيرهم ولكن تسمى هذا بلوى لأن حقيقتها لا تظهر للعيان إلا بعد العمل^(٣). ومن الخلافة التي أرادها الله إلا يكون العباد متماثلين ومتطابقين بل أراد أن نكون متكاملين في المواهب التي يكمل بعضها الآخر لأن العباد لو كانوا صورة واحدة فكلهم أطباء مثلاً أو كلهم قضاة لفسدت الحياة فلا بد أن تختلف مواهبنا لأن متطلبات الحياة كلها مختلفة.^(٤)

(١) سورة الأنعام: ١٦٥.

(٢) ينظر، التفسير الكبير او مفاتيح الغيب للرازي ١١/١٤، الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ١٤٣/٧، التحرير و التتوير لابن عاشور، ٢١٠/٨.

(٣) ينظر: التحرير والتتوير لابن عاشور، ٢١١/٨.

(٤) ينظر: مختصر تفسير الشعراوي، ١/٥٢٢-٥٢٣.

فالله قسم العباد وفاضل بينهم في الشرف والعقل والمال والجاه وجعلهم درجات مختلفة فيهم الغني والفقير والعالم والجاهل واطهار هذا التقادي بينهم ليس لأجل العجز والجهل والبخل لأنه متعالٍ عن هذه الصفات ولكن جعلها لأجل الابتلاء والامتحان، أي ليظهر منكم ما يوجب الثواب والعقاب لأجل عملكم، ولم يزل بعمله غنياً فابتلى الموسر بالغنى وطلب منه الشكر، وابتلى المعسر بالفقر وطلب منه الصبر^(١)، فالله تعالى يعلم أزلاً من يستطيع ومن سيعصي لكنه جعل الابتلاء لنا ليقرنا بما نعمل فقال: ﴿الْقَوْلَ عَزَّ الْبَاطِلُ الْعَصْرَ الْهَيْبَةَ الْفَتِيَّةَ﴾ " فترك للعبد فرصة أن يؤدي العمل ليكون ملتزماً بما فعل، ويكون فعله حجةً عليه فالمقصود من ﴿الْقَوْلَ عَزَّ﴾ ليختبركم اختبار اقرار على نفوسكم لا اخباراً له^(٢). فهو بهذا يختبر العباد على تفاوت طبقاتهم، وحقيقة الابتلاء والامتحان على الله محال إلا أن المراد هو التكليف، ثم أن الانسان المكلف لا يخرج عنه إحدى حالتين: إما أن يكون مقصراً فيما كلف به وأما أن يكون موجزاً فيه، فأن كان من الصنف الأول كان نصيبه من التخويف والترحيب ﴿الْأَعْرَافُ الْأَنْبَاءُ الْوَعْدُ الْوَعْدُ هُوَ﴾ وأما أن يكون من الثاني فيكون نصيبه التشريف والترغيب ﴿هُوَ يُؤْتِيكَ الرِّعَاءَ الْإِبْرَاهِيمِيَّةَ﴾ أي يغفر الذنوب ويستر العيوب في الدنيا^(٣).

فالله أنعم على العباد بنعم أدركوها أم لم يدركوها لكنهم إن عملوا عقولهم وجدوها في كل معطيات الحياة وزينتها وما أودع فيها من موجودات قال تعالى ﴿الْقَصَصُ الْعَبَكُوتُ الْبُرُوقُ الْقَمَانُ السَّجْدَةُ الْأَجْرَابُ سَكَبُ فَطْرُ يَسَّ الصَّافَاتُ حُرِّ الرِّبْرِ عَظْمُ فَضَلَتْ الشُّورَى الْخُرُوقُ الدُّجَانُ الْبَنَاتِيَّةُ الْإِحْقَافُ مَجْنَبُ الْفَتِيَّةُ﴾^(٤). إن خلقه للأرض وزينتها وما أخرج منها من أنواع المنافع والمصالح المقصود منه ابتلاء الخلق بهذه التكاليف وإن كان منهم يكفرون ويتمردون ومع ذلك لا يقطع الله عنهم هذه النعم^(٥). كما أن وجودها أمام أعين العباد دليل صارخ على وجوب الايمان بخالقها ومع هذا فهو تعالى لا يسلب الجاهل نعمه ولا يزيلها عن المنكرين للجزاء والثواب وإنما جعلها دليل على البقاء الى قيام الساعة وجعل تعامل الانسان معها جسدياً ونفسياً محطة ابتلاء يثاب شاكرها ويعاقب جاحدها قال تعالى ﴿صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

(١) ينظر: الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ١٤٣/٧.

(٢) ينظر: مختصر تفسير الشعراوي، ٥٢٣/١.

(٣) ينظر: التفسير الكبير او مفاتيح الغيب للرازي، ١١١/١٤-١٢.

(٤) سورة العاشية: ١٧-٢٠.

(٥) ينظر: التفسير الكبير او مفاتيح الغيب للرازي، ٧٣/٢١.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالَ ﴿^(١)﴾، ومن جميل ألفاظ القرآن أنه وصف نعمه على عباده والتي تستحق التفكير في سبب وجودها ولزوم طاعة موجدتها أن وصفها بـ(الزينة) فهي دليل على استقرار هذه النعم وتؤكد على ضرورة التأمل الذي يثير العقول الناضجة التي تفهم المعنى وراء نزول البلاء بالخير والشر، فمن الناس من يوف بحق شكرها ومنهم مقصر فيه ومنهم جاحد وكافر بنعم ربه فينسب هذه النعم الى غير موجودها، ومن لوازم هذه النعم ايضاً أن زينتها تثير شهوات الناس للحصول عليها والتلذذ بها وتعارض شهوات العباد فيها حسب حاجاتهم ومعاملاتهم ولذلك علل جعله ما على الأرض زينة بقوله ﴿أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ﴾ أي أفوت في العمل الحسن من عمل القلب الراجع الى ايمان العبد وكفره، وعمل الجسد الفاني في إطاعة الحق والحيدة عنه،^(٢) فهو تبارك وتعالى زين الارض للعباد لأجل الابتلاء لا لأجل أن يبقى فيها متنعماً دائماً.^(٣)

٢- الإيمان بالقدر خيره وشره من الله تعالى: بُني الاسلام على خمسة ركائز، أولها الايمان بالله تعالى وآخرها الايمان بالقدر خيره وشره من الله تعالى، والقدر هو كل ما قدره ربنا لنا وهو مسجل في اللوح المحفوظ علمنا بعضه وجهلنا الآخر والايمان بجميعه واجب لأنه دليل يقين العبد بخير كل ما كتبه ربنا علينا وأن كان ظاهر ببعض الاقدار شر إلا أن فيها حكماً وعبراً لا يعقلها إلا

العالمون والموقنون بمشيئة الله المدبر لخير كل ما في الكون من موجودات، ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾^(٤)، إن الخير يأتي بالخير دائماً وأن الشر قد يأتي بالخير احياناً لذا كان الايمان بالقدر خيره وشره من الله هو أكبر دليل على صدق الايمان وصحة الاعتقاد وهذا يحتاج من العبد حسن التفكير والنظر وسلامة العقل والفكر جاء في الحديث النبوي الشريف: (عجباً لأمر المؤمن أن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وأن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له).^(٥)

وهنا نجد التوازن في الشريعة الاسلامية فإن العقيدة الصحيحة تقوم على أساسين أحدهما: الايمان بالغيب والآخر: الايمان بعالم الشهادة والايمان بالغيب يشمل أركان الايمان الخمسة هي: الايمان بوجود الله وبإلوهيته وربوبيته والايمان باليوم الآخر والقدر خيره وشره وأما الايمان بعالم الشهادة

(١) سورة الروم: ٧.

(٢) ينظر، التحرير والتنوير لابن عاشور، ٢٥٧/١٥.

(٣) ينظر، التفسير الكبير او مفاتيح الغيب، ٧٤/٢١.

(٤) سورة البقرة: من الآية ٢١٦.

(٥) صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، ٢٢٧/٢ (٢٩٩٩).

فيشمل الايمان بحقيقة الانسان وسائر الموجودات حوله فهذا التوازن في الشريعة يمكن بأنه وازن بين عبودية الانسان لربه وبين مقامه في هذا الكون.^(١)

فالرضا والسخط على القضاء والقدر من فعل الانسان ولذلك فإن العبد يثاب على الرضا ويعاقب على السخط، أما القضاء نفسه فليس من فعل الانسان ولهذا لا يحاسب العبد على حدوث القضاء ولا يُسأل عنه لأنه ليس فعله ولكنه يُسأل عن رضاه أو سخطه لأنه فعله فيكون هذا القضاء بحد ذاته كفارة لذنوبه ووسيلة ترفع بها خطاياها^(٢)، عن أبي هريرة (رضي الله عنه) عن النبي عليه الصلاة والسلام قال: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وهب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشكها الا كفر الله بها من خطاياها"^(٣)، وقال في محكم كتابه العزيز: ﴿الْمُرْتَلَاتِ الْبَنَاتِ الْبَنَاتِ عَسَىٰ الْإِنْفِطَارُ الْمَطْفُفِينَ الْإِنْفِطَارُ الْإِنْفِطَارُ الْإِنْفِطَارُ﴾^(٤). إن العبد المؤمن بأن قضاء الله تعالى وقدره خير له مهما صعبت المحن واشتدت الابتلاءات إلا أن إيمانه بقضاء ربه وقدره يزيده راحةً وأماناً فيسري في درب الحياة مستسلماً لقضائه لأنه يشعر دوماً بمعية الله له لأنه يدرك أن الحياة وأن طالت فهي الى الزوال يوماً ما وأن المرد الأخير الى الله وأن الموت هو سنة الله في خلقه فإن ادرك هذا بعقله وآمن بقلبه نال سعادة الدنيا وأمن الآخرة وبهذا يصل الى أعلى درجات الاستقرار والأمن النفسي، فالمراد من قوله ﴿الْإِنْفِطَارُ الْمَطْفُفِينَ الْإِنْفِطَارُ الْإِنْفِطَارُ﴾ هو دليل على حصول التكليف للإنسان وأن هذا التكليف لم يقتصر على ما أمر به أو نهى عنه بل ابتلى الانسان بأمران الأول سماه خير وهو يشمل نعم الدنيا كالصحة واللذة والسرور والتمكين، والامر الآخر سماه شراً ويشمل المضار الدنيوية كالفقر والألم وسائر المصائب والمحن فالمراد إذاً من النص الكريم ان العبد يتردد بين هذين الأمرين لكي يشكر على المنح ويصبر على المحن فيعظم ثوابه^(٥). فالرضا بالقضاء والتسليم له مع الاقرار بأنه من صنع الله هو خير دليل على محبة الله لعباده ففي الحديث الشريف: "ان عظم الجزاء من عظم البلاء وان الله عزّ وجل اذا احب قوماً ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط".^(٦)

(١) ينظر: بناء ثقافة الطفل على منهج الاسلام والوسائل المعاصرة، أ. م، أديب محمد حسن، مجلة العلوم الاسلامية، جامعة تكريت، العدد (٢٥)، سنة (٧)، ص ١٧.

(٢) ينظر: من مقومات النفس الانسانية، ٥٦-٥٧.

(٣) صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب: ما جاء في كفارة المرضى، ١١٤/٧ (٥٦٤١).

(٤) سورة الأنبياء: ٣٥.

(٥) ينظر: التفسير الكبير او مفاتيح الغيب للرازي ، ١٦٣/٢٢.

(٦) سنن الترمذي، ابواب الزهد عن رسول الله (عليه الصلاة والسلام)، باب: ما جاء في العبر على البلاء، ٢٠٢/٤ (٢٣٩٦).

النصوص ولا تغفل جانب التفكير والتدبر وهنا نجد جانب التوسط فلا افراط ولا تقريط بل نجدها على الصراط المستقيم دائماً^(١). فالعبد المؤمن لا يهاب مصائب الدهر فلا يخاف ان يصيبه مرض او تقع له حادثة او تحل به كارثة لأنه يؤمن بالقضاء والقدر ويعلم ان ما يحل بجميع الناس من سراء وضراء إنما هو ابتلاء من خالقهم ليعلم من سيحمده ويصبر على ما ابتلاه من جزاء ويشكر على ما من به من سراء فيدعو ان يرفع عنه الشر والبلاء اذا ما وقع^(٢). وهذه الاشارة اللطيفة نلمحها في خاتمة الآية عند قوله ﴿الْبَاقِيَ لِلَّذِينَ كَفَرُوا﴾ فهو اودع فينا ادوات العلم والمعرفة ليجب علينا التكليف فيحاسبنا على ما اوجب علينا. اي جعلنا له سمعاً وبصراً عن طريقهما يستطيع الانسان الطاعة او المعصية^(٣) فسمع الانسان وبصره اكثر تحصيلاً وتميزاً في المسموعات والمبصرات من سمع وبصر باقي المخلوقات، فالإنسان يتلقى الشرائع بالسمع وكذا دعوة الرسل، وعن طريق البصر ينظر الى الادلة الموجبة لوجود الله تعالى وبديع صنعه في كونه^(٤).

ان هذه الفاصلة القرآنية اشارة ساحرة تلزم العبد الحجة بضرورة اعمال العقل والتفكر بالحكمة في جميع الابتلاءات مع الرضا بقضاء الله وبهذا الرضا يتحقق السلوك القويم للإنسان في الحياة ويدرك من خلالها ان ما يمر به من مصاعب لإثبات عبوديته لربه فيحسن بذلك التعامل مع هذه الابتلاءات ويتقبلها ويصبر عليها وما حصل للعباد من ابتلاء بوباء كورونا وما عاناه العباد على مختلف الثقافات من أزمات مادية ومعنوية واقتصادية وكلها جاءت بقضاء الله وقدره ولحكمة ادركها بعض منا وجعلها الآخر لكن الواجب من الجميع هو اثبات صدق العبودية لمنزل هذا البلاء ورافعه وهو ربنا تبارك وتعالى.

٣- التوجيه الى ضرورة الصبر وعدم التضجر من وقوع البلاء: خلق الله الانسان في عجلة الحياة وانزل النعم والعطايا وابتلاه بأصناف المحن اختياراً وتحميصاً له واودع فيه اخلاقاً وقيماً تمكنه من التواصل مع معطيات الحياة الشاقة وتؤهله لنيل السعادة في الدارين، فمن حملة هذه الاخلاق التي اوجبنا التحلي بها هو خلق الصبر وحسن التعامل مع معتكرات الحياة فبالصبر تُنال الحسنات ويسعد الانسان خاصة عندما يعلم بما اعده الله للصابرين ﴿الْبَكَاءُ الْعَصْرَ الْهَبْرَةَ الْفَيْلِكَ قُرَيْشِ الْمَاعُونَ﴾^(٥) وما ذلك الجزاء والعطاء الا لشدة عزيمة الصابر في تحمل المصائب والمحن، فالصابر يتلقى

(١) ينظر: أهمية العقل وأثره في تلقي الصحابة للسنة، م.م، صبحي طه، مجلة العلوم الاسلامية، جامعة تكريت، العدد ٢٤، سنة (٧)، ص ٢٧٦.

(٢) ينظر: القرآن وعلم النفس، محمد نجاتي، ٢٥٣.

(٣) ينظر: تفسير ابن كثير، ٢٩٣/٨.

(٤) ينظر: التحرير والتنوير لابن عاشور، ٣٧٥/٢٩.

(٥) سورة الزمر: ١٥.

يتلقى المكاره بالقبول ويراهها من عند الله فعنايته تسوق لنا الشدائد والابتلاءات لحكمة بالغة لكن الجاهل الذي يضجر ويحزن ويكتئب يكون حاله خلافاً للعامل الذي يتلمس وجوه الشيء فيما يبتليه الله به من الشدائد^(١), فالصَبْر: (هو علاج روحي يرفع عن النفس ضغط المصيبة ويريح الشخص من عناء الشعور بالحرمان او الالم المبرح نفسياً من المكروه الذي نزل به، والصبر مرتبط بالإيمان ارتباطاً وثيقاً، لأنه يستند الى الاعتقاد بالحكمة الكامنة في افعال الله تعالى نافعة كانت او ضارة بالنسبة للإنسان)^(٢), ان تعود الانسان على الصبر وتحمل صعوبات الحياة ومصائب الدهر وتحمل اذى الآخرين وعدائهم وتعود الصبر في اداء التكاليف كالصلاة والعبادات الأخرى وكذلك الصبر على شهوات النفس وملذاتها وانفعالاتها كلها تقود الانسان الى ان يصبح شخصاً سليماً ناضجاً منتجاً وفعالاً في مجتمعه كما يصبح انساناً معافاً بعيداً عن الاصابة بالقلق وفي مأمن في الاضطرابات النفسية والسلوكية^(٣) فبالصبر يتحقق الثبات والأمن وبه تقوى عرى التواصل الروحي بين العبد وربّه فهو من أهم مقومات الشخصية الاسلامية السوية التي تمكن العبد من التغلب على المصاعب الحياتية مادية كانت كفقدان المال أو معنوية كانت كفقدان الجاه والسلطة فكلاهما يحتاج من العبد الصبر والتحمل فالمراد من الصبر أن يكون جسدياً كتحمل الجوع والعطش والتعب والارهاق ونفسياً كتحمل التكاليف وتأديتها على أتم وجه لتحقيق التواصل الروحي مع الله تعالى فالصبر على البلاء والصبر على القضاء يقود العبد الى ثبات لا الى اهتزاز ويقود الى التمسك بالقرآن والوحي لا إلى نبذه والتخلي عنه بحجة شدة البلاء وقوة المصائب فهذا يزيد العبد التصاقاً بربه لا ابتعاداً عنه^(٤), ومع شدة الابتلاء والصبر عليه يتحقق للعبد تمام الأجر العظيم جاء في كتابه العزيز: ﴿بِسْمِ

اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالَ تَعَالَى: ﴿بِسْمِ اللَّهِ﴾ والمعنى: لنمتحنكم كي نعلم المجاهد والصابر حتى يقع عليه الجزاء وقيل: ابتلوا بتلك الابتلاءات ليكونوا عبرة وآية لمن يأتي بعدهم، وقيل: أعلمهم الله بهذه الصفات ليكونوا على يقين وثقة بأنه يصيبهم منه وبذلك يوطنوا أنفسهم عليه فيصبحوا بعيدين عن الجزع وفيه اشارة الى تعجيل ثواب الله على الحزم وتوطين النفس^(٦).

ان ما نعاني منه في بلاء كورونا وما يعيشه العالم اليوم شرقاً وغرباً ما هو الا أحد أنواع هذا الابتلاءات وليس فقدان الأمن والأهل والمال بأقل منه فكلها صعوبات ومحن تحتاج منا الصبر

(١) ينظر: التصوف الاسلامي، زكي مبارك، ٥٠٢/٢.

(٢) علم النفس في القرآن الكريم، سعد رياض، ١٩٨.

(٣) ينظر: القرآن وعلم النفس، محمد نجاتي، ٢٧٩.

(٤) ينظر: من مقومات النفسية الانسانية، ٥٩.

(٥) سورة البقرة: ١٥٥.

(٦) ينظر: الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ١٦٩/٢.

والتحمل لأنها أمور نُدرِك حقيقة وجودها ونزولها وأنها ابتلاء من الله تعالى لنا ليميز الخبيث من الطيب وتظهر قدرة العباد على الصبر والتحمل وتوطين النفس البشرية على التحمل دون ضجر، إن وباء كورونا كغيره من المصائب الأخرى مظهر لثبات المؤمنين على إيمانهم ومحبتهم لله تعالى والتسليم لقضائه فينالون بالصبر عليه وعلى باقي المصائب السرور في مرضاة الله ويزدادون به رفعةً وزكاةً^(١)، إن ايداع هذه الصفة في المسلم على وجه الخصوص تشعر بأهميتها لكونها إحدى ركائز النفس المطمئنة لأن بوجود الصبر تهون المحن فقد أشار الى هذه الصفة القرآن الكريم عندما ذكر أنواع الابتلاءات المادية والمعنوية بعد أن ذكر قبلها ضرورة شكر الله على جميع النعم حين قال: ﴿الْمُتَّقِينَ الْمُبْتَلِينَ النَّجَاتِ الْكُلِّ﴾^(٢)، وذلك بعد حديثه عن اكمال الشريعة الاسلامية وانزال النعم وهنا تكمن العبرة في هذا النظم القرآني البليغ، لأن اخبار الله بإتمام الشريعة لا يمكن أن يحصل إلا بعد تحمل المحن ولهذا أمر فيها بالصبر فإنه تعالى قد أنعم أولاً فأمر بالشكر بعدها ثم ابتلى العباد فأمر بالصبر بعده وما ذلك إلا لينال العبد درجة الشاكرين الصابرين معاً فيكمل به إيمانه^(٣)، وهذا الصبر الذي دعا إليه القرآن يقوي لدى العبد القدرة على الثبات والتحمل والتي تهون عن صاحبها ما يمكن أن يلاقيه من مصائب في سبيل اظهار الحق وازالة الباطل واحتمال أذى الناس وما يلاقيه من مصائب أخرى كالفقر والمرض وفقدان الأحبة^(٤)، كما أن تحريض النفس على الصبر والتحمل يشحن الهمة ويقوي العزيمة وتقوي الرابطة الروحية بين العبد وربّه وهذا ما دلت عليه الآية التي بعدها حين وصف الله تعالى حال الصابرين وبقينهم بخير كل ما جاء به الله تعالى ومهما اشتدت المصاعب وكثرت المحن: ﴿الرَّجِيمِ صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ﴾^(٥)، فقولهم ﴿يَا لَللَّهِ مِنْ﴾ هو اقرار منهم بعبودية الله وان قضاءه فيما قضى خيراً وشرّاً ماضٍ وأن الواجب عليها هو الرضا والتسليم لأمره وأكد هذا الاقرار فاصلة الآية وهي ﴿الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ أَعُوذُ﴾ فهي تدل على أن العبد يجب أن يكون راضياً بكل ما سينزل عليه ففي هذا تفويض الأمر الى الله تعالى وبذلك يكون العبد راضياً بكل ما وعده الله تعالى به من الأجر والثواب في الآخرة وما ذلك كله إلا لصبره وتحمله آلام البلاء^(٦). وبه تبني الكثير من الفضائل في النفس البشرية وهو الحجر الأساس لرقى الانسان ووصوله الى أعلى مراتب اليقين وبه يقوى على تحمل

(١) ينظر: التحرير والتتوير لابن عاشور ، ٥٤/٢ .

(٢) من سورة البقرة: ١٥٢ .

(٣) ينظر: التفسير الكبير للرازي ، ١٤٦/٤-١٤٧ .

(٤) ينظر: روح الدين الإسلامي عبد الفتاح طبارة، ٢٠٨ .

(٥) سورة البقرة: ١٥٦ .

(٦) ينظر: التفسير الكبير للرازي ، ١٥٢/٤ .

أشد المكروهات أثراً وأعظمها ألماً وهو الموت ومفارقة جميع لذات الحياة جاء في التنزيل العزيز ﴿الْأَحْقَفُ لِمَخْتَلِكِ الْبَيْتِخِ الْمَجْرَاتِ فَتِ الدَّارَاتِ الْبُطُورِ الْبَحْرِ الْفَيْسِكِ الرَّحْمِ الْوَاتِعَةِ الْمَحَارِقِ الْجَمَالَةِ الْمَشْرِ الْمَمْتَحِنَةِ الضَّنْفِ الْمَجْعَةِ الْمَنَافِقِ النَّجَابِ الْفَلَاقِ الْبَحْرِ الْبَيْتِ الْمَلِكِ الْفَتَاكِ الْمَقْلَةِ الْمَجْلِدِ ١٠﴾ (١) فقد جاءت هذه الآية المباركة بعد قوله: ﴿الْكَهْفِ مَرْكِبِ ظَنَبِ الْإِبْتِخَاءِ الْمَجْجِ الْمُمْتَبُونَ الْبُورِ الْفَرْقَانِ الشَّجَرَةِ النَّسْكَ الْفَضْرِ الْعَبْكَوَتِ الْبُرُوقِ لِقَمَانِ السَّبْحَةِ الْأَجْرَانِ سَبْكَ قَطْرِ بَيْنِ الصَّافَاتِ حَقِ الْبُرْكَرِ عَقْفِ فَضَلَتِ الشُّوْرَى الْبُرْهُ ١١﴾ (٢). أن المتمعن لها يدرك أن في هذه الآية تسلية للنبي عليه أفضل الصلاة والتسليم ويتذكر بأن الموت هو حق على كل مخلوق وأن الحساب يوم الحساب كل حسب عمله في حياته وأن الدنيا هي دار فناء واختبار لا دار بقاء وخلود فهذا الاعلام والايخبار الرباني هو توطين للنفس البشرية على الصبر وترك الجزع لأن الانسان بطبيعته اذا لم يكن يعلم بنزول البلاء عليه ثم ينزل شق ذلك الأمر أما اذا كان عالماً مسبقاً بإمكان نزوله أو توقعه ثم نزل لم يعظم وقعه عليه وهذه حكمة الله تعالى فينا (٣)

٤- الارشاد الى استثمار الابتلاء بالمسارعة لفعل الخيرات: إحدى مسلمات الأمور نفسياً أن تنظيم التعامل مع الحدث يذلل الكثير من صعوباته فكل حدث مع صعوبته يمكن لنا التعامل معه وفق حالة من التوافق الفكري والتدبير العقلي المنتظم بدون خوف من الوقوع في الفشل وهذا يتحقق بعد معرفة الأسلوب العلمي الصحيح للتعامل مع أي حدث أو حالة غير طبيعية وغير متزنة يمكن أن يمر بها أي انسان. أن الارشاد هو أحد الطرق الوقائية التي تسلط الضوء على سبل التعامل مع البيئة لتجاوز المشكلات المعقدة وحلها وذلك لأجل التعايش مع الحياة من دون حدوث إرباك بالتوازن بين الجوانب النفسية السوية (٤)

فربنا سبحانه عندما أنزل الابتلاءات على العباد أراد بها اختبار قدرتهم على أعمال العقل بالتفكير الصحيح وتدقيق النظر نحو طريق التعامل معها بعد التيقن التام بأن محتوى البلاء خير له علمه أم جهله، وبهذه المرتكزات تبدأ عملية التغير الاجتماعي لإيجاد الحلول التي تجعل هذه المصاعب تنقضي بعد أخذ العبرة منها وتجاوزها بأحسن طريقة فيضمن العبد لنفسه التحول الايجابي في ادارة الازمات التي قد تنشأ في أي حدث جديد يتعرض له ويستثمرها ليحصد الخير الكامن وراءها ونلمح هذه المرتكزات عند حديث القرآن عن ضرورة استثمار الظروف الاستثنائية في الإسراع الى فعل الخيرات في معرض حديثه عن الشرائع السماوية وتعددتها حتى ختمت بالشرعية الاسلامية

(١) سورة آل عمران: ١٨٦.

(٢) سورة آل عمران: ١٨٥.

(٣) ينظر: التفسير الكبير او مفاتيح الغيب للرازي , ١٠٩/٩.

(٤) ينظر: علم النفس في القرآن سعد رياض, ١٨٥.

قال تعالى: ﴿ تِلْكَ آيَاتُ الْقُرْآنِ وَالْقُرْآنُ يُرْسَلُ فِيهِ الْحِكْمَةُ وَالذِّكْرُ الْمُنِيرُ ﴾ (١) ، فمعنى الآية أن الاختلاف ايمن قوم وكفر قوم آخرين وذلك لحكمة حين جعل شرائعكم مختلفة لاختباركم (٢) ، فالتسابق الى الخيرات المذكور في هذه الآية فيه اشعار الى ضرورة اغتنام الفرصة اثناء المحن والمصاعب وذلك بالسبق الى احازة رضا الله بفعل الخيرات وموجبات الرحمة، وهذا التسابق الى فعل الخيرات هو أحد أسباب النجاح وعادة ما ينال العبد أكثر بهذا النجاح مما يحصل بعدم الانصياع كما أن جميع العباد مرجعهم الى الله الملتزم منهم والمنحرف عن الطريق ثم ينبأنا ربنا بكل ما اختلفنا فيه في الدنيا (٣) ، فالتسارع الى اغتنام هذه الاحداث الجسام بتوطيد النفس البشرية على ادراك الخيرات وتحصيلها في وقت الشدة لأنه وقت امتحان ويحتاج فيه العبد الى كل قطرة أمل لتساعده في تأمين الحياة المستقرة والتوازن الأمني في هكذا مواقف وهذا الشعور يصل إليه الانسان بعد أن يتقن بأن الجزاء من جنس العمل ولهذا ختمت الآية بقوله تعالى ﴿ الْفَرْقَ الْبَاطِلِ ﴾ فَضَلَّتْ الشُّرُوكُ الْخَيْرُوكَ (٤) أي بما لا يقبل الشك فيحصل الجزاء الفاصل بين العبد المحق والعبد الباطل والموفي في عمله والمقصر لأن الأمر في ذلك اليوم العظيم سيؤول الى ما يزول معه الشك ويحصل به اليقين عندما يُجازه المحسن على احسانه والمسيء على اساءته (٤) إن هذا الاشعار يقود الى الوصول الى الأمن النفسي لأن ادراك حقيقة الجزاء من جنس العمل وأن الله لا يغفل عن كل ما يقوم به العبد ولا سيما في أوقات الشدة والمحن توصل العبد الى التوازن المطلوب عن طريق إحداث التغير الايجابي فيوطن نفسه المتعبة على تحمل البلاء واستثماره بفعل الخيرات كالدعاء والصلاة والتفكير بالحكم والعبر وبالتالي يقوده الى ادراك أمور قد غفلت عنها الحواس الخمس لكنه أدركها بالعقل والفكر قال تعالى: ﴿ صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالَ ﴾ (٥) ، فليست الأمور كلها تجري على ظواهرها

(١) سورة المائدة: ٤٨ .

(٢) ينظر: الجامع لأحكام القرآن للقرطبي ، ١٩٩/٦ .

(٣) ينظر: مختصر تفسير الشعراوي، ٤١١/١ .

(٤) ينظر: التفسير الكبير او مفاتيح الغيب للرازي، ١٢/١٢ .

(٥) سورة الروم: ٧ .

بل ان هناك من المواقف والأحداث ما نحتاج فيها الى تدبر عميق وفهم دقيق لندرك ما فيها من حكم ومواعظ ربانية فيها خير الدنيا والآخرة.

٥- **التضرع الى الله تعالى لرفع البلاء:** لا يمكن لأي انسان أن يخوض غمار البحر ما لم يمتلك الشجاعة والقدرة والثقة بالنفس فضلاً عن احازته أدوات الملاحة, وهكذا العبد المُبتلى لا يمكن أن يجتاز المحن والابتلاءات الا اذا تحققت عنده السكينة والاطمئنان النفسي وهي بالتالي لا تتحقق إلا بأمر ثلاث هي الدعاء والاستغفار والذكر فهذه المسلمات هي أساس الثقة الداخلية التي إن وجدت في الانسان جعلته صلباً وقادراً على تحدي الأزمات والابتلاءات التي تعترض مسيرة حياته فهي التي تحقق له الأمن النفسي كي يواجه ما يعصف به من ابتلاءات الحياة. أن أكثر أسباب نزول البلاء تكمن في كثرة الذنوب وكثرة الذنوب لا تمحي الا بالاستغفار ﴿النَّازِعَاتِ غَسَّنَا

التَّيِّبَاتِ الْإِنْفِطَارِ الْبَطْفَيْنِ الْأَشَقَّةِ الْبُرُوجِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قال تعالى: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ صِدْقًا لِلَّهِ﴾^(١) وعن سيدنا ابن عباس (رضي الله عنه) عن الرسول (ﷺ): "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ومن كل هم فرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب"^(٢) ومن أبداع صيغ الاستغفار هو الذي ثبت في السنة النبوية عن سيدنا محمد (ﷺ) لأن الاستغفار يختلف بحسب الأحوال والأشخاص فبعض الأوقات أفضل من بعض ولكن لكل هذه الأحوال والأوقات فضائل^(٣), وهكذا فإن إيمان العبد بأن ربه يغفر الذنوب جميعاً ثم يبدأ العبد بالاستغفار وطلب المغفرة يعد أحد رسائل العلاج النفسي في العصر الحديث والتي قد أشار إليها الدين الاسلامي منذ نزول القرآن على قلب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ﴿الْمُتَجَنِّبِينَ الْمُتَجَفِّفِينَ النَّجَّارِينَ الطَّلَاقِ الْبَيْحِينَ بِيْرِ الْمَلِكِ الْمَقْلَةَ الْمَجَلَّةِ نُوحِ الْخِنِ الْمُرْمِكِ الْمَلَّارِ﴾^(٤), فقد قرر علماء النفس أن كافة الأمراض النفسية ترجع الى ما يُعرف بالكبت وحرمان الذات من الاقرار بالخطأ فهو المسبب للعقد النفسية والتي لا شفاء لها إلا بعد التحليل النفسي عند لقاء الانسان بالطبيب والتصريح له بأخطائه فهو أشبه بالاعتراف يكشف فيه الانسان المريض اخطائه فيشعر عندئذ بحالة رضى وشفاء وتزول عنه العقدة النفسية التي تسبب له الاضطرابات والأمراض النفسية والجسدية^(٥) وهذا المفهوم قد أقره الاسلام في تعريفه للاستغفار وطلب العذر من الله خالق البشر

(١) سورة نوح, ١٠-١٢.

(٢) سنن ابي داؤود, كتاب الصلاة, باب: في الاستغفار, ١٢١/٢ (١٥١٨).

(٣) ينظر: كشف الاسرار عن فضائل الاستغفار, م. فيصل نجم عبدالله, مجلة العلوم الاسلامية, جامعة تكريت, العدد (٤٢), قسم (١), سنة (٩): ص ٢٩٧.

(٤) سورة الانفال: ٣٣.

(٥) ينظر: القرآن والعلم الحديث, عبد الرزاق نوفل: ١٤٢.

ومدبر أمورهم والغافر لزلاتهم مهما كثرت بعد اعترافهم بالذنوب واقتلاعهم عنها. إن اعتراف العبد بما ارتكبه من ذنب واستغفاره منه وتوبته تحول دون اقضاء فكرة الذنب عن ذهنه ومخيلته تخلصاً مما يمكن أن تسببه هذه الفكرة من ألم نفسي، فأن وجود الذنب في فكر العبد يؤدي الى كبت اللاشعوري لفكرة الذنب وبالتالي فأن هذا العبد المذنب يشعر بالدونية فيظهر عليه الشعور بالقلق المبهم الذي يزعجه ويقوده الى حالة التوتر النفسي وبالتالي الى الاصابة بالأمراض النفسية ومن هنا كانت شريعتنا الغراء هي الدواء الشافي لهكذا أمراض فهي تذكر العبد بذنوبه ليستغفر منها ويتوب الى الله تعالى فيعمل ذلك على وقايته من الوقوع بالكبت اللاشعوري للإحساس بالذنب وهو المسبب الرئيسي للقلق المؤدي الى الاصابة بالأمراض النفسية^(١) ويتبع الاستغفار الدعاء الذي هو مخ العبادة في الاسلام فهو إحدى وسائل التواصل الروحي بين العبد وربّه في أي وقت وعلى أي حال فالدعاء علاج نفسي لما قد يصيب العبد من اختلاجات نفسية فهو بطبيعته يحتاج عند حل مشكلاته بأن يفرضي ما في داخله الى صديق حميم ليخفف عنه ما يشعر به من الهموم والأمراض وهذا ما أقره الأطباء النفسيون بأن علاج التوتر العصبي والهموم النفسية يعتمد على الافصاح الى صديق أمين ومخلص لأن كتمان الهموم قد يزيد مرضه، فاذا كشف العبد لربه ما يعانیه ويطلب منه ما يحتاج إليه فإنه يشعر بالأمن النفسي و الاستقرار الروحي فيزول ما فيه من الضيق و الهم والسبب الكامن وراء ذلك أن الإيمان يتطلب صحة الاعتقاد بأن الله قريب مجيب دعوة الداعي اذا دعاه^(٢)، قال تعالى: ﴿الْمُنْتَحِنَةَ الضَّعْفَةَ الْمُجْتَمِعَةَ الْمُنَافِقُونَ النَّجَابِينَ الطَّالِقَ الْبَحْرَيْنِ الْمَلِكِ الْفَتَاةِ الْمُقَلَّةِ الْجَمَلِ الْجَوْجِ نُوحٍ الْبَيْتِ الْمُبْرَكِ الْمُبَارَكِ الْوَيْسَامَةَ الْأَسْنَدَ الْمُسْتَلَاتِ الْبَيْتِ﴾^(٣) ويتبع الدعاء الذكر وقراءة القرآن لأنه يعزز الاستقرار الروحي للعبد فهو الذي يشرح صدره ويُفرج كربته بما سيجده في ثنايا آياته من دلائل ناطقة بالحلول لجميع معضلات الحياة والتي لا يدركها إلا من أعمل عقله وتفكر في ثنايا وخفايا الآيات الكريمة. إن قراءة القرآن الكريم تساعد العبد على التوازن الذهني والداخلي لأنه يعمل على تنظيم النفس فيؤدي الى تقليل التوتر بدرجة كبيرة فضلاً عن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل السليم في تنزيل الشعور بالإرهاق وتضيف للعقل حيويةً متجددةً،^(٤) ﴿الشَّمْسُ اللَّيْلُ الضُّحَى الشَّرْحُ التِّينِ الْعِجْلُ الْقَنْدُ الْبَيْتُ الْبَرَّةِ الْعَجَابَاتِ الْقَلْبَةَ الْجَاوِ وَالطَّمَأِينَةَ هِيَ سكون القلب الى الشيء فلا يضطرب القلب ولا

(١) ينظر: القرآن وعلم النفس، محمد نجاتي، ٢٥٥.

(٢) ينظر: روح الدين الإسلامي عبد الفتاح طبارة، ١٩٤.

(٣) سورة البقرة: ١٨٦.

(٤) ينظر: علم النفس في القرآن سعد رياض، ٤٩.

(٥) سورة الرعد: ٢٨.

يقلق وهذه المرحلة لا يصلها الا العبد المتيقن لمعياه الله والمبتلى الذي يطمح بالمتوبة والسبب أن العبد اذا وقع في البلاء وقد قوية مشاهدته للثواب سكن قلبه واطمأن بعد أن علم بالعوذ بعد هذا الصبر, بل أن ملاحظته للعوذ تجعله يستلذ بالبلاء ويراه نعمة وليس نقمة^(١) فالذكر وقراءة القرآن احدى وسائل العلاج النفسي التي تزيل أسباب التوتر وتحقق للعبد السكينة والطمأنينة وهذا ما أكدته بعض الابحاث التي أجريت في الولايات المتحدة على بعض من سمع القرآن وذلك بتسجيل أثر مهدئ لتلاوة القرآن بنسبة ٩٧% من مجموع الحالات و مع وجود غير الناطقين بالعربية إلا أنه وجد ظهور تغيرات فسيولوجية لا ارادية حدثت في الجهاز العصبي لهؤلاء المتطوعين حين أدى سماع القرآن الى تخفيف درجة التوتر لهم بشكل كبير^(٢). كما وقد جاء في الحديث الشريف: "ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم الا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده"^(٣). إن التضرع الى الله تعالى لرفع البلاء بالاستغفار والدعاء والذكر هو جانب من جوانب التداوي المعنوي أو التداوي الروحي الذي أمره الاسلام وشجع الى اعتباره في جميع ميادين الحياة, فالتداوي لا يقتصر بأخذ الدواء الطبي فقط بل يشمل التداوي الروحي الذي يعزز ثقة هذه النفس ويجعلها مطمئنة متوازنة لا تخشى الوقوع في البلاء.

٦- **التأكيد على ضرورة الوقاية والتداوي:** إن الصحة الجسدية مطلب ضروري للإنسان لا غنى له عنه كالصحة العقديّة والفكرية فهما جناحان لا يستطيع الطائر التحليق بأحدهما دون الآخر فالصحة العقلية تحفز وتعزز الصحة الجسدية وبهما يرتقي العبد الى أفضل المراتب فكراً وجسدياً, أن العبد الضعيف الهزيل يكون ضعيف الارادة واهي الاعضاء متردد في تفكيره وعصبي في مزاجه لا يحقق أي استعادة في المجتمع الانساني الذي يوجد فيه كما يفعل الشخص السوي القوي ولهذا نجد القرآن الكريم في كثير من المواقع قد مدح فيها قوة الجسد مع سلامة النفس وحسن الاخلاق^(٤), فقال على لسان ابنة سيدنا شعيب: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى النَّاسِ إِذْ أَنْزَلَ إِلَيْهِمُ الْفَصَّانَةَ الَّتِي بِالْبَيْتِ﴾^(٥), كما جاء في الحديث الشريف: "المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف"^(٦), فمسألة الصحة والقوة من مرتكزات الأمن النفسي التي توصل العبد الى

(١) ينظر: مدارج السالكين ابن القيم الجوزية, ٢/٢٠٤-٢٠٥.

(٢) ينظر: علم النفس في القرآن سعد رياض , ٥٠.

(٣) صحيح مسلم, كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار, باب: فضل الاجتماع على تلاوة القرآن, ٨/٧١ (٢٦٩٩).

(٤) ينظر: روح الدين الإسلامي عبد الفتاح طبارة , ٤١٦.

(٥) من سورة القصص: ٢٦.

(٦) صحيح مسلم, كتاب القدر, باب: في الأمر بالقوة وترك العجز, ٨/٥٦ (٢٦٦٤).

أعلى مراتب الثبات والراحة الذهنية ولهذا كان لا بد على العبد السعي لتحقيقها والحفاظ عليها بالطرق الوقائية أولاً والعلاجية ثانياً. ان الذي يتبع تشريعات الاسلام المتصلة بصحة الابدان يلاحظ أن الاسلام فرض على المسلمين كثيراً من الضوابط التي يعتبرها الطب الحديث من القواعد الأساسية لدفع الأمراض قبل وقوعها أو للتخفيف من شدتها فيما لو وقعت ولهذا نجد الاسلام اعتنى بالتشريعات الوقائية ثم بالتشريعات العلاجية التي تخفف علل الانسان وتقود به الى جادة الراحة النفسية والسعادة الحقيقية^(١).

ان الجانب الوقائي عادة يسبق الجانب العلاجي لأنه يبعد الانسان عن المرض الى حد ما ويبقيه في دائرة السلامة والأمان فقد ورد في السنة النبوية أحاديث كثيرة تفيد بأن بعض الأمراض قد يبتلى بها العبد ولكن ربه تعالى من رحمته أن وضع لكل داءٍ دواءً وأمرنا بالتداوي وسؤال أهل العلم والطب عند الإصابة بالمرض^(٢), عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل"^(٣).

ومع ذلك فان الأخذ بالأسباب وتناول الدواء لا ينافي التوكل على الله لأنه لا ينافي الايمان بقدر الله تعالى لأنه السبيل الوحيد للخروج من قدر الله تعالى بما قدره هو علينا بل يجب أن ندرك أن الأخذ بالأسباب العلاجية هو مقدر ايضاً من ربنا جل في علاه جاء في الحديث الشريف: "إن الله عز وجل لم ينزل دواء الا أنزل له شفاءً, علمه من علم وجعله من جهل"^(٤). فهذه الأحاديث وغيرها تحث على ضرورة أخذ العلاج المناسب لكل داء يصيب الانسان وهذا يشمل ما وقع على العالم من وباء كورونا هذا الوباء العالمي الذي جهل حقيقته الكثير وتعمقت الدراسات عربياً وعالمياً في البحث عن أسبابه وطرق علاجه غير أن شريعتنا الغراء أشارت الى جملة ضوابط لا بد اتباعها كي نتمكن من تجنب الوقوع به والتخلص منه اذا ما أصابنا فمنها على سبيل المثال لا الحصر مبدأ العزل المنزلي الذي عمل به الكثير من العباد وهو طريق وقائي في هذه المرحلة الصعبة من الوباء وقد أشار إليه النبي عليه السلام قبل ١٤ قرن, فالإسلام هو أول من وضع قانون الحجر الصحي بدليل الحديث النبوي الشريف: "اذا سمعتم بالطاعون بأرضٍ فلا تدخلوها واذا نزل وانتم بارضٍ فلا تخرجوا منها"^(٥), فهذه أوربا حين أصابها مرض الطاعون في منتصف القرن الرابع عشر الميلادي وعملت بهذا التشريع الإلهي فأخذت به وبدأت بالحجر الصحي بعد

(١) ينظر: روح الدين الإسلامي عبد الفتاح طبارة , ٤١٦ .

(٢) ينظر: علم النفس في الحديث سعد رياض , ١٦١ .

(٣) صحيح مسلم, كتاب السلام, باب: لكل داءٍ دواء واستحباب التداوي, ٢١/٧ (٢٢٠٤).

(٤) مسند احمد, مسند عبدالله بن مسعود, ٥٠/٦ (٣٥٧٨).

(٥) صحيح البخاري, كتاب الطب, باب ما يذكر في الطاعون, ١٣٠/٧ (٥٧٢٨).

أن تجاوز عدد الموتى عندهم بسبب الطاعون ٢٥ مليون انسان^(١), فمبدأ الحجر الصحي مبدأ إسلامياً" أقرته الشريعة الإسلامية منذ قرون ولو عاد إليه الناس منذ بداية الأمر لخف عنهم البلاء ومع هذا فقد وجدنا كثير من البلدان التي التزمت به خَفَّ وقع البلاء فيها وقلت حالات الإصابة وشفى منه الكثيرون.

أما ما يخص التدوي وأخذ العقاقير الطبية فهو أيضاً مُشَرَّع من ربنا عز وجل في علاه على لسان نبيه العظيم كما ذكرنا في موضع سابق في حديث: "لكل داءٍ دواءٍ" فأراد به التسليم لقضاء الله بما قدره بعد أخذ الأسباب مادية كانت كالعقاقير الطبية أو معنوية كتوثيق الصلة الروحية بالله تعالى خالق الكون ومنزل هذا البلاء ورافعه لأن الأخذ بأسباب العلاج كالدواء لا ينافي التسليم لقضاء الله تعالى وقدره لأنه وكما أشرنا سابقاً أن الايمان بالقدر خيره وشره من الله تعالى هو أحد مقومات الدعم النفسي حتى يتمكن من مواجهة الابتلاءات لكن يضاف إليها أن العبد اذا أخذ بأسباب التدوي وعلم أن لكل داءٍ دواءٍ تحسنت حالته النفسية قبل الجسدية لأن في قوله عليه أفضل الصلاة والتسليم (لكل داءٍ دواءٍ) فيه تعزيز لنفس المريض والطبيب المعالج أيضاً فهو تشجيع على أخذ الدواء والبحث عنه فالعبد السقيم اذا استشعر بنفسه ان لمرضه دواءٍ يمكن أن يزيله ويرفع صدره تعلق قلبه بالله تعالى وطلب منه الشفاء وأبعد عنه الشعور باليأس والقنوط وانفتح له باب الرجاء ومتى ما قويت نفسه واشتد عوده كان سبباً لقوة جسده وعقله وبالتالي يندفع المرض وينجلي البلاء وكذلك الحال عند الطبيب المعالج فأن نفسه تطمئن بوجود العلاج الشافي فيبحث عنه ويطلبه لرفعه الوباء عن مريضه^(٢).

إن هذه الجوانب هي دعائم تعزز الأمن النفسي للعبد والذي بدوره يقوي عزمته ويشد أواصر الثقة بقدراته على مواجهة الابتلاءات وجميع صعوبات الحياة التي هي ممرات وإن ضاقت فلا بد أن يواجهها الانسان أثناء سيره في طريق الحياة الطويلة وبه يصل الى بر الأمان ليلقي ربه الكريم المنعم الذي لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء فهو مُنزل البلاء لحكمة ورافعه لفضلٍ تقدس جل في علاه والحمدُ له في الأولى والأخرى.

(١) ينظر: روح الدين الإسلامي عبد الفتاح طبارة ، ٤٢٨ .

(٢) ينظر: صحيح وصايا الرسول سعد يوسف ، ٣/٣٥٤ .

الخاتمة:-

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبعد الانتهاء من هذا العمل أوجز نتائج البحث التي توصلت إليها وهي:

١- إن القرآن الكريم هو الكتاب الخالد الذي كان منذ نزوله والى اليوم والى أن يرث الله الأرض وما عليها هو البحر الشاسع الذي يذخر بكل ما يحتاج إليه الانسان من كنوز ودرر تساعد في التغلب على مصاعب الحياة لينال السعادة الدنيوية والراحة النفسية والأمان يوم الحساب.

٢- إن النفس البشرية مجبورة على الخطأ والنسيان لكن باب التوبة مفتوح وأساليب الاستغفار متوفرة وأوقات القبول متعددة فلا بد للعبد من مراجعة زلاته لتدارك ما فات ولتحصيل الاستقرار الداخلي الذي يؤمن له العيش بأمان في هذه الحياة.

٣- العقل البشري خلق للطاعة بعد التفكير والتأمل بأسباب الوجود وهو الغريزة الوحيدة التي ميز الله تعالى بها الانسان عن غيره من مخلوقات الكون الشاسع فاستغلاله وتحريك ما فيه من مكونات لا يتم الا اذا ادرك صاحبه ذلك ففضية جمود العقل وعدم النظر والتفكر في ملكوت السماوات والارض هي من صنع الانسان نفسه ولولا ذلك لما وجد بيننا من اغلق الباب على عقله وامتنع عن سماع صوت الحق المنزل من الله تعالى.

- ٤- الوسطية والاعتدال أهم مقومات الدين الاسلامي في جميع الاصعدة فوجود الرغبات البشرية والانفعالات الانسانية لا ينافي اشباعها بل المطلوب هو تحقيق التوازن بينها وبين الأوامر الإلهية في تهذيب النفوس بعد اعطاءها حقها كي تضمن العبد سلامة الدين والدنيا.
- ٥- الايمان بالقدر خيره وشره من مسلمات الايمان لدى العبد المؤمن فهو اساس التسليم لمشيئة ربه الخالق الفرد الصمد الذي خلق الانسان وعلم ما يصلح حاله ويسعه ويسعد باله وهو أحد طرق تحقيق التوافق العقلي بين العبد ومتطلبات الحياة اليومية.
- ٦- إن عظم الجزاء يأتي بعد عظم البلاء وهذا ما يواسي العباد في أوقات الشدة لأن أدراك قضية الثواب على الصبر هو من مسكنات الآلام النفسية والروحية التي تعنيهم على الاستمرار أقوياء مع شدة المحن.
- ٧- إن خلق الله تعالى للإنسان وما أودع فيه من سمع وبصر وعقل وقلب ما هو إلا صورة مجسمة من صورة عظم الذات الإلهية في الابداع والتكوين لهذا المخلوق الذي أفاض الله تعالى عليه بالنعم والعطايا ما لا يحصى ولا يعد ولا يدركه الا كل ذو حظٍ عظيم.
- ٨- أهمية الجانب الروحي بين العبد وربّه هو نقطة الانطلاق في تعزيز الوعي والشعور الداخلي بالأمن والذي يؤمن للإنسان التفكير السليم فيصح اخطاء ماضيه ويتوب على معاصيه.
- ٩- الجانب الوقائي مُقر شرعاً في الدين الاسلامي فهو أهم ضوابط حفظ النفس البشرية قبل وقوع البلاء والمحن فيجب غرسه في نفوس العباد وتقوية الالتزام به.
- ١٠- اقرار مبدأ التداوي وأخذ العلاج أمرٌ لا بد منه فهو أساس شريعتنا الغراء والذي يكفل تحقيق مبدأ حفظ النفس من الضرر وحماية المجتمع من الهوان اذا ما وقعت الابتلاءات والمحن على صعيد الفرد والأمة.

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

- (١) الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي: عادل بن محمد العقيلي, رسالة ماجستير, جامعة نايف, السعودية, ٢٠٠٤م.
- (٢) بناء برنامج ارشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه) تغريد خليل التميمي, ١٩٩٧م, كلية تربية ابن رشد, بغداد.
- (٣) التحرير والتنوير: محمد طاهر بن عاشور, دار سحنون, تونس, (د.ت).
- (٤) التصوف الاسلامي: زكي مبارك, مؤسسة هنداوي, ٢٠١٢م.
- (٥) تفسير القرآن العظيم, ابو الفداء اسماعيل بن كثير القشيري البصري الدمعي, ٧٧٤هـ, تحقيق: محمد حسين شمس الدين, دار الكتب العلمية, لبنان, ط/الأولى, ١٤١٩هـ.

- (٦) التفسير الكبير أو مفتاح الغيب: فخر الدين محمد بن عمر بن الحسين التميمي البكري الرازي الشافعي، ٦٠٤هـ، قدم له: هاني الحاج، حققه وعلق عليه: عماد زكي البارودي، المكتبة التوقيفية، مصر، (د.ت).
- (٧) الجامع الصحيح المختصر من أمور رسول الله (ﷺ) وسننه وأيامه (صحيح البخاري)، محمد بن اسماعيل ابو عبد الله البخاري، ٢٥٦هـ، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، ط/الاولى، ١٤٢٢هـ.
- (٨) الجامع لأحكام القرآن: محمد بن أحمد الانصاري القرطبي، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، دار الكتاب العربي، لبنان، ٢٠١٢م.
- (٩) دراسات في النفس الانسانية: محمد قطب، دار الشروق، لبنان، ١٩٨٣م.
- (١٠) روح الدين الاسلامي: تحقيق عبد الفتاح طبارة، دار العلم للملايين، بيروت، (د.ت).
- (١١) سنن ابي داؤود، ابو داؤود سليمان بن الأشعث بن اسحق الازدي السجستاني، ٢٧٥هـ، تحقيق: محمد محي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، بيروت، (د.ت).
- (١٢) سنن الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى الترمذي، ٢٧٩هـ، تحقيق: احمد محمد شاکر ومحمد فؤاد عبد الباقي، مكتبة مصطفى الحلبي البابي، مصر، ط/الثانية، ١٩٧٥م.
- (١٣) صحيح مسلم، مسلم بن حجاج القشيري، ٢٦١هـ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، لبنان، (د.ت).
- (١٤) صحيح وصايا الرسول: شرح ٢٠٠ وصية من وصايا الرسول (ﷺ) للخطباء والدعاة والوعاظ: سعد يوسف ابو عزيز، المكتبة التوقيفية، مصر، (د.ت).
- (١٥) علم النفس في الحديث الشريف: سعد رياض، مؤسسة اقرأ، ٢٠٠٤م.
- (١٦) علم النفس في القرآن الكريم: سعد رياض، مؤسسة اقرأ، ٢٠٠٤م.
- (١٧) القرآن والعلم الحديث: عبدالرزاق نوفل، دار الكتاب العربي، لبنان، ١٩٧٣م.
- (١٨) القرآن وعلم النفس: محمد نجاتي، دار الشروق، القاهرة، ١٩٧٨م.
- (١٩) الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية: أبو البقاء أيوب بن موسى الحسيني الكفوي، ١٠٩٤هـ، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، مؤسسة الرسالة، لبنان، (د.ت).
- (٢٠) لسان العرب: محمد بن مكرم جمال الدين بن منظور الانصاري الافريقي، ٧١١هـ، دار صادر، بيروت، ط/٣، (د.ت).
- (٢١) مجلة العلوم الاسلامية، جامعة تكريت، العدد ٢٤، سنة (٧) بحث بعنوان (اهمية العقل وأثره في تلقي الصحابة للسنة)، م.م. صبحي طه.
- (٢٢) مجلة العلوم الاسلامية، جامعة تكريت، العدد ٢٥، سنة (٧) بحث بعنوان (بناء ثقافة الطفل على منهج الاسلام والوسائل المعاصرة)، أ.م. أديب محمد حسن.
- (٢٣) مجلة العلوم الاسلامية، جامعة تكريت، العدد ٤٢، سنة (٩) بحث بعنوان (كشف الاسرار عن فضل الاستغفار)، م.م. فيصل نجم عبد الله.
- (٢٤) مختصر تفسير الشعراوي: محمد متوالي الشعراوي، أعده وعلق عليه عبد الرحيم محمد متولي الشعراوي، دار التوقيفية للتراث، مصر، (د.ت).
- (٢٥) مختصر منهاج القاصدين: أحمد بن عبدالرحمن بن قدامة المقدسي، ٦٨٩هـ، قدم له وضبط نصه وعلق عليه علي حسن علي عبد الحميد، مكتبة الشرق الجديد، بغداد، (د.ت).

- (٢٦) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية، ٧٥١هـ، تحقيق: عبدالله المنشاوي، دار المنار، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- (٢٧) مسند الامام احمد بن حنبل، ابو عبد الله احمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن اسد الشيباني، ٢٤١هـ، تحقيق: شعيب الانزوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط/الاولى، ٢٠٠١م.
- (٢٨) معجم مقاييس اللغة: أحمد بن فارس بن زكريا الغرويني الرازي، ٣٩٥هـ، تحقيق: عبد السلام محمد هرون، دار الفكر، لبنان، ١٩٧٩م.
- (٢٩) المفاهيم النفسية في القرآن الكريم: السيد محمد عبد المجيد عبد العال، تقديم ومراجعة: فؤاد حامد الموافي، دار المسيرة، الأردن، ٢٠٠٥م.
- (٣٠) المفردات في غريب القرآن: أبي القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الاصفهاني، ٥٠٢هـ، راجعه وقدم له: وائل أحمد عبد الرحمن، المكتبة التوقيفية، مصر، (د.ت).
- (٣١) نظرية التغير النفسي والاجتماعي من منظور اسلامي: ساهر حسن سداد، دار النفائس، الأردن، ٢٠١٠م.

List of Sources and References

Holy Quran

1. Alienation and it's Relation to Psychological Security: Adel bin Mohammed Al-Aqli, Master Thesis, Naif Arab University, Saudi Arabia, 2004 A.C.
2. Building a Collective Counseling Program for Psychological Security and its Impact on Innovative Thinking Among University Students, (PhD thesis) Taghreed Khalil Al-Tamimi, 1997 A.C, Ibn Rushd Collage, Baghdad.
3. Liberation and Enlightenment: Mohamed Taher Ben Achour, Dar Sahnoun, Tunisia.
4. Islamic Mysticism: Zaki Mubarak, Hindawi Foundation, 2012 A.C.
5. Interpretation of the Great Qur'an, Abu Al-Fida Ismail bin Kathir Al-Qushayri Al-Basri Al-Dama'i, 774 A.H, Verified: Muhammad Husayn Shams Al-Din, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, Lebanon, 1st edition, 1419 A.H.
6. The Great Interpretation or the Key to the Unseen: Fakhr Al-Din Muhammad bin Omar bin Al-Hussein Al-Tamimi Al-Bakri Al-Razi Al-Shafi'I, 604 A.H, presented to him by: Hani Al-Hajj, verified and Commented by: Emad Zaki Al-Baroudi, Al-Tawqifiyah Library, Egypt.
7. Al-Jami Al-Sahih Al-Mukhtasar from the Affairs of the Messenger of Allah (peace be upon him) and his Sunnah and his Days (Sahih Al-Bukhari), Muhammad bin Ismail Abu Abdullah Al-Bukhari, 256 AH, verified by: Muhammad Zuhair bin Nasser Al-Nasser, Dar Tuq Al-Najat, 1st edition, 1422 A.H.
8. The Collector of the Provisions of the Qur'an: Muhammad bin Ahmad Al-Ansari Al-Qurtubi, verified: Abdul Razzaq Al-Mahdi, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Lebanon, 2012 A.C.
9. Studies in the Human Psychology: Muhammad Qutb, Dar Al-Shorouk, Lebanon, 1983 A.C.
10. The Spirit of the Islamic Religion: verified by Abdel Fattah Tabbara, Dar Al-Ilm for Millions, Beirut.
11. Sunan Abi Daoud, Abu Daoud Suleiman bin Al-Ash'ath bin Ishaq Al-Azdi Al-Sijistani, 275 A.H, verified: Muhammad Muhyi Al-Din Abdul Hamid, Al-Asriya Library, Beirut.

12. Sunan Al-Tirmidhi, Muhammad bin Issa bin Surah bin Musa Al-Tirmidhi, 279 AH, verified by: Ahmed Muhammad Shaker and Muhammad Fouad Abdul-Baqi, Mustafa Al-Halabi Al-Babi Library, Egypt, 2nd edition, 1975 A.C.
13. Sahih Muslim, Muslim bin Hajjaj Al-Qushayri, 261 A.H, verified: Muhammad Fouad Abdel-Baqi, House of Revival of Arabic Books, Lebanon.
14. The True Commandments of the Messenger: Explanation of 200 of the Commandments of the Messenger (may Allah's prayers and peace be upon him) for preachers, counselor, and Missionary: Saad Youssef Abu Aziz, Al-Tawqifiya Library, Egypt.
15. Psychology in the Noble Hadith: Saad Riyad, Iqra Foundation, 2004 A.C.
16. Psychology in the Holy Qur'an: Saad Riyad, Iqra Foundation, 2004 A.C.
17. The Qur'an and Modern Science: Abd Al-Razzaq Nofal, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Lebanon, 1973 A.C.
18. The Qur'an and Psychology: Muhammad Najati, Dar Al-Shorouk, Cairo, 1978.A.C.
19. Colleges: A Dictionary of Terms and Linguistic Differences: Abu Al-Baqaa Ayoub bin Musa Al-Husseini Al-Kafwi, 1094 A.H, verified by: Adnan Darwish - Muhammad Al-Masri, Al-Resala Foundation, Lebanon.
20. Lisan Al-Arab: Muhammad bin Makram Jamal Al-Din bin Manzur Al-Ansari Al-Afriqi, 711 A.H, Dar Sader, Beirut, 3rd edition.
21. Brief interpretation of Al Shaarawy: Muhammad Metwali Al Shaarawy, prepared and commented on by Abdel Rahim Muhammad Mitwali Al Shaarawy, Dar Al Tawfiqia for Heritage, Egypt.
22. Summary of the Curriculum for the Purposes: Ahmed bin Abdul Rahman bin Qudamah Al-Maqdisi, 689 A.H., presented to him and adjusting its text and commented on it by Ali Hassan Ali Abdul Hamid, Al Sharq Al Jadeed Library, Baghdad.
23. The Runways of Those Who Walk between the Homes of You We Worship and You we Seek Help: Abu Bakr ibn Ayyub ibn Qayyim Al-Jawziyya, 751 A.H, verified by: Abdullah Al-Minshawi, Dar Al-Manar, Cairo, 2003 A.C.
24. The Musnad of Imam Ahmad bin Hanbal, Abu Abdullah Ahmed bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad Al Shaibani, 241 A.H, verified by: Shuaib Al-Arnaout and others, Al-Risala Foundation, 1st edition, 2001 A.C.
25. A Dictionary of Language Standards: Ahmad bin Faris bin Zakaria Al-Gharwini Al-Razi, 395 A.H, verified by: Abdel Salam Muhammad Haroun, Dar Al-Fikr, Lebanon, 1979.A.C.
26. Psychological Concepts in the Holy Qur'an: Sayyid Muhammad Abd Al-Majid Abd Al-Aal, presented and revised by: Fouad Hamed Al-Muwafi, Dar Al-Masira, Jordan, 2005.A.C.
27. Vocabulary in the Stranger of the Qur'an: Abu Al-Qasim Al-Husayn ibn Muhammad, known as Al-Ragheb Al-Isfahani, 502 A.H, revised and presented to him by: Wael Ahmed Abd Al-Rahman, Al-Tawqifiya Library, Egypt.
28. Psychological and Social Change Theory from an Islamic Perspective: Saher Hasain Sadad, Dar Al-Nafaes, Jordan, 2010.A.C.
29. Journal of Islamic Sciences, Tikrit University, No. 24, year (7), a research entitled (The Importance of the Mind and its Impact on the Companions' Receiving the Sunnah), Mr. Sobhi Taha.
30. Journal of Islamic Sciences, Tikrit University, No. 25, year (7), a research entitled (Building the Child's Culture on the Curriculum of Islam and Contemporary Methods), Mr. Adeeb Mohammed Hassan.

31. Journal of Islamic Sciences, Tikrit University, No. 42, year (9), a research entitled (Revealing secrets about the virtue of seeking forgiveness), Mr. Faisal Najm Abdullah.