

## دور القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد (دراسة ميدانية لست حالات)

## The role of the Holy Quran in achieving psychological balance in the individual

مخلوف سعاد\*

أستاذ محاضر (أ) جامعة باتنة 1

Souad Makhlof

Lecturer A, University of Batna 1

souadmakhlof05@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/01/26 تاريخ القبول: 2020/03/22 تاريخ النشر: 2020/12/28

- الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى البحث في: دور القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد -دراسة ميدانية لفئة مكونة من ست حالات - ثلاث حالات ذكور وثلاث حالات إناث من ولاية المسيلة.

جاءت هذه الدراسة الميدانية باعتبار القرآن الكريم علاج يؤدي إلى الرضا والراحة النفسية والطمأنينة القلبية وهذا بعد حضور القلب والخشوع والذي يجعل القرآن الكريم يؤدي وظيفته الوقائية والعلاجية على أكمل وجه.

ومن هنا نجد القرآن الكريم أنفع العلاجات، وهو عدو البلاء يعالجه ويدفعه ويمنع نزوله أو يخففه إذا نزل وهو سلاح المؤمن كما جاء في قوله تعالى: "وإذا مرضت فهو يشفين" الآية 80 سورة الشعراء، وهذا ما قرره بعض الأطباء أن القرآن الكريم علاج النفس، إذ يذهب عنها الخوف والقلق، وتبارك المنزل على عبده: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" فالدين الإسلامي وما يشمله من عبادات منها القرآن الكريم الذي يعتبر وسيلة وقائية وعلاجية لكثير من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية التي تؤثر على الفرد، حيث يخفف من حدة التوتر والقلق لدى الفرد ويحقق له الراحة والطمأنينة النفسية، واستخدمنا في دراستنا هذه -دور القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد- المنهج العيادي المناسب لدراسة السلوك الإنساني العياني، ولتكشف حالات وأوضاع الفرد وتبيان أسباب الاضطرابات النفسية. مع تطبيق أداة المقابلة النصف الموجهة باعتبارها تتيح للمفحوص حرية التعبير الطليق مع توجيهه وإضافة بعض الأسئلة التي يقتضيها الموقف، وهذا كله للإحاطة بكل النقاط التي تخدم الدراسة.

وأسفرت الدراسة على أن القرآن الكريم دور فعال في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد، وله تأثيره الواضح والإيجابي على نفسية الفرد إذ هو العلاج النافع والدواء لكل مشاكل الفرد حيث نجد فيه الدواء والشفاء من همومه ومن أمراضه النفسية.

\* - المؤلف المرسل: سعاد مخلوف: souadmakhlof05@gmail.com

- الكلمات المفتاحية: قرآن كريم، توازن نفسي، تحقيق، الفرد.

- **Abstract:** This study aims to look at: the role of the Holy Quran in the psychological balance of the individual field Study category composed of six cases - three cases of male and three female cases from the state of gas.

This field study came as the Koran treatment leads to satisfaction and psychological comfort and peace of mind and heart that after attending the heart and reverence, which makes the Koran and the preventive and curative function leads to the fullest.

Hence, we find the Qur'an most useful treatments, an enemy scourge treat him and paid and prevents coming off or reduce it if you came down a believer weapon as stated in the verse: "And if he got sick Ishvin" verse 80 Surah poets, and this is the decision of some doctors that the Koran treatment of self, it goes by the fear and anxiety, and blessed the house on his servant: "Do not the remembrance of Allah do hearts" of the Islamic religion and covered acts of worship including the Koran, which is considered a means of preventive and therapeutic for many mental disorders and behavioral aberrations that affect the individual, which relieves the tension and anxiety of the the individual and bring him psychological comfort and peace of mind, and Stkhaddmna in this study Role Quran in the psychological balance of the Alferd-appropriate clinical approach to the study of macroscopic human behavior, and to detect situations and conditions of the individual and identify the causes of mental disorders.

With the application of the corresponding tool half-oriented as allowing unexamined freedom of expression Freewheeling with guidance and add some of the questions required by the situation, and all this for a briefing with all the points that serve the study.

The study resulted in the Qur'an that are instrumental in achieving the psychological balance of the individual, and has a clear and positive impact on the psyche of the individual, as is the beneficial treatment and medication for each

individual problems where we find the medicine and the healing of his concerns and psychological ailment

- **Keywords** : Holy Quran, psychological balance, Instrection, individual

- مقدمة:

تمثل نفس الإنسان الإطار الأساس الذي يحدد معالم شخصية الفرد فهي التي تجعل منه شخصية متزنة تتفاعل مع المحيط الاجتماعي بمرونة وحركية ونجاح، وهي في مقابل ذلك قد تجعله إنسانا مضطربا يتحرك بوجي الانفعالات والمشاكل النفسية التي هي أحد المشاعر الأساسية في تكوين نفس الإنسان فهي تعني التوتر النفسي الذي يحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي إلى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية وحتى الجسمية. ويمكننا القول أيضا أن النفس لها درجة صحية ايجابية تدفع بالإنسان نحو العمل لدرء الأخطار المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة. فالنفس يمكن أن تصبح باعث ايجابيا يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة، والمشكلة تكمن في الاختلال التوازن النفسي واستمراره دون سبب واضح وصراع الفرد مع هذا الاختلال صراع تاريخي قديم لتخفيف حدته وهناك تراث كبير من الأساليب الشخصية والصحية والاجتماعية والكيميائية عند مختلف الشعوب تهدف إلى تحصيل الشعور بالأمان والراحة والطمأنينة والسعي نحوهما إذ أن هذا الاختلال يرتبط بجميع الاضطرابات النفسية والسلوكية وأنواعها المختلفة (القلق، الاكتئاب محاولة الانتحار... الخ) وأيضا العديد من الاضطرابات العضوية (أمراض القلب، القرحة المعدية، ارتفاع ضغط الدم... الخ). لذا حظيت هذه الاضطرابات باهتمام كبير من الباحثين في شتى الميادين، لذلك نجد علماء النفس بذلوا جهدا كبيرا في نشر طرائق الوقاية والعلاج عاملين على ابتكار مناهج جديدة لعلاج الإنسان. وإلى جانب هذه العلاجات "العلاج النفسي الروحي" الذي يعتمد على منهجية دقيقة يسير على ضوئها في علاقته بالله تعالى ومع نفسه ومع محيطه وكل ذلك فصله الإسلام في تعاليمه ووضعه أمام الإنسان ليربي نفسه وليجعل منها كيانا متوازنا.

لذلك ارتأينا أن يكون موضوع دراستنا دور القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد، واتخذنا في ذلك ست حالات بطريقة عشوائية مجالا لدراستنا الميدانية وقد استعملنا المنهج الإكلينيكي واستخدمنا في ذلك المقابلة نصف موجهة لجمع المعلومات.

#### 1- مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعد الإنسان كائن مركب معقد يتكون من العديد من الجوانب والاتجاهات والقدرات والقيم، ولذا يجب على كل باحث في علم النفس والصحة النفسية عندما يقوم بدراسة حالة إنسانية أن يبحثها من جوانبها المختلفة، حتى يفهمها فهما دقيقا وخاصة في حالة التشخيص

والعلاج. فهو يعيش في عصر يميزه الهم والقلق والصراع الدائم، فسلب الكثير من الناس طعم الأمن ولذة الاطمئنان، ووجدوا أنفسهم مهددين في كل لحظة من حياتهم، فهم يخشون على ذاتهم وأهاليهم من خطر قد لا يكون له ظل من حقيقة، وإنما هو من بنات أفكارهم، تجسد لهم بفعل ما ينتابهم من الهواجس، فيضيعون في متاهة الحيرة والتردد والقلق الدائم.

ولذا نجد الكثير ترتاد العيادات النفسية طلبا للنجاة مما هم فيه بعد أن تملكهم الخوف والقلق، مع أنهم يملكون متطلبات الحياة المادية الرغيدة. فقد أصبحت الصحة النفسية في أيامنا هذه مطلبا أساسيا شأنها في ذلك شأن الصحة الجسدية أو أكثر.

فالفرد عند إصابته بمرض عضوي غالبا ما يجد علاجا ناجعا غير أن الأمر يختلف إذا أصيب بمرض نفسي. ولذلك عليه أن يتخذ الأسباب والعوامل التي تحقق توازنه النفسي. فهناك مجموعة من علماء النفس والاجتماع والتربية، يرون أن الدين

عنصر أساسي من عناصر التكيف النفسي، الترابط الاجتماعي، أداة ناجحة من أدوات النمو الروحي لدى أفراد المجتمع كبارا وصغارا، ومن بين المفكرين المؤيدين للدين "كارل يونغ" عالم النفس السويسري الذي استخدم الدين في علاج كثير من مرضاه النفسيين، لأنه يرى أن انعدام الشعور الديني يسبب كثيرا من مشاعر القلق والخوف من المستقبل، والشعور بعدم الأمان، والزوع نحو النزاعات المادية البحتة، كما يؤدي إلى فقدان الشعور بمعنى ومغزى هذه الحياة، ويؤدي ذلك إلى الشعور بالضياع.

كما أشار المؤرخ "أرنولد ترينبي" إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في العصر الحديث إنما ترجع في أساسها إلى الفقر الروحي وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعانون منه الرجوع إلى الدين (توينبي، د- ت، ص. 195)، والدين الإسلامي هو الدين الحق الذي ارتضاه الله لعباده. قال تعالى: «وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (سورة آل عمران الآية: 85).

ففي كتاب الله آيات كثيرة تؤكد على أن شفاء الأمراض النفسية في الإيمان بالله وذكره وتلاوة كتابه الكريم.

ومن هنا جاءت فكرة موضوع دراستنا لاستكشاف دور القرآن الكريم في بعث الارتياح النفسي للفرد وتحقيق الأمن والأمان له. وطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- كيف يسهم القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد؟

ومنه نستخلص الأسئلة الفرعية التالية:

- كيف يسهم القرآن الكريم في توافق التوظيفات النفسية لدى الفرد؟

- كيف يسهم القرآن الكريم في تخفيف المشكلات النفسية لدى الفرد؟

### 3- أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن وظيفة القرآن الكريم كمنهج في الحياة يساعد الفرد على اختيار العمليات والممارسات المناسبة لمواجهة الأزمات التي تعترض مجرى حياته الاجتماعية، وكذلك محاولة تبيان دور الخطاب القرآني في تحقيق التوازن الروحي والجانب المادي لدى الفرد، كما ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- استعراض مساهمة ودور القرآن الكريم كمنهج في الحياة في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد.
- تبيان الدور الذي يحققه القرآن الكريم في توافق التوظيفات النفسية لدى الفرد.
- الكشف عن دور القرآن الكريم في تخفيف المشكلات النفسية لدى الفرد.

### 4- أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تحاول توصيف نفسو- ديني لتناولها القرآن الكريم باعتباره منهج لبناء المجتمع، وكذلك استخلاص آثاره في تشكيل جانب عقائدي وتفكيري يحقق المشاعر الايجابية، الرضا وغيرها من مؤشرات التوازن النفسي الذي يعدوا تضمينا متأسلا في مفهمة الصحة النفسية، كما يمكن أن تتقاطع هذه الدراسة مع توجهات التطبيقية للإرشاد الديني والعلاج المعرفي القائم على الالتزام.

### 5- تحديد المفاهيم:

1-5- القرآن الكريم: هو كتاب الله الذي أنزله على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وتم اعتماده في هذه الدراسة عبر مؤشرات التلاوة والذكر ودوره في علاج الغضب الخوف الهم والحزن، الكرب النفسي، القلق وغيرها من أشكال المعاناة النفسية التي يعايشها الفرد في الحياة، حيث تبرز هذه المؤشرات في أداة الدراسة المتمثلة في المقابلة النصف الموجهة.

2-5- التوازن النفسي: هو قدرة الفرد على التكيف النفسي الشخصي أو البيئي وكذلك التكيف العلائقي الاجتماعي والتمتع بالانفعالات الإيجابية المتكيفة مع الأحداث ويشير في دراستنا إلى ملامح توافق في التوظيفات النفسية وهي استثمار الوجدانات والمشاعر بطريقة سليمة وواقعية وكذلك امتلاك الفرد أساليب لمواجهة المشكلات النفسية ويتفق مع طبيعة البيئة الاجتماعية وتظهر هذه الملامح عبر إجابات أفراد العينة على أسئلة المقابلة نصف الموجهة. ويمكننا تحديد المؤشرات المتضمنة في الاتزان النفسي في هذه الدراسة كما يلي:

3-5- التوظيف النفسي: سيرورة دينامية تخضع لعمل الجهاز النفسي مع الإثارات الداخلية أو الخارجية محاولة منه الاحتفاظ بحالة توازن داخلي والتكيف مع متطلبات الواقع الخارجي.

4-5- الأمن: هو الشعور بالمحبة والتقبل وغياب الخطر والتهديد والقلق، وان البيئة صديقة وودودة.

5-5- الطمأنينة النفسية: حالة وجدانية متمسة بالراحة والسكون.

6-6- المشكلات النفسية: هي كل الوضعيات التي يعيشها الفرد كأوضاع صعبة وجدانيا تهدد استقراره النفسي

7-5- أساليب الحياة السوية: هي كل الطرق التي تميز فردا عن آخر بحيث تجعله يكيف أو يتوافق مع نفسه وبيئته المجتمعية.

6- أثر العلاج بالقرآن:

يمكننا استقراء الأبعاد النفسية في القرآن الكريم ومدى مساهمتها في تفعيل الجوانب الروحية وتوجيه وإرشاد الفرد نحو التوازن النفسي في المعطيات الآتية:

6-1- الصلاة:

يشير اسم الصلاة إلى أن فيها صلة بين الإنسان وربّه فالصلاة تصل المسلم بالقرآن وتجعله يتمسك به على لدوام، فالمصلي يقرأ ما تيسر بعد سورة الفاتحة، هذه القراءة تشتمل على أوامر الله ونواهيه ومواقف الحساب، وعظمة الخالق وقدرته، وفضله على الإنسان مما يدخل الخشوع في القلب والرهبة من مخالفة أمره فترتدع النفس الفحشاء والمنكرات.

كما أن الخشوع أثناء الصلاة من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام وهدوء النفس، وراحة العقل ولهذا الحالة من الاسترخاء التام والهدوء النفسي أثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوتر النفسي الناشئ عن ضغوط الحياة، يقول الطبيب "توماس هاليسوب": «وإن أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبا، إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبحث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب» (كارينجي، 1990، ص ص. 359-360).

ويقوم الإنسان عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء إلى الله تعالى، وهذا ما يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسي لفترة ما عقب الصلاة، وفي الدعاء يقوم الإنسان بمناجاة ربه ويطلب منه أن يعينه على حل مشكلاته وقضاء حاجاته إن مجرد تعبير الإنسان عن مشكلاته التي تزعجه وتقلقه وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي يؤدي أيضا إلى التخلص من القلق حيث تفقد هذه المشكلات قدرتها على إثارة القلق تدريجيا. وقد لاحظ الطبيب الفرنسي "الكسيس كارليل" أن الصلاة تحدث نشاطا روحيا معيناً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادات (كاريل، 1980، ص ص. 170-171).

6-2- الزكاة:

فريضة الزكاة التي تفرض على المسلم إخراج نصيب معلوم من ماله كل عام لإنفاقه على الفقراء إنما هي تدريب للمسلم على العطف على المحتاجين من الناس، ومد يد العون إليهم

ومساعدتهم على سد حاجاتهم الضرورية. وقد قال القرآن عن الصدقة سواء كانت زكاة مفروضة أو تطوعاً أنها تطهر النفس وتركها قال تعالى: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا» (سورة التوبة، الآية: 103).

كما أن الزكاة طهارة لنفس الغني من الشح البغيض وطهارة لنفس الفقير من الشر والضعف (يوسف القرضاوي، د- ت، ص. 27).

والزكاة بعامة والصدقة بخاصة وسيلة هامة في التربية النفسية الإسلامية، إذ تعين على التواضع والإيثار وتعود على البذل والعطاء ومن حيث أن الزكاة هي طب علاجي فإنها تساعد النفس على التخلص من آفاتها ونقائصها وأمراضها الباطنية كالكبر والتعالي والاستهزاء والجشع وغير ذلك من الآفات.

هذا ما يدعوننا إلى تبيين دور الزكاة كعمل عقائدي في تحسيس الشخصي بالانتماء وتقمص حاجات الآخرين مما يشعره بالراحة النفسية.

### 6-3- الصيام:

الصيام هو الامتناع عن الأكل والشرب وعن جميع المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وهذا الامتناع والترنح إن بدا سلبياً في مظهره، فهو عمل إيجابي في حقيقته، إذ هو كف النفس عما تشتهيه بنية القرية إلى الله تعالى. وللصيام فوائد نفسية كثيرة (نجاتي، 2001، ص. 264).

ففيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسد فالصوم هو تدريب للإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ويؤدي ذلك إلى بث روح التقوى فيه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (سورة البقرة، الآية: 183).

واستمرار التدريب على ضبط الشهوات والسيطرة عليها لا شك سيؤدي إلى تعليم الإنسان قوة الإرادة وصلابة العزيمة، لا في التحكم في شهواته فقط وإنما في سلوكه العام في الحياة.

وقد كتب عالم نفساني ألماني بحثاً عن تقوية الإرادة أثبت فيه أن أعظم وسيلة لذلك هي الصيام (القرضاوي، د- ت، ص. 276).

ومن الفوائد النفسية للصيام أيضاً أن يشعر الغني بالأم الجوع، ويبعث في نفسه عواطف الرحمة والشفقة على الفقراء والمساكين فيدفعه ذلك إلى البر بهم والإحسان إليهم مما يقوي في المجتمع روح التعاون والتضامن والتكامل الاجتماعي.

وفضلا على هذه الفوائد النفسية للصيام فإن فيه أيضا فوائد طبية وعلاجا من الأمراض البدنية. ومن المعروف إن لصحة الإنسان البدنية تأثيرا على صحته النفسية ومن الحكم الشائعة "العقل السليم في الجسم السليم".

إذن نخلص إلى إن استقامة النفس بالصوم هي الباب الملكي إلى الأمن النفسي وتحقيق التوازن والاعتدال بين حاجات النفس والجسم جميعا (الخراشي، د- ت، ص 174).

يدفعنا هذا الطرح في تعزيز الروابط بين البعد الفيزيولوجي والبعد العاطفي لدى الفرد كما يدعو إليه القرآن في باب الصوم يسهم في استثمار قيم التعاطف الوجداني والإحساس بالمشاركة وهي من أهم الملامح التوازن النفسي.

#### 4-6- الحج:

الحج هو تلك الرحلة الفريدة في عالم الأسفار ينتقل فيها المسلم ببذنه وقلبه إلى البلد الأمين الذي أقسم الله به في القرآن الكريم.

للقوف بعرفات، والطواف ببيت الله الحرام، الذي جعله الإسلام رمز لتوحيد الله ووحدة المؤمنين، ففرض على المسلم أن يستقبله كل يوم في صلاته (القرضاوي، د- ت، ص 281) وللحج فوائد نفسية عظيمة الشأن. فزيارة المسلم لبيت الله الحرام في مكة المكرمة والمسجد رسول الله عليه الصلاة والسلام في المدينة المنورة لمنازل الوحي وأماكن البطولات الإسلامية تمد المسلم بطاقة روحية تزيل عنه كربوب الحياة وهمومها، وتغمره بشعور عظيم عن الأمن والطمأنينة والسعادة.

فالحج لون من ألوان التدريب العملي على مجاهدة النفس والسيطرة عليها من أجل الوصول إلى المثل العليا في السلوك الإنساني.

«الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ». (سورة البقرة: الآية 197)

فالحج على هذا الأساس، هو جهاد للنفس، وتدريبها على عمل المشاق وعلى فعل الخيرات وحب الناس.

كما أنه فرصة للنفس لتعيد حساباتها وترجع عن غيها، ليعتدل أمرها وتهجر فسوقها وعنادها لتدخل في طاعة الله. كما تطالب بالبذل والإيثار والإنفاق وتنزيه الله بإخلاص النية.

ففريضة الحج تلعب دورا عظيما في التوازن بالاعتدال والقصد والقوامة، وأنه لو تمسك الحاج بأوامر الله لتغيرت نفسه، وولد ولادة جديدة، وتخلص تماما من أمراضه وأسقامه ونقائصه وآفاته (الخراشي، د- ت، ص 174).



نستخلص من هذا ان الخطاب القرآني في تشجيعه على الممارسات العقائدية ينمي الأفكار الإيجابية العقلانية التي تترجمها حالة الإيمان بالله وقوته وقضائه وقدره مما يساهم بالشعور بالاستقرار النفسي.

#### 7- أشكال الاضطرابات النفسية التي تعالج بالقرآن:

إن فهم النفس الإنسانية جزء من فهم الإنسان ولقد أوضح الإسلام هذا الفهم خير توضيح والقرآن الكريم صوّر هذه النفس الإنسانية خير تصوير كما أرادها الله تعالى ولقد جعل الإسلام معرفة النفس سبيلا إلى إصلاحها وإلى تهذيب أخلاقها وتهذيب الأخلاق لا يأتي إلا بمعرفة عيوب النفس وآفاتنا، والآفات النفسية كثيرة منها، الرياء، الغضب، الغفل النسيان، الوسواس، اليأس والقنوط القلق، الكبت، ... الخ (الخراشي، د-ت، ص. 174).

والقرآن كتاب يصنع النفوس، ويصنع الأمم، ... هذه قدرته ... هذه طاقته فأما أن يفتح المصباح، فلا يرى أحد النور لأن الأبصار مغلقة، فالعيب عيب الأبصار التي أبت أن تنتفع بالنور (الغزالي، د-ت، ص. 31).

والله تعالى يقول الآية: «قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ، يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ» (سورة المائدة: الآية: 15-16).

إن للقرآن راحة للنفس، وشفاء لها وطمأنينة وعلاج لكل آفة أو اضطراب نفسي «وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ» (سورة الإسراء، الآية: 82).

ألم يشهد خليل الرحمن بذلك؟ «وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ الَّذِينَ يَشْفِينِ». (سورة الشعراء، الآية: 80).  
نعم هو الشافي ... لا شفاء إلا شفاؤه ... يشفي برحمته ... فرحمته وسعت كل شيء... ويشفي بأمره فله الأمر من قبل ومن بعد، فهل بعد هذا نجد من يحجر على رحمته أن تعم الجسم والروح؟!

وعندما يمسننا الضر ليس هناك من يكشفه إلا رب العالمين ربنا ورب إبراهيم وأيوب. (سليم، د-ت، ص. 4).

#### 7-1- الغضب وعلاجه بالقرآن:

الغضب ابتلاء، وكظمه تكليف والإنسان محاط باللذات والمكاهة ويمتحن العبد في عمله وسلوكه الذي يسلكه ليعرف صدقه من كذبه والغضب قوة شيطانية أودعها الله في الإنسان فإذا استفز الإنسان الغضب فقد ارتبط بهذه القوة النارية لأن الشيطان من نار تلظى بالحركة والاضطراب (الخراشي، د-ت، ص. 95).

فجاء القرآن ليبين مكانته ويعالج المذموم منه ويبين فضيلة كظم الغيظ ثم الحلم والعفو والرفق وفي ذلك قوله تعالى: «إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (سورة الفتح، الآية: 26).

«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (سورة آل عمران، الآية: 134).

ولو رأى الغضبان -في حالة غضبه- صورته وما أقبحها لكن غضبه حياء من نفسه بل لوجد أن قبح باطنه أعظم من قبح ظاهره، إذ أن الظاهر عنوان للباطن وأوصانا الحبيب فقال: "لا تغضب".

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضا، وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضا».

نستنتج من خلال هذه الرؤية بأن القرآن الكريم يلامس كل الحالات الانفعالية البشرية وهذا ما تدعمه المقاربات العلاجية الحديثة إذ يمكن تخفيف حدة الانفعالات بتغيير المعتقدات السلبية إلى معتقدات الايجابية.

## 2-7- علاج الهم والحزن بالقرآن:

جاء في مسند الإمام أحمد من حديث ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما أصاب عبدا هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرحا" (أخرجه الإمام أحمد، عن ابن مسعود، ص 106).

وفي معنى مادة الحزن قال الراغب: الحزن خشونة في الأرض وخشونة في النفس مما يحصل من الغم (نوفل، 1987، ص. 83).

فجاء القرآن ليكشف عن هذا الحزن ويكشف لنا طرفا من هذه الخطة، «إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا» (سورة المجادلة، الآية: 10). فالحزن إذا دخل نفس الفرد يفرغ طاقته ويبدد شحنته التي هي وقود العمل وطاقته الدفع، وأما المؤمن الذي تنور كيانه بنور القرآن فقد انتفى من حياته الحزن السلبي والهم والغم السلبي وبقي عنده الحزن الدافع وهو الحزن من المعصية (نوفل، 1987، ص. 83).

فعالج القرآن الكريم النفس البشرية أيما علاج عجز عن مجاراته كل علماء النفس الذين هم بشر أصلا، فكان ولا يزال وسيبقى بحق العلاج النفسي الأول للبشر إذا ما تبعوه، وسنقطف زهرة واحدة من زهور هذه المروج الكبيرة التي لا نهاية لها. (خالد فائق العبيدي، دت، ص 32).

يقول تعالى: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِمَّن قَبْلَ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ، لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ». (سورة الحديد: الآية 21-22).

### 3-7- علاج الكرب بالقرآن:

في كتاب ابن السني من حديث أبي قتادة عن النبي صلى الله عليه وسلم: «من قرأ آية الكرسي وخواتيم سورة البقرة عند الكرب أغاثه الله تعالى». (أخرجه ابن السني من حديث أبي قتادة، د-ت، ص. 108).

وفيه من حديث سعد بن أبي وقاص قال: قال رسول الله عليه وسلم: «إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه كلمة أخي يونس: "فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ"» (سورة الأنبياء، الآية: 85).

إن هذا يثمن الدور الذي يلعبه القرآن الكريم كأسلوب علاجي في تخفيف من الآثار الصدمية عندما نصل بالفرد إلى تفكير منطقي واقعي فيه إيمان بأقدار الله سبحانه وتعالى.

### 4-7- علاج القلق بالقرآن:

فمن الحقائق الثابتة أن الأمراض النفسية، وما لها من تأثير وخيم وعواقب سيئة، إنما يكون منشؤها القلق والاضطراب والانفعالات والغضب وهذه الأمراض كثيرا ما تكون سببا في الأمراض العضوية الخطيرة (فوزي، 1997، ص 73).

ولقد عالج القرآن هذه الأمراض وبين طرق الوقاية منها فركز على الإيمان بقدر الله خيريه وشره والتسليم لله في كل ما يبتلى به العبد فمن ذلك قوله تعالى: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (سورة التوبة، الآية: 52).

وهذا ما أكده علماء النفس على أثر الإيمان في علاج الأمراض النفسية وقد وردت في القرآن نصوص كثيرة جدا تؤكد على أن شفاء الأمراض النفسية وعلى رأسها القلق هو في الإيمان بالله وذكره وتلاوة كتابه (الرومي، 2007).

فالقلوب إنما تطمئن بذكر الله تعالى: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سورة الرعد، الآية: 28).

وفي الطمانينة انشراح للصدر وزوال الضيق والقلق «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (سورة الزمر: الآية: 21).

ومن شرح الله صدره بالإيمان هدأت سيرته ونزلت عليه السكينة واطمأنت نفسه وزال قلقه (الرومي، 2007).

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا» (سورة الفتح، الآية: 4).

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ» (سورة الأنعام، الآية: 82)

قل لي بربك ما الذي يبقى من القلق في قلب من ذكر الله فاطمأن قلبه بالإيمان وانشرح صدره بالإسلام ونزلت عليه السكينة وزال خوفه وحزنه ورضي الله عنه وأرضاه؟ وما الذي يحتاجه من أمور الدنيا الزائلة والزائفة؟ «قد أفلح المؤمنين» (سورة المؤمنون: الآية: 1).

#### 5-7- علاج الحسد بالقرآن:

وهو ما ذكر في سورتين من أعظم ما نزل على المصطفى صلى الله عليه وسلم ألا وهما المعوذتان "الفلق" و"الناس". «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ».

#### 6-7- علاج الخوف بالقرآن الكريم:

الخوف هو توقع مكروه عن أمانة مظنونته أو معلومة، ويتضاد الخوف الأمن وقد وردت في 124 موضعا في القرآن مما يدل على عمق شعور الخوف في الإنسان وضرورة توجيه هذا الخوف إلى ما ينبغي أن يخاف منه وهو الله تعالى وضرورة ألا ينصرف مشاعر الخوف لغيره سبحانه وتعالى. (نوفل، 1987، ص. 82).

فتطمئن نفس الإنسان بعد ذلك ويحس بالراحة النفسية (إذ لا شيء) فقال تعالى: «فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ». وقد وردت هذه الآية في 14 موضعا في سورة البقرة وفي سورة يونس: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (سورة يونس، الآية: 62). «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (سورة آل عمران: الآية: 175).

والخوف كالحزن شعور سلبي يقعد عن الحركة ويضعف الهمة ويقتل التوجه والاندفاع والمؤمن ينتفي من حياته الخوف السلبي ويبقى الخوف الدافع وهو الخوف من الله تعالى. يمكننا تدعيم هذه الفكرة بالنظر إلى التفسيرات الباتولوجية لحالات الخوف التي ترجعها إلى أفكار سلبية تسيطر على عقل الشخص بالتالي فإن الخطاب القرآني يمكنه التخفيف من حدة الخوف وإشعار الشخص بأنه محاط بالعناية الإلهية.

#### 7-7- علاج النسيان والغفلة بالقرآن:

يرى علم النفس الإسلامي أن الغفلة باب النسيان الحق ومنبع للأناثية ... قسوة للقلب فإذا زادت الغفلة... غلب على الطبع النسيان، لأن الله وضع مقدارا محددا للذنوب إذا تجاوزه الإنسان طبع على قلبه فلا يوفق الخير أبدا، وغدا غفل الإنسان ونسى فإن الله لا يغفل ولا ينسى (الخراشي، د- ت، ص. 100).

قال تعالى: «وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ». (سورة البقرة، الآية: 85). أما العاقل فلا ينسى الحقد ولا يغفل عن الله، ولا يترك للشيطان أن ينسيه ربه قال تعالى: «نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ

الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (سورة التوبة، الآية: 67). كما أن كل ما يجول خاطره يرجعه إلى الله تعالى فهو عبد ذاك له موافق لقضائه «وأذكر ربك إذا نسيت». (سورة الكهف، الآية: 24).

فالخاطر الملائكي يوثق العبد بالله، فيوفقه ويرشده بالأمن والأمل والسكينة والنسيان من الآفات والاضطرابات النفسية التي يجب القضاء عليها لأنه يباعد بين العبد وربّه، بل يجعل بينه وبين الله حجاباً كثيفاً مما يوقعه في الانحراف، بل وفي الضلال والضيق... فلا يعرف طريقة لا في الدنيا ولا في الآخرة فالتوبة إلى الله والتذلل بين يديه تقوي في الإنسان الأمر وتخفف من حدة القلق والاضطراب النفسي قال تعالى: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (سورة الزمر، الآية: 50).

«وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا». (سورة النساء، الآية: 109). فكان هذا العلاج القرآني كالبلسم الشافي لمن شعر بالذنب. «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (سورة النساء، الآية: 16).

التوبة في اعتراف صادق من العبد لربه بالأخطاء والذنوب، ووثوق التائب بعفو الله ومغفرته يريح النفس ويسكب عليها السكينة والاطمئنان، فتهداً نفسه وتزول عقده (فوزي، 1997، ص. 74).

«فَمَن تَابَ مِن بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ». (سورة المائدة، الآية: 39).

والقرآن الكريم جليس لم يمل حديثه، لا سمياً في أوقات الشدائد، عندما تستشعر النفس أن الأرض قد ضاقت بما رحبت، وكيف لا يدركون القرآن تفرجاً للكروب وأهل القرآن هم أهل الله خاصة؟! ودليل ذلك قوله صلى الله عليه وسلم: "إن لله أهلين من الناس" قالوا من هم يا رسول الله؟ قال: "أهل القرآن هم أهل الله وخاصته" (فوزي، 1997، ص. 75).

هذا يجعلنا نهتم بدور القرآن الكريم في تحفيز التوظيفات العقلية لدى الإنسان خاصة منها الذاكرة التي تعد الحاوي الذي يحفظ الشخصية كوحدة كلية وبالتالي فإن إضعاف الذكريات المؤلمة يساعد على التوازن النفسي، ومن جهة أخرى يوجه القرآن إلى التحلي بالطاقة الايجابية وعدم الاستغراء في الوضعيات السلبية.

#### 8-7- علاج الرياء بالقرآن الكريم:

نجد أن المرآئي يتشابه مع النرجس الذي يراه علماء النفس الحديث عابدا لذاته لا يعمل إلا لمنفعته الشخصية، أو لإشباع غروره وتعجبه بنفسه أو مداراة أمراضه الدفينية من نقص وعجز باستظهار العظمة والاستعلاء والغطرسة (الخراشي، د-ت، ص. 83).

والدواء العملي للرياء هو أن يعود الإنسان نفسه إخفاء العبادات وإغلاق الأبواب دونها كما تغلق الأبواب دون الفواشش. «فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (سورة الكهف، الآية: 110).

وإخفاء العبادات هو دواء الرياء وإن كان يشق في بداية المجاهدة إلا إذا صبر عليه مدة. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يَضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا» (سورة النساء، الآية: 40).

إن هذا يقودنا إلى مساهمة القرآن الكريم في تزكية النفس من المظاهر السلبية وهذا عبر الاعتقاد في الجانب الروحاني أكثر من الجانب المادي.

#### 9-7- علاج العجب بالقرآن الكريم:

العجب آفة خطيرة، تعمي القلوب وتخفي الذنوب، وتزين الأخطاء، وحتى يحسب المعجب بنفسه الإساءة إحسانا، ويظن البخل سخاء أو جودا. «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ». (سورة فصلت، الآية: 51).

والمعجب بنفسه يركن إلى الغرور، يستصغر ما أتاه من الكبائر ويستكثر ما أتاه من الخيرات وقدمه ويعبى عن الحقائق. «وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَحَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ». (سورة الشورى، الآية: 48)

#### 8- نماذج حية عن المعالجة النفسية بالقرآن:

إن آفة هذا العصر قسوة القلوب وأمراض النفوس وطغيان المادة، حتى فقدت الحياة طعمها وشقي المخلوق لبعده عن الخالق عز وجل، وقد أرشدنا المولى سبحانه وتعالى إلى طريق النجاة وبين لنا العلاج وسبيل الخلاص (كرزون، 2003، ص9)

«وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (سورة الإسراء، الآية: 82)

والقرآن شفاء للأمراض النفسية وأحسب أن الأمراض النفسية أخطر من الأمراض الجسدية إذ يجد الإنسان من يداويه من مرض الأبدان من الأطباء المختصين بكل عضو من أعضاء الجسم أما المرض النفسي فليس من السهل أن يجد العلاج المناسب في وقت قصير وقد يصبح نهبا للوسواس والأوهام ولن يستمتع بحياته، ونعتقد في القرآن شفاء لهذه الأمراض النفسية وإنما تحدث تلك الأمراض حين يعرض الإنسان

عن القرآن وفي ذكر الله (الرومي، 2007). «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا». (سورة طه، الآية: 124).

«وَمَنْ يَعِشْ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (سورة الزخرف، الآية: 36).

ومن العجب أن يؤثر في القلب لا يفهم معناه ولا يعرف لغته وهذا من أسرار القرآن وخصائصه يقول الدكتور جفري لانغ: "وفي الأيام التي تلت إسلامي حاولت أن أحضر كل صلاة جماعة في المسجد ولكني كنت أواظب بشكل خاص على صلاة الفجر والمغرب والعشاء لأنه يجهر بقراءة القرآن خلال هذه الصلوات بينما لا يجهر بالقراءة في صلاتي الظهر والعصر وحضوري في هذه الصلوات الثلاث خاصة لفت انتباه أحد المصلين الذي كان عنده درجة من الفضول فسألني ذات مرة لماذا كنت أجه نفسي للمجيء لهذه الصلوات؟ إذ عد معي إليها عبثاً علي، خصوصاً وأن القراءة في الصلاة كانت تتم في لغة غريبة عني تماماً وهي العربية، لم أفكر في هذه المسألة قط ولكني أحببته بشكل فطري بسؤال آخر: لماذا يسكن الطفل الرضيع ويرتاح لصوت أمه ذلك أنه على الرغم من أن الرضيع لا يفهم كلمات أمه إلا أن صوتها مألوف له ويسكته.

لقد كانت هناك لحظات كنت أتمنى فيها أن أعيش تحت حماية ذلك الصوت للأبد والقصة التي ذكرها سيد قطب رحمه الله تعالى عندما كان مسافراً على ظهر الباخرة متجهاً إلى نيويورك فأقام ومن معه صلاة الجمعة وألقى فيهم الخطبة متضمنة آيات من القرآن وبعد الصلاة جاءت إليهم من بين من جاء سيدة يوغسلافية وفي عينيها دموع لا تكاد تمسكها وفي صوتها رعشة وقالت إنني لا أفهم من لغتكم حرفاً واحداً غير أن الذي لفت حسي هو أن الإمام كانت ترد في أثناء كلامه فقرات من نوع آخر غير بقية كلامه نوع أكثر تأثيراً هذه الفقرات تحدث في رعشة وقشعريرة ولها سلطان خاص على نفسي وعرفت طبعاً أنها الآيات القرآنية لا أقول إن هذه قاعدة عند كل من يسمع ممن لا يعرفون العربية... ولكنها ولا شك ظاهرة ذات دلالة (قطب، د-ت، ص. 821).

وفي تجربة أجراها الدكتور أحمد القاضي في الولايات المتحدة الأمريكية عن تأثير القرآن على وظائف أعضاء الجسم البشري وقياسه بواسطة أجهزة المراقبة الإلكترونية-دراسة مقارنة حيث استخدم فيها أجهزة قياس إلكترونية على أشخاص هم تليت عليهم مقاطع من القرآن الكريم ومقاطع ليست في القرآن من غير أن تعرف العينة ما يقرأ عليها هل هو قرآن أو غيره وأظهرت النتائج أن للقرآن أثراً إيجابياً مؤكداً لتهدئة التوتر وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعاً وكما وظهر هذا الأثر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي في العضلات وتغيرات في قابلية الجلد للتوصل الكهربائي وتغيرات في الدورة الدموية وما يصعب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب وكمية الدم الجاري في الجلد ودرجة حرارة الجلد وكل هذه التغيرات تدل على تغير في وظائف الجهاز العصبي التلقائي والتي بدورها ستحسن من قابلية الجسم على مقاومة الأمراض أو الشفاء منها. (الرومي، 2007).

فهذه النماذج وغيرها كثير ثبت الأثر الإيجابي للقرآن على النفس البشرية المتمثل في الهدوء والطمأنينة والسعادة القلبية والأثر الإيجابي العلاجي الشافي لأمراضها العضوية والنفسية.

9- الجانب الميداني:

9-1- منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج العيادي وهو أصلح لدراسة الوقائع السيكولوجية ولأنه الأقرب لمثل هذه الدراسات. حيث أننا نسعى من خلال هذا المنهج إلى تبيان السير النفسي والأحداث والوجدانية الصادر عن كل شخص كوحدة فردية.

9-2- حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: 2016-2017

- الحدود البشرية: تمثل في مجموعة الدراسة المكونة من 6 حالات.

- الحدود المكانية: تم الدراسة بمدينة المسيلة.

9-3- عينة الدراسة:

تكونت العينة من ست حالات اختيروا بطريقة عشوائية وتتكون من 03 ذكور و03 إناث.

9-4- الأدوات المستعملة:

الأداة المستعملة اخترنا المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة لأنها تمكن من الحصول على البيانات بكل مستوياتها مما تسمح بتشكيل صورة أكثر وضوحاً عن المفحوص.

تم تصميم المقابلة بالرجوع إلى التراث النظري حول أهمية القرآن الكريم، وكذلك مؤشرات

التوازن النفسي.

9-5- ملخص المقابلات:

9-5-1- ملخص المقابلة الأولى:

العميلة ترى بأن القرآن هو العلاج المناسب للاضطرابات النفسية وعندما تحس بتأزم الأمور وانغلاق أبواب الدنيا أمامها وتعرضها للمشاكل، فالقرآن عندها هو راحة نفسية وهدوء وسكينة وانسراح للصدر ... والبلمس الشافي وهو منبع كل قوة وتوازن وانضباط، بحيث عندما تتعرض لأي مشكل يرتسم صوب عينها مباشرة اللجوء إلى القرآن، لذا تعتبره الغذاء الروحي الحقيقي الذي تحتاجه النفس كما يحتاج الجسم إلى الغذاء المادي إذ أصبح شغلها الشاغل والهدف السامي بالنسبة لها، فأحدث فيها أثراً عميقاً بليغاً كلما همت إلى قراءته فلا مثيل له بالنسبة لها ولا بديل عنه.

فوصفته بأنه الدواء الرباني الذي أنعم الله به على عباده وشفاء للصدر واعتبرته كل شيء لها في الحياة فهو منهاج وطريق وهدف وغاية إنه الحياة كلها، وأفضل شيء على الإطلاق وهو منبع كل قوة وتوازن وانضباط فهو من يتركك تراقب كل تصرفاتك كل حركاتك وسكناتك فكل منهي



عنه يحاول الابتعاد عنه وكل مأمور به تحاول بأن تأتي بأكبر قدر منه مع قدر الاستطاعة متذكراً في ذلك وعد الله وفي ذلك دليل عن التوبة وتجديد العهد مع الله سبحانه وتعالى. فهي تعتبر بأن للقرآن قدرة على التخلص من القلق والتوتر النفسي العميق منه أو السطحي إذ تحس بارتخاء أعصابها وإزاحة ثقلها ولو كانت في قمة التوتر والضيق فهي بذلك تشعر بارتياح في قلبها وأن القرآن ساهم في دفع ذلك القلق وذلك من خلال المشاكل التي مرت بها كمشكل غياب زوجها لفترة الذي أدى بها إلى الإحباط النفسي إلا أنها بعد لجوئها للقرآن استعادت قوتها وسكينتها.

#### - تفسير المقابلة الأولى:

من خلال المقابلة أجريت مع العميلة، أنضح بأن هذه الأخيرة تعتقد بأن القرآن هو الغذاء الذي تحتاجه الروح والفكر والملجأ المفضل والأوحد الذي يرسم صوب عينها أثناء تعرضها للمشاكل التي تواجهها في الحياة، فهي تلجأ إليه دائماً كلما ضاقت بها السبل وتآزمت بها الأوضاع، إذ نجد مبتغاهها وراحته النفسية، كذلك هي تعظم من شأن القرآن فهي تعتبرها في نظرها بأنه منهاج وطريق وهدف وغاية في حياتها كلها بل هو أفضل شيء في الوجود لا مثيل له ولا بديل.

والعميلة عندما تلجأ إلى القرآن وتتصفحها تحس براحة نفسية وتوازن انضباط وطمأنينة وسكينة وانسراح في الصدر وارتخاء أعصابها المشدودة وإن كانت في قمة التوتر.

يبرز الأثر النفسي والاجتماعي للقرآن بالنسبة للعميلة من خلال المشاكل التي تعرضت إليها عند غياب زوجها وعلاقتها بالديها والمحيطين بها ولكن مداومتها على القرآن كان سببها الوحيد للخروج من تلك الأزمات وضابطها الشرعي وحصنها الحصين في معاملتها.

#### 2-5-9- ملخص المقابلة الثانية:

العميل يرى بأن القرآن هو أفضل له من كل شيء في الوجود وأن الحياة لا يكون لها معنى بمعزل عن كلام الله عز وجل وأن مجرد تصوره أنه يعيش بدون قرآن يسبب له ألماً كثيرة، فالقرآن بالنسبة للعميل هو الروح والغذاء والراحة والعلو والعظمة والقرآن كله يؤثر فيه وبهذه هزا وتقشعر أوصاله أثناء قراءته للآيات الدالة على قدرة الله عز وجل وآيات الإعجاز بحيث تحل عقد نفسه عقدة عقدة.

والعميل جد التأثر بالقرآن وذلك من خلال إحساسه أن يصعد إلى الأفق وبعبدا كل البعد عن أحوال الطين وسفاسف الأمور أثناء قراءة القرآن والقرآن بالنسبة للعميل هو الذي يخرجها من كل الهموم والأحزان والصعاب والمشاكل التي تدلهم به وهو من تحقق له كل الآمال والأمنيات.

ويزيده زهداً بالدنيا وما فيها من مال وأولاد وإخوة وأخوات وزوجة وأحباب وإذ يعتبر القرآن حل للتخفيف من القلق والاضطرابات النفسية والتوترات وكانت علاقته بالديه والآخرين مبنية

أساساً على أوامر الله عز وجل فيشعر أن رضا والديه من رضا الله عز وجل وهما المفتاح للجنة فكان جد التمسك بهذا المفتاح ويجد نفسه مشدودة بحبال قوية اتجاه أصحاب الفطرة السوية الذين لهم أخلاق ربانية وسجايا طاهرة وقلوب نظيفة أو نفس عفيفة وبالمقابل أنه لا يميل للذين يبعدون عن دين الله.

#### - تحليل المقابلة الثانية:

من خلال تتبع المقابلة مع العميل نجده شديد التأثر بالقرآن الكريم وذلك لملازمته له طوال 30 سنة حتى الآن إذ ذاق عذوبته منذ السنة الأولى متوسط والذي قد نقش فيه هذا الحب معلم القرآن الذي كان مقيماً عنده لقوله "كنت أقيم أثناء دراستي عند أحد معلمي القرآن وكان رجلاً قرانياً مظهرًا ومخبراً فنقش في نفسي وأثر فيها".

والعميل يرى بأن القرآن الكريم هو الشفاء والملجأ لكل حزن وصعوبات وهمّ ومشاكل ألمت به إذ قال "كلما ألم بي حزن أو أمر صعب أو هموم ومشاكل ألمت بي لجأت على الفور إلى القرآن" وأنه مخمد للصعاب مخفف للألام ومحقق للأمال والأمنيات.

وكان أكثر ما يؤثر في العميل عند قراءته للقرآن والذي تهتز له وتتشعر أوصاله حينها هو الآيات الدالة على القدرة الإلهية والإعجازية حيث قال "عند قراءتي لهذه الآيات أحس أن عقد نفسي تحل عقدة عقدة وتهزني قشعريرة" من هنا ترى قمة الحب والخضوع لدى العميل لربه عز وجل فكان يتأرجح بين الخوف والرجاء منه عز وجل ولا يتوقع أن حياته لها معنى بمعزل عن كلام الله إذ يعتبره الروح والغذاء والراحة والعلو والسمو بالنفس الإنسانية، كما يعتبره الحل السليم بل الأنجع لحل مشاكله ومن هنا يظهر الأثر النفسي للقرآن بالنسبة للعميل.

أما الأثر الاجتماعي فقد تجسد في علاقته الجيدة بوالديه لأنه قد أحاطها بأوامر الله المستنبطة من القرآن الكريم، ومن جهة أخرى يرى بأن التكيف مع المحيط أمر صعب ومتعب لاسيما ذوي الأهواء والمبتعدين عن الله عز وجل ويجد نفسه غير قادر على التأقلم مع هذا النوع في قوله «أجد نفسي ولا أزكها إني لا أتأقلم مع أصحاب الأهواء» وهنا نقول أنه وظف ميكانيزم نفسي هام ألا وهو الهروب بالمقابل يجد نفسه مشدوداً بحبال قوية اتجاه أصحاب الفطرة السوية ذوي الأخلاق الربانية والسجايا الطاهرة، والقلوب النظيفة والأنفس العفيفة، ومن هنا يظهر الأثر الاجتماعي للقرآن الكريم بالنسبة للعميل.

#### 9-5-3- ملخص المقابلة الثالثة:

العميلة أمية لا تعرف قراءة القرآن غير أنها تعتبره يضيء هيبة كبيرة على أصحابه فيزداد احترامها لهذه الفئة التي تقرأ القرآن الكريم.

وتجيب في دهشة وتعجب بأنها غير راضية عن حالها وأنها ليست مقتنعة قراءتها للقرآن الكريم، وترى العميلة بأن أي إنسان يلجأ إلى الدعاء والصلاة والبكاء وقراءة ولو الشيء اليسير من القرآن وذلك عندما يكون لديه مشاكل بشتى أنواعها فهي تكثر من الدعاء والتضرع إلى الله أثناء تعرضها للصعاب والهموم والقلق الذي ينتابها فهي بذلك تعتقد أن الرجوع إلى الله والدعاء علاج لهذه الاضطرابات والتوترات النفسية.

أما أثناء تعرضها لقلق أو توتر نفسي فتهمر بالبكاء أو الصراخ إذ تعتبر العميلة القلق بأنه اضطراب نفسي ينعكس على المظهر الخارجي وتحس نفسها أنها تتصرف تصرفات لا شعورية والإنسان آنذاك يحس بنوع من فقدان التوازن النفسي. وإذا زاد الحد في القلق فإنها تشتتم الأشخاص الذين سببوا لها هذا القلق.

أما بالنسبة لعلاقتها بوالديها فهي جيدة وتحبهم كثيرا وأبوها متوفى لكن الأم موجودة وعلاقتها بالآخرين محدودة إلا أنه يوجد صنف من الناس تحبهم ويوجد صنف آخر تقابله بالكراهة.

#### - تحليل المقابلة الثالثة:

من خلال تتبع المقابلة مع العميلة اتضح أن القرآن بالنسبة لها هو الهيبة إذ قالت "نشوف بلي عندهم هيبة كبيرة" لإضافة إلى أنها غير مقتنعة بعدم قراءتها للقرآن الكريم ونظرتها للناس الذين يقرأون القرآن نظرة احترام وتقدير.

والدعاء بالنسبة للعميلة واللجوء إلى الله عز وجل هو الوسيلة للتخفيف من حدة القلق فتزداد بذلك قوة فهي تحس بأنها محمية بقوة ربانية إذ قالت "ياحسراه ياحسراه نرجع لربي وندعي ونبيكي".

إن العميلة تعرضت إلى مشاكل كثيرة وكان خلاصها منها بواسطة الصلاة بالشيء الذي تعرفه والدعاء لربها حيث قالت "نصلي بالشيء الي نعرف ونهز يدي لربي".

والعميلة تقول بأنها عندما تكون قلقة فإنها تبكي وإذا زادت حدة قلقها فإنها تشتتم وتصرخ في وجه الذي كان سببا في هذا القلق.

ويظهر الأثر النفسي في حياة العميلة ولجئها إلى الله عز وجل والتقرب منه أثناء القلق والإحساس بالظلم والتوتر وتعرضها للمشاكل واعتقادها التام بقدرة الله عز وجل في حل مشاكلها. ويتجلى الأثر الاجتماعي في علاقتها الحميمة بوالديها والتي تحبهم كثيرا كثيرا إذ قالت "نحبهم بزاف".

أما علاقتها مع المحيطين بها فهي محدودة جدا إلا أنها تستثني مجموعة من الناس تبادلهم الحب الاحترام على عكس مجموعة أخرى التي تقابلها بالكراهية.

#### 9-5-4- ملخص المقابلة الرابعة:

من خلال المقابلة التي أجريت مع العميلة يتضح بأن نيران تشتعل في داخلها لأنها لا تعرف قراءة القرآن وأنها غير راضية على الوضع الذي هي عليه فدفعها ذلك إلى دخول قسم محو الأمية لتحقيق هذا الهدف السامي الذي هو قراءة القرآن حيث أنها غير مقتنعة بعدم قراءتها له وموقفها اتجاه الشخص الذي يقرأ القرآن أنها تتمنى من كل أعماق قلبها لو كانت تستطيع مثله. والعميلة تلجأ إلى الدعاء في حالة القلق والتوتر النفسي وتراه بأنه أحسن حاجة ليفتح قلبها لقراءة القرآن حتى تستطيع التغلب على الهموم والاضطرابات النفسية فهي تدلي لنا بأن حياتها تكاد تمتلئ بالمشاكل والصبر ثم الصبر هو مخرجها الوحيد منها. أم علاقتها بوالديها فهي جيدة فهي تحمد الله على طاعتها وخدمتها ويدعون لها بالخير والعافية، أما علاقة بالمحيطين بها فهي غير جيدة فترى أن تفكيرها لا ينطبق على تفكير الآخرين وهذا ما جعل علاقتها علاقة إلقاء سلام فقط.

#### - تحليل المقابلة الرابعة:

من خلال تتبع المقابلة مع العميلة وجدت بأنها تعتقد بضرورة القرآن وأنها تعمل ما بوسعها حتى تستطيع أن تحمل المصحف وتقرأه قراءة جيدة وهذا في قولها " هذا الشيء اللي خلاني نقرا في محو الأمية نحوس نهز النسخة بارك " إذ ترى بأن القراءة مصدر للراحة والطمأنينة والسكينة كما أنه الملجأ الذي يساعدها في الخروج من المشاكل والصعاب التي تعترض حياتها وتزيد من تقديس القرآن وقيمته في قولها " نسخف كيراه يقرأ نقول كُراه الحرف ليراه يقره نقراه أنا ".

إن العميلة تعرضت لمشاكل كثيرة في حياتها حيث عبرت عنها بقولها " معمرة طبعا " وترى بأن الصبر ثم الصبر هو الذي يساعدها على تخطي الصعاب والمشاكل فاعتبرت القرآن والصبر والدعاء هم منبع القوة التي تدفعها إلى بر الأمان.

ومن خلال تعرضها للمشاكل الجمة قالت " إيه " وسكتت ثم أضافت " مايضلش الواحد يهدر ما كان حتى فايده في الهدرة "، ورفضت التكلم في المشاكل لفترة معينة ومن هنا نستطيع أن نقول إن العميلة حاولت الكبت، أي أنها استخدمت ميكانيزم نفسي ألا وهو الكبت.

كما أشارت العميلة بأن الدعاء لربها كي يفتح قلبها لقراءة القرآن كفيل بدفع القلق والتوتر النفسي لأنها تحس بالراحة النفسية ومن هنا يظهر الأثر النفسي للقرآن في حياة العميلة.

الأثر الاجتماعي بالنسبة للعميلة فيتجسد في علاقتها الراقية بوالديها وطاعتها لهما وندمها الشديد إذ أخطأت في حقها وصاحبت قولها لهذه الكلمات بدموع ملأت عينها.

العميلة ترى بأن القرآن يؤثر في نفسها والدليل على ذلك بكائها وإحساسها بالهدوء والطمأنينة والقرب من الله عز وجل وصغر الدنيا في نظرها، وترحل من كابوس الدنيا، والقرآن

يزيدها ثقة بنفسها وينعكس على شخصيتها بالثبات، وترجع العميلة حب الناس واحترامهم لها مصدره قراءتها للقرآن.

وعندما تشعر العميلة بالقلق والتوتر النفسي تلجأ إلى قراءة القرآن الكريم وتصفي نفسها ويزول ما بداخلها من اضطراب وترتاح نفسياً وتعظم المراقبة الإلهية لها.

وهي تعتبر القرآن علاج ناجع لكل المشاكل والأمراض. ودليلها اهتداؤها وشفائها من حالة السحر التي تعرضت لها مدة أربع سنوات. وتقر العميلة بطاعتها العمياء لوالديها وبالعلاقة الجيدة والمحدودة للأشخاص العاملين معها

#### 9-5-5- ملخص المقابلة الخامسة:

العميلة ترى بأن القرآن يؤثر في نفسها والدليل على ذلك بكاؤها وإحساسها بالهدوء والطمأنينة والقرب من الله عز وجل وصغر الدنيا في نظرها، وترحل من كابوس الدنيا، والقرآن يزيدها ثقة بنفسها وينعكس على شخصيتها بالثبات، وترجع العميلة حب الناس واحترامهم لها مصدره قراءتها للقرآن.

وعندما تشعر العميلة بالقلق والتوتر النفسي تلجأ إلى قراءة القرآن الكريم وتصفي نفسها ويزول ما بداخلها من اضطراب وترتاح نفسياً وتعظم المراقبة الإلهية لها.

وهي تعتبر القرآن علاج ناجع لكل المشاكل والأمراض. ودليلها اهتداؤها وشفائها من حالة السحر التي تعرضت لها مدة أربع سنوات. وتقر العميلة بطاعتها العمياء لوالديها وبالعلاقة الجيدة والمحدودة للأشخاص العاملين معها

#### - تحليل المقابلة الخامسة:

من خلال المقابلة يتبين بأن العميلة تعتبر القرآن مناجاة وصلة بينها وبين الله عز وجل وذلك في قولها: "الصلة بيني وبين الله عز وجل مناجاة" وهروب من الواقع إذ عندما تقرأ تنتقل إلى عالم آخر وترحل من كابوس الدنيا، وهنا استخدمت العميلة ميكانيزم نفسي هام هو الهروب.

والقرآن أعان العميلة على تجديد الطاقة النفسية في داخلها بعد أن فقدتها وجعلتها في حالة مزرية وذلك بسبب تعرضها لحالة سحر دامت أربع سنوات حيث قالت: "...وقرأت كثيراً القرآن ودعيت رب العالمين يسير لي سبيل العلاج، وبعد فترة استهديت إلى الرقية الشرعية".

والعميلة تقول بأنها عندما تكون في حالة توتر أو قلق تلجأ إلى القرآن لتقضي على ما بداخلها من اضطراب فتشعر بالهدوء والسكينة حيث تقول: "يروحلي الاضطراب اللي كان بداخلي، تصفي نفسي، الهدوء، الراحة النفسية، تحس بالمراقبة الإلهية".

ويظهر الأثر النفسي في حياة العميلة للقرآن الكريم باللجوء إليه كلما تعرضت لمشاكل وأمراض، وتنصح كل من تعثر به مشاكل أن يعود إلى القرآن الكريم في قولها: "... أن أحت وألح علي

عندهم مشاكل يروحوا لكلام رب العالمين ومكانش أجمل من قراءة وترديد كلام الله سبحانه وتعالى".

ويتجلى الأثر الاجتماعي للقرآن الكريم بالنسبة للعميلة يتجسد في طاعتها العمياء لوالديها، وعلاقتها الجيدة بالمحيطين بها

#### 9-5-6- ملخص المقابلة السادسة:

العميل يؤكد عدم اقتناعه لعدم قراءة القرآن والشيء الذي حال بينه وبين قراءة القرآن هو العمل المكثف والدائم منذ الصباح الباكر إلى غاية آخر الليل وطبيعة عمله التي فرضت عليه وأثناء سؤاله للناس كيف حالهم يجيبونه ما نعرف ما عرف هذه الإجابات الضيقة والمحدودة والتي تغلق الأبواب جعلت مت العميل أثناء توتره يجحد نفسه في صراع داخلي بينه وبين نفسه ولا يستطيع فعل أي شيء فأصبحت الأمور عنده سيان ولا يرى بأنه تعرض إلى أي مشاكل في حياته. ويظهر الأثر النفسي للقرآن عند العميل في اقتناعه لعدم قراءته لقراءة القرآن وحمله للمصحف رغم وجوده في المحل الذي يعمل فيه.

أما الأثر الاجتماعي للقرآن فيبرز في علاقته الطيبة مع والديه واحترامه لهما وخاصة الأب أنه حتى لا يستطيع إرجاع الكلمات له ورفع صوته أمامه، أما علاقته مع الآخرين فهي كذلك لا بأس ويتجسد الأثر الاجتماعي فيها بأنه يحمد الله على هذه العلاقة وأنه لا توجد مشاكل بينه وبين الآخرين رغم طبيعة عمله التي تقتضي مجيء الناس إليه بكثرة.

#### - تحليل المقابلة السادسة:

من خلال المقابلة التي أجريت مع العميل في البداية كان غير مهتم بالمقابلة ثم ذكر في قوله، كنت أظنه شيئاً آخر، وبعدها هدأ وتجاوب مع الأسئلة المطروحة له، فالعميل يقدر القرآن الكريم بوضعه المصحف في محله غير أنه قد استخدم ميكانيزم نفسي هام ألا وهو التبرير بحيث يقول: "عدم قراءتي للقرآن بسبب العمل المكثف، الوقت" ولكنه بينه وبين نفسه غير مقتنع بعدم قراءته ويؤكد على ذلك حيث قال: "لست مقتنع أكيد".

والعميل يقول إنه عندما يكون في حالة قلق وتوتر: "نفرس وحدي ونريح واش رايح ندير" وهذا دليل على أنه استخدم ميكانيزم دفاعي نفسي آخر ألا وهو الكبت، بحيث حاول أن يكبت مشاكله ولا يعبر عنها رغم قلقه وانفعاله.

كما أشار العمل بأنه لا يوجد عنده أي شعور اتجاه شخص يقرأ القرآن وهذا نتيجة المحيط الذي يعيش فيه ومعاملة الناس له وعلاقته المحدودة مع الغير والإجابات السطحية والمغلقة بينه وبينه وبين الناس حيث قال:

"كي نسألهم يقولوا ما نعرف ما عرف" ويتضح أن العمل لا يؤدي أحد أثناء قلقه وانفعاله وان علاقته مع الغير لا بأس بها لكنها محدودة وكذا علاقة الطبية بالديه المبنيه على الاحترام والتقدير والهيبه ومن هنا يظهر الأثر النفسي والاجتماعي للقرآن الكريم.

#### 10- التحليل العام في ضوء أسئلة الدراسة:

من خلال تحليل المقابلات الست يتضح:

#### 1-10- بالنسبة للسؤال الإجرائي الأول:

الفئة التي تقرأ القرآن الكريم تعظمه وترى بأن له تأثيرا قويا على نفسياتهم من خلال اعتباره غذاء للروح والفكر، فهو أفضل شيء على الإطلاق بالنسبة لهم، حيث يسهم القرآن الكريم في توافق التوظيفات النفسية لدى الفرد عبر تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية.

الفئة التي لا تقرأه تقدر القرآن الكريم وتعتبره مصدر الرفعة والتقدير ويتجلى ذلك في سعي هذه الفئة وراء التمكن من قراءة القرآن عن طريق دخول أقسام محو الأمية أو اعتبار عدم القراءة نوعا من التقصير. ومنه فالقرآن الكريم ينعكس ايجابيا على التوازن النفسي للفرد في بيئته الذاتى والاجتماعي.

#### 2-10- أما السؤال الإجرائي الثاني:

الفئة التي تقرأ القرآن الكريم تعتبره حصانة من الأمراض والاضطرابات النفسية كونها ترى فيه المصدر الأول والأساسي للوقاية من الأمراض وضغوطات الحياة اليومية وما تسببه من قلق وإحباطات، والعلاج النافع لبعض الأمراض كالسحر والحسد والانحرافات الأخلاقية.

الفئة الثانية فهي تقترح البديل المؤقت وهما الدعاء والصلاة ريثما تتمكن من قراءة القرآن، وتجمع الحالات الست على العلاقة الجيدة مع الوالدين لان المجتمع الجزائري ما زال يضع رضا الوالدين بعد رضا الله تعالى مهما كانت الظروف.

ولهذا نجد بأن القرآن الكريم يسهم في تخفيف المشكلات النفسية لدى الفرد عبر تعليمه لأساليب الحياة السوية.

ومما سبق نستطيع القول إن القرآن الكريم غذاء للروح يخلق نوعا من التوازن النفسي للفرد. وكذلك يسهم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد عبر تعديل أفكاره وانفعالاته وتصرفاته.

وبإمكاننا أن نستجلي بعض الحقائق التي توصلنا إليها من خلال ربط نتائج دراستنا بالدراسات السابقة:

أ- التأكيد على الدور الفعال الذي يلعبه القرآن الكريم في نفسية الفرد ويبقى نوع هذا الدور يتوقف على إيمان الفرد بالقرآن الكريم.

ب- فالقرآن دواء ... ولكن الله هو الشافي.. أحيانا يتفاعل الدواء مع الجسم فيتم الشفاء ... وأحيانا أخرى ... لا يتفاعل الدواء مع الجسم مع أن المرض واحد فلا يتم الشفاء ... ولعل الأطباء أول الناس وأقدرهم على أن يحدثوا عن هذا.. كل منهم وأحيانا أخرى لا يتفاعل الدواء مع الجسم مع أن المرض واحد فلا يتم الشفاء ولعل الأطباء أول الناس وأقدرهم على أن يحدثوا عن هذا كل منهم لديه قصص عن معجزات في الشفاء وقف الطب حائرا أمامها عن حالات كان العلم والمنطق يؤكد شفاءها ولكن الشفاء توقف واستفحل المرض مريض يتمثل جسده للشفاء في أول حبة وآخر يتعاطى زجاجات كاملة ولا فائدة وكل مريض يتجه إلى السماء دائما ويصبح من أعماقه يا رب طلبا للشفاء.

إن القرآن الكريم يزيد من توازن الفرد النفسي إذا كان تأثيره قويا ويتوقف ذلك على إيمان الفرد القوي بعظمة القرآن والخشوع أثناء قراءته.

كما يزوده بحصانة تبعده عن الأمراض والاضطرابات النفسية فالقرآن شفاء للذين آمنوا. وبتقدم العلوم المختلفة تبقى الدراسات تزودنا بحقائق غاية في الإعجاز العلمي للقرآن، لا انحراف فيه ولا اختلاف جامعا للعلم الذي شاعت القدرة الإلهية تنزيله إلى الخليفة من الإنس والجن والملائكة جامعا للأدلة الشرعية ومبيننا لكل شيء متعلق بالعوالم كلها في السماوات والأرض بأصول كلية مشتملة صراحة أو إيماء على كل العلوم.

وقد نزلت آياته خالدة لكل العصور. ولم يبلغ الإنسان بعد إلا النذر اليسير مما بينه كتاب الله ووقف عاجزا عن إدراك ما ورد في كتاب الله الخالد.

ومن هنا نخلص إلى أن القرآن الكريم يسهم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد وذلك عبر تعديل أفكاره وانفعالاته وتصرفاته.

#### - الاقتراحات:

انطلاقا من النتائج التي توصلنا إليها، ارتأينا أن ندعم بحثنا بجملة من التوصيات والاقتراحات التي نقدمها عربون محبة لكل فئات المجتمع لتجعل قراءة القرآن بتدبر وخشوع فنجانا ترتشفه يوميا بكرة وأصيلا مع إضافة بعض النقاط التالية:

- جعل العلاج الديني من الأساسيات في العيادات النفسية.
- بناء المناهج التربوية على أسس دينية متينة.
- التكتيف من المدارس القرآنية لحماية الشباب من الانحرافات.
- استخدام أساليب التعزيز والتحفيز المادي والمعنوي لحفظ القرآن.
- التأكيد على سماع وقراءة القرآن من طرف الأم الحامل لتعود الفائدة على الجنين.



- قائمة المراجع:
- القرآن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- الخراشي ناهد عبد العالي (د-ت)، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الرومي فهد عبد الرحمن بن سليمان. (2007)، القرآن والأمن النفسي، ملتقى علمي، الكويت.
- العبيدي خالد فائق. (د-ت). الجملة العصبية والطب النفسي، لبنان: دار الكتب العلمية.
- الغزالي محمد (د-ت)، كيف نتعامل مع القرآن، عنابة، الجزائر: دار الرجاء.
- القرضاوي يوسف (د-ت)، العبادة في الإسلام، ط2، الجزائر: دار الشهاب.
- توينبي ارنولد. (د-ت). مفاهيم العلوم الاجتماعية والنفوس في ضوء الإسلام. ترجمة: أنور الجندي القاهرة: دار الاعتصام.
- سليم محمد إبراهيم (د-ت)، التداوي بالقرآن. الجزائر: دار الهدى.
- فوزي محمود. (1997)، حوار ساخن مع الشيخ كشك، القاهرة: دار الفضيلة.
- قطب سيد. (د-ت)، في ظلال القرآن، ج2، ط1، القاهرة: دار الشروق.
- كاريل الكسيس. (1980)، الإنسان ذلك المجهول. ترجمة: شفيق اسعد فريد. ط3. بيروت: مكتبة المعارف.
- كارينجي ديل. (1990). دع القلق وأبد الحياة، ترجمة: عبد المنعم الزيايدي، بيروت، لبنان: مكتبة الهلال.
- كرزون أنس أحمد. (2003)، أمراض النفس، ط3، لبنان: دار نور المكتبات.
- نجاتي محمد عثمان. (د-ت)، القرآن وعلم النفس، ط7، القاهرة: دار الشروق.
- نوفل أحمد. (1987). الحرب النفسية من منظور الإسلام، ج1، الجزائر: دار الشهاب.