

من قوانين الصحة النفسية في القرآن الكريم

د. زروالي وسيلة

جامعة أم البواقي

مقدمة :

يعتبر القرآن الكريم المعجزة الخالدة التي خص بها الله سبحانه وتعالى خاتم الأنبياء والمرسلين رسوله الكريم "محمد بن عبد الله" صلى الله عليه وسلم، فهو كلام الحق للعالمين، قال سبحانه و تعالى " قد جاءكم من الله نور وكتاب يهدي به الله من اتبع رضوانه سبل السلام ويخرجهم من الظلمات إلى النور بإذنه ويهديكم إلى صراط مستقيم " ⁽¹⁾ فكان على الدوام معنا لا ينضب، وذخرا لا ينفذ لكل من أراد أن يسمع صوت الحقيقة المطلقة. والرؤية الوحيدة الصادقة المحيطة بكل ظواهر الأمور وبواطنها مصداقا لقوله تعالى " أفلا يتدبرون القرآن ، ولو كان من غير الله لوجدوا فيه اختلافا كثيرا " ⁽²⁾ فقد اشتمل هذا الكتاب العزيز على كثير من العلوم والمعارف فكان كتاب هداية ، ومنهج حياة " فمن فضائل الإسلام على الإنسانية أنه قدم لها منهاجا شاملا قويم في تكوين الأمم، وبناء الحضارات ، وإرساء قواعد المجد و المدنية ، وفي تنشئة النفوس وتربية الأجيال ؛ وبذلك حول الإنسانية النائية من الظلمات إلى النور ، وإلى العلم و الهدى ، والاستقرار " ⁽³⁾ ، مصداقا لقوله تعالى " ونزلنا عليك الكتاب تبيانا لكل شيء وهدى ورحمة وبشرى للمسلمين " ⁽⁴⁾ . و لقد شكلت النفس الإنسانية محور الكثير من آي القرآن الكريم ، بل لقد جعلها الحق تبارك وتعالى في كفة واحدة مع الكون الشاسع بما فيه من عوالم ؛ إذ قال سبحانه و تعالى في محكم تنزيله "سنريهم آياتنا في الآفاق ، وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق من ربهم " ⁽⁵⁾ . ولقد تباينت الرؤى البشرية حول مفهوم النفس الإنسانية ، وتعددت ، وتناقضت ، حتى أن بعضها قد أقام لنفسه نظريات كاملة على انتقادات غيره ، إلا أن الجواب الحاسم كان صوت الحق جلا وعلى إذ قال تعالى " ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ، ونحن أقرب إليه من حبل الوريد " ⁽⁶⁾ . حواطره وصراعاته الداخلية ، دوافعه الخفية وبواعثه النفسية ، أهدافه القريبة والبعيدة ، خططه الضمنية ، لا أحد إلا الله ولا حتى نفسه . كما قال تعالى " ألا يعلم من خلق، وهو اللطيف الخبير " ⁽⁷⁾ هذا العلم الشامل لخبر لطيف لا يمكن أن يتصف بالتناقض، أو بالرؤية القاصرة ، أو بإغفال الجزئيات كما هو الحال بالنسبة للرؤية البشرية ، بل لا يمكن إلا أن يتفق مع طبيعة الإنسان وفطرته ولا يتصادم معها ؛ ولقد وصف الحق جلا وعلا دينه بأنه دين الفطرة قال تعالى في كتابه العزيز " فأقم وجهك للدين حنيفا فطرة الله التي فطر الناس عليها ، لا تبديل لخلق الله ، ذلك الدين القيم، ولكن أكثر الناس لا يعلمون " ⁽⁸⁾ .

وإن البحوث التي تستند على مرجعيات صلبة تصل إلى نتائج أكثر صدقا ، وما على وجه الأرض كتاب أعلى من القرآن الكريم ، ولا كلام أرقى من كلام العليم الخبير قال سبحانه تعالى " إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم " ⁽⁹⁾ ؛ ولذلك يمكن لأي مهتم بأي حقل من الحقول المعرفية أن يستشف من القرآن ما لا نهاية له من القوانين يقول " محمد راتب النابلسي " القانون هو أحد أكبر ثمار العلم ، لذلك يوجد في القرآن الكريم قوانين ، والقانون إنما هو علاقة بين متغيرين ، علاقة ثابتة قطعية الثبوت ، هذه العلاقة يوافقها الواقع وعليها دليل ، لو ألغي الدليل لكان الكلام تقليدا ، ولو ألغي الواقع لكان الكلام جهلا ، و لو ألغيت القطعية لكان الكلام وهما ، أو ظنا ، أو شكاً ، فقد جعل الحق تبارك وتعالى قواعد ثابتة في التعامل مع الكون والحياة ، هذه القواعد سمعا الحق تبارك وتعالى في قرآنه سننا ⁽¹⁰⁾ إذ قال سبحانه وتعالى في محكم تنزيله " فقل تجد لسنة الله تبديلا ولن تجد لسنة الله تحويلا " ⁽¹¹⁾ . ولأجل كل ما سبق ستحاول هذه الدراسة تعرف بعض قوانين القرآن الكريم في مجال الصحة النفسية.

النفس الإنسانية في القرآن الكريم :

وردت كلمة نفس في القرآن الكريم مئات المرات بصيغ مختلفة وبمعاني متعددة في عدة صور ، إلا أنه يمكن إجمالها بمعنيين

رئيسيين تتفرع عنهما سائر المعاني الأخرى وهما :

المعنى الأول : النفس بمعنى الإنسان بجوانبه النفسية، والعقلية، والجسمية، والروحية ، وهو المعنى الذي يقابل في القرآن الكريم الآفاق أي النواحي .

المعنى الثاني : النفس بمعنى الروح التي تسكن هذا الجسم ، فإذا فارقت حل به الموت .⁽¹²⁾

أولا - خصائص النفس الإنسانية في القرآن الكريم :

إن المتأمل في الآيات القرآنية الكريمة يجد أن النفس الإنسانية قد اتصفت بالعديد من الخصائص والصفات والتي تؤثر بشكل ظاهر على السلوك الإنساني لعل من أهمها ما يلي :

1) الفطرة :

تكاد كتب التفسير تجمع على أن المقصود بالفطرة هو الخلقة أو الجبلة ، وهي تعد أساسا لارتقاء الإنسان بذاته وبنفسه وبمن حوله ، وهي من أهم الخصائص التي تتصف بها النفس البشرية مقارنة بالمخلوقات الأخرى، وأنها هي التوحيد الخالص، فالنفس البشرية مفضولة على التوحيد، ولديها استعدادات متساوية للقيام بأعمال الخير وأعمال الشر، وبناء على ذلك لا يمكن تسميتها بالخير أو الشريرة، وإنما يمكن تسمية الأفعال التي تقوم بها هذه النفس بالأعمال الخيرة أو الشريرة حسب ما يكون الفعل؛ فهي بذلك تمتلك الإرادة في الاختيار ما بين الخير أو الشر⁽¹³⁾ ؛ لذلك يقول الله تعالى " ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها ، قد أفلح من زكاها ، وقد خاب من دساها " ⁽¹⁴⁾.

2) التكليف :

تأتي النفس الإنسانية وفق هدي القرآن الكريم بالأعمال وفق استطاعتها وقدرتها ، فلا تشدد ولا تنطع ولا رهبانية ، وإنما سهولة ويسر في التنفيذ؛ مما يسمح للنفس الإنسانية باختيار اليسير من الأعمال ، فقد ثبت عن السيدة "عائشة" رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ما خير بين أمرين إلا اختار أيسرهما ما لم يكن إثما ، ولأن تكليف النفس الإنسانية يتطلب المسؤولية عما تفعل أو تتصرف ، فإنها إن أدت ما عليها من تكاليف كان الأجر والثواب ، وإن قصرت في أدائها كان العقاب⁽¹⁵⁾ ، قال تعالى في كتابه العزيز " لا يكلف الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت " ⁽¹⁶⁾.

3) حرية الاختيار : إن الله عز وجل عندما خلق النفس البشرية وجعلها مفضولة على فعل الخير ، ولها قابلية لفعل الشر ، وعندما كلف النفس الإنسانية بما تستطيع القيام به من الأعمال وفقا لقدراتها واستعداداتها المختلفة، وجب أن يكون لديها إرادة وحرية في الاختيار، بل إن ذلك من مظاهر التكريم لها . فأي أمر تقوم به إنما يكون بإرادتها واختيارها ؛ وبذلك تكون النفس البشرية معرضة للابتلاء بالخير والشر امتحانا لإرادتها واختبارا لعزيمتها ، وهذا الابتلاء هو أصل التكليف ، وأساس المسؤولية الأخلاقية ⁽¹⁷⁾ قال تعالى في كتابه العزيز " من كان يريد العاجلة عجلنا له ما نشاء لمن نريد ، ثم جعلنا له جهنم يصلاها مذموما مدحورا ، ومن أراد الآخرة وسعى لها سعيها وهو مؤمن ، أولئك كان سعيهم مشكورا ، كلا نمد هؤلاء وهؤلاء من عطاء ربك ، وما كان عطاء ربك محظورا " ⁽¹⁸⁾ .

4) المسؤولية :

النفس مصدر أساسي للسلوك الإنساني، وهي في ضوء طاقتها المسؤولة عن دفعه وتحريكه، فالسلوك الإنساني تتحكم فيه الملكات العقلية كالتفكير، والتعلم، والانتباه، والإرادة والتذكر والتحليل، وكذا الانفعالات الوجدانية كالإحساس باللذة، والألم والفرح، والحزن، أو الغضب والخوف، ويظهر من خلال نصوص القرآن الكريم أن كل إنسان مسؤول مسؤولية خاصة عن أفعاله وتصرفاته؛ فهو مسؤول عما اكتسب من خير، أو شر محاسب عليه محاسبة فردية. ⁽¹⁹⁾ قال تعالى في كتابه الكريم " وكلهم آتية يوم القيامة فردا ". ⁽²⁰⁾ ويبقى باب التوبة مفتوح له ما كان حيا، ثم الجزاء العادل له يوم القيامة، ولذلك عليه أن يجتهد في تزكية نفسه، وتهذيب أخلاقه ⁽²¹⁾ يقول تعالى في كتابه الكريم " وكل إنسان ألزمناه طائره في عنقه، ونخرج له يوم القيامة كتابا يلقاه منشورا، اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا، من اهتدى فإنما يهتدي لنفسه، ومن ضل فإنما يضل عليها، ولا تزر وازرة وزر أخرى، وما كنا معذبين حتى نبعث رسولا " ⁽²²⁾.

ثانيا - مراتب النفس الإنسانية في القرآن الكريم :

أولا - النفس الأمارة بالسوء :

تسيطر عليها الدوافع الغريزية، وتتمثل فيها الصفات الحيوانية، وتبرز فيها الدوافع الشريرة، فهي توجه صاحبها بما فيه من شهوات ولهذا كانت مأوى كل سوء ⁽²³⁾؛ إذ قال تعالى في كتابه العزيز : " وما أبرئ نفسي، إن النفس لأمارة بالسوء، إلا ما رحم ربي، إن ربي غفور رحيم " ⁽²⁴⁾

ثانيا - النفس اللوامة :

وهي النفس التي تبرز فيها قوة الضمير فيحاسب الإنسان نفسه كما يحاسب غيره . ولهذا أقسم الله تعالى بالنفس اللوامة فلا أقسم بالنفس اللوامة ⁽²⁵⁾، إذ قال تعالى في كتابه العزيز : " ولا أقسم بالنفس اللوامة " ⁽²⁶⁾ .

ثالثا - النفس المطمئنة :

وهي النفس التي استوعبت قدرة الله، وتبلور فيها الإيمان العميق، والثقة بالغيب، لا يستفزها خوف، ولا حزن لأنها سكنت إلى الله واطمأنت بالله، وأنست بقرب الله، فهي آمنة مطمئنة تحس بالاستقرار النفسي، والصحة النفسية، والشعور الإيجابي بالسعادة. ⁽²⁷⁾ قال تعالى " يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في بادي وادخلي جنتي " ⁽²⁸⁾

تعريف الصحة النفسية :

يعد مفهوم الصحة النفسية من جملة المفاهيم والمصطلحات التي اختلف الباحثون في تحديد مدلولها، شأنها في ذلك شأن أغلب مصطلحات العلوم الإنسانية، والاجتماعية التي لم ولا تستقر على معنى واحد، أو محدد لاعتمادها إلى حد كبير على مرجعيات معرفية متباينة حتى داخل حقل الاهتمام المعرفي الواحد من باحث لأخر نتيجة لتباين الرؤى والمشارب الفكرية من جهة، ونتائج الممارسات من جهة ثانية . ومن فترة زمنية لأخرى نتيجة التراكم والزخم المعرفي. وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الصحة النفسية.

تعريف " حامد زهران " (2002) :

هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام. ⁽²⁹⁾

تعريف " أسماء عبد العزيز الحسين " (2002) :

الصحة النفسية تعني الخلو من الأمراض المستعصية، والأدواء الخطيرة الجسمية والنفسية والعقلية، والكفاية الغذائية، والتوافق النفسي - الاجتماعي، والشعور بالأمان والأطمئنان النفسي، والقدرة على الحكم الصائب على الأشخاص والأشياء، والعمل وفق هذا الحكم، والإحساس بالمسؤولية الشخصية، والاجتماعية، والوظيفية، والتكيف مع أحوال الحياة وتقلباتها المختلفة، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، واستغلال طاقات الفرد، والإفادة من إمكانياته في تحقيق أهداف واقعية، وفي كل ما هو مفيد له ومجتمعة، والنظرة التفاؤلية، والشعور بالرضا والقناعة، وحب الله تعالى قولاً وعملاً واعتقاداً، والاستسلام له، ومن ذلك الاجتهاد في إتباع أوامره، وجهاد النفس في تجنب معاصيه، والرجوع إليه والتوكل عليه، وترويض النفس على الصبر والتوكل عليه واحتساب التكاليف الشرعية والأزمات الحياتية الطارئة عنده سبحانه وتعالى، والحث على الدعوة في سبيله، والحب والتحبب فيه (فهو الهدف الأسمى الذي لأجله خلقت النفوس في هذه الحياة، فهو سبيل التوافق)⁽³⁰⁾

تعريف سعد رياض (2004) :

تعرف الصحة النفسية من المنظور الإسلامي بأنها قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى وإخلاص العبودية لله تعالى بالحب والطاعة والدعاء، والخوف والرجاء والتوكل على الله مع القدرة على تهذيب النفس والسمو بها من خلال أداء التكاليف التي شرعها الله، كذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، فيسلك فيها السلوك المفيد له ومجتمعه، وبما يساعده على مواجهة الأزمات والصعوبات بطريقة إيجابية دون خوف أو قلق، وتقبل ذاته وواقع حياته، والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه⁽³¹⁾.

تعريف " ناديا محمد رتيب " (2011):

الصحة النفسية هي حالة ثابتة نسبياً عند الفرد بحسب ما تعود عليه من أفكار أو مشاعر، فإن تعود الخير وألفه غلب على حالته النفسية الصحة في كثير من المواقف، وإن تعود على الشر وألفه غلب على حالته الوهن.⁽³²⁾

تعريف " محمد قاسم عبد الله " (2012) :

تعرف الصحة النفسية بأنها: حالة عقلية انفعالية سلوكية إيجابية (وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي) دائمة نسبياً، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي، والاجتماعي، والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومع محيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي والطبيعي)، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متكامل، ومتناسق ضمن وحدة الشخصية.⁽³³⁾

من خلال التعريفات السابقة يمكن تبين أن الصحة النفسية عند علماء النفس تعني توافق الإنسان مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، بينما تعني من وجهة النظر الإسلامية حسن خلق الإنسان مع الله أولاً ومع الذات ومع الناس ثانياً وثالثاً. فلا عجب أن حدد المصطفى صلى الله عليه وسلم الغاية الأولى من بعثته عندما قال " إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق " ⁽³⁴⁾. ولأن الصحة النفسية لا توهب، بل تكتسب، بتحسين الخلق مع الله أساساً ومع سائر مخلوقاته، فإن كل شخص مسؤول عن صحته النفسية يكتسبها بإرادته وجهوده في تزكية نفسه، وتهذيب أخلاقه، وتنمية قدراته، وكلما زادت جهوده في حسن الخلق تمت صحته النفسية وكلما نقصت هذه الجهود أو زادت في مجالات سوء الخلق وهنت صحته النفسية، وهي قابلة للتغير بحسب ما يجد في نفسه من هدى أو ضلال، وما اكتسبه من عادات، ومهارات، وقدرات، واتجاهات، وقيم تيسر له الأفعال الحسنة، أو السيئة وما استقر في قلبه من الإيمان.⁽³⁵⁾

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية أو مظاهر الصحة النفسية :

يرى " حامد زهران " أن من أهم خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هي :

1) التوافق : ودلائل ذلك التوافق الشخصي ، ويتضمن الرضا عن النفس ، والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الأسري، والتوافق المدرسي، والتوافق المهني.

2) الشعور بالسعادة مع النفس : ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، واستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة، والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق قدرها .

3) الشعور بالسعادة مع الآخرين : ودلائل ذلك حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم ، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

4) تحقيق الذات واستغلال القدرات : ودلائل ذلك فهم النفس، والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات، والإمكانات، والطاقات وتقبل نواحي القصور، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدأ الفروق الفردية ، واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات، والطاقات، والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح، وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط، وشموله، وبذل الجهد في العمل، والشعور بالنجاح فيه، والرضا عنه، والكفاية، والإنتاج .

5) القدرة على مواجهة مطالب الحياة : ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة، ومطالبها، ومشكلاتها اليومية ، والعيش في الحاضر، والواقع، والبصيرة، والمرونة، والإيجابية في مواجهة الواقع ، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها الإنسان في حياته، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن، والتوافق معها، والترحيب بالخبرات، والأفكار الجديدة .

6) السلوك العادي : ودلائل ذلك السلوك السوي المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات، وضبط النفس.

7) العيش في سلامة وسلام : ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية، والصحة الجسمية، والصحة الاجتماعية، والسلام الداخلي والخارجي ، والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة، وأمل⁽³⁶⁾

أما " عبد الفتاح خواجه " فيرى أن من أهم مظاهر الصحة النفسية ما يلي :

1) تكامل الذات : ويتضمن :

أ) فهم الذات وتقبلها والرضا عنها .

ب) تنمية الذات من جميع جوانبها لتصبح أكثر قوة ونشاطا وقدرة على التطور نحو الأفضل ، ولا يكون ذلك إلا بإشباع حاجاتها في الوقت المناسب، وفي حدود ومعايير وقيم المجتمع .

2) توازن الذات : ويتم ذلك عن طريق الشعور بالسلام الداخلي والعيش في الحاضر والاتجاه نحو الواقع ، والتسلح بالأمل ، والرجاء في أشد لحظات الحزن والألم ، والتحرر من الخوف، والقلق، والخضوع، والقدرة على ضبط النفس .

3) العيش مع الآخرين والتواصل معهم ، والتكيف مع المحيط .

4) العمل و العطاء .⁽³⁷⁾

بينما يرى "محمد قاسم عبد الله" أن من أهم مظاهر أو علامات الصحة النفسية هي :

- 1) التكيف بأشكاله المختلفة النفسي، والجسمي، و الاجتماعي.
- 2) الشعور بالسعادة مع الآخرين .
- 3) فهم الذات وتحقيقها .
- 4) مواجهة مطالب الحياة، وأزماتها، وإحباطاتها .
- 5) النجاح في العمل .
- 6) الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية .
- 7) الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه .⁽³⁸⁾

أما "علاء الدين كفاي" فيرى أن من أهم مظاهر الصحة النفسية ما يلي :

- 1) القدرة على التعاون مع الآخرين .
- 2) تحمل المسؤولية وتقديرها .
- 3) القدرة على التحكم في الذات .
- 4) القدرة على الحب و الثقة المتبادلة.
- 5) النضج الانفعالي.
- 6) القدرة على مواجهة الأزمات العادية.
- 7) القدرة على العمل والإنتاج بما يتناسب مع الإمكانيات .
- 8) الشعور بالرضا والطمأنينة .
- 9) القدرة على إنشاء علاقات إنسانية متوازنة مع الآخرين .⁽³⁹⁾

من خلال ما سبق يبدو أن من أهم المحاور الكبرى التي تدور حول خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هي :قبول الذات ، و قبول الآخر، و القدرة على مواجهة أزمات الحياة . والتي سنجد لها فيما سيأتي الكثير من الوصفات القرآنية.

من قوانين الصحة النفسية في القرآن الكريم :

في القرآن الكريم قوانين قد تأتي في صورة عبارة شرطية،أو عبارة خبرية ومن أهم خصائص هذه القوانين أنها: ثابتة لا تتغير ولا تبدل، ولا تعطل، ولا تجمد، ولا تعدل، ولا يضاف إليها، ولا يحذف منها ؛إنها وعود " وعد الله ولن يخلف الله وعده " ⁽⁴⁰⁾،حقائق،معادلات رياضية ، قواعد ثابتة، على مدى الأيام، وعلى مدى الدهر، وفي كل الحقب، وفي كل مكان .ومن اتبع القواعد الثابتة التي وضعها الله في قرآنه الكريم ربح وسعد في الدنيا والآخرة⁽⁴¹⁾ ؛ ومن بين هذه القواعد أو القوانين في مجال الصحة النفسية ما يلي :

القانون الأول : قانون الإيمان :

" قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ، هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون " ⁽⁴²⁾

الإيمان معناه الاعتقاد بقوة عليا تدبر الكون لا يخفى عليها شئ ولا تعجز عن شيء ، الاعتقاد بقوة غير محصورة ورحمة غير متناهية وكرم غير محدود ، فإذا رسخ هذا المفهوم في نفس المؤمن سكنت نفسه واطمأنت ورضيت بقضاء الله وقدره . ⁽⁴³⁾ فما دام

الله هو مولانا ، فلن يصيبنا إلا الخير، ذلك أن ا لعقيدة المكيئة معين لا ينضب للنشاط الموصول ، والحماسة المذخورة ، واحتمال الصعاب ، ومواجهة الأخطار ، تلك طبيعة الإيمان إذا تغلغل و استمكن ، إنه يضفي على صاحبه قوة تنطبع في سلوكه كله.⁽⁴⁴⁾

" من يؤمن بالله يهد قلبه ، والله بكل شئ عليم " ⁽⁴⁵⁾

فالإيمان هو طريق الهداية الذي يبعد المؤمن عن اقتراف المعاصي التي تشعره بالإثم، و يبعده عن اليأس والجزع، ويهون عليه المصائب و البلايا⁽⁴⁶⁾؛ فالإيمان هو القوة العاصمة عن الدنيا، الدافعة إلى المكرمات.⁽⁴⁷⁾

والله ولي الذين آمنوا يخرجهم من الظلمات إلى النور " ⁽⁴⁸⁾

الله صاحب الأسماء الحسنى خالق الكون الرب المسير، العليم، الحكيم ، الرحيم ، الغني ، القوي ، هذه الذات الكاملة التي لا حدود لا لرحمتها ،ولا لغناها ،ولا لقوتها ،ولا لقدرتها ⁽⁴⁹⁾ " الله " يخرج الذين آمنوا من ظلمات الخوف، والحزن، والهلل ،والضعف، والطمع إلى نور السكينة واليقين والرضا بالله وعنه .

ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم و لا هم يحزنون ، الذين آمنوا ، وكانوا يتقون ، لهم البشري في الحياة الدنيا وفي الآخرة ، لا تبديل لكلمات الله ذلك هو الفوز العظيم " ⁽⁵⁰⁾

فالمكروه إذا كان قد مضى أحدث الحزن، وإن كان منتظرا أحدث الخوف، أي الحزن على الماضي والخوف من المستقبل، وإذا انتفيا ثبت ضدهما وهو الأمن والرضا لعباد الله المؤمنين؛ إنه الكلام الفصل لمن بيده الأمر من قبل ومن بعد .

" إن الله يدافع عن الذين آمنوا " ⁽⁵¹⁾

يشعر المؤمن أنه بين يدي الله تعالى، وأنه مشمول بحمايته، ورعايته، وفي جواره ؛ فالإيمان كسب في الدنيا يتحقق قبل جزاء الآخرة يتحقق بالراحة، والطمأنينة، والثبات، والاستقرار طيلة رحلة الحياة الدنيا.⁽⁵²⁾

" الذين آمنوا ، ولم يلبسوا إيمانهم بظلم ، أولئك لهم الأمن وهم مهتدون " ⁽⁵³⁾

ويقصد بالأمن والأمان شعور الإنسان بالطمأنينة على نفسه ، وماله ، ودينه ، وعرضه ، وعقله ؛ بينما عدم الأمن والآمان يشعر الإنسان بالشقاء ، والتعاسة .⁽⁵⁴⁾

" هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم " ⁽⁵⁵⁾

والسكينة تعني الهدوء ، والاستقرار، والثبات . يقول عالم النفس " ليبمان " سكينة النفس هي الهبة التي يمنحها الله تعالى لأصفيائه المؤمنين ،إنه يمنح الكثيرين الذكاء، والصحة، والمال، والشهرة ، أما سكينة النفس فيمنحها بقدر لأصفيائه المؤمنين . إنها الغاية المثلى للحياة الرشيدة.⁽⁵⁶⁾

القانون الثاني: قانون التقوى:

" يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله و آمنوا برسوله يؤتكم كفلين من رحمته ، ويجعل لكم نورا تمشون به " ⁽⁵⁷⁾

التقوى ضابط أساسي من ضوابط السلوك الإنساني ، وهي حالة روحية قوامها الاستشعار الدائم بأن الله تعالى رقيب على كل شئ ، وهي شعار المؤمنين ، ووصية الله سبحانه وتعالى للخلق أجمعين ، وهي من أسمى أهداف دعوات الأنبياء والرسل.⁽⁵⁸⁾ وهي سبب لنيل رحمة الله ورضوانه ، وللتسديد والتوفيق .

" يا أيها الذين آمنوا إن تتقوا الله يجعل لكم فرقانا " ⁽⁵⁹⁾

أي أن التقوى تنير البصيرة وتجعل الإنسان قادرا على التفريق بين الحق والباطل

" الذين آمنوا وكانوا يتقون لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة " (60)

ومن ثمرات التقوى أو البشرى في الحياة الدنيا الأمن النفسي، والتوفيق والتأييد، والنصر، والفرح، والسعادة.

ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب " (61)

كما أن والتقوى تفرج الأزمات وتحل المشكلات.

" ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا " (62) وتيسر الأمور

" إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون " (63)

وتبعد الشيطان الرجيم و وسوسه

" إن أولياؤه إلا المتقون " (64)

وإن الظالمين بعضهم أولياء بعض والله ولي المتقين " (65)

قال العلماء هذه المعية الخاصة هي معية التوفيق، والتسديد، والتأييد، والحفظ، والنصر يجعلها الله سبحانه وتعالى لأوليائه

المتقين. (66)

القانون الثالث: عبادة الله

" و ما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون " (67)

العبودية لله هي رسالة الإنسان في هذه الحياة الدنيا وبما أن طبيعة الإنسان تميل إلى العبودية، فإنها إن لم تكن لله كانت لغيره

مما يستجلب مشاعر الضياع، والتهيه، والشك، والحيرة؛ ولذلك فإن العبودية لله تعني إدراك الحكمة في الخلق والمبدأ والمصير.

كما أن العبودية لله تعالى تحرر الإنسان من الخضوع لغير الله تعالى، ومن الاستسلام للآلهة المزيفة، فيصبح حرا طليقا من كل سلطان إلا سلطان الله تعالى، كما يكتشف قيمة كل الأشياء ويتبين حقيقتها، ويحس بحريته أمامها (68).

" وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو، وإن يردك بخير فلا راد لفضله يصب به من يشاء من عباده " (69)

والشعور بالحماية من كل ضر ومن كل اعتداء، ومن كل شر إلا بما يشاء كما تعني الانقياد لحكمه سبحانه وتعالى مع رضا

النفس وتسليم القلب والثقة بالله وفي الله.

" إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين " (70)

كما أن عبادة الله تحرر الإنسان من الطغيان ومن الكبر، ومن الغرور؛ إذ أن المتكبر ينشر في المجتمع معادلة الازدراء المتبادل

فهو يزدري الناس لأنه يرى نفسه أفضل منهم، وهم يزدرونه لتعاليه وسوء خلقه (71)؛ مما قد ينعكس على سوء توافقه النفسي و

الاجتماعي. ومن أهم العبادات التي يقوم بها المسلم والتي لها تأثير على صحته النفسية: تلاوة القرآن، الصلاة والدعاء.

أولا - تلاوة القرآن:

" ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " (72)

إذا أقبل الإنسان على قراءة كتاب الله وفهمه، وتدبره والعمل بما جاء فيه تحققت له طمأنينة القلب، وسكينة النفس، وإن العديد

من أسماء الله الحسنى التي وردت في كتابه العزيز دلت على معاني الدعم النفسي، والمساندة للمؤمنين وعنايته بهم، ورعايته لهم فهو

سبحانه وتعالى الرحمن الرحيم، يقضي حاجة المحتاج، وهو الوكيل الولي المتولي أمور خلقه بالتدبر، وبالقدرة والفعل، وهو عز وجل

الرؤوف الذي يدفع السوء عن عباده، ويكشف عنهم الضر برفق ولطف. (73)

" يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور ، وهدى ورحمة للمؤمنين " (74)
" قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء " (75)

وإن تأثير القرآن الكريم لبالغ الشأن في نفس الإنسان فهو يرقق القلب، وتسمو به النفس، ويخفف ممن وهج الحياة وأعبائها، فيكون شفاء لما في الصدور، ونورا يمشي به الإنسان في الظلمات؛ فالقرآن يرضي الطموح العقلي، ويولي الإحساس القلبي، ويشبع القوى الفطرية، وينعش الطاقة الشعورية، وينشط الإرادة الإنسانية، ويحرك الدوافع الخيرة، ويمنح الإنسان الصفاء، والطمأنينة والأمن النفسي .

ثانيا - الصلاة :

" وأقم الصلاة ، إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر " (76)

فالمسلم الذي يواظب على لقاء ربه خمس مرات يوميا بنظافة وطهارة، وقلب مؤمن، وأداء جيد يصبح على صلة يومية بالله تعالى وبقدرة زيادة هذه الصلة يكون القرب من الله تعالى (77) ؛ فالإبعاد عن الرذائل وعن سوء القول والعمل ، هو حقيقة الصلاة وثمرتها الرائعة (78). حيث يظل سلوك الإنسان المسلم إيجابيا، ذلك أن الصلاة في جوهرها حمد، وثناء، وإعلان للرضا عن رب العالمين يعارض أو يطارد أي مشاعر سخط أو إحباط (79) .

" و استعينوا بالصبر والصلاة ، وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين " (80)

بالصلاة يتصل ويستمد الإنسان الطاقة، والقوة، والعون من عند القوي القادر الذي لا يعجزه شيء، العزيز الذي لا يغلب ولا يمتنع عليه شيء للقضاء على توتراته، وأزماته، والصلابة في مواجهة مشكلاته. فقد وجد أن هناك علاقة وطيدة بين الخشوع أو التأمل والتفكير وبين تحمل الألم، وأن التأمل المنتظم يعطي للنفس ثقة أكبر، ويجعل الإنسان أكثر صبرا وتحملا لمشاكل وهموم الحياة (81) ؛ لذلك كان حضور القلب في الصلاة، وإيقاف الفكر خلالها عن انشغاله المزعج بحديث النفس والتفكير بما قد مضى، أو ما قد يأتي والسكينة التي يجلبها للنفس من أهم الأسباب التي جعلت الصلاة قرة عين النبي محمد صلى الله عليه وسلم ، وقرة عين لكل المؤمنين الخاشعين من بعده (82) .

"إن الإنسانية خلق هلوعا ، إذا مسه الشر جزوعا، وإذا مسه الخير منوعا، إلا المصلين الذين هم في صلواتهم دائمون" (83)

والهلع هو شعور هائل بالخوف والرعب، قد تأتي في صورة نوبات تستغرق عشرين دقيقة لكنها بالنسبة للمريض كأنها تستغرق الدهر كله، ومن بين أهم مصاحباتها : عنف وسرعة في ضربات القلب، شعور بالغثيان وألم في الصدر، مع صعوبة بالغة في الكلام واضطراب في الذاكرة . أما الجزع فهو من مستويات الخوف الزائد إذا أصابه ما لا يرجوا ويحب؛ فالهلع الجزع إذا أصابه الخير نسبته إلى نفسه وقدراته ونسي فضل الله عليه ، بل ويستخدم هذا الخير في إفساد الأرض بدل إصلاحها ، ويعيث ظلما وفسادا بأن ينسى الآخرين وحقوقهم (84) . إلا من عقد مع الله صلة دائمة فهو في حفظ من الهلع، والجزع، والمنع؛ فالمصلون الذين توافرت لهم حسن العلاقة مع الله ودوام المراقبة له ، والمداومة على الصلوات المستوفية للشروط الفكرية ، والقلبية، والنفسية، والروحية والجسدية باتصالهم بمصدر القوة، والرحمة، والحكمة تجلّى الله على قلوبهم فثبتهم من ذاك الانهيار النفسي، ومن ذلك الضعف الخلقي، ومن ذلك التشتت، وهذه الآلام التي لا حصر لها (85) .

ثالثا - الدعاء :

"وإذا سألك عبادي عني ، فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ، فليستجيبوا لي ، وليؤمنوا بي ، لعلمهم يرشدون " (86)

إن سؤال الله القريب المجيب القوي القادر والاستعانة به في مواجهة الحياة من أهم العوامل التي تسهم في بناء شخصية الإنسان المؤمن؛ مما فيه من العبودية المطلقة للواحد الحق، والتي تكسب الإنسان الداعي النقاء، والصفاء، والخشوع ورقة القلب

(87). "يقول سيد قطب إنك في هذه الآية تستشعر معية الله سبحانه و تعالى وتكون مستجاب الدعوة؛ وبذلك تكون أقوى إنسان على وجه الأرض، إنها آية عجيبة، آية تسكب في قلب المؤمن الندوة الحلوة، والود المونس، والرضا المطمئن، والثقة واليقين، ويعيش معها المؤمن في جنات رضا، وقرى ندية، وملاذ أمين، وقرار مكين." (88)

" امن يجيب المضطر إذا دعاه ، ويكشف السوء " (89)

الالتجاء و التضرع إلى الله العلي القدير في كشف الضر عند الشدائد سمو روعي بقي الإنسان من الانهيار أمام الشدائد، (90)
فالدعاء سلاح المؤمن ، ولا شيء أكرم على الله من الدعاء .

القانون الرابع : ذكر الله :

" الذين آمنوا و تطمئن قلوبهم لذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب " (91)

ذكر الله غذاء روعي يث الطمأنينة، والهدوء، والسكينة في نفس الإنسان، ويبعد الهم والقلق، والأفكار الوسواسية، والسلوك القهري . (92)

" يا أيها الذين آمنوا أذكروا الله ذكرا كثيرا ، وسبحوه بكرة وأصيلا هو الذي يصلي عليكم وملائكته ليخرجكم من الظلمات إلى النور وكان بالمؤمنين رحيما " (93)

والصلاة من الله رحمة، وتطهير، وبركة، وإخراج من ظلمات الخوف، واليأس والسخط إلى نور السكينة والرضا عن الله واليقين فيه .

" فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ، ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ، ونحشره يوم القيامة أعمى " (94)

أجاب علماء التفسير بأن المعيشة الضنك هي ضيق القلب وهي الشقاء، والتعاسة، والتشاؤم، والسوداوية، والإحباط والتعسير، والضيق، والانقباض ، والشعور بالقهر، واليأس، والحقد . (95)
" فاذكروني أذكركم " (96)

إن اتصلت بالله فقد ذكرته، وإن ذكرته ذكرك، وإن ذكرك منحك نعمًا لا تقدر بثمن، منحك نعمة الأمن، منحك نعمة الأمان، منحك نعمة الرضا، منحك نعمة التفاؤل، منحك نعمة التماسك، منحك نعمة قوة الشخصية. (97)

القانون الخامس : البذل والعطاء :

" و أنفقوا خيرا لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون " (98)

الإنسان يحب المال بطبعه ، وهذا الحب يدفعه إلى البخل، والشح، والحرص، والطمع ، والأنانية ،ولا يتخلص الإنسان من هذه الرذائل وما تحمله من ضيق، وتكبير لنفس الإنسان إلا بالتمرين على العطاء والبذل؛ ولذلك اعتبر العطاء أحد أهم خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية . (99)

" فأما من أعطى واتقى ، وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى " (100)

فالتيسير والتسهيل ليس إلا تحصيلًا حاصلًا لمن أعطى واتقى، فجوهر الدين في الإسلام قائم على العطاء.

" خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها، وصل عليهم، إن صلاتك سكن لهم " (101).

أي تطهير النفس نفس الغني المعطي من الأثرة، والأنانية، والجشع، و الطمع وحب الذات، وتركيتها بتعويدها صفات البر والإنفاق والإحسان، وتطهير لنفس الفقير من الغيرة، والحقد، والكراهية، والغل، والمذلة، والهوان وتركيتها بالشعور بالجميل والرضا عن الله وعن إخوانه المؤمنين؛ فيشعر كل من الغني والفقير بروح المشاركة الوجدانية، وبالشعور بالوحدة ، والابتعاد عن الانطوائية والانعزالية .

" الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله ثم لا يتبعون ما أنفقوا منا ولا أذى لهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون " (102) ومن العلماء من يرى أن الاستمتاع بالحياة يكمن في القيام بالأعمال الخيرة ومن أهمها التصديق على الفقراء، وإطعامهم، وأنه جزء من الطبيعة البشرية، وممارستها تجلب شكلا من أشكال السعادة الذاتية (103)؛ فالعطاء نضوج وسعادة وسبب لانسراح الصدر وراحة البال، والاستقرار النفسي.

" الذين ينفقون أموالهم بالليل والنهار سرا وعلانية فلهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون " (104) عهد من الله سبحانه وتعالى في أكثر من آية لمن أنفق أنه آمن من الخوف من الخوف على المستقبل، وأنه آمن من الحزن على ما مضى، وفات.

"إن الإنسانية خلق هلوغا ، إذا مسه الشر جزوعا ، وإذا مسه الخير منوعا ، إلا المصلين الذين هم في صلواتهم دائمون و الذين في أموالهم حق معلوم للسائل والمحروم " (105) بالرغم من أن الملح والجزع والمنع جزء من الطبيعة البشرية التي خلق الله الإنسان وجبله عليها، إلا أن الله سبحانه وتعالى فقد استثنى الإنسان الذي اتصل بالله و أنفق من ماله وجعل منه نصيبا للسائل والمحروم؛ فهو آمن من الملح والجزع والمنع. فياله من جزاء عظيم .

" وقال الله إني معكم لأن أقمتم الصلاة ، وأتيتم الزكاة ، وأمنتم برسلي وعزرتموهم ، وأقرضتم الله قرضا حسنا لا تكفرون عنكم سيئاتكم ، ولأدخلنكم جنات تجري من تحتها الأنهار " (106) فهو في معية دائمة لله سبحانه وتعالى، ومن كان الله معه ضمن السكينة ،ضمن الحفظ والتأييد، وضمن السعادة في الدنيا والآخرة ، من كان الله معه فلن يضروه شيء . وكل من وما كان ضده هباء ولا وجود له ولا أثر.

" ورحمتي وسعت كل شيء ، فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة ، والذين هم بآياتنا يؤمنون " (107) فالزكاة أو العطاء، والبذل أحد أسباب نيل رحمة الله ورضاه.

القانون السادس: " الصبر "

" و لنبلونكم حتى نلم المجاهدين منكم ، والصابرين ونبلو أخباركم " (108) إن الصبر على بلاء الدنيا ونكبات الأيام لا يخلو منه إنسان، فلا أحد يسلم من آلام النفس وأسقام البدن، وفقدان الأحبة وخسران المال، وإيذاء الناس ومتاعب العيش، ومفاجآت الدهر (109). وعلى المؤمن أن يعود نفسه على الصبر، والتحمل في هذه المواقف التي يمحس بها الله عباده المؤمنين (110)؛ ذلك أن الملح، والجزع، والتبرم، والضيق لا يرد من قضاء الله شيئا بل لا بد من الصبر أول الأمر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إنما الصبر عند الصدمة الأولى " (111). ولقد خاطب الصبور عباده المؤمنين بقوله تعالى في الذكر الحكيم:

" أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين " (112) فالمعية نوعان : معية عامة مع جميع خلقه بعلمه، ومعية خاصة بنصره، وحفظه ، وتأنيده، وتثبيتته؛ فالمؤمن مع الله القوي، العزيز، الرحيم، الودود، العليم الذي أحاط بكل شيء علما، فلا شقاء، ولا ضجر، ولا يأس، ولا إحباط، ولا تشاؤم، ولا خوف مع الله . (113)

" وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور " (114)

بل و إن لقاء الأحداث ببصيرة مستنيرة، واستعداد كامل دالة على القوة والصلابة⁽¹¹⁵⁾. فالصبر من الأشياء التي تعطي قوة في العزيمة؛ مما ينعكس على قوة الشخصية.

"ولبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإن إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون"⁽¹¹⁶⁾
فبالإضافة إلى أن نص الآية الكريمة تهيئة نفسية للمؤمنين لتلقي أشكال من الابتلاء، وحث على الصبر عند المصائب⁽¹¹⁷⁾ فإذا كانت الحياة امتحانا فليكرس المؤمن جهوده للنجاح فيه.⁽¹¹⁸⁾ فإن الله سبحانه وتعالى يبشر الصابرين على صنوف البلاء أنه جمع لهم ما لم يجمع لغيرهم وهو صلاة منه جل وعلى، ورحمة، وهداية.

القانون السابع : التوكل على الله

" ومن يتوكل على الله فهو حسبه "⁽¹¹⁹⁾

التوكل على الله نعم الوكيل، وتفويض الأمر إليه، والرضا بمشيئته، والإيمان بقضائه، وقدره، والثقة به، وبحسن تدبيره في جميع أمور الإنسان الدنيوية، والأخروية زاد رוחي يطمئن النفس، ويسكنها، ويمد الفرد بقوة روحية تخلصه من القلق، والخوف من المستقبل. و وعد من الله بأن من يتوكل على الله فهو كافيه مما أهمه وأحزنه، ومؤيده، وناصره.⁽¹²⁰⁾

" إليه يرجع الأمر كله ، فاعبده وتوكل عليه "⁽¹²¹⁾

و إن إحساس المؤمن بل و يقينه الأكيد بأن زمام العالم لن يفلت من يد الله القوي العزيز القادر الذي إن أراد شيئا فإنما يقول له كن فيكون يقذف بمقادير كبيرة من الطمأنينة في فؤاده.⁽¹²²⁾ هذا نص قرآني ، هذا كلام رب العالمين، يجب أن يبدد هذا الكلام كل خوف، أو تردد، أو قلق على المستقبل، أو خوف من المجهول.⁽¹²³⁾

" إنه ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون "⁽¹²⁴⁾

فالشيطان يمهّد لوساوسه الطريق لإثارة القلق، والخوف في نفس المؤمن، لذا كان التوكل حصنا منيعا يحمي المؤمن من الشيطان⁽¹²⁵⁾؛ إذ وعد الوكيل بأن يصرف الشيطان ووساوسه عن عباده المتوكلين .

القانون الثامن: التوبة و الاستغفار

" يا أيها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحا عسى ربكم أن يكفر عنكم سيئاتكم "⁽¹²⁶⁾

التوبة في جوهرها النفسي اعتراف لله، وهي دعاء هامس بين الإنسان وربه، يعترف التائب اعترافاً واضحاً صريحاً بذنوبه وخطاياها، عن رغبة صادقة لا يكتمها، ولا يصبر عليها، يفرغ بها محتوى نفسه، خباياها، خطاياها، وما هو أخفى من ذلك لا يكتُم شيئاً ولا يضمّره، ولا يحقره مهما كان صغيراً، أو مستتراً وهذه هي توبة الإسلام النصوح⁽¹²⁷⁾: إنها للتخلص من تراكم الذنوب التي قد تمر في ساعتها، ولكنها تثقل على الإنسان بعد زوال الدافع العاطفي الذي ارتبط بها كالحق، أو اشتداد العاطفة في أي منحي.⁽¹²⁸⁾

" وهو الذي يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات ويعلم ما تفعلون "⁽¹²⁹⁾

فهي أي التوبة في الإسلام من أهم أساليب التطهير والتكفير فقد جعل الحق تبارك وتعالى التكفير عن الخطايا مرهونا بالتوبة والتي هي في جوهرها المدخل إلى المغفرة وتغيير السلوك من السيئ إلى الحسن⁽¹³⁰⁾، إنها الطريق السالك لأن يطرح هذه الذنوب عن كاهله، ويدفعها بعيداً عن نفسه، فلا يختزنها لتعايش معها مشاعر الندم، التي طالما جثمت على صدره، بما فيها من معالم الهم

والضيق نتيجة ما احتوته من سوء الفعل، وانحطاط الغريزة، واستبداد الشهوة ؛ فهي في جوهرها اعتراف مطلق لله سبحانه، محاسبة نفس، إقرار بالذنب، إحساس بالندم، خضوع لله ، واستسلام لتعاليم شريعته، ومنهج دينه، وعهد وتصميم على عدم العودة⁽¹³¹⁾.

" قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم"⁽¹³²⁾
إن عمليات التوبة والاستغفار لا يمكن أن تؤدي إلى الطمأنينة والعرفان، والاسترخاء النفسي إن لم تنبع من الإيمان المطلق بوحداية الخالق، وبقدرته جل وعلى على الغفران لذلك ينادي التواب الغفور المخطئين الآيسين بيا عبادي ؛ إذ يوفر الاستغفار صورة أخرى من آليات المناعة النفسية وهو التسليم، أو ما يشابه وضع رمي السلاح، والتوقف عن المقاومة، حيث يقوم المؤمن المستغفر بإيقاف الآليات الدفاعية التي انتهجها سابقا، عند ارتكابه للذنوب والمعاصي كالتهجير أو الإنكار ، أو اتهام الآخرين ليشعر بعدها براحة الفراغ ، وتسليم الأحمال إلى الله سبحانه وتعالى القوي العزيز الذي لا يعجزه شئ في الأرض ولا في السماء .⁽¹³³⁾ الذي يغفر الذنوب جميعا .

القانون التاسع : العفو و الصفح و كظم الغيظ

" فمن عفا وأصلح فأجره على الله " ⁽¹³⁴⁾

يتضمن العفو العديد من المزايا كتعزيز الثقة بين الأفراد، وتحقيق التصالح، وتسوية الخلافات والنزاعات، وتحسين الصحة النفسية وتحقيق الشعور بالسعادة، والتقليل من المشاعر السلبية ، كالقلق والاكتئاب وما أعظم هذا الأجر. في حين أن من يجدون صعوبة بالغة في العفو عمن أساء إليهم يمرون بالكثير من الأوقات الصعبة، ويظهرون مستويات مرتفعة من العصاوية، والقلق، والعداوية وغيرها من المشاعر السلبية التي يمكن أن تدمر العلاقات الاجتماعية⁽¹³⁵⁾ ؛ وبالتالي سوء التوافق النفسي – الاجتماعي .

"ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ، ادفع بالتي هي أحسن ، فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم ، وما يلقاها إلا الذين صبروا ، وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم " ⁽¹³⁶⁾

و بتطبيق قانون الآية الكريمة تتحول المشاعر السلبية من غضب ، وثورة ، وحق ، وغيظ ، وكراهية ورغبة في الثأر، والانتقام إلى مشاعر إيجابية من إحساس بالهدوء، والسكينة، والاستقرار، وراحة البال، وصفاء الذهن، وخلوه من الضغائن، والأحقاد؛ ذلك أن مشاعر الحقد، والكراهية، والرغبة في الانتقام مشغلة للقلب، متلفة للأعصاب، ومبددة لراحة البال. حيث كشفت نتائج الدراسات أن التسامح يساعد المساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، ومن القلق، والحزن، والغضب ، ويساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضا⁽¹³⁷⁾ وأن هناك ارتباط إيجابي بين التسامح والسعادة. ⁽¹³⁸⁾ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من كظم غيظه وهو يقدر على إنفاذه ، ملأ الله قلبه أمنا وإيمانا " الأمن مع الخلق، والإيمان مع الحق، فهذا الذي يؤثر الانتقام على العفو، يجعل الجو المحيط به ضاغطا، وعلاقاته مع الآخرين متوترة، ويكون انتقامه تربة خصبة للانتقام مضاد، فيتوقع المنتقم الشر، وتوقع الشر شر من وقوعه، وهكذا يفقد الأمن يفقد أئمن ما في الحياة النفسية. أما إذا أثر العفو على الانتقام فقد جعل الجو المحيط به وديا، وجعل علاقاته مع الآخرين مريحة، وجعل من أعدائه الألداد أصدقاء حميمين ⁽¹³⁹⁾. وفي نفس الاتجاه يرى "سيلجمان" مؤسس علم النفس الإيجابي أن العفو يعد من الركائز الإيجابية لعلم النفس الإيجابي فهو يسير ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، الابتكار، والحب، والتفاؤل ، كما يسهم بدرجة كبيرة في إحداث التوافق النفسي، وتكامل الذات ، والشعور الذاتي بالحب والإيثار والسعادة . ⁽¹⁴⁰⁾ ؛ ولذلك كان العفو من أسماء الله الحسنى .

القانون العاشر : العمل الصالح

" من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن ، فلنحيينه حياة طيبة " ⁽¹⁴¹⁾

يقول "ابن كثير" " هذا وعد من الله سبحانه وتعالى بأن من عمل صالحا وهو مؤمن بأن يحياه حياة طيبة في الدنيا ، والحياة الطبية تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت. ⁽¹⁴²⁾ وقد تشمل السمعة الطبية ، التيسير ، التوفيق ، الصحة الجسمية والنفسية ، الرضا ، الفرح والسرور .

"إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات وآمنوا بما نزل على محمد وهو الحق من ربهم، كفر عنهم سيئاتهم وأصلح بالهم" ⁽¹⁴³⁾ وإصلاح البال نعمة كبرى تلي نعمه الإيمان في القيمة، والقدر، والأثر، والتعبير يلقي بظلال الطمأنينة والراحة والثقة والرضا والسلام ، ومتى صلح البال استقام التفكير والشعور، واطمأن القلب، والضمير، وارتاحت المشاعر والأعصاب ، ورضيت النفس واستمتعت بالأمن والسلام. ⁽¹⁴⁴⁾

" إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات سيجعل لهم الرحمن ودا " ⁽¹⁴⁵⁾

مودة فيما بين الله عز وجل وبين عبادته؛ فالله عز وجل يتودد إلى عبادته أي يحبهم، وينصرهم، ويؤيدهم، ويحفظهم، ويفقههم ، وفيما بين المؤمنين بعضهم البعض والتي هي من خلق الله عز وجل، ومن نعمه على عبادته المؤمنين الذين يعملون صالحا. ⁽¹⁴⁶⁾ وفي علم النفس الإيجابي يعتبر التواصل الإيجابي مع الآخرين، أو الرضا عن العلاقات مع الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية قائمة على الثقة، والتواد من أهم مظاهر جودة الحياة الانفعالية، والتي تعتبر مؤشرا أساسيا من مؤشرات جودة الحياة النفسية. ⁽¹⁴⁷⁾ حيث ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة، والاستمتاع بالحياة، وبالسكينة، والطمأنينة النفسية ⁽¹⁴⁸⁾.

خاتمة :

لقد شكل موضوع الصحة النفسية لدى الكثير من العلماء، والمفكرين ، والفلاسفة ، والأدباء موضوعا محوريا في رحلة بحث الإنسان الأبدية عن السعادة ، والفرح ، والرضا ، وكتب عنها الكثيرون كل من وجهة نظره البحثية ، والتخصصية إلا أن القرآن الكريم قدم للبشرية منذ أزيد من أربعة عشر قرنا حقائق عن الصحة النفسية من نوع آخر. حقائق تتصل بذلك الجانب المستعصي عن البحث، والتجريب ألا وهو الجانب الروحي ، ألم يقل ال غم الخبير في كتابه العزيز " ويسألونك عن الروح ، قل الروح من أمر ربي ، وما أوتيتم من العلم إلا قليلا " ⁽¹⁴⁹⁾ هذه الروح التي تضيء على الإنسان القيمة المقدسة مصداقا لقوله تعالى " فإذا سويته و نفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين " ⁽¹⁵⁰⁾ ؛ إذ يتطلب الأمر وفقا للوصفات القرآنية أن يقوم الإنسان بعمل ما مستوفيا شروط القبول الفكرية، والجسدية، والقلبية والتي فصل فيها علماء الشريعة تفصيلا دقيقا ليحصل على نتائج سماها القرآن الكريم طمأنينة ، سكينة ، رضا ، أمن إلى غير ذلك . ولعل المتصفح لكتب علم النفس الحديثة سيجد الكثير من الحقائق التي أتى بها القرآن الكريم كالعلاج بالتسامح ، والعلاج بالصبر ، والعلاج بالصدقة ؛ ولذلك لا يمكن لمن يمعن النظر بموضوعية وعلمية إلا أن يقف مشدوها أمام عظمة هذا القرآن الذي هو على الدوام يعلو ولا يعلى ، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ، ولقد كان وسيظل ويبقى المعجزة الخالدة التي يستشف منها كل من يبحث عن المعرفة الحقيقة الكاملة غير منقوصة أو مشبوهة

الهوامش :

- (1) سورة المائدة ، الآية 15 – 16.
- (2) سورة النساء ، الآية 82 .
- (3) بشار عبد الله السليم . (2005) . " مفهوم الطبيعة الإنسانية عند الغزالي وفلسفته لتربيتها " . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، المجلد 3 ، العدد الأول ، ص 119.
- (4) سورة النحل ، الآية 89.
- (5) سورة فصلت ، الآية 56 .
- (6) سورة ق ، الآية 16 .
- (7) سورة الملوك ، الآية 14 .
- (9) سورة الإسراء ، الآية 9 .
- (10) محمد راتب النابلسي . (2008). قوانين القرآن الكريم (مقدمة). <http://www.nabulsi.com/>
- (11) سورة فاطر ، الآية 43 .
- (12) نعيمة عبد الله البرش. (2008) آفات النفس كما يصورها القرآن الكريم (دراسة موضوعية) رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة ، ص 20.
- (13) عليان عبد الله الحولي، فايز كمال شلدان. خصائص النفس البشرية في القرآن الكريم وانعكاساتها التربوية، ص 12 – 13
- (14) سورة الشمس ، الآية 7 – 10 .
- (15) عليان عبد الله الحولي ، فايز كمال شلدان، المرجع السابق ، ص 14 – 15
- (16) سورة البقرة، الآية 286.
- (17) عليان عبد الله الحولي ، فايز كمال شلدان، المرجع السابق ، ص 17 – 21 .
- (18) سورة الإسراء ، الآية 18 – 20 .
- (19) عليان عبد الله الحولي ، فايز كمال شلدان ، المرجع السابق ، ص 22.
- (20) سورة مريم ، الآية 95.
- (21) عليان عبد الله الحولي ، فايز كمال شلدان، المرجع السابق ، ص 22 .
- (22) سورة الإسراء ، الآية 13 – 15 .
- (23) بلقاسم محمد الغالي. (2007). "ملاحم الإعجاز النفسي في القرآن الكريم " مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والإنسانية ، المجلد 4 ، العدد 1 ، ص 10.
- (24) سورة يوسف ، الآية 53.
- (25) بلقاسم محمد الغالي ، المرجع السابق ، ص 10 .
- (26) سورة القيامة ، الآية 2 .
- (27) بلقاسم محمد الغالي ، المرجع السابق ، ص 10 .
- (28) سورة الفجر ، الآية 30 .
- (29) حامد عبد السلام زهران. (2002). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى، القاهرة :عالم الكتب ، ص 145.
- (30) أسماء عبد العزيز الحسين . (2002). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة 1 ، الرياض :عالم الكتب ، ص (29 – 30).
- (31) أسماء بوعود. (2014). "الإضطرابات النفسية بين منظور علم النفس الحديث والمنظور النفسي الإسلامي"، مجلة الراسخون العدد 8، ص 26.

- (32) ناديا رتيب .(2010 – 2011) .الصحة النفسية المدرسية . دمشق : منشورات جامعة دمشق ، ص 62.
- (33) محمد قاسم عبد الله .(2012) .مدخل إلى الصحة النفسية . الطبعة الخامسة . عمان : دار الفكر، ص 20.
- (34) محمد ناصر الدين الألباني .السلسلة الصحيحة . الجزء الأول ، برنامج منظومة التحقيقات الحديثية ، ص 45.
- (35) ناديا رتيب ، المرجع السابق ، ص 62.
- (36) حامد عبد السلام زهران.(2001).الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الثالثة ، القاهرة :عالم الكتب، ص12 – 14
- (37)عبد الفتاح الخواجة.(2011). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى ، عمان : دار البداية ، ص 20 – 21.
- (38) محمد قاسم عبد الله .(2012) .مدخل إلى الصحة النفسية . الطبعة الخامسة . عمان : دار الفكر. ص 22 – 23.
- (39)علاء الدين كفافي .(2012) .الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى. عمان : دار الفكر، ص 25.
- (40) سورة الحج ، الآية 47.
- (41) محمد راتب النابلسي .(2008) . قوانين القرآن الكريم (مقدمة) . <http://www.nabulsi.com>.
- (42) سورة التوبة ، الآية 52 .
- (43) فريد فرج سعيد زيارة . (2009) . منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان (دراسة موضوعية) رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية بغزة ، ص 25.
- (44) محمد الغزالي . (1999) . خلق المسلم . الجزائر : دار المعرفة . ص 98.
- (45) سورة التغابن ، الآية 11.
- (46)حامد عبد السلام زهران .(2002).دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى، القاهرة : عالم الكتب ، ص 145.
- (47) محمد الغزالي ، المرجع السابق ، ص 10.
- (48) سورة البقرة ، الآية 258 .
- (49) راتب النابلسي.(1992) . أسماء الله الحسنى (الولي) . <http://www.nabulsi.com/>.
- (50) سورة يونس ، الآية 62 – 64 .
- (51) سورة الحج ، الآية 38.
- (52) سيد قطب ، (1978) . في ظلال القرآن . الجزء السادس ، ص 3693.
- (53) سورة الأنعام ، الآية 82 .
- (54) فريد فرج سعيد زيارة ، المرجع السابق ، ص 25 .
- (55)سورة الفتح ، الآية 4 .
- (56) راتب النابلسي .(1975) . حقيقة الإنسان . <http://www.nabulsi.com>.
- (57) سورة الحديد ، الآية 29 .
- (58) عبد الله يوسف عبد النبي عوض.(2009) الدلالات التربوية لمفهوم التقوى في القرآن الكريم، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية بغزة ، ص 11.
- (59) سورة الأنفال ، الآية 29 .
- (60) سورة الحديد ، الآية 28 .
- (61)سورة الطلاق ، الآية 2 – 3 .
- (62) سورة الطلاق ، الآية 4 .
- (63) سورة الأعراف ، الآية 1 – 2 .
- (64) سورة الأنفال ، الآية 34 .
- (65) سورة الجاثية ، الآية 19 .
- (66) راتب النابلسي.(1994). تفسير الآية 12 من سورة المائدة . (المعينة الخاصة) <http://www.nabulsi.com>

- (67) سورة الذاريات ، الآية 56 .
- (68) ناصر يوسف عبد الله. (2013). مقاصد العبادة في القرآن الكريم. مجلة كلية العلوم الإسلامية، المجلد السابع، العدد 2، ص 2.
- (69) سورة يونس ، الآية 107.
- (70) سورة غافر ، الآية 6.
- (71) نعيمة عبد الله البرش. (2008). آفات النفس كما يصورها القرآن الكريم (دراسة موضوعية) رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة ، ص 101.
- (72) سورة الإسراء ، الآية 82 .
- (73) محمود خليل أبودف (2011) "منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم وكيفية الاستفادة منه في الواقع الفلسطيني المعاصر" مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد 19 ، العدد 2 ، ص 49.
- (74) سورة يونس، الآية 57.
- (75) سورة فصلت، الآية 44.
- (76) سورة العنكبوت، الآية 45.
- (77) ماهر أحمد السوسي، عائدة شعبان صالح. (2006). "عوامل تأثير الصلاة على سلوك المصلين من الشباب الجامعي بمحافظة غزة" مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإسلامية). المجلد الرابع عشر، العدد الأول، ص 29.
- (78) محمد الغزالي. (1999). خلق المسلم . الجزائر : دار المعرفة . ص 7.
- (79) محمد كمال الشريف. (2014). "تأملات في الصلاة" مجلة بصائر نفسية، العدد 10، ص 22.
- (80) سورة البقرة، الآية 45.
- (81) عبد الدايم الكحيل . روائع الإعجاز النفسي في القرآن الكريم . ص 120 – 121 . www.kaheel7.com
- (82) محمد كمال الشريف، المرجع السابق ، ص 19.
- (83) سورة المعارج ، الآية 1 – 5 .
- (84) لطفي الشرييني. (2009) "الإشارات النفسية في القرآن الكريم". مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 23، ص 4-5.
- (85) راتب النابلسي. (1993). حقيقة الإنسان . (خلق الإنسان هلوعا) [http://www.nabulsi.com/](http://www.nabulsi.com)
- (86) سورة البقرة ، الآية 186 .
- (87) ميساء شعبان أبو شريفة . (2011). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة . رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية غزة، ص 65.
- (88) عبد الفتاح عبد الغني الهمص . (2008) "الديناميات النفسية – الروحية لمواجهة أزمة الحصار" . ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الدولي الخامس الذي يعقده برنامج غزة للصحة النفسية ومنظمة الصحة العالمية المنعقد في الفترة مابين 27 – 29 أكتوبر 2008 ، ص 22 – 23 .
- (89) سورة النمل ، الآية 62 .
- (90) حامد عبد السلام زهران. (2002). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى ، القاهرة : عالم الكتب ، ص 311 .
- (91) سورة الرعد ، الآية 28 .
- (92) حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 302 .
- (93) سورة الأحزاب ، الآية 41 – 43 .
- (94) سورة طه ، الآية 123 – 124 .
- (95) راتب النابلسي. (2008). موسوعة النابلسي. قانون المعيشة الضنك. <http://www.nabulsi.com/>
- (96) سورة البقرة ، الآية 152 .
- (97) راتب النابلسي. (2007). موسوعة النابلسي مقاصد الشريعة – الصلاة. <http://www.nabulsi.com/>
- (98) سورة التغابن ، الآية 16.

- (99) عبد الفتاح الخواجة. (2011). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى ، عمان : دار البداية ، ص 20 – 21 .
- (100) سورة الليل ، الآية 5 – 7 .
- (101) سورة التوبة ، الآية 103 .
- (102) سورة البقرة ، الآية 262 .
- (103) نchie محمد أحمد عبد العال ، مصطفى علي رمضان مظلوم. (2013). "الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي)" ، مجلة كلية التربية ببها المجلد 2 ، العدد 93 ، ص 93 .
- (104) سورة البقرة ، الآية 274 .
- (105) سورة المعارج ، الآية 19 – 25 .
- (106) سورة المائدة ، الآية 12 .
- (107) سورة الأعراف ، الآية 156 .
- (108) سورة محمد ، الآية 31 .
- (109) عبد الفتاح عبد الغني الهمص ، المرجع السابق ، ص 19 – 20 .
- (110) اعتماد يعقوب محمد الزيناني. (2002). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية بغزة ، ص 68 .
- (111) حديث صحيح أخرجه مسلم . كتاب الجنائز ، باب الصبر على المصيبة عند الصدمة الأولى . (637/2) رقم 926 .
- (112) سورة البقرة ، الآية 153 .
- (113) (راتب النابلسي . (2000) . موسوعة النابلسي . عشرة أشياء تحجب عن الله . <http://www.nabulsi.com/>)
- (114) سورة آل عمران ، الآية 186 .
- (115) محمد الغزالي ، المرجع السابق ، ص 128 .
- (116) سورة البقرة ، الآية 155 – 157 .
- (117) محمود خليل أبودف ، المرجع السابق ، ص 68 .
- (118) محمد الغزالي ، المرجع السابق ، ص 129 .
- (119) سورة الطلاق ، الآية 3 .
- (120) أسماء بنت راشد الرويشد . التوكل على الله ، دار الوطن للنشر ، ص 6 – 10 .
- (121) سورة هود ، الآية 123 .
- (122) محمد الغزالي . جدد حياتك . الجزائر : دار الهناء ، ص 66 .
- (123) راتب النابلسي . (1987) . موسوعة النابلسي . تفسير الآيات (11 – 13) من سورة الإسراء .
- <http://www.nabulsi.com/>
- (124) سورة النحل ، الآية 99 .
- (125) محمد كمال الشريف (2014) "تأملات في الصلاة" ، مجلة بصائر نفسية ، العدد 10 ، ص 22 .
- (126) سورة التحريم ، الآية 5 .
- (127) محمد يوسف خليل (2002) الصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة الكويت : قطاع الشؤون الثقافية . ص 62 .
- (128) مها يونس . (2014) "المنعطف النفسي للاستغفار" مجلة بصائر نفسية العدد 10 ، ص 63 .
- (129) سورة الشورى ، الآية 25 .
- (130) عاطف شواشرة ، سهاد بني عطا . (2010) "طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في ضوء القرآن الكريم" مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد 24 ، العدد 1 ، ص 19 .
- (131) محمد يوسف خليل . المرجع السابق . ص 62 .

- (132) سورة الزمر ، الآية 53 .
- (133) مها يونس، المرجع السابق ، ص 65 - 66 .
- (134) سورة الشورى ، الآية 40 .
- (135) إيمان بنت محمد بن سعد الدوسري . (2012). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير كلية التربية جامعة أم القرى ، ص 27.
- (136) سورة فصلت ، الآية 34 - 35 .
- (137) تحية محمد أحمد عبد العال ، مصطفى علي رمضان مظلوم . (2013) " الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي) "مجلة كلية التربية بينها المجلد 2 ، العدد 93 ، ص 114 .
- (138) تحية محمد أحمد عبد العال ، مصطفى علي رمضان مظلوم ، المرجع السابق، ص 12.
- (139) راتب النابلسي . (1997) موسوعة النابلسي العفو والصفح . <http://www.nabulsi.com/>
- (140) تحية محمد أحمد عبد العال ، مصطفى علي رمضان مظلوم ، المرجع السابق، ص 110 .
- (141) سورة النحل ، الآية 97.
- (142) فريد فرج سعيد زيارة ، المرجع السابق ، ص 16 .
- (143) سورة محمد ، الآية 2 .
- (144) سيد قطب . (1412 هـ) . في ظلال القرآن . الجزء السادس ، الطبعة 17 ، القاهرة : دار الشروق ، ص 3281.
- (145) سورة مريم ، الآية 96 .
- (146) راتب النابلسي . (2008). موسوعة النابلسي. أسماء الله الحسنى (الودود) . <http://www.nabulsi.com/>
- (147) محمود فتحي عكاشة ، عبد العزيز إبراهيم سليم . "العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية " ، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر جودة الحياة بكفر الشيخ ، ص 9 - 10 .
- (148) تحية محمد أحمد عبد العال ، مصطفى علي رمضان مظلوم ، المرجع السابق، ص 88 .
- (149) سورة الإسراء ، الآية 85 .
- (150) سورة الحجر ، الآية 29 .