



قسم علم النفس

## علم النفس الديني

د / حسين بخيت

مقرر اختياري اولي علم نفس

القائم بالتدريس د/ سعاد سعيد

م	المحتويات	الصفحات
	لمحة تاريخية	
•	التذكر والنسيان في القرآن الكريم	١ ٨
•	الشخصية في القرن الكريم	٩ ٤٠
•	الحيل الدفاعية في القرآن الكريم	٤١ ٤٨
•	نمو الإنسان في القرآن الكريم	٤٩ ٥٩
•	العلاج النفسي في القرآن الكريم	٦٠ ١٠٣

## لمحة تاريخية

مفهوم الدين: لفظ الدين يطلق في اللغة العربية على معان متعددة: فيطلق تارة ويراد منه الجزاء، ومنه قوله تعالى: ( مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ) [الفاتحة: ٤] أي يوم الجزاء، وهو يوم القيامة. ويطلق تارة ثانية ويراد منه الحكم والسلطان، ومنه قوله تعالى: ( مَا كَانَ لِيَأْخُذَ أَخَاهُ فِي دِينِ الْمَلِكِ ) [يوسف: ٧٦] أي في حكمه وسلطانه. ويطلق تارة وثالثة ويراد منه العادة والشأن، ومنه قول الشاعر:

تقول وقد درأت لها وضيئي... أهذا دينه أبدا وديني؟

أي شأنه وشأني .

ويطلق رابعة ويراد منه الطاعة والانقياد، يقال: دان له دينا وديانة: أي خضع، وذل، وأطاع.

ويطلق خامسة ويراد منه ما يتدين به الإنسان، يقال: دان بكذا، أي اتخذه دينا وتعبد به. [١]

وكلامنا في هذا البحث عن الدين بالمعنى الأخير، وهو ما يتدين به الإنسان، ولا شك أنه بهذا المعنى يدخل في مفهومه المعنى الذي قبله مباشرة، وهو الخضوع والذل والطاعة؛ لأن من دان بدين يخضع

لتعاليمه، وينقاد لها، ولا يحيد عنها، كما أنه ليس بعيدًا عن سائر المعاني الأخرى؛ لأنها كلها تدور حول معنى واحد، هو الانقياد والخضوع لسلطان معين.

أما الدين في نظر علماء الأديان، فقد عرفه بعضهم بأنه: " وضع إلهي سائق لذوي العقول - باختيارهم إياه - إلى الصلاح في الحال، والفلاح في المآل، وهذا يشمل العقائد والأعمال. [٣]"

ومعنى هذا، أن لفظ الدين عند هؤلاء، لا يتناول إلا الأديان السماوية: كاليهودية والمسيحية والإسلام، أما غيرها من الأديان التي اصطلح عليها بعض الناس دون أن يكون لها صلة بالسما، فليست دينًا في نظرهم.

### علم النفس الديني

يشير علم النفس الديني إلى تطبيق طرق علم النفس والإطارات التفسيرية على التقاليد الدينية فضلًا عن الشخصيات الدينية وغير الدينية. ويحاول هذا العلم البحث عن وصف دقيق لتفاصيل ومصادر واستخدامات المعتقدات والسلوكيات الدينية. رغم أن علم نفس الأديان ظهر كأحد فروع المعرفة الذاتية منذ عهد قريب في أواخر القرن التاسع عشر، فإن كل مهمة من هذه المهام الثلاث يرجع تاريخها إلى قرون عدة قبل هذا التاريخ. [١]

وهناك مساحات واسعة من الدين لم يكتشفها علم النفس حتى الآن. في حين يلعب الدين والروحانية دورًا في حياة كثير من الناس، لا يعلم على وجه اليقين كيف تأتي بنتائج إيجابية في بعض الأحيان وسلبية في أحيان أخرى. لذا فإن الأسباب والنتائج التي تنبئ عليها هذه المعاني (أو المسببات أحيانًا) تحتاج إلى مزيد من البحث. فالحوار المتواصل بين علم النفس والإلهيات قد يسفر عن تعميق الفهم ويفيد كلا المجالين.

بالمعنى الدقيق للكلمة، يتكون علم نفس الدّين من تطبيق طرق البحث النفسي والأطر التفسيرية على المحتويات المتنوعة للتقاليد الدينية بالإضافة إلى تطبيقها على الأفراد المتدينين وغير المتدينين. يمكن تلخيص هذه المجموعة المميّزة من الطرق والأطر بشكل مفيد مع الأخذ بعين الاعتبار فكرة التمييز الكلاسيكي بين النهج الطبيعيّة-العلميّة والنّهج الإنسانيّة-العلميّة: تعمل المجموعة الأولى عن طريق إجراءات موضوعيّة وكميّة وتجريبيّة إن أمكن لاختبار الفرضيات المرتبطة بالعلاقات السببيّة بين كائنات مختلفة أثناء دراسة الفرد. في المقابل، يعمل النهج الإنساني-العلمي مع الخبرات البشريّة باستخدام الأساليب النوعية والتفسيرية ودراسة الظواهر، بهدف تمييز العلاقات ذات المغزى عن تلك العلاقات السببية بين الظواهر التي يسعى المرء إلى فهمها.

يتبع علماء النفس الدّينيون ثلاثة مشاريع رئيسية:

١. الوصف المنهجي، وخاصةً للمكونات والسلوكيات والخبرات والتعبيرات الدينية.
٢. شرح أصول الدّين، سواءً في التاريخ البشري أو في الحياة الفردية، مع مراعاة مجموعة متنوّعة من التأثيرات.
٣. تحديد عواقب السلوك الدّيني، بالنسبة للفرد وللمجتمع ككل. نشأ علم نفس الدّين أولاً كأحد الضوابط الذاتيّة للوعي في أواخر القرن التاسع عشر، ولكن يعود تاريخ هذه المهام الثلاث إلى عدّة قرون قبل ذلك.<sup>111</sup>
٤. كما تُوجد ثلاثة تحديات تواجه علم نفس الدّين بشكل أساسي:

١. تقديم وصف شامل للأشياء التي نستفسر عنها، سواء تحدثنا عن محتوى ديني مشترك (على سبيل المثال، طقوس الشعائر الدينية) أو عن تجارب أو مواقف أو سلوكيات فردية.

٣. أخذ الظروف النفسية المرافقة لمثل هذه الظواهر بعين الاعتبار، في حال وُجدت في الحياة الفردية.
٣. لتوضيح النتائج -الثمار، كما وصفها ويليام جيمس- لهذه الظواهر، على الأفراد والمجتمع. هذه الثمار قد تكون إيجابية وسلبية في نفس الوقت.

تتطلب المهمة الوصفية الأولى -بطبيعة الحال- توضيح المصطلحات، وقبل كل شيء، مصطلح الدين. أكد مؤرخو الدين منذ وقت طويل على الطابع الإشكالي لهذا المصطلح، مشيرين إلى تغيّر استخدامه على مر القرون بطرق مختلفة، وبشكل عام تغير طرق تجسيده. [٢] كان علماء النفس الدينيون الأوائل مدركين تمامًا لهذه الصعوبات، وعادةً ما أقرّوا بأن التعاريف التي اختاروا استخدامها كانت تعسفية إلى حدّ ما. [٣] مع تزايد الاتجاهات الإيجابية في علم النفس على مدار القرن العشرين، ولا سيّما المطالبة بتحليل جميع الظواهر عبر الإجراءات الكمية، طوّر علماء النفس الدينيون العديد من المقاييس، وطوّر معظمها للاستخدام مع المسيحيين البروتستانت. [٤] أُستخدم تحليل العوامل من قبل علماء النفس وعلماء اجتماع الدينين على حد سواء، لإنشاء مجموعة ثابتة من الأبعاد ومجموعة من المقاييس. يبقى تأييد هذه الجهود وتقدير درجة كفايتها، خاصةً في ضوء وجهات النظر البتّاءة وغيرها من وجهات النظر الحديثة، موضوعًا للنقاش.

ظهر في العقود القليلة الماضية، لا سيّما بين علماء النفس الاكليينكي، تفضيل لمصطلح «الروحانية»، بالتزامن مع الجهود المبذولة لتمييزهما عن مصطلحات «الدين» و «الديني». ولا سيما في الولايات المتحدة، يرتبط «الدين» بالنسبة للكثيرين بالمؤسسات المذهبية وعقائدها وطقوسها الإلزامية، مما يعطي الكلمة طابعًا سلبيًا؛ في المقابل، تظهر «الروحانية» بشكل إيجابي على أنها مفهوم شخصي وذاتي بشكل كبير، ذات نطاق عالمي في قدرتها فهم حياة المرء وتزويده بحقائق أعمق وأعظم. [٥] في

الواقع، شهدت «الروحانية» تطوّرًا مماثلًا في العالم الغربي، من وقت اعتُبرت فيه مرادفًا للدين بمعناه الأصلي. [٦] واليوم، تتواصل الجهود من أجل «تفعيل» هذه المصطلحات، مع الأخذ قليلاً بعين الاعتبار استخدامها التاريخي في السياق الغربي، والافتراض الواقعي الواضح أن أساسها هو صفات ثابتة يمكن تحديدها باستخدام الإجراءات التجريبية. [٧]

افترض شنيتكر وإيمونز وجود انعكاسات لفهم الدين كأداة للبحث عن المعنى في المجالات النفسية الثلاثة المتمثلة في التحفيز والإدراك والعلاقات الاجتماعية. ترتبط الجوانب الإدراكية بالله والشعور بالحاجة لهدف، وترتبط الجوانب المحفزة بالحاجة إلى السيطرة، كما أن البحث الديني عن المعنى يحدث أيضًا في المجتمعات الاجتماعية. [٨]

## لمحة تاريخية

### ويليام جيمس

يعدّ عالم النفس الأمريكي يعتبر عالم النفس والفيلسوف الأمريكي ويليام جيمس (١٨٤٢-١٩١٠) من قبل معظم علماء النفس الدينيين مؤسس هذا المجال. [٩] شغل منصب رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وكتب أحد أوائل كتب علم النفس. ما زال تأثير جيمس باقياً في المجال النفسي للدين. يُعتبر كتابه «أصناف الخبرة الدينية» بمثابة العمل الكلاسيكي المعياري في هذا المجال، وكثيرًا ما يُشار إلى أفكار جيمس كمرجعية في المؤتمرات المهنية.

فرّق جيمس بين الدين المؤسسي والدين الشخصي. يُشير الدين المؤسسي إلى المجموعة أو المنظمة الدينية ويلعب دورًا هامًا في ثقافة المجتمع. يمكن تحقيق التجربة الدينية الشخصية، عندما يمتلك الفرد خبرة صوفية، بغض النظر عن الثقافة السائدة في المجتمع. كان جيمس أكثر اهتمامًا بفهم التجربة الدينية الشخصية.

أثناء دراسته للتجارب الدينية الشخصية، قام جيمس بالتمييز بين التدين العقلاني والتدين المضطرب. يميل الأفراد ذوي الصحة الجيدة إلى تجاهل الشرّ في العالم والتركيز على الإيجابية والخير. استخدم جيمس أمثلة من تجربة والت ويتمان وحركة «الفكر الجديد» الدينية لتوضيح مفهوم العقل السليم عبر كتاب أصناف الخبرة الدينية. على النقيض من ذلك، يُعتبر أصحاب التجربة الدينية المضطربة غير قادرين على تجاهل الشر والمعاناة ويحتاجون إلى تجربة موحّدة، دينية أو غير دينية، للتفريق بين الخير والشر. استعان جيمس باقتباسات من ليو تولستوي وجون بونيان لتوضيح مفهوم الروح المضطربة.

تعتمد فرضية ويليام جيمس في البراغماتية على فعالية الدين. إذا كان الفرد مؤمناً بالأعمال الدينية ويؤديها، مع إثبات تلك الأعمال لفعاليتها، تُعتبر تلك الممارسة الدينية الخيار المناسب للفرد. وعلى أي حال، إن أظهرت تلك الأعمال الدينية فعالية منخفضة، فلا يوجد سبب منطقي لمواصلة هذه الممارسة.

### جورج فيلهلم فريدريش هيغل

وصف جورج فيلهلم فريدريش هيغل (١٨٣١-١٧٧٠) جميع أنظمة الدين والفلسفة والعلوم الاجتماعية بأنها تعبيرات عن الرغبة الأساسية للوعي في معرفة نفسه ومحيطه، وتسجيل النتائج والفرضيات التي توصل إليها. وهكذا، فإن الدين ليس سوى شكل من أشكال هذا البحث عن المعرفة، إذ يسجل البشر خبراتهم وانعكاساتهم المختلفة. يقوم آخرون بتجميع وتصنيف هذه التسجيلات بطرق مختلفة، ويشكلون النظرة العالمية الموحدة كما هو موضح في الدين والفلسفة والعلوم الاجتماعية، وما إلى ذلك. كان كتابه «ظواهرية الروح» عبارة عن دراسة لكيفية استفادة الأنماط المختلفة من الكتابة والتفكير من الخبرات الفردية والجماعية السابقة لمختلف الأماكن والأزمنة بالإضافة إلى إعادة دمجها مع هذه الخبرات، ما يؤثر على الأشكال الحالية للمعرفة ووجهات النظر العالمية التي تظهر في مجتمع ما. هذا النشاط هو



نتاج عمل عقلي جماعي غير مكتمل، إذ يصل كل شخص إلى حكمة الآخرين وتجاربهم المسجلة. غالبًا ما تضمنت أعماله أوصافًا مفصلة عن الدوافع النفسية التي ينطوي عليها الفكر والسلوك، على سبيل المثال، صراع المجتمع أو الأمة لمعرفة نفسها وبالتالي معرفة آلية الحكم المناسبة لها. في نظام هيغيل، يُعتبر الدين أحد المستودعات الرئيسية للحكمة التي لا بدّ من استخدامها في هذه الصراعات، إذ تُمثّل هذه المستودعات مجموعة ضخمة من الذكريات والتجارب المُستخلصة من تاريخ الإنسانية عبر مراحل مختلفة من تطورها.

[مراجع]

١. Wulff, D. M. (٢٠١٠). *Psychology of Religion*. In D. A. Leeming, K. Madden, & S. Marian (Eds.), *Encyclopedia of Psychology and Religion* (pp. ٧٣٢-٧٣٥). New York; London: Springer.

٢. <sup>^</sup> Smith, W. C. (١٩٦٣). *The Meaning and End of Religion: A New Approach to the Religious Traditions of Mankind*. New York: Macmillan.
٣. <sup>^</sup> Wulff, D. M. (١٩٩٩). Psychologists Define Religion: Patterns and Prospects of a Century-Long Quest. In J. G. Platvoet and A. L. Molendijk (Eds.), *The Pragmatics of Defining Religion: Contexts, Concepts, and Contests* (pp. ٢٠٧-٢٢٤). Leiden: Brill
٤. <sup>^</sup> Hill, P. C., and Hood, R. W., Jr. (Eds.). (١٩٩٩). *Measures of Religiosity*. "Birmingham, AL: Religious Education Press.
٥. <sup>^</sup> Schlehofer M. M.؛ Omoto A. M.؛ Adelman J. R. "How Do "Religion" and "Spirituality" Differ? Lay Definitions Among Older Adults". *Journal for the Scientific Study of Religion* (٣): ٤١١-
٦. <sup>^</sup> Principe W. "Toward Defining Spirituality". *Sciences Religieuses/Studies in)*
٧. <sup>^</sup> Hill, P. C. (٢٠٠٥). Measurement in the Psychology of Religion and Spirituality: Current Status and Evaluation. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York, London: Guilford Press.

٨. *Schnitker, Sarah (٢٠١٣). "Spiritual striving and seeking the sacred: religion as meaningful goal-directed behavior". The International Journal for the Psychology of Religion (٤):*
٩. ↑ [Spilka, Hood, Hunsberger and Gorsuch, ٢٠٠٣](#), *The Psychology of Religion*, p.

### التذكر والنسيان في القرآن

للتذكر أهمية عظيمة الشأن في حياة الإنسان ، إذ أن تذكرنا لتعلمنا السابق ، ولمعلوماتنا وخبرتنا السابقة يمكننا من حل ما يواجهنا من مشكلات جديدة

في المستقبل ، كما أنه يساعدنا على مواصلة التقدم في اكتساب معلومات جديدة ، وفي اكتشاف حقائق جديدة ، وهو أمر هام في تطور التقدم العلمي والحضاري للإنسان . فضلا عما للتذكر من أهمية في حياة الإنسان العلمية والعملية ، فإن له أيضاً أهمية عظيمة الشأن من الناحية الدينية . فتذكر الإنسان الدائم الله سبحانه وتعالى ولفضله ونعمه الكثيرة عليه في الحياة ، وللآخرة ويوم الحساب وما ينتظره من ثواب أو عقاب ، إن تذكر ذلك كله جداً للإنسان لأنه يدفعه إلى التقوى والعمل الصالح والتحلي بفضائل الأخلاق . فالتذكر، إذن ، مفيد لتحقيق الخير للإنسان سواء في الدنيا أو في الآخرة . وقد حث القرآن الكريم في كثير من آياته على تذكر الله تعالى وآياته في خلقه ، وتذكر ما جاء به المرسلون من بينات وهدى ، وما بشروهم به ، وما أندروهم به . وقد ترددت كثيراً في القرآن عبارات مثل : « أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ » ، « لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ » ، « قَلِيلًا مَّا تَتَذَكَّرُونَ » ، « أَفَلَا تَذَكَّرُونَ » ، « لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ » ، « قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ » ، « وَلَيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ » ، « إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ » ، « وَمَا يَذَكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ »

ووردت آيات كثيرة في القرآن تشير إلى أن الله سبحانه وتعالى قد بعث النبي ﷺ ، وأنزل عليه القرآن ليذكر الناس بعقيدة التوحيد ، والبعث والحساب في الآخرة ، و بما غفلوا عنه ونسوه من تعاليم الأنبياء والرسل السابقين ومن أمثلة هذه الآيات :

{ كِتَابٌ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِّنْهُ لِتُنذِرَ بِهِ وَذِكْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ (٢) اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِن دُونِهِ أَوْلِيَاءَ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ (٣) } [الأعراف : ٢-٣]

{ هَذَا بَلَاغٌ لِلنَّاسِ وَلِيُنذِرُوا بِهِ وَلِيَعْلَمُوا أَنَّمَا هُوَ إِلَهُ وَاحِدٌ وَلِيَذَّكَّرَ }  
أولو الألباب { [ابراهيم : ٥٢]

{ وَمَا كُنْتَ بِجَانِبِ الطُّورِ إِذْ نَادَيْنَا وَلَكِنْ رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ لِتُنذِرَ }  
قَوْمًا مَّا أَتَاهُمْ مِّن نَّذِيرٍ مِّن قَبْلِكَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ {  
[القصص : ٤٦]

{ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ }  
[ص : ٢٩]

{ فَأَيُّهَا يَسِّرْنَا لَهُ بِلِسَانِكَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ } [الدخان : ٥٨]

{ فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَن يَخَافُ وَعِيدِ } [ق : ٤٥]

{ وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنفَعُ الْمُؤْمِنِينَ } [الذاريات : ٥٥]

{ فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ } [الغاشية : ٢١]

كثير من المواقف عن التوافق السليم لما يجابهه من مشكلات الحياة ، وقد ذكر القرآن النسيان في كثير من الآيات . ونحن إذا رجعنا إلى هذه الآيات ودرسنا معانيها لوجدنا أن النسيان ورد فيها بعدة معان يمكن تلخيصها فيما يلي<sup>١</sup>

١- النسيان الذي يطرأ في الذهن على الأحداث وأسماء الأشخاص والمعلومات المختلفة التي اكتسبها الإنسان من

<sup>١</sup>الهي الخولي : مرجع سابق ، ص ١٨٢ - ١٨٤ .

قبل . وهو النسيان العادي الذي يتعرض له الناس نتيجة تزاخم المعلومات وتداخلها . وقد درس علماء النفس هذا النوع من النسيان دراسة مستفيضة وأرجعوه إلى تداخل المعلومات . وميزوا بين نوعين من التداخل : و التداخل الرجعي ، وه التداخل اللاحق . «يحدث التداخل الرجعي حينما يؤدي تعلمنا لمواد جديدة إلى إضعاف تذكرنا لمواد سبق أن تعلمناها من قبل . ويحدث التداخل اللاحق في تأثير عاداتنا وأنشطتنا ومعلوماتنا السابقة في تذكرنا لمادة تعلمناها حديثاً . فكثرة المعلومات والأنشطة السابقة تؤدي إلى صعوبة تذكر المادة التي تعلمناها حديثاً ، بينما يكون تذكرنا لهذه المادة أحسن إذا كانت معلوماتنا وأنشطتنا السابقة أقل . ولهذا كان الأطفال أكثر قدرة على تذكر تفاصيل الأحداث الماضية من الكبار <sup>٢</sup> وقد أشار القرآن إلى هذا النوع من النسيان في قوله تعالى :

«سَنُقَرِّئُكَ فَلَا تَنسَى» (الأعلى :

٢ - النسيان الذي ينطوي على معنى السهو ، كما ينسى الإنسان شيئاً ما في مكان ما ، أو كما يريد أن يتكلم مع شخص ما في عدة أمور فيتكلم عن بعضها وينسى البعض الآخر ، فلا يذكره إلا فيما بعد . ومثال ذلك ما حكاه القرآن عن فتى موسى في قوله تعالى:

<sup>٢</sup> سارتوف أ . مدنك ، هوارد و . يوليو ، أليزات ف . لوفاتس : مرجع سابق ، ١٠٧ - ١٠٢

«قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا  
أَنسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ  
عَجَبًا» الكهف ٦٣

ومن مثاله أيضاً ما قاله موسى للعبد الصالح عليهما  
السلام :

« لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ » الكهف ٧٣

ويمكن تفسير هذا النوع من النسيان أيضاً بالتداخل اللاحق  
الذي أشرنا إليه سابقاً .

- ٣ النسيان بمعنى ذهاب الاهتمام بأمر ما . ومن أمثلة هذا  
النوع من النسيان

ما جاء في قوله تعالى :

« نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ » التوبة ٦٧

ومعنى «نسوا الله ، أنهم تركوا طاعته لذهاب اهتمامهم  
بإطاعة أوامره . ومعنى «فنسيهم» أن الله تعالى صرف  
عنهم فضله وتركهم إلى نفوسهم .

ومن أمثلة هذا النوع من النسيان أيضاً ما جاء في قوله  
تعالى

«وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ» الحشر ١٩

ويدخل في هذا المعنى النسيان الذي نسب إلى آدم عليه السلام في قوله تعالى:

«وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِن قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا» طه ١١٥

ومعنى ذلك أن قلب آدم «قد صار إلى لحظة من الفتور عن عهد الله جل شأنه»<sup>٣</sup> فنسي ما نهاه الله عنه ، فوسوس له الشيطان وأغواه وأوقعه في الخطيئة .

### النسيان والشيطان :

بينت بعض آيات القرآن أن الشيطان يجد في استعداد الإنسان للنسيان مدخلاً للتأثير عليه ، فيجعله يسمو أحياناً عن بعض الأمور الهامة التي فيها مصلحته ، كما يجعله أحياناً أخرى يغفل عن ذكر الله سبحانه وتعالى ، ويهمل في إطاعة أوامره . وقد ذكرنا سابقاً أثناء كلامنا عن النسيان الناشئ عن السهر الآلية التي تذكر ما قاله فتى موسى عن نسيانه الحوت ، فقد قال : « وما أنسانيه إلا الشيطان أن أذكره .

ومن أمثلة ذلك أيضاً ما جاء في قوله تعالى :

---

<sup>٣</sup> البهي الخريلى : مرجع سابق ، ص ١٨٣



«وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ  
يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ  
بَعْدَ الذِّكْرَىٰ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ» الانعام ٦٨

«اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ  
الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ»

المجادلة ١٩

«وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِّنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنسَاهُ  
الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السَّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ» يوسف ٤٢

وسيلة الشيطان في إغواء الناس ودفعهم إلى نسيان ذكر الله ، ونسيان ما فيه خيرهم وصلاحهم على وجه عام ، هو التأثير عليهم من ناحية دوافعهم وشهواتهم ، وهى نقطة الضعف في الطبيعة الإنسانية ، إذ أن الإنسان يميل بطبيعته إلى إشباع دوافعه ، وإلى الحصول على اللذة والمتعة. ومن تلك الناحية كان مدخل الشيطان إلى نفس آدم عليه السلام<sup>٤</sup> إذ مناه بالخلد ، والملك الذي لا يبلى إذا ما أكل من الشجرة ، نسي آدم عليه السلام مانهاه الله تعالى عنه فوق في الخطيئة . ويؤثر الشيطان على البشر جميعا بهذه الطريقة ، إذ يثير فيهم الشهوات المختلفة ، فينشغلون بالجري وراءها، ويلهيهم ذلك عن ذكر الله

<sup>٤</sup> البهي الخولي : مرجع سابق ، ص ١٨٤

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ  
خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ } [النور :

[٢١

{ يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا } [النساء :

[١٢٠

{ وَآتِلْ عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ  
الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْعَاوِينَ (١٧٥) وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا  
وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ  
تَحَمَّلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرَكُهُ يَلْهَثُ (١٧٦) } [الأعراف :

[١٧٥-١٧٦

### علاج النسيان في القرآن :

إن علاج النسيان الناشئ عن غفلة القلب عن الله سبحانه  
وتعالى إنما يكون . بالذكر المستمر لله تعالى ، وذكر نعمه  
وفضله ، وذكر آياته في خلقه ، وذكر الآخرة ويوم  
الحساب . وقد ذكر القرآن أهمية ذكر الله تعالى كعلاج لهذا  
النوع من النسيان . يتضح ذلك من قوله تعالى : «وَاذْكُرْ

رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ» الكهف ٢٤

وامتدح القرآن المؤمنين الذين يذكرون الله فوصفهم بأنهم  
أولو الألباب

{إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا  
وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ  
(١٩١) } [آل عمران : ١٩٠-١٩١]

ولما كان ذكر الله تعالى علاجاً للنسيان وغفلة القلب ، فقد  
أمرنا سبحانه أن نذكره كثيراً في النهار والليل ، وفي  
الصباح والمساء .

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١) وَسَبِّحُوهُ  
بُكْرَةً وَأَصِيلًا (٤٢) }  
[الأحزاب : ٤١-٤٢]

{فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ  
جُنُوبِكُمْ } [النساء : ١٠٣]

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ  
اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } [الجمعة : ١٠]

إن علاج نسيان الإنسان لله سبحانه وتعالى وغفلته عن  
الآخرة إنما يكون بالإكثار من ذكره تعالى بصفة مستمرة  
حتى يكون الله حاضراً في القلب على الدوام ، يغفل  
الإنسان عن ذكره لحظة . وهذا يذكرنا بأحد مبادئ التعلم  
التي تكلمنا عنها من قبل وهو التكرار فإن تكرار ذكر الله

تعالى ، يكون عند الإنسان عادة ذكر الله وتسييحه ، بحيث تصبح هذه العادة ثابتة ومستقرة في سلوكه ، تصدر عنه في كل لحظة من لحظات حياته دون جهد أو عناء ، فيكون الله سبحانه وتعالى حاضراً دائماً في القلب ، وهي حالة يهدف إلى تحقيقها كثير من الصوفيين من تكرار قيامهم بالتدريبات والرياضات الروحية

ولما كان القرآن كتاب عقيد ، وليس كتاب علم ، فإنه من الطبيعي ان يعني القرآن بمشكلة نسيان الإنسان الله تعالى وغفلة عن الآخرة ، كما يعني بعلاج هذا النوع من النسيان لما في ذلك من اهمية عظمية بالنسبة لسعادة الإنسان سواء في الدنيا أو في الآخرة . وإذا كان المبدأ الذي يقوم عليه علاج هذا النوع من النسيان هو تكرار ذكر الله ، حتى تثبت هذه العادة وتستقر في سلوك الإنسان ، فإننا نستطيع ان نستنتج من ذلك أيضاً أن علاج النسيان العادي للمعلومات ، وهو النسيان من النوعيين الاول والثاني تكلمنا عنهما سابقا انما يكون ايضا بتكرار ذكر هذه المعلومات، أي بمراجعتها واستذكارها مرات كثيرة. وهذا هو ما وصلت إليه بحوث علماء النفس المحدثين الذين قصروا معظم اهتمامهم في دراسة النسيان على النوعين الأول والثاني فقط ، ولم يتعرضوا في دراساتهم للنوع الثالث من النسيان الذي ورد في القرآن والذي تكلمنا عنه سابقاً .

## الشخصية في القرآن

عندما يفكر الناس في الشخصية ، فإنهم يرونها عادة باعتبارها التأثير الذي يحدثه الفرد في الآخرين ، أو يرونها باعتبارها أهم الانطباعات التي يتركها الفرد في الآخرين كأن يرونها مثلاً شخصاً عدوانياً أو شخصاً مسالماً . أما علماء النفس فإنهم حينها يدرسون الشخصية فإنهم ينظرون إليها باعتبارها الأبنية والعمليات النفسية الثابتة التي تنظم خبرات الفرد وتشكل أفعاله واستجاباته للبيئة التي يعيش فيها ، والتي تميزه عن غيره من الناس . وبعبارة أخرى إن الشخصية هي التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد طابعه الفريد في توافقه مع بيئته . فعلماء النفس حينها يدرسون الشخصية ، ينظرون إلى الفرد ككل متكامل يعمل ويستجيب كوحدة تنتظم وتفاعل فيها جميع أجهزته البدنية والنفسية ، وتحدد سلوكه واستجاباته بطريقة يتميز بها عن غيره من الناس .

وقد جاء في القرآن الكريم وصف للشخصية الإنسانية وسماتها العامة التي يتميز بها الإنسان عن غيره من مخلوقات الله ، كما جاء فيه أيضاً وصف لبعض الأنماط أو النماذج العامة للشخصية الإنسانية التي تتميز ببعض السمات الرئيسية وهي أ أنماط عامة وشائعة نكاد نراها حتى اليوم في مجتمعنا ، وفي جميع المجتمعات الإنسانية عامة . ونجد في القرآن أيضاً وصفاً للشخصية السوية ،

والشخصية غير السوية ، ووصفاً للعوامل المكونة لكل من  
السواء وعدم السواء في الشخصية .

ولكي نستطيع أن نفهم شخصية الإنسان فهماً دقيقاً وصحيحاً  
يجب أن تدرس بدنة العوامل مختلفة إلى تحدد الشخصية.  
وحينا يدرس علماء النفس المحدثون هذه العوامل المحددة  
للشخصية ، فإنهم يدرسون عادة العوامل البيولوجية  
والاجتماعية والثقافية. وهم يهتمون عادة في دراسة  
العوامل البيولوجية بدراسة أثر الوراثة والتكوين البدني  
وطبيعة تكوين الجهاز العصبي والجهاز الغدي، وحينما  
يدرسون تأثير العوامل الاجتماعية على الشخصية فإنهم  
يهتمون عادة بدراسة خبرات الطفولة وبخاصة في الأسرة،  
وطريقة معاملة الوالدين ، كما يهتمون أيضاً بدراسة تأثير  
الثقافات القرعية ، والطبقات الاجتماعية ، والمؤسسات  
الاجتماعية المختلفة، وجماعات الرفاق والأصدقاء على  
شخصية الفرد. إن العوامل المحددة للشخصية ، إذن ،  
يمكن تصنيفها إلى مجموعتين رئيسيتين : عوامل وراثية ،  
وهي عوامل منبعثة من تكوين الفرد ذاته ؛ وعوامل بيئية ،  
وهي عوامل منبعثة من البيئة الخارجية الاجتماعية  
والثقافية . وحينها يدرس علماء النفس المحدثون محددات  
الشخصية المنبعثة من طبيعة تكوين الفرد ذاته، فإنهم  
يقصرون اهتمامهم على دراسة العوامل الجسمية  
البيولوجية فقط ، متناسين أو مغفلين الجانب الروحي من

الإنسان ، وذلك تمثيلاً مع أسلوبهم في البحث العلمي الذي يقتصر على دراسة ما يمكن ملاحظته وإخضاعه للبحث في المختبرات العلمية . ولذلك يهمل علماء النفس المحدثون دراسة الجانب الروحي من الإنسان ، وأثره على الشخصية.

ولعل لعلماء النفس المحدثين الذين يتبعون في بحوثهم المنهج الموضوعي التجريبي بعض العذر في عدم تعرضهم للجانب الروحي في الإنسان ، وذلك لأنهم لا يعرفون كيف يتناولونه بالبحث العلمي الموضوعي . غير أن عجزهم عن تناول الجانب الروحي في الإنسان بالبحث العلمي الموضوعي لا ينبغي أن يؤدي بهم إلى إغفال ذلك ، الجانب الروحي من الشخصية إغفالاً تاماً في محاولتهم فهم شخصية الإنسان ، وفهم أسباب سلوكه سواء في سؤاله أو انحرافه . إن إغفال علماء النفس المحدثين للجانب الروحي من الإنسان في دراستهم للشخصية قد أدى إلى قصور واضح في فهمهم للإنسان وفي محاولة معرفتهم للعوامل المحددة للشخصية السوية وغير السوية ، كما أدى ذلك أيضاً إلى عدم اهتدائهم إلى الطريقة المثلى في العلاج النفسي ، لاضطرابات الشخصية . وقد لاحظ إريك فروم المحلل النفسي قصور علم النفس عن فهم الإنسان فهماً صحيحاً بسبب إهماله دراسة الجانب الروحي في الإنسان ، يبدو ذلك واضحاً في قوله : «... إن التقليد الذي يعد

السيكولوجيا دراسة لروح الإنسان دراسة تهتم **بفلسائله** وسعادته - هذا التقليد نبذ تماماً ، وأصبح الوزن والحساب- أصبح هذا العلم يعالج كل شيء ما عدا الروح، إذ حاول هذا علم النفس الأكاديمي أي محاولته لمحاكاة العلوم الطبيعية والأساليب المعملية في العلم أن يفهم مظاهر الإنسان التي يمكن فحصها في المعمل، وزعم أن الشعور، وأحكام القيمة ، ومعرفة الخير والشر، ما هي إلا تصورات ميتافيزيقية تقع خارج مشكلات علم النفس . وكان اهتمامه ينصب في أغلب الأحيان على مشكلات تافهة تتمشى مع منهج علمي مزعوم ، وذلك بدلاً من أن يضع مناهج جديدة لدراسة مشكلات الإنسان الهامة. وهكذا أصبح علم النفس علماً يفتقر إلى موضوعه الرئيسي وهو الروح وكان معنياً بالميكانيزمات، وتكوينات ردود الأفعال، والغرائز، دون أن يعنى بالظواهر الإنسانية المميزة أشد التمييز للإنسان : كالحب والعقل والشعور والقيم إننا لا نستطيع أن نفهم شخصية الإنسان فهماً واضحاً بدون أن نفهم حقيقة جميع العوامل المحددة للشخصية، سواء كانت يولوجية أو روحية، أو اجتماعية وثقافية . أما الاقتصار على دراسة العوامل الجسمية البيولوجية ، والعوامل الاجتماعية والثقافية فقط ، وإهمال أثر الجانب الروحي في الإنسان ، فإن من شأن ذلك أن يعطينا صورة غيز واضحة وغير دقيقة للشخصية



## تكوين الإنسان :

لقد أخبرنا القرآن كيف خلق الله تعالى الإنسان من مادة وروح فبعد انمر التراب بعدة مراحل من التكوين : من تراب إلى طين ، إلى حمأ مسنون ، إلى صلصال كالفخار ° ، نفخ الله تعالى فيه من روحه فخلق آدم عليه السلام .  
{ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ (٧١) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (٧٢) }  
[ص : ٧١-٧٢]

{ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن صَلْصَالٍ مِّن حَمَآ مَّسْنُونٍ (٢٨) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (٢٩) } [الحجر : ٢٨-٢٩]⁶

«وجاءت كلمة الروح» في القرآن بعدة معان<sup>٧</sup> ، وإن معنى الروح الذي ورد في الآيات التي تشير إلى خلق آدم هو : «روح منه تعالى يكون به استعداد الإنسان لمعالي الصفات ، وموالاته الحق<sup>٨</sup> و هو عنصر علوي يتضمن استعداد الإنسان لتحقيق معالي الأمور ، وأقدس

° أشار الله تعالى إلى مراحل خلق آدم في مواضع مختلفة من القرآن . فقال تعالى في موضع إنه خلقه من تراب ، وفي موضع آخر من طين وهو ينشأ من اختلاط التراب بالماء ، وفي موضع آخر من حمأ مسنون وهر الملين الذي يتغير بفعل الهواء ، وفي موضع آخر من طين لازب وهو العلين المتماسك الذي يمكن تشكيله ، وفي موضع آخر من صلصال من حمأ مسنون وهو الطين الذي يبس وجف ويسمع له صوت -

٦ - صلصلة إذا قرع ، وفي موضع آخر من صلصال كالفخار وهو الطين الذي وصل إلى تمام جناله كما يحدث من تحويل العلين إلى فخار يفعل النار . أنظر : أبو القاسم الحسن بن مجد المفضل الراهب الأصفهاني : مرجع سابق ، ص ١٧ ، ١٨ ، ومجد متولي الشعراوي : مرجع سابق ، ص ١١٧ .

٧ الروح : جاء في القرآن بعدة معان شرحها ابن القيم في كتابه « الروح » ، وشرحها عنه يتصرف البهي الخولي في كتابه : « آدم عليه السلام » الذي سبق أن أشرنا إليه ، ص ٢١ - ٢٤ .

٨ البهي الخولي : مرجع سابق ، ص ٢٢ .

الصفات ... فهو الذي يؤهله للارتفاع فوق مستوى الحيوان ، ويقرر له أهدافه وغاياته العليا في الحياة ، ويرسم له خطوط منهاجه ، ويضيف إلى بشريته النزوع إلى مصدر القيم والمعارف التي تجعل له حقيقة إنسان<sup>9</sup>

و بهذا النوع من التكوين يتميز الإنسان عن سائر المخلوقات. فهو يشارك الحيوان في معظم الخصائص الجسمية وما يتطلبه حفظ الذات والبقاء من دوافع وانفعالات وقدرة على الإدراك والتعلم ، ولكنه يتميز عن الحيوان بخصائص روحه التي تجلّه ينزعه إلى معرفة الله سبحانه وتعالى وعبادته ، والتشوق إلى الفضائل والمثل العليا التي ترتفع به إلى مستويات عالية من الكمال الإنساني ، ولهذا كان الإنسان اهلا لخلافة الله في الأرض، وباختصار، تستطيع أن نقول إن ما يميز الإنسان عن الحيوان هو قبسة الروح من الله سبحانه وتعالى التي خصته بالاستعداد لمعرفة الله والايان به وعبادته ، وتحصيل العلوم وتسخيرها في عمارة الأرضي والتمسك بالمثل العليا في سلوكه الفردي والاجتماعي. ولا توجد الروح والمادة في الإنسان منفصلتين أو مستقلتين إحداهما عن الأخرى انما هما ممتزجتان معا في وحدة متكاملة متناسقة . وتتكون من هذا المزيج المتكامل المتناسق ذات الإنسان وشخصيته . ونحن لا نستطيع أن نفهم شخصية

---

<sup>9</sup>المرجع السابق ، ص ٣٢ ، ٣٣.

الإنسان فهما دقيقا إلا بالنظر إلى هذا الكيان الإنساني  
بأكمله ، المكون من امتزاج عنصري المادة والروح .

### الصراع النفسي:

إن الإنسان يتضمن في شخصيته صفات الحيوان المتمثلة  
في الحاجات البدنية التي يجب إشباعها من أجل حفظ  
الذات وبقاء النوع ، كما يتضمن أيضاً صفات الملائكة  
التمثلة في تشوقه الروحي إلى معرفة الله سبحانه وتعالى  
والإيمان به وعبادته . وقد يحدث بين هذين الجانبين من  
شخصية الإنسان صراع ، فتجذبه أحياناً حاجاته وشهواته  
البدنية وتجذبه أحياناً أخرى حاجاته وأشواقه الروحية ،  
ويشعر الإنسان بالصراع في نفسه بين هذين الجانبين من  
شخصيته . ويشير القرآن إلى حالة الصراع النفسي بين  
الجانبين المادي والروحي في الإنسان في قوله تعالى :

{فَأَمَّا مَنْ طَعَى (٣٧) وَأَثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (٣٨) فَإِنَّ الْجَحِيمَ  
هِيَ الْمَأْوَى (٣٩) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ  
الْهَوَى (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (٤١)} [النازعات :  
٣٧-٤١]

وتشير عبارة ، ونهى النفس عن الهوى ، إلى ما يشعر به  
الإنسان من صراع نفسى بين الميل إلى ما تهواه النفس من  
الملذات الحسية ومغريات الحياة الدنيوية ، ومقاومته  
الانسياق وراء أهوائه التي تنحرف به بعيداً عن منهج

الحياة المستقيمة الذي وضعه الله تعالى لعباده . فمن تغلبه أهواؤه الدنيوية وشهواته الحسية وينسى طاعة ربه، فإن مصيره إلى جهنم ، وأما من يقاوم أهواءه ؛ وكيف نفسه عن الانسياق وراءها ، ويخاف معصية ربه ، ويسير في حياته وفق المنهج الذي وضعه الله تعالى به ، فإن الجنة مأواه ويشير القرآن أيضا إلى الصراع النفسي بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان في وصفه تعالى لخروج قارون على قومه في زينته مما جعل بعض الناس يتمنون أن يكون لهم ما لقارون من ثروة فيرد عليهم البعض الآخر ان ما عند الله خير وابقى:

{فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٧٩) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُفَقَّهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (٨٠)} [القصص : ٧٩-٨٠]

ويشير القرآن أيضا إلى الصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان في وصفه تعالى لانقراض بعض المسلمين من حول النبي صلوات الله عليه وسلامه حينما سمعوا بأنباء وصول قافلة محملة بالمرونة إلى المدينة .

{وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ  
مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ }  
[الجمعة : ١١]

ولعل مشيئة الله سبحانه وتعالى قد اقتضت أن يعاني  
الإنسان - من بين ما يعانيه من مشاق الحياة - هذا  
الصراع النفسي بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية .

{لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ } [البلد : ٤]

ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت أيضاً أن يكون أسلوب  
الإنسان في حل هذا الصراع هو الاختبار الحقيقي  
والأساسي الذي وضعه الله تعالى للإنسان في هذه الحياة .  
فمن استطاع أن يوفق بين الجانبين المادي والروحي في  
شخصيته ، وأن يحقق بينهما أكبر قدر مستطاع من  
التناسق والتوازن ، فقد نجح في هذا الاختبار واستحق أن  
يثاب على ذلك بالسعادة في الدنيا وفي الآخرة . وأما من  
انساق وراء شهواته البدنية وأغفل المطالب الروحية فقد  
فشل في هذا الاختبار ، واستحق ان يجازي على ذلك  
بالشقاء في الدنيا وفي الآخرة .

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ  
اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ } [المنافقون : ٩]

{إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ }

[التغابن : ١٥]

{فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَى (٩) سَيَذَكِّرُ مَنْ يَخْشَى (١٠)  
وَيَتَجَنَّبُهَا الْأَشْقَى (١١) الَّذِي يَصَلَّى

النَّارَ الْكُفْرَى (١٢) ثُمَّ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَى (١٣) قَدْ أَفْلَحَ  
مَنْ تَزَكَّى (١٤) وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى (١٥) بَلْ تُؤْثِرُونَ  
الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (١٦) وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى (١٧) { [الأعلى :  
١٧-٩]

{الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا {  
[الملك : ٢]

ولقد شاءت رحمة الله تعالى وحكمته أن يمد الإنسان  
بجميع الإمكانيات اللازمة لحل هذا الصراع ، واجتياز هذا  
الاختبار الصعب ، بأن وهبه العقل ليميز به بين الخير  
والشر ، وبين الحق والباطل . كما أمده سبحانه بحرية  
الإرادة والاختيار ليستطيع أن يبت في أمر هذا الصراع ،  
وأن يختار الطريق الذي يريده لحل هذا الصراع ، وإن  
حرية إرادة الإنسان ، وحرية في اختيار الطريق الذي  
يحل به هذا الصراع إنما . يمثلان أساس مسؤوليته  
وحسابه . {وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ} [البلد : ١٠]

{إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا} [الانسان : ٣]

{ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ  
أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠) } [الشمس :  
١٠-٧]

{ قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ عَمِيَ  
فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيظٍ } [الأنعام : ١٠٤]

{ وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ }  
[الكهف : ٢٩]

{ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ  
لِّلْعَبِيدِ } [فصلت : ٤٦]

{ كَلَّا وَالْقَمَرَ (٣٢) وَاللَّيْلِ إِذْ أَدْبَرَ (٣٣) وَالصُّبْحِ إِذَا  
أَسْفَرَ (٣٤) إِنَّهَا لِإِحْدَى الْكُبَرِ (٣٥) نَذِيرًا لِلْبَشَرِ (٣٦)  
لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَّقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ (٣٧) كُلُّ نَفْسٍ بِمَا  
كَسَبَتْ رَهِينَةٌ (٣٨) إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ (٣٩) فِي جَنَّاتٍ  
يَتَسَاءَلُونَ (٤٠) عَنِ الْمُجْرِمِينَ (٤١) مَا سَأَلَكُمْ فِي سَقَرٍ  
(٤٢) قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ (٤٣) وَلَمْ نَكُ نُطْعِمِ  
الْمَسْكِينِ (٤٤) وَكُنَّا نَحُوضُ مَعَ الْخَائِضِينَ (٤٥) وَكُنَّا  
نُكَذِّبُ بِيَوْمِ الدِّينِ (٤٦) حَتَّىٰ أَتَانَا الْيَقِينُ (٤٧) }  
[المدثر : ٣٢-٤٧]

إن في طبيعة تكوين الإنسان ، إذن ، استعداداً لفعل كل  
من الخير والشر ، استعداداً لاتباع أهوائه وشهواته

البدنية ، والاستغراق في الاستمتاع بملذاته الحسية ورغباته الدنيوية ، واستعداداً للتسامي إلى أفق الفضيلة والتقوى والمثل الإنسانية العليا ، والعمل الصالح ، وما يحققه ذلك من سكينة نفسية وسعادة روحية ، ومن الطبيعي أن تتضمن طبيعة الإنسان وقوع الصراع بين الخير والشر ، بين الفضيلة والرذيلة ، بين طاعة الله ومعصيته . وإن الاختبار الحقيقي للإنسان في هذه الحياة هو ما نتجه إليه إرادته ، وما يقع عليه اختياره . هل سيختار طريق الخير ام طريق الشر ، طريق طاعة الله أم معصيته ؟ هل سينساق الإنسان وراء أهوائه وشهواته ومع الحياة الدنيوية ، ويغفل عن ذكر الله ، وينسى اليوم الآخر ، أم هل سيتحكم في أهوائه وشهواته ، ويقوم بتحقيق التوازن بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية

وحينما يختار الإنسان الملذات الدنيوية ، وينساق وراء أهوائه وشهواته ، وينسى ربه واليوم الآخر ، إنما يصبح في معيشته أشبه بالحيوان ، بل أضل لأنه لم يستخدم عقله الذي ميزه الله تعالى به على الحيوان .

{أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكَيْلًا (٤٣) أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا (٤٤) } [الفرقان : ٤٣ -

[٤٤



والإنسان الذي يعيش هذا النوع من المعيشة يكون غير ناضج الشخصية ويكون أشبه بالطفل الذي لا يهمله إلا إشباع حاجاته ورغباته ، ولم تقرر إرادته بعد ، ولم يتعلم بعد كيف يتحكم في أهوائه وشهواته ، فينساق وراء إشباعها ، ويصبح خاضعاً لتوجيه ونفسه الأمانة بالسوء . { وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ } [يوسف : ٥٣]

وفي هذا المعنى جاء في الأثر : و أعدى عدوك نفسك التي بين جنبيك ، فمن أدبها أو قمعها آمن ظلماً<sup>١٠</sup>

اما الإنسان الذي يكون في مرتبة أعلى من الكمال الإنساني ، بحيث يكون ضميره متيقظاً فيستنكر ضعف إرادته وانقياده لأهوائه وشهواته وملذات الحياة الدنيوية مما يوقعه في الخطيئة والمعصية ، فيشعر بالذنب ويلوم نفسه على ما فرط منها ، ويتجه إل الله تعالى مستغفراً تائباً، فإنه يكون في هذه الحالة تحت تأثير النفس اللوامة .

{ لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (١) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (٢) }  
[القيامة : ١-٢]

وإذا أخلص الإنسان في تقربه الى الله تعال بالعبادات والأعمال الصالحة ، والابتعاد عن كل ما يغضب الله ،

<sup>١٠</sup> أبو القاسم الحسن بن محمد المقلد الراغب الاصفهاني: مرجع سابق ، ص ٨٨ ، ٨٩

وتحكم تحكماً كاملاً في أمواله وشهواته وقام بتوجيهها إلى الإشباع بالطريقة التي حددها الشرع فقط ، وحقق التوازن التام بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية ، فإنه يكون في أعلى مرتبة من الكمال الإنساني ، وهي المرتبة التي تكون فيها نفس الإنسان في حالة اطمئنان وسكينة ، وينطبق عليها وصف النفس المطمئنة ، التي ذكرها القرآن في قوله تعالى :

{ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) } [الفجر : ٢٧-٢٩]

ويمكن أن نتصور هذه المفاهيم الثلاثة للنفس ، وهي النفس الأمانة بالسوء ، والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة على أنها حالات تتصف بها شخصية الإنسان في مستويات مختلفة من الكمال الإنساني التي تمر بها أثناء صراعها الداخلي بين الجانبين المادي والروحي من طبيعة تكوينها ، نحينا تكون شخصية الإنسان في أدنى مستوياتها الإنسانية بحيث تسيطر عليها الأهواء والشهوات والملذات البدنية والدينيوية ، فإنها تكون في حالة ينطبق عليها وصف النفس الأمانة بالسوء . وحيناً تكون الشخصية في أعلى مستويات الكمال الإنساني بحيث تكون متماسكة بتقوى الله تعالى وطاعته، ومتحكمة في أهوائها وشهواتها، ومحقة التوازن التام

بين المطالب البدنية والروحية ، فإنها تكون في الحالة التي ينطبق عليها رصف النفس المطمئنة . وبين هذين المستويين مستوى آخر متوسط بينها بحاسب فيه الإنسان نفسه على ما يرتكب من أخطاء ، ويسعى جاهداً إلى الامتناع من ارتكاب ما يغضب الله ويسبب له تأنيب الضمير ، ولكنه لا ينجح دائماً في معاه ، فقد يضعف أحياناً ويقع في الخطيئة . ويطلق على الشخصية في هذا المستوى النفس اللوامة

ويجدر بنا أن نشير إلى أنه بعد نزول القرآن بنحو أربعة عشر قرناً من الزمان جاء سيجمون فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي بنظرية في الشخصية ميز فيها ثلاثة أقسام للنفس يبدو في بعض وظائفها بعض أوجه الشبه بمفاهيم النفس الأمانة بالسوء ، والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة الواردة في القرآن ، غير أنه توجد في الحقيقة اختلافات كبيرة بين هذه المفاهيم الثلاثة للنفس في القرآن وبين أقسام النفس الثلاثة في نظرية فرويد سنشير إليها فيما بعد. ذهب فرويد إلى أن للنفس ثلاثة أقسام هي : الهو ، والانا ، والانا الاعلى<sup>١١</sup>

<sup>١١</sup> سيجمند فرويد : الأنا والهو ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، ط٤ ، بيروت : دار الشروق ، ١٩٨٢ ، من ١١ - ١٧ ؛  
سيجمند فرويد : عالم التحليل النفسي ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، طه ، بيروت : دار الشروق ،

والهو في رأي فرويد هو ذلك الجزء من النفس الذي يحري الغرائز التي تتبعث من البدن . وهو يطيح « مبدأ اللذة ، ، ويهدف دائما إلى الإشباع من غير مراعاة للمنطق أو الأخلاق أو الواقع . وهو ، بهذا المعنى ، يبدو أنه يشبه مفهوم النفس الأمانة بالسوء ، والانا الأعلى ، هو ذلك الجزء من النفس الذي يتكون من التعاليم التي يلقاها الفرد من والديه ومدرسيه ومن قيم الثقافة التي ينشأ فيها ، ويصبح قوة نفسية داخلية تحاسب الفرد وتراقبه وتتقده وتهده بالعقاب ، وهو ما يعرف عادة بالضمير ويرى فرويد أن الأنا الأعلى يمثل ما هو صام في الطبيعة الإنسانية ، وهو ، بهذا المعنى ، يبدو أنه يشبه مفهوم « النفس اللوامة » . و الأنا : هو ذلك الجزء من النفس الذي يقبض على زمام الرغبات الغريزية المنبعثة من الهر ويسيطر عليها ، فيسمح بإشباع ما يشاء منها ، ويؤجل ما يرى تأجيله - ويكبت ما يرى ضرورة كبته مراعيأ و مبدأ الواقع ، أو العالم الخارجي بما يتضمنه ذلك من قوانين وقيم وأخلاق وتعاليم دينية . ويقوم الأنا في رأي فرويد بالتوفيق بين الهو

والواقع او العالم الخارجي، والانا الأعلى ، بحيث يسمح بإشباع رغباته الغريزية في الحدود التي يسمح بها الواقع ، وبحد من تطرف الأنا الأعلى بحيث لا يجعله

يسرف في النقد والتهديد بالعقاب بدون مبرر معقول .  
وإذا نجح التوفيقية أمكن أن يتحقق للإنسان الاتزان  
والسواء والصحة النفسية ، وعلى ذلك ، فإنه يبدو وجود  
شبه بين النتيجة التي يؤدي إليها نجاح الأنا في وظيفته  
وما يحققه للإنسان من اتزان وسعادة ، وبين حالة  
والنفس المطمئنة، التي يصل إليها الإنسان بالتغلب على  
أهوائه ، وبتحقيق التوازن بين مطالبه البدنية ومطالبه  
الروحية ، مراعباً في ذلك ومبدأ الواقع ، الذي يفرضه  
نظام الحياة في المجتمع المسلم من القيام بالعبادات  
المفروضة ، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ،  
والعمل الصالح ، واتباع قواعد الأخلاق الإسلامية  
وفي الحقيقة يوجد اختلاف كبير بين هذه المفاهيم الثلاثة  
للنفس كما وردت في القرآن وبين أنسام النفس الثلاثة  
في نظرية فرويد . فمفاهيم النفس الأمانة بالسوء ،  
والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة حالات مختلفة  
تتصف بها النفس أثناء صراعها الداخلي بين الجانب  
المادي والجانب الروحي في شخصية الإنسان ، وهي  
ليست أقساماً مختلفة للنفس، كما أنها لا تتكون أثناء  
مراحل نمو معينة يمر بها الإنسان . أما مفاهيم الهو ،  
و« الأنا ، ، و الأنا الأعلى ، فهي ، في نظرية فرويد ،  
أقسام مختلفة للنفس ، كما أنها تكون في مراحل مختلفة  
من نمو الطفل . « فالهر ، هو نفس الطفل عقب ميلاده

مباشرة، إذ يكون الطفل واقعاً كلية تحت تأثير متطلباته الغريزية ، ثم تحت تأثير العالم الخارجي يبدأ يتكون من الهو « جزء متميز عنه هو ( الأنا ، وهو الذي يقوم بالتحكم في . الغرائز المنبعثة من « الهو ؛ مراعيًا مقتضيات الواقع والعالم الخارجي ، ومن التعاليم والنواحي التي يتلقاها الطفل من والديه والثقافة التي ينشأ فيها يتكون « الأنا الأعلى ، ، وهو الضمير الذي يحاسبه ويلومه وبؤنبه علي مايقوم به من أخطاء . ويقوم بين هذه الأقسام الثلاثة صراع يحاول فيه الأنا أن يوفق بين متطلبات الهو والانا الأعلى والعالم الخارجي ، فإذا نجح في ذلك كان الإنسان سويًا متمتعًا بالصحة النفسية .

وبينما يقع الصراع النفسي في نظرية فرويد بين أقسام

النفس الثلاثة ، فإنه يقع

وفقاً لتصوير القرآن لطبيعة تكوين الإنسان ، بين الجانب المادي والجانب الروحي من شخصية الإنسان . وتنشأ تبعاً لنتيجة هذا الصراع حالات النفس الثلاث : النفس الأمانة بالسوء ، والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة .

**التوازن في الشخصية :**

لقد أشرنا من قبل إلى أن الحل الأمثل للصراع بين الجانبين البدني والروحي في الإنسان هو التوفيق

بينهما ، بحيث يقوم الإنسان بإشباع حاجاته البدنية في الحدود التي أباحها الشرع ، ويقوم في الوقت نفسه بإشباع حاجاته الروحية . ومثل هذا التوفيق بين حاجات البدن وحاجات الروح يصبح أمراً ممكناً إذا ما التزم الإنسان في حياته التوسط والاعتدال ، وتجنب الإسراف والتطرف سواء في إشباع دوافعه البدنية أو الروحية . فليس في الإسلام رهبانية تقاوم إشباع الدوافع البدنية وتعمل على كبتها ، كما ليس في الإسلام إباحية مطلقة تعمل على الإشباع التام للدوافع البدنية ، وإنما ينادي الإسلام بالتوفيق بين دوافع كل من البدن والروح ، واتباع طريق وسط يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان ، كما سبق أن أشرنا إلى ذلك أثناء كلامنا عن الصراع النفسي في الفصل الأول الخاص بالدوافع في القرآن . ويشير القرآن إلى ضرورة تحقيق هذا التوازن في الشخصية بقوله :

{وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا } [القصص : ٧٧]

وفي هذا المعنى قال الرسول عليه الصلاة والسلام : «وليس خيركم من عمل لدنياه دون آخرته ،

ولا من عمل لآخرته وترك دنياه ، وإنما خيركم من عمل لهذه وهذه»<sup>١٢</sup>

وحينها يتحقق هذا التوازن بين البدن والروح تتحقق ذاتية الإنسان في صورتها الحقيقية الكاملة والتي تمثلت في شخصيته صلوات الله عليه وسلامه الذي توازنت فيه القوة الروحية الشفافة ، والحيوية الجسمية الفياضة ، فكان يعبد ربه حق

عبادته في صفاء وخشوع كاملين ، كما كان يعيش حياته البشرية كغيره من البشر يشبع حاجاته البدنية في الحدود التي رسمها الشرع ، ولذلك فهو يمثل الإنسان الكامل ، والشخصية الإنسانية النموذجية الكاملة التي توازنت فيها جميع القوى الإنسانية البدنية منها والروحية<sup>١٣</sup>

والتوازن في الشخصية الإنسانية بين البدن والروح ليس إلا مثالا للتوازن الموجود في الكون كله ، فقد خلق الله تعالى كل شيء بمقدار وميزان . ولقد سبق أن أشرنا عند كلامنا على الدوافع الفطرية في الفصل الاول إلى فكرة الاتزان الحيوي في البدن ، وإلى وظيفة الدوافع الفطرية في إبقاء البدن في حالة ثابتة من الاتزان ، وهو أمر ضروري لحفظ الذات والبقاء . غير أن الاتزان في

<sup>١٢</sup> محمد جواد مغنبة : فلسفة الأخلاق في الإسلام ، بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ ، من ١٩٤ ، ١٩٠ .

<sup>١٣</sup> محمد قطب: في النفس والمجتمع ، ط٢ ، القاهرة : مكتبة رعية ، ١٩٦٢ ، ص ٦٢ ، ٦٣ .



الإنسان ليس قاصراً على اتزانه البيولوجي فقط ، وإنما يشمل أيضاً شخصيته بأكملها ، إنه يشمل كذلك التوازن بين البدن والروح

### الشخصية السوية :

يتبين لنا مما تقدم أن الشخصية السرية في الإسلام هي الشخصية التي يتوازن فيها البدن والروح ، وتشيع فيها حاجات كل من البدن والروح . إن الشخصية السوية هي التي تعنى بالبدن وصحته وقوته ، وتشبع حاجاته في الحدود التي رسمها الشرع ، والتي تتمسك في نفس الوقت بالإيمان بالله ، وتؤدي العبادات وتقوم بكل ما يرضي الله تعالى ، وتتجنب كل ما يغضبه . فالشخص الذي ينساق وراء أهوائه وشهواته شخص غير سوي . وكذلك ، فإن الشخص الذي يكبت حاجاته البدنية ويقهر جسمه ويضعفه بالرهابية المفرطة والتعسف الشديد ، وينزع إلى إشباع حاجاته . وأشواقه الروحية فقط ، هو أيضاً شخص غير سوي . وذلك لأن كلا من هذين الاتجاهين المتطرفين يخالف الطبيعة الإنسانية ويعارض فطرتها ، ولذلك فلا يمكن - أن يؤدي أي من هذين الاتجاهين إلى تحقيق ذاتية الإنسان الحقيقية ، كما لا يمكن أن يؤدي بها إلى بلوغ كمالها الحقيقي . ويتضح موقف الإسلام من ضرورة التوازن بين مطالب البدن ومطالب الروح من انكار النبي ﷺ لعمل ثلاثة من الصحابة كان أحدهم يصلى الليل كله

ولا ينام ، وكان الثاني يصوم الدهر كله ولا يفطر، وكان الثالث يعتزل النساء ولا يتزوج لهم النبي ﷺ : « أما أنا والله لأخشاكم لله وأتقاكم ، ولكني أصوم وأفطر، وأصلى وارقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني»<sup>١٤</sup>

### أنماط الشخصية في القرآن

حاول المفكرون في عصور التاريخ المختلفة ، كما حاول علماء النفس في العصر الحديث دراسة أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين شخصيات الناس ، قاموا بعدة محاولات لتصنيف الناس إلى عدة أنماط من الشخصية ، يتميز كل نمط منها بمجموعة معينة من الصفات أو السمات المميزة . ولقد اتجه بعضهم إلى تصنيف الناس على أساس خصائص التكوين الجسمي ، وذهبت إلى أن الناس الذين يقعون تحت نمط من هذه الأنماط الجسمية للشخصية يتشابهون في سماتهم النفسية . واتجه البعض الآخر إلى تصنيف الناس إلى أنماط نفسية على أساس تشابههم في إلى أنماط سماتهم النفسية.<sup>١٥</sup>

<sup>١٤</sup> رواه الشيخان عن أنس ( فتح الباري بشرح البخاري للمقلائي ، ج ١٩ ، الحديث رقم ٥١٩٩ : مختصر صحيح مسلم للمثلثي ، الحديث رقم ٦٢٨ ) .

<sup>١٥</sup> المعرفة مزيد من نظريات الأنماط في الشخصية انظر: ريتشارد من ، لازاروس : الشخصية ، مرجع سابق ، ١ محمد عثمان نجاتي : علم النفس في حياتنا اليومية ، مرجع سابق ، ص

وتصنيف الناس إلى أنماط من الشخصية يقع تحت كل نمط منها الأشخاص المتشابهون في سماتهم ، إنما هي محاولة تساعد على وصف الناس وتفسير سلوكهم . فإذا قلنا مثلاً ، إن شخصاً معيناً ينتمي إلى نمط معين ، فإننا نستطيع بناء على ذلك وصف هذا الشخص وتفسير سلوكه ، كما نستطيع أن نتوقع نوع السلوك الذي يمكن أن يصدر منه في مواقف معينة .

ونحن نجد في القرآن تصنيفاً للناس على أساس العقيدة إلى ثلاثة أنماط هي : المؤمنون ، والكافرون ، والمنافقون . ولكل نمط من هذه الأنماط الثلاثة سماته الرئيسية العامة التي تميزه عن النمطين الآخرين . وتصنيف القرآن للناس على أساس العقيدة يتمشي مع أهداف القرآن من حيث هو كتاب عقيدة وهداية . ثم إن هذا التصنيف يشير إلى أهمية العقيدة في تكوين شخصية الإنسان ، وفي تحديد سماته المميزة له ، وفي توجيه سلوكه على نحو معين خاص بتمييز به . كما يشير هذا التصنيف أيضاً إلى أن العامل الأساسي في تقييم الشخصية ، في نظر القرآن ، هو العقيدة والتقوى .

{ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ } [الحجرات : ١٣]

وقد أشار القرآن إلى هذه الأنماط الثلاثة من الناس : المؤمنين ، والكافرين ، والمنافقين في مواضع كثيرة . فقد أشار إليهم ، مثلاً في مطلع سورة البقرة . فذكر المؤمنين في أربع آيات

( ٢ - ٥ ) ، وذكر الكافرين في آيتين ( ٦ ، ٧ ) ، وذكر المنافقين في ثلاث عشرة آية ( ٨ - ٢٠ ) ، وأشار إليهم أيضاً في سور أخرى كثيرة ، كما أفرد لكل منهم سورة سماها باسمهم هي سور «المؤمنون ، والكافرون ، والمنافقون»<sup>١٦</sup>

ووصف القرآن كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة بسماوات خاصة يعرف بها ، ويتميز بها عن النمطين الآخرين من الناس . وستحاول فيما يلي أن تذكر أهم السمات التي يتميز بها كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة من الناس كما جاء في القرآن .

المؤمنون :

ذكر الله سبحانه وتعالى المؤمنين في كثير من الآيات في معظم سور القرآن ووصف سلوكهم في كثير من مجالات حياتهم : في عقيدتهم ، وعبادتهم ، وأخلاقهم ، وعلاقاتهم مع غيرهم من الناس ، وفي علاقاتهم الأسرية ، وفي حيوهم لطلب المعرفة ، وفي حياتهم العملية وسعيهم في طلب الرزق ، وفي سماتهم البدنية . فإذا جمعنا سمات المؤمنين التي وردت في القرآن وحاولنا تصنيفها لأمكن أن نصنفها إلى تسعة مجالات عامة رئيسية من مجالات السلوك هي :

١ - سمات تتعلق بالعقيدة.

٢ - سمات تتعلق بالعبادات

<sup>١٦</sup> انظر أيضاً في هذا الموضوع : أحمد مجد فارس : النماذج الإنسانية في القرآن الكريم ، بيروت : دار شكر) د ، ت ( ، ص ٦١ - ٨٠ عبد التي عبود : الإنسان في . الإسلام والإنسان المعاصر ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ ، ص ١٥٢ - ١٠٨ .

٣ - سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية

٤-سمات تتعلق بالعلاقات الأسرية

٥ - سمات خلقية

٦ - سمات انفعالية وعاطفية.

٧ - سمات عقلية ومعرفية.

٨ - سمات تتعلق بالحياة العملية والمهنية .

٩-سمات بدنية

ويضم كل مجال من هذه المجالات العامة الرئيسية لسيات المزمين مجموعة أخرى من السمات الفرعية الكثيرة التي يتعلق كل منها بناحية خاصة معينة من السلوك . وتبين القائمة التالية مجموعات السمات الفرعية التي تتضمنها المجالات العامة الرئيسية لسمات المؤمنين التي ذكرناها سابقاً .

**١- سمات تعلق بالعقيدة:**

الإيمان بالله ، وبرسله ، وكتبه ، وملائكته ، واليوم الآخر ، والبعث والحساب ، والجنة والنار ، والغيب ، والقدر .

**٢ - سمات تعلق بالعبادات:**

عبادة الله ، وأداء الفرائض من صلاة وصيام وزكاة وحج  
وجهاد في سبيل الله. بالمال والنفس ، وتقوى الله ، وذكره دائماً  
، واستغفاره ، والتوكل عليه ، وقراءة القرآن .

### ٣ - سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية:

معاملة الناس بالحسنى ، الكرم والإحسان ، التعاون ،  
التماسك ، الاتحاد ، الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ،  
العفو ، الإيثار ، الإعراض عن الهو

### ٤ - سمات تتعلق بالعلاقات الأسرية :

الإحسان بالوالدين وبذي القربي ، حسن المعاشرة بين  
الازواج ، رعاية  
الأسرة والإنفاق عليها .

### ٥ - سمات خلقية :

الصبر ، الحلم ، الصدق ، العدل ، الأمانة الوفاء بعهد الله  
وعهد الناس . العفة ، التواضع ، القوة في الحق وفي سبيل  
الله ، هزة النفس ، قوة الإرادة ، ،  
التحكم في أهواء النفس وشهواتها

### ٦ - سمات انفعالية وعاطفية:

حب الله ، الخوف من عذاب الله ، الأمل في رحمة الله ،  
حب الناس رحب الخير لهم ، كظم الغيظ والتحكم في

الفعال الغضب ، عدم الاهتداء على الغير وهدم إيلائهم ،  
عدم حسد الغير ، عدم العجب بالنفس ، الرحمة ، لوم  
النفس والشعور بالندم في حالة ارتكاب ذنب ما .

#### ٧ - سمات عقلية ومعرفية:

التفكير في الكون وخلق الله لطلب المعرفة والعلم ، هدم  
اتباع الظن وتحري  
الحقيقة ، حرية الفكر والعقيدة .

#### ٨ - سمات تتعلق بالحياة العملية والمهنية:

الإخلاص في العمل وإتقانه ، السعي بنشاط وجد في سبيل  
كسب الرزق .

#### ٩- سمات بدنيه :

القوة ، الصحة ، النظافة ، الطهارة.

إننا إذا فكرنا في مجموعة هذه السمات التي وصف  
القرآن بها المؤمنين ، فإننا نستطيع ان تتمثل في ذهننا  
صورة دقيقة نابضة بالحياة للإنسان المؤمن الذي يؤمن  
بربه ايمانا صادقا ويعبده حق عبادته ، ويتمسك في حياته  
الخاصة وحياته الأسرية والاجتماعية وفي عمله المهني  
بالمثل الإنسانية العليا وبالأخلاق الفاضلة الكريمة ، ويكون  
في عمله مثال الإخلاص والأمانة والانتقان . إن صورة  
الإنسان المؤمن اللي يصفه لنا القرآن إنما هي صورة

الإنسان الكامل في هذه الحياة في حدود الإمكانيات البشرية ، والتي يريد الله سبحانه وتعالى منا أن نسعى بكل جهدنا إلى تحقيقها في أنفسنا . ولقد قام النبي ﷺ بتربية الرجل الأول من المؤمنين على أساس هذه السمات لتغيير شخصياتهم تغييراً كاملاً وكون منهم و رجالاً مؤمنين حقاً استطاعوا أن يغيروا وجه التاريخ بقوة شخصياتهم ، ونبل. أخلاقهم وعلو هممهم ، وكريم الصفات والمثل العليا التي تعلموها من القرآن والسنة .

إن صورة الإنسان المؤمن الذي ترسمه في أذهاننا مجموعة هذه السمات التي وردت في القرآن في وصف المؤمنين إنما تكون لنا نموذجاً للإنسان المزمّن يجب أن تعمل على تحقيقه واقعياً في حياتنا ، كما يجب أن تعمل على تنشئة أطفالنا عليها حتى تصبح مات **رئيسية عميقة الجلور** في شخصياتهم ، وبهذه الطريقة وحدها يمكن تكوين المجتمع الإسلامي السليم . وليست هذه السمات مستقلة بعضها من بعض في شخصية المؤمن ، بل إنها تتفاعل فيما بينها وتتكامل ، وتتشترك جميعها في توجيه ملوك المؤمن في جمع مجالات حياته، ولذلك يبدو سلوك المؤمن متناسقاً سواء في علاقته مع ربه ، أو في علاقته مع الناس ، أو في علاقته . نفسه ، وتلعب السمات المتعلقة بالعميدة دوراً أساسياً ومركزياً في توجيه سلوك الإنسان في جميع مجالات حياته ، بحيث يصبح إيمان الإنسان بعميدة



التوحيد ، وإيمانه بالبعث والحساب السمات الرئيسية السائدة في شخصيته ، والتي تؤثر في جميع السمات الأخرى للشخصية وتوجهها . فالمؤمن . الأمين في علاقته مع ربه يكون أيضاً أميناً في علاقته مع نفسه وفي علاقته مع الناس الآخرين ، كما يكون أميناً أيضاً في عمله ان المؤمن الذي يخشى ربه ويتقيه ويخلص في عبادته لربه و يكون أيضاً في جميع عمله علاقاته مع نفسه ومع الناس مراعيّاً مرضاة الله وأملاً في ثوابه ، وخائفاً من غضبه وعقابه وهكذا يمتد إيمانه بالله تعالى وعبادته الى جميع مجالات سلوكه في الحياة فيكون حسن توجيهه لنفسه عبادة وحسن معاملته للناس ومحبتهم وإسداء الخير لهم **عبادة** ، وحسن ادائه لعمله واخلاص فيه عبادته

وليس جميع المؤمنين في مستوى واحد من التقوى ، ولكنهم يختلفون فيما بينهم في درجة تقواهم . وقد ذكر القرآن ثلاث درجات أو فئات للمؤمنين : الظالمين . لأنفسهم ، والمقتصدين ، والسابقين بالخيرات .

{ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ إِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ} [فاطر : ٣٢]

يقول ابن كثير في تفسير هذه الآية : « (فمنهم ظالم لنفسه ) وهو المفرط في بعض الواجبات المرتكب لبعض

المحرمات ، (ومنهم مقتصد) وهو المؤدي للواجبات التارك للمحرمات وقد يترك بعض المستحبات ويفعل بعض المكروهات ، (ومنهم سابق بالخيرات بإذن الله) وهو الفاعل للواجبات والمستحبات التارك للمحرمات والمكروهات وبعض المباحات ، <sup>١٧</sup> ويقول القرطبي إن « الظالم لنفسه هو الذي عمل الصغائر، والمقتصد، هو الذي يعطي الدنيا حقها والآخرة حقها، والسابق بالخيرات، السابقون من الناس كلهم <sup>١٨</sup> . وفي تفسير الجلالين إن « الظالم لنفسه، هو المقصر في العمل بالقرآن، » المقصد: هو الذي يعمل به أغلب الأوقات و السابق بالخيرات ، هو الذي يضم إلى العمل التعليم والإرشاد إلى العمل <sup>١٩</sup>

### الكافرون :

أشار القرآن إلى الكافرين في كثير من الآيات ، ووصفهم بسمات رئيسية يتميزون بها . ويمكن تلخيص سمات الكافرين التي وردت في القرآن فيما يلي :

### ١ - سمات تتعلق بالعقيدة:

<sup>١٧</sup> تفسير القرطبي ، ج ١٤ ، ص ٢٤٦ . ويقول القرطبي إن هذه الآية نظير قوله تعالى في سورة الواقعة ( وكنتم أزواجاً ثلاثة )، (فمنهم ظالم لنفسه) أصحاب المشأمة ، (ومنهم مقتصد) أصحاب اليمين،(ومنهم سابق بالخيرات) السابقون من الناس كلهم .

<sup>١٨</sup> تفسير ابن كثير ، ج ٣ ، ص ٥٥٤-٥٥٥

<sup>١٩</sup> تفسير الجلالين ، ص ٣٦٧ .

عدم الإيمان بالتوحيد ، وبالرسل ، وباليوم الآخر ، وبالبعث  
والحساب

## ٢ - سمات تتعلق بالعبادات:

يعبدون من دون الله ما لا ينفعهم ولا يضرهم .

## ٣ - سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية:

الظلم، عدوانيون في تصرفاتهم نحو لمؤمنين فهم  
يسخرون منهم ويعتدون عليهم ، يأمرون بالمنكر ، وينهون  
عن المعروف .

## ٤ - سمات تتعلق بالعلاقات الأسرية:

يقطعون صلة الرحم

## ٥ - سمات خلقية :

نقض العهد ، الفجور واتباع الأهواء والشهوات ،  
الغرور والتكبر ،

## ٦ - سمات الفعالية وعاطفية:

كراهيتهم للمؤمنين وحقدهم عليهم ، وحسدهم لهم على ما  
أنعم الله به عليهم ٧ - سمات عقلية ومعرفية:

جمود التفكير والعجز عن الفهم والتعقل ، الختم والطبع على  
قلوبهم التقليد الأعمى لمعتقدات وتقاليد الآباء خداع النفس .

إن الصورة التي يرسمها القرآن لشخصية الكافرين هي انهم لا يؤمنون بنية التوحيد ، ولا بالرسول والكتب المنزلة ، ولا باليوم الآخر والبعث والحساب ، ولا بالجنة ولا بالنار وهم يقلدون ما كان عليهم آباؤهم من عبادة الاصنام التي لا تنفع ولا تضر ولا تسمع ولا تنطق ولا تعقل هم اشخاص قد تجمد تفكيراهم وحجزوا عن إدراك حقيقة التوحيد التي يدعو إليها الإسلام ، ولذلك وصفهم القرآن بقوله :

{ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ  
غِشَاوَةً } [البقرة : ٧]

وهم يحسدون المؤمنين على ما أنعم الله به عليهم ، ويحقدون عليهم ويكرهونهم، ويسخرون منهم ويؤذونهم ، ويتفقون أموالهم في مقاومتهم ومقاومة دعوة الاسلام. وهم في كراهيتهم للمؤمنين وفي إيذائهم لهم لا يراعون صلة الرحم والقرباة ، وهم ينقضون العهد ، ويتملكهم الغرور والاستكبار . وهم أشخاص ماديون نفعيون ، يهتمون بمتع الدنيا وملذاتها ، ولذلك فهم يعيشون عيشة الفجور والفسوق والانغماس في إشباع أهوائهم وشهواتهم

وقد رأينا أثناء كلامنا عن المؤمنين أن الإيمان بعقيدة التوحيد ، وبالبعث والحساب في الآخرة كان من السمات الرئيسية في شخصية المؤمنين التي أثرت تأثيراً كبيراً في . في جميع سماتهم الأخرى ، وكانت بمثابة القوة المحركة

والموجهة لها في سياق معين من السلوك الخاص الذي تميز به المؤمنون . وإن فقدان الكافرين . للإيمان بعقيدة التوحيد وبالبعث والحساب في الآخرة قد أفقدهم تلك القوة المنظمة والمنسقة للسمات الأخرى لشخصياتهم ، والموجهة لها نحو هدف محدد واضح في الحياة ، وهو عبادة الله وابتغاء وجهه تعالى في كل ما يقوم به الإنسان من عمل أملا في مغفرته ورضوانه وطمعاً في ثوابه في الدنيا والآخرة . إن غياب هذا الهدف الدافع والموجه للسلوك قد أة - الكافرين توازن شخصياتهم ، فأنحرفوا نحو إشباع شهواتهم وملذاتهم البدنية والدنيوية ، كما أفقدهم اتزانهم الانفعالي فكانوا يكرهون المسلمين ويحقدون عليهم ويحسدونهم ، وكانوا عدوانيين في سلوكهم معهم ، فكانوا يؤذونهم ويعتدون عليهم . وقد ساعد عدم اتزان شخصياتهم على جمود تفكيرهم وعدم استعدادهم لتقبل دعوة التوحيد وفهمها واستيعابها .

### المنافقون :

المنافقون هم فئة من الناس ضعاف الشخصية ومترددون لم يستطيعوا أن يتخلوا موقفاً صريحاً من الإيمان ، وقد ذكر القرآن سماتهم المميزة لهم ، وتوعدهم بأشد العذاب

{إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا}  
[النساء : ١٤٥]

ويمكن تلخيص أهم سماتهم التي وردت في القرآن فيما يلي :

### ١ - سمات تتعلق بالعقيدة

إنهم لم يتخذوا موقفاً محدداً من عقيدة التوحيد ، فهم يظهرون الإيمان إذا وجدوا بين المسلمين ، ويظهرون الشرك إذا وجدوا بين المشركين .

### ٢ - سمات تتعلق بالعبادات:

يؤدون العبادات رياء وعن غير اقتناع وإذا قاموا للصلاة قاموا كسالى ،

### ٣ - سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية:

يأمرون بالمنكر وينهون عن المعروف ، يعملون على إثارة الفتن بين صفوف المسلمين ويستخدمون في ذلك الشائعات ، يميلون إلى خداع الناس ، يحسنون

الكلام للتأثير على السامعين ، يكثر من الحلف لدفع الناس إلى تصديقهم يحسنون الظهور بمظهر حسن في ملابسهم لجلب انتباه الناس والتأثير عليهم .

#### ٤ - سمات خلقية:

النفعية والانتهازية ، اتباع الأهواء ، ضعف الثقة بالنفس ، نقض العهد ، الرياء ، الجبن ، الكذب ، البخل

#### ٥ - سمات انفعالية وعاطفية :

الخوف ، فهم يخافون كلا من المؤمنين والمشركين ، الجبن والخوف من الموت مما يجعلهم يتخلفون عن القتال مع المسلمين ، يكرهون المسلمين ويحقدون عليهم .

#### ٦ - سمات عقلية ومعرفية:

التردد والريبة وعدم القدرة على الحكم واتخاذ القرار ، عدم القدرة على التفكير السليم ولذلك وصفهم القرآن بالطبع على قلوبهم ، يميلون إلى الدفاع عن ، أنفسهم بتبرير أفعالهم .

ان هذه السمات العديدة التي يصف الله بها المنافقين تعطينا صورة واضحة لشخصية المنافق ، والسمات الرئيسية لشخصية المنافق هي ترده بين الإيمان والكفر ، وعجزه عن اتخاذ موقف واضح صريح بالنسبة لعقيدة التوحيد . ولعل ذلك لأنه شخص جبان ، ضعيف الثقة بنفسه بخشي المؤمنين ، كما يخشى المشركين فيتخذ موقفاً متردداً بينهم لا يستطيع

أن يصدر حكماً واضحاً صريحاً إلى أية فئة منهم هو في الحقيقة ينتمي . وإن اتخذ مثل هذا الموقف يجعل المنافق يلجأ إلى الكذب والرياء ، والخداع وإخفاء مشاعره الحقيقية من كراهيته للمسلمين وحقده عليهم وحسده لهم ، مما يدفعه إلى إثارة الفتن ضدهم في الخفاء مستخدماً في ذلك سلاح الشائعات . والمنافق نفعي انتهازي إذا نال المسلمون خيراً قال إنه معهم ليشاركهم فيه ، وإذا نال المشركون خيراً قال إنه معهم لينال نصيباً منه. وهو ، جبان ، إذا دعي إلى الاشتراك في القتال تملكه الخرف، وتخلف عن القتال منتحلاً كثيراً من الأعداء. وهو يحاول دائماً خداع الناس ، ولذلك فهو يحاول التأثير عليهم بحسن الكلام ، وبحسن المظهر . وهو يحس في قرارة نفسه بضعفه ، ولذلك فهو يحاول الدفاع عن نفسه بتبرير أفعاله إن الصورة التي رسمها القرآن لشخصية المنافق صورة دقيقة حية تنطبق بدقة على نمط معين من الناس يوجدون في جميع المجتمعات الإنسانية ، ونحن نستطيع أن نعرفهم بوضوح بهذه السمات التي يتميزون بها .



## الحيل العقلية في القرآن

الحيل العقلية هي عبارة عن سلوك دفاعي يلجأ إليه الإنسان لوقاية نفسه من الشعور بالقلق الذي يمكن أن ينتابه إذا ما عرفت دوافعه الحقيقية الكامنة في نفسه والتي يحاول إخفاءها بالالتجاء إلى الحيل العقلية

ولقد كانت شخصية المنافقين تتميز كما بينا ذلك من قبل ، بالشك والتردد، وضعف الثقة بالنفس، والخوف من انفضاح أمرهم ، والرغبة من أن يعرفهم المسلمون فيبیطشون بهم. وقد دفعتهم طبيعة شخصياتهم هله إلى كثرة الانتجاء إلى الحيل العقلية كسلوك دفاعي . وقد أشار القرآن إلى ثلاثة أنواع من الحيل العقلية كان المنافقون يقومون بها وهي : الإسقاط ، والتبرير ، وتكوين رد الفعل .

**الإسقاط :**

الإسقاط حيلة عقلية يقوم فيها الفرد بإسقاط حالته النفسية ودوافعه وعيوبه وأخطائه على الغير فيدركها فيهم بدلاً من أن يدركها في نفسه . فمثلاً ، إن الشخص الذي يضر في نفسه العدا لأحد أصدقائه، قد يسقط شعوره العدائي على صديقه فيدرك أن صديقه يعامله بعداء . وكان المنافقون يضررون العدا للمسلمين ، ويخفون حقدهم عليهم وكرهيتهم لهم . وكانوا يسقطون شعورهم العدائي على المسلمين، فيظنون أن المسلمين يريدون البطش بهد وقد صور القرآن ذلك أصدق وصف في المنافقين الذين يحسبون أن كل صيحة يسمعونها تصدر من المسلمين موجهة ضدهم

{وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهِمْ خُشْبٌ مُسَدَّدَةٌ يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ} [المنافقون : ٤]

إن كل صيحة يسمعونها بظنون أنها عليهم ، ويظنون أن المسلمين يريدون أن يبطشوا بهم ، وذلك نتيجة لما يضررونه من شعور عدائي نحو المسلمين ، فيقومون بإسقاط هذا الشعور العدائي عليهم ويلاحظ انه بعد عبارة و يحسبون كل صيحة عليهم ، تقول الآية مباشرة : (هم العدو فاحذرهم ) ، وهذا يوضح أنهم هم التي يضررون العدا للمسلمين في الحقيقة ، وأن إدراكهم لما يسمعون من صيحات كأنها ضدهم ليس إلا وهما نتيجة عملية الإسقاط .

## التبرير :

التبرير حيلة عقلية دفاعية يحاول بها الإنسان تبرير دوافعه وأفعاله غير المقبولة بأن يعطيها تفسيراً يكون مقبولاً. وقد كان المنافقون يلجأون إلى التبرير في كثير من الأحيان لتفسير سلوكهم تفسيراً يكون مقبولاً . فإذا أفسدوا في الأرض **الوا** إنما هم يقصدون الإصلاح، وهم بذلك إنما يقومون بتبرير أفعالهم تبريرات تبدو مقبولة ومعقولة . وقد وصف القرآن التبرير الذي يقوم به المنافقون بقوله :

{ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ  
( ١١ ) أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِن لَّا يَشْعُرُونَ ( ١٢ ) } [البقرة :  
١١-١٢]

{ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا إِلَىٰ مَا أَنزَلَ اللَّهُ وَإِلَى الرَّسُولِ رَأَيْتَ  
الْمُنَافِقِينَ يَصُدُّونَ عَنكَ صُدُودًا ( ٦١ ) فَكَيْفَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ  
بِمَا قَدَّمْت أَيْدِيَهُمْ ثُمَّ جَاءُوكَ يَخْلِفُونَ بِاللَّهِ إِنْ أَرَدْنَا إِلَّا إِحْسَانًا  
وَتَوْفِيقًا ( ٦٢ ) أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ  
وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ( ٦٣ ) } [النساء : ٦١-٦٣]

والحيل العقلية سلوك يقوم به الإنسان بطريقة لاشعورية ، فحينما يسقط الإنسان مثلا شعوره العدائي على آخر فيعتقد أن هذا الشخص الآخر هو الذي يضر له العدا ، فإنه يقوم بذلك بدون وعي منه بأنه يقوم بعملية إسقاط . وكذلك حينما يقوم الإنسان بالتبرير فهو لا يكون واعيا بأنه يقوم بعملية تبرير ، بل

إنه يعتقد فعلاً أن ما يقوم به من أعمال سيئة إنما هي أهمال حسنة ومفيدة ، أو أنه يقصد منها الخير والإصلاح ، ويشير القرآن إلى هذه الناحية اللاشعورية من الحيل العقلية بقوله في وصف سلوك النافقين الذين يقومون بعملية التبرير . وألا إنهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون ، . فالقول : «ولكن لا يشعرون» إنما يشير إلى عدم وعيهم بأن ما يفعلونه إنما هو إفساد وليس إصلاحاً

### تكوين رد الفعل :

وتكوين رد الفعل حيلة عقلية دفاعية يتخذ فيها الفرد سلوكاً يكون مضافاً لسلوك آخر يريد إخفاءه فالفرد ، مثلاً ، قد يبدي كثيراً من المجاملة والأهمية والاهتمام في معاملة شخص معين كوسيلة دفاعية يخفي بها كرهه له وشعوره العدائي نحوه . وقد كان المنافقون يلجأون إلى هذه الحيلة العقلية الدفاعية لإخفاء حقيقة شعورهم بالكراهية والعداء المسلمين . فكانوا يحسنون الكلام معهم ، ويظهرون حبهم وإعجابهم بهم وتقديرهم لهم بقصد إخفاء ما تضره نفوسهم من كراهية وعداء

{وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا  
فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ (٢٠٤) وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ  
لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ (٢٠٥)}  
[البقرة : ٢٠٤-٢٠٥]

{وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ {  
المنافقون ٤

وقد سبق ان ذكرت ان الحيل الدفاعية تحدث بطريقة لا شعورية  
فالإنسان يلجأ الى التبرير او تكوين رد الفعل كحيلتين عقليتين لا  
يكون في الحقيقة مدركا انه يحاول اخفاء الحقيقة "دوافعه  
ومشاعره" غير انه من الممكن ايضا ان يظهر بعض الناس  
دوافع ومشاعر مضادة لحقيقه دوافعهم ومشاعرهم ويكونوا  
مدركين انهم يقومون بإخفاء حقيقة دوافعهم ومشاعرهم غير  
المقبولة ان هؤلاء الناس في هذه الحالة انما يقومون بعملية خداع  
وكذب وقد كان المنافقون يلجأون الى الحيل العقلية كما يلجأون  
ايضا الى الخداع والكذب

{وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُم بِمُؤْمِنِينَ  
(٨) يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا  
يَشْعُرُونَ (٩)} [البقرة : ٨-٩]

وهكذا نرى ان القرآن في وصفه لسلوك المنافقين في عصر النبي  
ﷺ قد اشار الى بعض الحيل العقلية التي كان يستخدمونها

المنافقين وذلك قبل منذ اربعة عشر قرنا من الزمان قبل ان  
يكتشف سيجموند فرويد هذه الحيل العقلية فى مرضاه الذين كان  
يقوم بعلاجهم

### الفروق الفردية فى القرآن

توجد فروق كثيرة بين الناس فى استعداداتهم وقدراتهم البدنية  
والنفسية والعقلية وترجع هذه الفروق الى تفاعل كل من العوامل  
الوراثية والبيئية وقد اشار القرآن الى الفروق الفردية بين الناس  
فى كثير من المواضع

{ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ  
دَرَجَاتٍ لِّيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ  
رَّحِيمٌ } [الأنعام : ١٦٥]

{ أَهُمْ يَفْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ  
الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا  
سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ } [الزخرف : ٣٢]

{ وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ } [الروم : ٢٢]

{ انظُرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ } [الإسراء : ٢١]

{وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَأَلْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ } [فاطر :

[٢٨

ان هذه الآيات اشارة واضحة الى وجود الفروق الفردية بين الناس كما ان هذه الآيات تتضمن ان هذه الفروق ترجع الى كل من العوامل الوراثية والبيئية فقوله تعالى «ورفع بعضكم فوق بعض درجات» انما يشمل كل انواع الفروق بين الناس سواء كانت وراثية ام مكتسبه وسواء كانت بدنية او نفسية او عقلية

او في الثورة او الممتلكات او في النفوذ وقوله تعالى «ليتخذ بعضكم بعضا سخريا» انما يشير إلى اختلاف الناس في الغنى وفي العلم والمهنة بحيث يعمل الفقير للغنى بالأجر كما يعمل بعض أصحاب المهن والحرف في خدمة الناس الاخرين بالأجر وبذلك يتم التعاون وتوزيع العمل بين أفراد المجتمع مما يكفل سد جميع حاجاتهم ويهيئ لهم جميع الخدمات اللازمة لهم في معيشتهم وقوله تعالى ان من آياته اختلاف ألسنة الناس والوانهم إنما يشير الى اثر كل من العوامل الوراثية و البيئية فى الفروق الفردية ومن الواضح ان اختلاف الالوان انما يرجع الى العوامل الوراثية وان اختلاف الألسنة واللغات واللهجات بين الناس انما يرجع الى العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية

وتوجد فروق بين الناس في العلم والحكمة ، ويتضمن ذلك وجود فروق بينهم في القدرات العقلية والذكاء . يفهم ذلك من مضمون الآيات التي ذكرناها سابقا كما يفهم ذلك صراحة من قوله تعالى :

{نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَاءٍ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ} [يوسف : ٧٦]

قال ابن كثير في تفسير ذلك : « قال الحسن البصري : ليس عالم إلا فوقه عالم حتى ينتهي إلى الله عز وجل . عن سعيد بن جبير قال : كنا عند ابن عباس فتحدث بحديث عجيب ، فتعجب رجل فقال : الحمد لله ، فوق كل ذي علم عليم فقال ابن عباس : بئس ما قلت الله العليم فوق كل عالم ، يكون هذا أعلم من هذا وهذا أعلم من هذا : والله فوق كل عالم.<sup>٢٠</sup>

وبما أن الناس مختلفون في استعداداتهم وقدراتهم ، وفي ظروفهم الاجتماعية والثقافية وخبراتهم الشخصية فإننا ، لا شك نتوقع وجود اختلافات كثيرة في سلوكهم

{قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ} <sup>٢١</sup> [الإسراء : ٨٤]

واختلاف الناس في الاستعدادات والقدرات البدنية والعقلية يؤدي بطبيعة الحال الى اختلاف قدراتهم على العمل والكسب وتحصيل

<sup>٢٠</sup> مختصر تفسير ابن كثير ج ٢ ، ص ٢٥٧ ، ٢٥٨

<sup>٢١</sup> الإسراء : ٨٤ أي كل يعمل على طبيعته أو طريقته . انظر تفسير ابن كثير ، وتفسير الجلالين



العلم وتحرى الحق والعدل وتختلف تبعاً لذلك واجباتهم  
ومسؤولياتهم

{ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ }  
[البقرة : ٢٨٦]

{ وَلَا تُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا  
يُظْلَمُونَ } [المؤمنون : ٦٢]

{ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا } [الطلاق : ٧]

ومن الواضح أن إشارة القرآن إلى وجود الفروق الفردية ، وإلى  
أن الفرد لا يكلف إلا ما في وسعه وطاقته إنما هو الفكرة  
الأساسية فيما وصل إليه علم النفس الحديث من الاهتمام بقياس  
الفروق بين الأفراد في الاستعدادات والقدرات لتنظيم عملية  
التعليم بحيث يوجه كل فرد إلى نوع التعليم المناسب لاستعداداته  
وقدراته : وهذا هو الهدف من عملية التوجيه التربوي في التربية  
الحديثة، ويستعين علماء النفس المحدثون أيضاً بقياس الفروق  
الفردية بهدف تحسين عملية التوجيه المهني والاختيار المهني  
بحيث يمكن وضع كل فرد في العمل المناسب لاستعداداته  
وقدراته

ونجد في الحديث النبوي أيضاً إشارة إلى تأثير العوامل الوراثية  
وذلك في قوله عليه الصلاة والسلام : «تزوجوا في الحجز»<sup>٢٢</sup>

<sup>٢٢</sup>روان ابن عدى عن أنس بن مالك ، الجامع الصغير ج١ انظر إبراهيم دسوقي مرعى- الطفولة في الإسلام - القاهرة : دار الاعتصام ، ١٩٧٩ ، ص ٢٠ .

•الحجز بمعنى المنبث الصالح

الصالح فإن العرق دساس، وفي قوله أيضاً عليه الصلاة والسلام : وتخيروا لنطفكم فإن النساء يلدن أشباء أحواله وأخواتهن»<sup>٢٣</sup>. ونجد في الحديث النبوي أيضاً إشارة إلى تأثير العوامل البيئية وذلك في قوله عليه الصلاة والسلام : « ما من مولود إلا يولد إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه وينصرانه ويمجسانه ... الحديث»<sup>٢٤</sup>

---

<sup>٢٣</sup> إبراهيم دسوقي مرعي : المرجع السابق ، ص ٢٠.

<sup>٢٤</sup> رواه الشيخان وأبو داود والترمذي ( ناصف ، ج ه ، ص ١٩١).

## نمو الإنسان في القرآن

يعني علم النفس بدراسة المراحل المختلفة التي تمر بها عملية نمو الطفل ، والخصائص العامة التي تميز هذه المراحل ، والعوامل المختلفة التي تؤثر فيها ، مما يجعلنا أكثر فهماً لشخصية الطفل ، وأكثر قدرة على توجيهه وتربيته .

ولايعنى ، علم النفس بدراسة مراحل نمو الطفل منذ ساعة ميلاده فقط ، وإنما يعني أيضاً" بدراسة مراحل نموه قبل الميلاد وهو لايزال جنيناً في بطن أمه ، والعوامل المختلفة الوراثية والبيئية التي يمكن أن تؤثر في تكوين الجنين ونموه ، وقد استعان علم النفس كثيراً في دراسته للنمو في مرحلة قبل الميلاد بنتائج البحوث في علم الأجنة .

### النمو قبل الميلاد :

أشار القرآن الكريم في أسلوبه المعجز في إيجازه ودلالته إلى مراحل نمو الجنين منذ بداية الحمل حتى وقت الميلاد وذلك في الآيات التالية

{وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ

خَلَقَا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤) { [المؤمنون :

[١٢-١٤]

{ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن نُّرَابٍ ثُمَّ مِّن نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عُلْقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ<sup>٢٥</sup> إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ { [الحج : ٥]

{يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّن بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ

ثَلَاثٍ} [الزمر : ٦]

بشير القرآن الكريم في هذه الآيات إلى مراحل نمو الجنين في الرحم منذ بداية الحمل حينها تقوم إحدى الخلايا المنوية للاب بتخصيب بويضة الأم الناضجة مكونة بذلك ما يسمى بالبذرة أو اللاقحة ، وهي ما عبر عنه القرآن ، بالنطفة ، ، و : بالنطفة الأمشاج ؛ .

{إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِّن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ} <sup>٢٦</sup> [الانسان : ٢]

ثم تأخذ النطفة الأمشاج في الانقسام ، فيتضاعف عدد خلاياها باستمرار ، دون أن يزداد حجمها ازدياداً محسوساً

<sup>٢٥</sup> ونقر في الأرحام ما نشاء : يعنى نقر في الأرحام ما نشاء من الأجنة فيكتمل نموها فتولد حية ومنها ما لا يكتمل نموه فيسقط

<sup>٢٦</sup> النطفة الأمشاج هي النطفة التي تتكون من من الذكر وبويضة الأنثى

عن حجم البويضة الملقحة خلال الأسبوعين الأولين وتتم عملية الانقسام هذه والنطفة الأمشاج تتحرك في قناة الرحم ، التي تعرف بقناة فالوب ، متجهة إلى الرحم . وإذا وصلت إليه كانت كتلة من الخلايا التي تشبه في هيئتها ثمرة التوت ، ولذلك أطلق عليها اسم التوتة Monula . وحينها تصل النطفة الأمشاج لى الرحم تنغرز في جداره وتتعلق به<sup>٢٧</sup> وعندئذ تبدأ مرحلة العلقه<sup>٢٨</sup>»

---

<sup>٢٧</sup> عتمدنا في وصف مراحل نمو الجنين على فؤاد اليهي السيد : الأسي النفسية للنمو ، ط. ٤ القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٥ ، ص ٩٠ - ١٠٠ وحامد عبد العزيز الفقي ، دراسات في سيكولوجية النمو . الكويت ، ١٩٧٧ ، ص ٤١ - ٦٨ و عبد الحميد دياب واحمد فر فوز : مع الطلب في القرآن الكريم، مل ٢ . دمشق علوم القرآن ، ١٩٨٢ ، ص ٨٠ - ٨٩ ، ومجد على البار: خلق الإنسان بين الطب والقرآن ، ط ٦ جدة الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦ ، من ١٩١ - ٢٩٦

<sup>٢٨</sup> يذهب المفسرون القدماء إلى أن العلقه هي الدم الجامد . غير أن البحوث الحديثة في الأجنة تبين أنه لا توجد بعد

وتستمد العلقة غذاءها من دم الأم مباشرة عن طريق الحبل الشرى ، ثم تبدأ الأغشية الجنينية في التكوين ، وعندئذ تبدأ مرحلة « المضغة » : في الأسبوع الثالث . وحتى نهاية الأسبوع الرابع لا يكون هناك أي تمايز لأي عضو في الجنين ، ولذلك يمكن أن تسمى هذه المرحلة و بالنطفة غير المخلفة ، وابتداء من الأسبوع الخامس تبدأ عملية التمايز في أعضاء وأجهزة الجسم ، وتنتهي عملية التخلق في نهاية الشهر الثالث ، ويمكن أن تسمى هذه المرحلة و بالمضغة المخلفة » ، وهذا ما أشار إليه القرآن في قوله تعالى : ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة<sup>٢٩</sup>

وتمتد فترة المضغة من نهاية الأسبوع الثاني إلى نهاية الشهر الثاني حيث تبدأ المرحلة التي يطلق عليها علماء الأجنة مرحلة الجنين<sup>٣١</sup> . تمييزاً لها عن المرحلة السابقة وهي مرحلة المضغة<sup>٣٢</sup> ومرحلة الجنين مرحلة نمو سريع ، يزداد فيه حجم الجنين بسرعة ، وتتغير نسب أعضائه حتى يصل الجنين إلى تمام نموه في نهاية الحمل . وتتكون العظام

---

<sup>٢٩</sup> في تفسير القرطبي « قال الفراء خلقة » تامة الخلق ، « وغير خلقة ، السقط . وقال ابن الأعرابي مخلقة قد بدأ خلقها ، » وغير مخلقة ، لم تصور بعد . ( وقال ) ابن زيد « المخلقة التي خلق الله فيها الرأس واليدين والرجلين ، » وغير اطلقت ، التي لم يخلق فيها شيء .. ( وقال ) ابن عباس « المخلقة ، ما كان حيا ، » وغير المخلقة ، السقط . . . . تفسير القرطبي ، ج ١١ ، ص ٦ - ١٣ والمضغة هي قطعة من اللحم صغيرة قدرها ما يمضغ

<sup>٣٠</sup> في البويضة الملقحة حديثاً خلايا دموية ، وعندما تنقل البريضية الملقحة في المرحلة التي تسمى العلقة في الرحم في نهاية الأسبوع الثاني وتلتصق بجداره ، تبدأ الأغشية الجنينية في التكوين ، ويمتد الحبل السرى الذي يصل البويضة بالأم ، وتبدأ عملية التغذية من دم الأم ، يبدأ حينئذ فقط يدخل الدم في العلقة حول اليوم الثامن عشر تقريباً . انظر : فؤاد البهي السيد : مرجع سابق ، ص ٩١ و محمد إسماعيل إبراهيم : مرجع سابق ، ص ١٠٧ .

<sup>٣١</sup> Fetus stage

<sup>٣٢</sup> Embryonic stage

والعضلات في الأسبوعين الخامس والسادس ، ثم تكسي  
العظام بالعضلات في الأسبوعين السادس والسابع ، وهذا ما  
أشار إليه القرآن في قوله تعالى : « ... فكسونا العظام  
لحما ... »

وتبدأ الحركة في الجنين في نهاية الشهر الثالث وبداية الشهر الرابع حيث يتم اتصال الجهاز العصبي بالأجهزة والعضلات ، وتبدأ نبضات القلب في بداية الشهر الرابع ، ويتم تكامل الشكل الخارجي للجنين وصدق الله تعالى إذ يقول في وصف هذه المرحلة : ثم أنشأناه خلقاً آخر فتبارك الله أحسن الخالقين » .

ويتفق وقت حدوث الحركة في الجنين ونبض قلبه مع الوقت الذي يرسل الله تعالى فيه الملك لينفخ فيه الروح : كما جاء في الحديث الشريف فعن عبد الله بن مسعود أن النبي ﷺ قال : « إن أحدكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفة ، ثم يكون علقة مثل ذلك ، ثم يكون مضغة مثل ذلك ، ثم يرسل الملك فينفخ فيه الروح ، ويؤمر بأربع كلمات رزقه ، وأجله ، وعمله ، وشقى أو سعيد ... الحديث ، ٣٣ ،

وتحدث حركة الجنين ونبضات قلبه ، كما ذكرنا سابقاً ، في بداية الشهر الرابع ، وتستطيع الأم أن تحس بها يوضوح بعد الشهر الرابع . ولذلك ، فإن الأطباء يتخذونها علامتين هامتين لتشخيص الحمل . وقد أشار القرآن إلى هذه الحقيقة العلمية بقوله تعالى :

---

<sup>٣٣</sup> رواه البخاري في بدء الخلق ، ومسلم في أول كتاب القدر ( النووي ) ، ج ١ ، ص ٣٦٠ ، الحديث رقم ١/٣٩٧



{وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنْكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ  
أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا} [البقرة : ٢٣٤]

يقول مؤلفا كتاب : مع الطب في القرآن الكريم . : « إن وجه الإعجاز في هذه الآية الكريمة ظاهرة بلاشك ، وهي تقرر ما يسمى بعدة المرأة التي توفى زوجها ، حيث حددت بالضبط المدة التي يصبح عندها أو بعدها تشخيص الحمل يقينياً ،<sup>٣٤</sup>

ويحاط الجنين وهو في الرحم بغشاء ، يسمى و غشاء السلى أو الأمنيون Amnion ، مملوه بسائل ملحي يقوم بعدة وظائف هامة للجنين من بينها وقايته من الهزات العنيفة ومن تأثيرات الجاذبية<sup>٣٥</sup> . وقد أشار القرآن إلى ذلك في الآيات التي ذكرناها سابقاً من سورة ه المؤمنون ، بقوله : : ثم جعلناه نطفة في قرار مكين» ، وفى قوله أيضاً في سورة المرسلات :

{الْمَ نَخَلَقُكُمْ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ (٢٠) فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (٢١)  
إِلَى قَدَرٍ مَّعْلُومٍ (٢٢) فَفَدَّرْنَا فَغِغَمَ الْقَادِرُونَ (٢٣)} [المرسلات :  
٢٠-٢٣]

<sup>٣٤</sup> عبد الحميد دياب وأحمد فرقوق مع الطب في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٨٠ .

<sup>٣٥</sup> حامد عبد العزيز العقي : مرجع سائش ، ص ٥١

ويذهب المفسرون الأقدمون إلى أن الظلمات الثلاث التي جاء ذكرها في القرآن في سورة الزمر التي ذكرناها سابقاً ، إنما تشير إلى ظلمة البطن ، وظلمة الرحم ، وظلمة المشيمة<sup>٣٦</sup> وقد أمدنا علم الأجنة حديثاً بتفسير حديث لهذه الظلمات الثلاث ، فقد تبين أن

الجنين تحيط به ثلاثة أغشية هي :

١- غشاء السلى أو الأمنيون الذي ذكرناه سابقاً.

٢ - غشاء الكوريون Charion وهو الغشاء الثاني الذي يحيط بالجنين ، وهو متوسط بين غشاء الأمنيون من الداخل ، والغشاء الساقط من الخارج

٣ - الغشاء الساقط Decidua وهو ثالث الأغشية التي تحيط بالجنين ، وهو عبارة عن مخاطبة الرحم السطحية . وسمى بالساقط لأنه يسقط مع الجنين عند الولادة .

الراشد يولد الطفل ضعيفاً في حاجة إلى من يرعاه ويعنى به حتى ينمو ويكبر . ويستمر نمو الوليد بسرعة كبيرة في الأيام الأولى من حياته ، ولكن تأخذ سرعة النمو تبطؤ تدريجياً مع تقدم العمر ، وتبدو الحياة هادئة مستقرة قبل فترة المراهقة . وما أن تبدأ مرحلة المراهقة حتى تتوالى على الطفل تغيرات قوية وسريعة عضوية وتشريحية ونفسية . ثم تهدأ سرعة هذه التغيرات في

<sup>٣٦</sup> تفسير القرطبي : ج ١٠ ، ص ٢٣٥ ، ٢٣٦ .

نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد التي تكتمل فيها عملية النمو ، وتعود الحياة مرة أخرى إلى الهدوء والاستقرار . ومع أن الراشد يكون قد بلغ تمام النضج في نموه الجسمي ، ونمو قدراته العقلية إلا أنه يستمر في تعلم خبرات جديدة ، وفي اكتساب المعرفة والخبرة والحكمة حتى يصل إلى مرحلة الشيخوخة ، فتأخذ قوته الجسمية في الاضمحلال ، وتبدأ قدراته العقلية في الضعف

### النمو بعد الميلاد :

وقد أشار القرآن إلى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان بعد الميلاد من الطفولة إلى الشيخوخة بقوله :

{ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِيَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَّنْ يُتَوَفَّىٰ مِنْ قَبْلُ وَلِيَبْلُغُوا أَجَلَ مُّسَمًّىٰ وَلِعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ } [غافر : ٦٧]

{ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ } [الروم : ٥٤]

ويظهر على بعض الشيوخ في حوالى سن السبعين نوع من الاضطراب السلوكي والعقلي يتميز بضعف الذاكرة ، وعدم القدرة على التركيز الذهني ، والخلط بين الماضي والحاضر ،

والحقيقة والخيال ، والعجز عن إصدار الأحكام العقلية كما يفقدون السيطرة على انفعالاتهم واندفاعاتهم فيبدو سلوكهم في الأغلب طفلياً

ويطلق على هذه الحالة من الاضطراب السلوكي والعقلي و زهان الشيخوخة ) . قد بينت الدراسات الحديثة أنه يحدث عادة في هذا السن المتأخر من عمر الإنسان نوع من التدهور في أنسجة الدماغ . ومما يساعد على سرعة حدوث هذا التدهور تصلب الشرايين الذي يسبب قلة الأكسوجين الذي يصل إلى الأنسجة العصبية بالدماغ مما يقلل من قدرة الدماغ على أداء وظائفه

وتوجد فروق فردية بين الناس في مدى تأثرهم بضعف الشيخوخة ، وظهور أعراض زهان الشيخوخة عليهم . فمن الشيوخ من يظل محتفظاً بقدر كبير من قدرته العقلية ، ومنهم من تضعف قدرته العقلية كثيراً ، وتظهر عليه أعراض زهان الشيخوخة . ويبدو أن بعض العوامل الوراثية ، والعوامل المتعلقة بحالة الأوعية الدموية ، وحالة الغدد الصماء مما يساهم في حدوث زهان الشيخوخة وقد بينت بعض الدراسات أن بعض المسنين يعانون من تلف خطير في الدماغ دون أن يفقدوا قدرتهم على التفكير المنطقي السليم مما دفع بعض علماء النفس إلى القول بأن الشيخوخة ، فيما يبدو ، تعتمد على قدرة الفرد على تقبل فقدان كفايته العقلية ، وعلى مهارته في التكيف لمواقف الضغط . فالشخص الذي يتقبل أعراض الشيخوخة يكون أحسن قدرة على التكيف للتغيرات التي تحدث في الشيخوخة وعلى

مواجهتها . والشخص الذي يثيره ضعف كفايته العقلية وعدم قدرته على التذكر يصبح شخصاً مبلبلاً وغير متزن،<sup>٣٧</sup>

وقد أشار القرآن إلى حالة الاضطراب السلوكي والعقلي الذي ينتاب بعض الأفراد في مرحلة الشيخوخة في الآية التي سبق أن ذكرناها من سورة الحج :

{ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا} [الحج : ٥] <sup>٣٨</sup>

فبعد أن أشار القرآن في هذه الآية إلى مراحل النمو قبل الميلاد من نطفة إلى علقة إلى مضغة قام بذكر مراحل النمو بعد الميلاد من الطفولة إلى الرشد حيث يكتمل النمو ويبلغ الإنسان أشده وكمال نفعه ، ثم إلى الشيخوخة حيث يبدأ الإنسان في الضعف جسماً وعقلياً . وأشار القرآن أيضاً في هذه الآية إلى ما ينتاب بعض الناس في مرحلة الشيخوخة من اضمحلال قدراتهم العقلية ، وما يظهر عليهم من أعراض ذهان الشيخوخة .

وقد أشار القرآن أيضاً في مواضع أخرى إلى هذه الحالة من الاضطراب السلوكي والعقلي التي تنتاب بعض الشيوخ .

{وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ} [النحل : ٧٠]

<sup>٣٧</sup> محمد عثمان نجاتي : علم النفس في حياتنا اليومية ، مرجع سابق ، ص ١٧ هـ .

<sup>٣٨</sup> أرذل العمر هو الهرم والشيخوخة وما يصاحبها من نقص القوة الجسمية والعقلية وه لكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا ، أي اضمحلال القدرة العقلية والرجوع إلى حالة الطفولة ، فلا يعلم ما كان يعلم من قبل من الأمور . انظر الفيسر القرطبي ، ج ١ ، ص ١٤٠ ، ١٤١ ، و ج ١١ ، ص ٦-١٣

{لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ  
(٥) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ  
(٦) { [التين : ٤-٦] <sup>٣٩</sup>

{وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ} [يس : ٦٨]

### النمو الحسي للوليد :

بينت الدراسات الفسيولوجية الحديثة أن حساسية شبكية العين للضوء تكون ضعيفة عند الميلاد ، وهي تنمو حتى تصل إلى كمال نضجها الوظيفي تقريباً في نهاية العام الأول من عمر الطفل . ولا يستجيب الوليد عقب ولادته مباشرة للأضواء الشديدة ، ولكنه يبدأ منذ اليوم الثاني يتعلم تدريجياً أن يستجيب للأضواء المختلفة بغمض العينين أو بإلقاء رأسه إلى الوراء في حركة آلية لتجنب الأضواء الشديدة . وبسبب نقص التكوين الشبكي لدى الوليد فإن صور الأشياء لا تبدو له واضحة حتى الشهر السادس من عمره حيناً ينم نمو التكوين الشبكي في عينيه <sup>٤٠</sup> . وتتحرك عينا الوليد في أول الأمر في تتبعهما للأشياء الساكنة أو المتحركة حركات غير متناسقة . فقد تنظر عينه اليمنى إلى شيء ما ، بينما تنظر عينه اليسرى إلى شيء آخر ما يبدو للناظرين أن بعيني الوليد حولاً . ثم تزداد بالتدريج قدرة الطفل على تحريك عينيه

<sup>٣٩</sup> في تفسير الجلالين ( ص ١١١ ) : ( ثم رددناه ) في بعض أفراد ، ( أسفل سافلين ) كناية عن الهرم والشعف فينقص عمل المؤمنين عن زمن الشباب ويكون له أحره لقوله تعالى ( إلا ) أي لكن ( الذين آمنوا وعملوا الصالحات فلهم أجر غير ممنون ) مقطوع . وفي الحديث : ( إذا بلغ المؤمن من الكبير ما يعجزه من العمل كتب له ما كان يعمل ) ...

<sup>٤٠</sup> فؤاد البهي السيد : مرجع سابق ، ص ١٢٢ .

حركات متناسقة ، فنتحرك عيناه معاً في اتجاه واحد عند تحديقه  
في شيء<sup>٤١</sup>

وبينما لا يستطيع الوليد أن يرى الأشياء بوضوح إلا في النصف  
الثاني من العام الأول من عمره ، فإننا نلاحظ أنه يستجيب  
للأصوات الحادة العالية ، وإن كان لا يستجيب للأصوات الخافتة  
الضعيفة . ويمر أيضاً الإدراك السمعي للوليد بمراحل نمو ،  
فيأخذ بالتدريج يميز بين الدرجات المختلفة للأصوات المتباينة ،  
ثم تأخذ قدرته على التمييز السمعي تتطور تطوراً سريعاً ابتداءً  
من السنة الثالثة بعد الميلاد حتى تصل إلى كمال نضجها بعد سن  
الثالثة عشر بقليل<sup>٤٢</sup> .

وعلى ضوء هذه المعلومات التي توصلنا إليها من الدراسات  
الفسولوجية الحديثة التي بينت أن الوليد لا يستطيع أن يرى  
الأشياء بوضوح في المرحلة المبكرة من عمره ، بينما يستطيع  
سماع الأصوات الشديدة ، نستطيع أن نفهم الحكمة في مجيء  
كلمة السمع ، قبل كلمة «الأبصار» - في قوله تعالى :

{وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ  
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} [النحل : ٧٨]

ولعلنا نستطيع أيضاً أن نفهم من نتائج الدراسات الفسولوجية  
التي أشرنا إليها سابقاً ، والمتعلقة بعدم تناسق حركتي العينين عند

<sup>٤١</sup> المرجع السابق ص ١٢١ - ١٢٣ .

<sup>٤٢</sup> المرجع السابق : من ١٢٤ .

الوليد عند النظر إلى الأشياء . تفسيراً لإشارة القرآن إلى حاسة السمع بصيغة المفرد ، بينما أشار إلى حاسة البصر بصيغة الجمع . فضلاً عن ذلك ، فإن ذكر الأبصار ، في صيغة الجمع ، بينما يذكر السمع ، في صيغة المفرد إنما يشير إلى عدة حقائق أخرى قد سبق أن أشرنا إليها أثناء كلامنا عن «الحواس في القرآن، في الفصل الخاص بالإدراك الحسي في القرآن ، .

ويلاحظ أيضاً أن ذكر الأفئدة في الآية السابقة قد جاء بعد ذكر حاستي السمع والبصر ، ولعل ذلك لأن قدرة الطفل على الإدراك العقلي والتمييز تبدأ في الظهور في مرحلة تالية من النمو بعد أن تكون حاستا السمع والبصر وكذلك الحواس الأخرى قد بدأت في النمو من قبل .



## العلاج النفسي في القرآن

نزل القرآن الكريم أساساً لهداية الناس ، ولدعوتهم إلى عقيدة التوحيد ، ولتعليمهم قيماً جديدة وأساليب جديدة من التفكير والحياة ، ولإرشادهم إلى السلوك السوي السليم الذي فيه صلاح الإنسان وخير المجتمع ، ولتوجيههم إلى الطرق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها تنشئة سليمة تؤدي بها إلى بلوغ الكمال الإنساني الذي تتحقق به سعادة الإنسان في الحياة الدنيا وفي الحياة الآخرة .

{ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا } [الإسراء : ٩]

{ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ } [يونس : ٥٧]

{ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا } [الإسراء : ٨٢]

{ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ } [فصلت : ٤٤]

{ هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ } [الجاثية : ٢٠]

ولقد كان للقرآن الكريم أثر عظيم الشأن في نفوس العرب ، فقد غير شخصياتهم تغييراً تاماً ، وغير أخلاقهم وسلوكهم وأسلوب حياتهم ، وكون منهم أفراداً ذوي مبادئ ومثل وقيم إنسانية نبيلة ، وكون منهم مجتمعاً متحداً منظماً متعاوناً ، فاستطاعوا أن يهزموا الروم والفرس أكبر دولتين في العالم في ذلك الوقت ، وانتشروا في معظم بلاد العالم

، وقاموا بنشر دعوة الإسلام فيها إن هذا التغيير العظيم الذي أحدثه القرآن في نفوس العرب وفي نفوس جميع المؤمنين به من مختلف شعوب العالم لم يعرف التاريخ نظيراً له بين جميع الدعوات العقائدية التي ظهرت عبر عصور التاريخ المختلفة .

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

إن كل من يقرأ تاريخ الإسلام ، ويتتبع مراحل الدعوة الإسلامية منذ أيامها الأولى ، ويرى كيف كانت تتغير شخصيات الأفراد الذين كانوا يتعلمون الإسلام في مدرسة الرسول عليه صلوات الله وسلامه ، يستطيع أن يدرك إدراكاً واضحاً مدى التأثير العظيم الذي أحدثه القرآن ودعوة الإسلام في نفوسهم .

وبالرغم من الجهود الكثيرة التي تبذلها المجتمعات الحديثة في ميادين التربية والتعليم لتوجيه النشء وتعليمهم وإرشادهم لكي يكونوا مواطنين صالحين ، إلا أن هذه الجهود لم تثمر الثمرة المرجوة في تكوين المواطنين الصالحين . فالجرائم والانحرافات المنتشرة في جميع المجتمعات لدليل واضح على فشل أساليب التربية الحديثة وعجزها عن تكوين المواطنين الصالحين .

وقد بذلت أخيراً جهود كثيرة في ميدان العلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات الشخصية والأمراض النفسية ، وظهرت في هذا الميدان أساليب مختلفة للعلاج النفسي ، غير أنها جميعاً لم تحقق النجاح المرجو في القضاء على الأمراض النفسية أو الوقاية منها . فقد بينت بعض الدراسات أن معدلات الشفاء

بين المرضى النفسيين الذين يعالجون بطريقة التحليل النفسي تتراوح بين ٦٠ . ٧ و ٦٤ . % ، وهي معدلات غير مرضية إذا أخذنا في اعتبارنا أن معدلات المرضى النفسيين الذين يتخلصون من أعراضهم من غير أن يتلقوا أي علاج نفسي تتراوح بين ٤٤ . % و ٦٦ . % . أضف إلى ذلك أن بعض المرضى كانت تسوء حالتهم بعد العلاج النفسي . وفي دراسة أخرى تبين أن المرضى النفسيين من المجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها أي علاج نفسي قد أظهروا تحسناً مساوياً للتحسن الذي أظهره المرضى الذين عولجوا نفسياً . كما بينت الدراسة أيضاً أن بعض هؤلاء المرضى الذين عولجوا قد زادت حالتهم سوءاً<sup>٤٣</sup> . وتبين مثل هذه الدراسات أن معدلات الشفاء نتيجة العلاج النفسي لم تصل بعد حتى الآن إلى درجة تبعث على الرضا

وفضلاً عن ذلك ، فإنه ليس من المهم أن نقوم فقط بعلاج الأمراض النفسية بعد حدوثها ، ولكن لا شك أنه يكون من الأهم والأفضل أن تعمل على الوقاية منها ، وتحاول منع حدوثها ، أو على الأقل تحاول أن نقلل من حدوثها على قدر الإمكان . وقد بدأ أخيراً بعض الباحثين

<sup>٤٣</sup> ريتشارد م . شوين : مرجع سابق ، ص ٨٦٤ .

في الاهتمام بموضوع الوقاية من السلوك المنحرف ، وقاموا بمحاولات للتدخل في الأزمات التي تنشأ في العلاقات الإنسانية في بعض البيئات المختلفة بهدف إيجاد حلول لهذه الأزمات تحول دون ظهور أعراض السلوك المنحرف . غير أن هذه المحاولات لا تزال محدودة في مجالات ضيقة جدا كتدخل رجال الشرطة في الأزمات العائلية التي تقع في بعض الأحياء في بعض المدن الكبيرة بالمجتمع الأمريكي<sup>٤٤</sup> ولا زال موضوع الوقاية من السلوك المنحرف يمثل تحدياً كبيراً لعلماء النفس وعلماء الاجتماع ، ولا تزال جهودهم في هذا المجال ضئيلة جداً .

ثم إن الاختلافات الكثيرة الموجودة الآن بين المدارس المختلفة للعلاج النفسي في نظرتها إلى طبيعة الدوافع الأساسية المحركة للسلوك ، وإلى طبيعة التهديدات المثيرة للقلق ، والمسببة لنشوء أعراض الأمراض النفسية والعقلية ، يجعل من الصعب

الوصول إلى اتفاق عام بين هذه المدارس المختلفة حول نظرية متكاملة في الشخصية وتوافقه ، وفي العوامل المسببة لسوء التوافق ، وفي أساليب العلاج النفسي فكل مدرسة من هذه المدارس تنظر إلى الإنسان من زاوية معينة محددة ، ولم تستطع أن تنظر إليه نظرة كلية شاملة ، الأمر الذي جعلها عاجزة عن فهم الإنسان فهماً سليماً ودقيقاً . ولكن يبدو أن هناك اتجاهاً جديداً بين علماء النفس والمعالجين النفسيين يدعو إلى اهتمام أكبر بتأثير العوامل الاجتماعية

---

<sup>٤٤</sup> شيندون كاشدان : علم نفس الشواذ ، ط ٢ ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ، ومراجعة محمد عثمان مجالي ، بيروت : دار الشروق ، ١٩٨ ، ص ٢٢١ - ٢٢٦

والثقافية في الشخصية ، وبطبيعة الإنسان الاجتماعية وحاجته إلى الانتماء ، مما جعلهم يميلون إلى التأكيد على أهمية العلاقات الإنسانية في توافق الشخصية وفي سوء توافقها . ويقول شيلدون كاشدان Sheldon Cashdan في هذا الصدد : إن « نموذج المستقبل قد يزداد تأكيده على ما يربط بين الناس من اعتماد بعضهم على بعض . ولذلك نقول إن بعض المفاهيم من قبيل العلاقة الوثيقة ، والتبادل ، والالتزام قد تحل في آخر الأمر محل مفاهيم من قبيل الأنا الأعلى ، والتثبيت ، والعصاب ، والذهان . بل إن نموذج المستقبل قد يتضمن كذلك مفهوماً جديداً ، ذلكم هو مفهوم الحب<sup>٤٥</sup> ، ويبدو أن هذا الاتجاه سوف يؤدي بعلماء النفس والمعالجين النفسيين في آخر الأمر إلى تبني وجهة نظر الدين ، أو على الأقل ، وجهة نظر قريبة من وجهة نظر الدين في طبيعة الإنسان ، وأسباب انحرافه ، وأساليب علاجه .

وقد بدأت كذلك تظهر حديثاً اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية ، وترى أن في الإيمان بالله قوة خارقة مد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة ، وتجنیه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث الذي يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية ، ويسوده التنافس الشديد من أجل الكسب المادي ، والذي يفتقر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي ،

---

<sup>٤٥</sup> المرجع السابق ، ص ٢٩٦

مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر ، وجعله نهبا للقلق ، وعرضة للإصابة

بالأمراض النفسية . ومن بين من نادي بذلك من علماء النفس المحدثين وليم جيمس William James الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي ، فقد قال : «إن أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الإيمان ، وقال أيضا : الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة » . وقال أيضاً : «إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه - تعالى - تحققت كل آمياتنا وآمالنا» . وقال أيضا و إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوه القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله ، خليق بألا تعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة . فالرجل المتدين حفاً عصي على القلق ، محتفظ أبداً باتزانته ، مستعد دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف<sup>٤٦</sup> وقال كارل يونج Carl G . Jung المحلل النفسي : « استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات كثيرة من المرضى .... فلم أجد مريضاً واحداً من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم - أي جاوزوا سن الخامسة والثلاثين - من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة . وأستطيع أن أقول إن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر

<sup>٤٦</sup> ديل كارينجي : دع القلق وابدأ الحياة : ترجمة عبد المنعم الريادي ، ط ٥ القاهرة : مكتبة الخانجي ١٩٥٦ ص ٢٨٢ ، ٢٩٢ ، ٢٩٨ ، ٣٠١ .

لأتباعها، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة ،<sup>٤٧</sup> . ويقول أ . أ . بريل A . Brill المحلل النفسي : « إن المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضاً نفسياً ،<sup>٤٨</sup> . وذكر هنري لينك Henry Link العالم النفسي الأمريكي في كتابه العودة إلى الإيمان، أنه وجد نتيجة لخبرته الطويلة في تطبيق الاختيارات النفسية على العمال في عملية الاختيار المهني والتوجيه المهني أن الأشخاص المتدينين والذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم أو لا يقومون بأية عبادة<sup>٤٩</sup>

وفضلا عن علماء النفس والمحللين النفسيين فقد أشار كثير من المفكرين الغربيين في العصر الحديث إلى أن أزمة الإنسان المعاصر إنما ترجع أساسا إلى افتقار الإنسان إلى الدين والقيم الروحية . فقد أشار المؤرخ أرنولد تويني A Toynbee 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 هو الرجوع إلى الدين .<sup>٥٠</sup>

إن للإيمان تأثيراً عظيماً في نفس الإنسان ، فهو يزيد من ثقته بنفسه ، ويزيد قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة ، ويبث الأمن

<sup>٤٧</sup> Carl. G. Jung: Modern Man in Search of A Soul. London: Routledge & Kegan Paul, () Ltd., ١٩٦٦, p. ٢٦٦.

<sup>٤٨</sup> نيل كاربنجي : مرجع سابق ، ص ٢٨٦

<sup>٤٩</sup> يوسف القرضاوي : الإيمان والحياة ، ط ٦ القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٧٨ ، ص ٣٤٢ .

<sup>٥٠</sup> أنور الجندي : مفاهيم العلوم الاجتماعية والنفس والأخلاق في ضوء الإسلام ، القاهرة : دار الاعتصام ، ١٩٧٧ ، ص ١٩٠

والطمأنينة في النفس ، ويبعث على راحة البال ، ويغمر الإنسان بالشعور بالسعادة . كيف يفعل الإيمان ذلك بالإنسان ؟

### الإيمان والشعور بالأمن :

تتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيسي في نشوء أعراض الأمراض النفسية ، ولكنها تختلف فيما بينها في تحديد العوامل التي تسبب القلق ، وتتفق هذه المدارس أيضاً على أن الهدف الرئيسي للعلاج النفسي هو التخلص من القلق ، وبث الشعور بالأمن في نفس الإنسان ، ولكنها تتبع لتحقيق هذا الهدف أساليب علاجية مختلفة وهذه الأساليب العلاجية المختلفة لا تنجح دائماً في تحقيق الشفاء التام من الأمراض النفسية ، كما أشرنا إلى ذلك من قبل .

وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان ، وبخاصة تاريخ الدين الإسلامي ، بأدلة على نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها ، وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة ، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية . ومما يجدر ملاحظته أن العلاج يتدخل عادة بعد حدوث الإصابة بالمرض النفسي ، أما الإيمان بالله إذا ما بث في نفس الإنسان منذ الصغر ، فإنه يكسبه مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية . وقد وصف القرآن ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقوله :



{الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ}  
[الأنعام : ٨٢]<sup>٥١</sup>

{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}  
[الرعد : ٢٨]

{مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التغابن : ١١]<sup>٥٢</sup>

وتتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه الصادق بالله يمهده بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته إن المؤمن دائم التوجه إلى الله تعالى في عبادته وفي كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته سبحانه وتعالى ، ولذلك فهو يشعر أن الله تعالى معه دائماً ، وهو في عونه دائماً . وإن شعور المؤمن بأن الله تعالى في عونه كفيل بأن يبيت في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة<sup>٥٣</sup> إن المؤمن بالله إيماناً صادقاً لا يخاف من شيء في هذه الحياة الدنيا ، فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لأي إنسان أو لأية قوة أخرى في هذه الحياة أن تلحق به ضرراً أو تمنع عنه خيراً إلا بمشيئة الله تعالى ولذلك فالمؤمن الصادق الايمان إنسان لا يمكن أن يتملكه الخوف أو القلق

<sup>٥١</sup>الأنعام : ٨٢ أي « الذين آمنوا بالله ، ولم يخلطوا إيمانهم هذا بعبادة أحد سواه ، هؤلاء وحدهم هم الأحق بالطمأنينة ، وهم وحدهم المهتدون إلى طريق الحق والخيرة ، المنتخب في تفسير القرآن الكريم ، ص ١٨٥

<sup>٥٢</sup>التغابن ( ١ - ١١ : ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم ( أي ومن أصابته مصيبة فعلم أنها بقضاء الله وقدره ، فصبر واحتسب عوضه عما لاته من الدنيا هذي في قلبه وبقياً صادقاً . قال ابن عباس : يعني يهد قلبه لليقين ، فيعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه فيعلم أنها من عند الله فيرضى ويسلم ... مختصر تفسير ابن كثير ؛ ج ٣ ، ص ١٠ .

<sup>٥٣</sup>يوسف القرضاوي : مرجع سابق ، ص ١١٣ - ١١٠ .

{بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [البقرة : ١١٢]

{إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠) نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (٣١)} [فصلت : ٣٠-٣١]

{إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [الأحقاف : ١٣]

والمؤمن الصادق الإيمان يعلم أيضاً أن رزقه بيد الله ، وأنه سبحانه وتعالى قد قسم الأرزاق بين الناس وقدرها ، ولذلك فهو لا يخاف الفقر . وإذا قدر الله تعالى له أن يكون قليل الرزق ، فهو راض بما قدره الله له ، فنوع بالقليل الذي لديه ، كثير الحمد والثناء لله تعالى على نعمه الأخرى الكثيرة عليه ، نعمة الحياة ، ونعمة الإيمان ، ونعمة الصحة وراحة البال . إن المؤمن الصادق الإيمان لا يعرف الخوف حول الرزق ، لأن الله جل شأنه هو الرزاق ذو القوة المتين .

{إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ} [الذاريات : ٥٨]

{وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ} [الذاريات : ٢٢]

{ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا } [هود : ٦]

{وَكَايِنٍ مِّنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ} [العنكبوت : ٦٠]

والمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف الموت . إنه ينظر إلى الموت نظرة واقعية ، يعلم أنه حقيقة لا مفر منها ، وأن لكل إنسان أجلاً محدداً ، فإذا جاء أجله فهو فلن يستطيع أن يؤخره .

{كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ} [آل عمران : ١٨٥]

{أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكَكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ} [النساء : ٧٨]

{إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَّيِّتُونَ} [الزمر : ٣٠]

{وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ} [الأعراف : ٣٤]

{وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجْلُهَا} [المنافقون : ١١]

{وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ} [فاطر : ١١]

{قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ وَإِذَا لَا تُمْتَعُونَ إِلَّا قَلِيلًا} [الأحزاب : ١٦]

{قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} [الجمعة : ٨]

إن المؤمن الصادق الإيمان يعلم أنه ليس في هذه الحياة الدنيا إلا كعابر سبيل ، سرعان ما ينتقل إلى الحياة الآخرة الباقية . ولذلك فهو يعمل في حياته الدنيا على هذا الأساس ، معداً نفسه للحياة الآخرة

بالإيمان بالله وعبادته والعمل الصالح . إن المؤمن الصادق الإيمان لا يخاف الموت كما يخافه معظم الناس، إذ أنه يعلم أن الموت سينقله إلى جوار الله سبحانه وتعالى حيث ينعم برضوانه، ويسعد بلقاء النبيين والصدّيقين ، ويحظى بما وعد الله تعالى المؤمنين من نعيم الجنة

والمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من مصائب الدهر ، وغوائل الأيام . إنه لا يخاف أن تصيبه الأمراض ، أو تقع له الحوادث ، أو تحل به الكوارث ، فهو يؤمن بالقضاء والقدر ، ويعلم حق العلم أن ما يحل بالناس من سراء أو ضراء إنما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم من سيحمده على ما يناله من سراء ، ومن سيصبر على ما يناله من ضراء . ولذلك فهو لا يجزع إذا أصابه شر ، بل يتحمل ويصبر ويحمد الله تعالى ، ويدعوه أن يرفع عنه الشر والبلاء .

{ وَنَبِّئُكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ } [الأنبياء : ٣٥]

والمؤمن الصادق الإيمان لا يجتر أحزانه ، ولا يعيش مهموماً بذكريات الماضي ، ولا يتحسر على ما فاته ، ولذلك فهو لا يشعر بالهم الذي يثقل كاهل كثير من الناس الذين يعيشون في أحزان الماضي وآلامه<sup>٤</sup> ، كما أنه إذا نال خيراً لا يبطر ولا يستكبر ولا يطغى ، بل يحمد الله تعالى على ما أنعم عليه من خير .

{ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَّبْرَأَهَا ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ

<sup>٤</sup> يوسف القرضاوي : مرجع سابق ، ص ١١٩ - ١٢١

وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (٢٣)  
[الحديد : ٢٢-٢٣]

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ إِذَا  
ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُرَىٰ لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا  
لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ ۗ وَاللَّهُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ  
بَصِيرٌ } [آل عمران : ١٥٦]

والمؤمن الصادق الإيمان لا يشعر بالقلق الناشئ عن الإحساس  
اللاشعوري بالذنب ، وهو ما يعاني منه كثير من المرضى النفسيين ،  
ويرجع ذلك لعدة أسباب . فأولاً ، إن المؤمن الذي تربي منذ طفولته  
على التربية الإسلامية الصحيحة لا يتعرض بسهولة للإغراءات التي  
تدفعه إلى ارتكاب الذنوب والمعاصي التي تؤرق ضميره ، وتشعره  
بالدونية وحقارة النفس ، وتجعله فريسة للشعور بالذنب وتأنيب  
الضمير ، وثانياً ، إن المؤمن إذا أخطأ ، وهو أمر لا مفر منه ، إذ أن  
كل إنسان معرض للخطأ ، فإنه لا يلبث أن يتذكر خطأه ويعترف به ،  
ويستغفر الله تعالى على ما ارتكب من خطأ ، ويتوب إليه . وهو يعلم  
أن الله سبحانه وتعالى يقبل التوبة ، ويغفر الذنوب

{ وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا  
رَّحِيمًا } [النساء : ١١٠]

{ وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ } [طه : ٨٢]  
{ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ  
اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ } [الزمر : ٥٣]

إن اعتراف المؤمن بذنبه ، واستغفاره الله سبحانه وتعالى ، وتوبته إليه تحول دون محاولة إقصاء فكرة الذنب عن ذهنه مخلصاً مما تسببه له من ألم نفسي . وإن محاولة إقصاء فكرة الذنب عن الذهن تؤدي في النهاية إلى الكبت اللاشعوري لفكرة الذنب . غير أن كبت فكرة الذنب لا يقضي على الطاقة الانفعالية التي كانت مصاحبة لها ، وهي الشعور بالدونية ، فتظهر هذه الطاقة الانفعالية في صورة قلق غامض مبهم يزعج الإنسان ويسبب له كثيراً من التوتر النفسي ، فيحاول أن يخفف من حدته بالالتجاء إلى أعراض الأمراض النفسية . وإن كثيراً من مجهود المعالج النفسي في مثل هذه الحالات يتجه إلى البحث عن هذه الخبرات المؤلمة القديمة المكبوتة في اللاشعور ، ودفع المريض إلى تذكرها ومواجهتها من جديد ، وإصدار نوع من الحكم العقلي فيها بدلا من إنكارها والتهرب من مواجهتها عن طريق الكبت . ولهذا كان تذكر المؤمن لذنوبه ، واعترافه بها ، واستغفاره الله سبحانه وتعالى عن ارتكابه لها ، وتوبته إليه إنما يعمل على وقايته من الكبت اللاشعوري للإحساس بالذنب ، وهو ما يسبب القلق ونشوء أعراض الأمراض النفسية .

يتبين لنا مما سبق أن المؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الأشياء التي يخاف منها معظم الناس عادة وهي : الموت ، والفقر ، والمرض . كما أنه لا يخاف الناس ، ولا مصائب الدهر . وهو ذو قدرة كبيرة على تحمل المصائب ، لأنه يرى فيها

ابتلاء من الله تعالى يجب أن يصبر عليه . وهو لا يكبت شعوره بالذنب ، بل يعترف بذنوبه ويستغفر الله عنها . فلا غرابه ، بعد ذلك

كله ، أن يكون المؤمن الصادق الإيمان آمن النفس ، مطمئن القلب ،  
يغمره الشعور بالرضا وراحة البال .

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [النحل : ٩٧]

إن فقدان الإيمان بالله يجعل الحياة خالية من المعاني السامية ، والقيم  
الإنسانية النبيلة ، ويفقد الإنسان الشعور برسالته الكبيرة في الحياة  
كخليفة الله في الأرض ، فتضيع منه الرؤية الواضحة لأهدافه الكبرى  
في الحياة وهي عبادة الله تعالى ، والتقرب إليه ، ومجاهدة النفس في  
سبيل بلوغ الكمال الإنساني الذي تتحقق له به السعادة في الدنيا  
والآخرة وقد شبه القرآن حالة الصراع والقلق والحيرة والضياع التي  
تصيب الإنسان الذي يفقد إيمانه بالله بالحالة التي يشعر بها الإنسان  
الذي بحر من السماء فتخطفه الطير أو تهوى به الريح في مكان  
سحيق .

{وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ  
الرَّيْحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ} [الحج : ٣١]

ويؤكد القرآن بالقسم حالة الخسران والضياع التي يعانيتها الكافرون .

{وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)} [العصر : ١-٣]

إن الإيمان بالله تعالى ، واتباع منهجه الذي رسمه للإنسان في القرآن ، وبينته السنة ، هو السبيل الوحيد للتخلص من الهم والقلق ° ، والطريق الوحيد الذي يؤدي إلى تحقيق أمن الإنسان وسعادته ، وإن فقدان الإيمان بالله ، وعدم اتباع منهجه في الحياة ، يؤدي إلى الهم والقلق والشقاء .

{ قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَأَمَّا يَا أَيُّكُمْ مَنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (١٢٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (١٢٤) } [ طه : ١٢٣-١٢٤ ]

### الإيمان وشعور الانتماء إلى الجماعة :

يحث القرآن المؤمن على أن يحب إخوانه المؤمنين ، وأن يحسن إليهم ، ويمد إليهم يد العون والمساعدة .

{ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ } [ الحجرات : ١٠ ]

{ وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ } [ الحشر : ٩ ]

{ فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ (٤) الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ (٥) الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ (٦) وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ (٧) } [ الماعون : ٤-٧ ]

° أنظر في هذا المعنى أيضاً : ابو مجد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم بن غالب : الأخلاق والسير في مداواة التقوس ، بيروت : دار الآفاق الجديدة ، ١٩٧٨ ، ص ١٥ ، ١٦ .



ويحث القرآن المسلمين على التعاون والتكافل وتكوين مجتمع موحد الكلمة متضامن يشعر فيه المؤمن أنه لبنة في بناء واحد متكامل .

{وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ  
وَالْعُدْوَانِ} [المائدة : ٢]

وقد حرص القرآن على بث روح الجماعة في نفوس المسلمين بفرض صلاة الجماعة يوم الجمعة حيث يجتمع المسلمون في المساجد للصلاة والتعارف ، كما حث النبي عليه الصلاة والسلام على صلاة الجماعة وفضلها على الصلاة الفردية .

إن حرص القرآن على توجيه المسلمين إلى حب الآخرين ، وإلى التجمع وتوحيد الصفوف ، إنما ينمي في نفوسهم عاطفة حب الغير ، ويقوي فيهم الميل إلى الإيثار ، والعمل على خير الناس والمجتمع عامة ، ويضعف فيهم انفعالات الكراهية والبغضاء ، ودوافع الظلم والعدوان ، والميل إلى حب الذات والأثرة . ولا شك أن القدرة على حب الناس ، وإسداء الخير لهم ، والقيام بأعمال مفيدة للمجتمع ، إنما يقوي الشعور بالانتماء إلى الجماعة ، ويقضي على مشاعر العزلة والوحدة التي يشعر بها المرضى النفسيون ، إن لشعور الفرد بانتمائه إلى الجماعة ، وبأن له دوراً فعالاً في المجتمع أهمية كبيرة في الصحة النفسية للإنسان . وقد فطن كثير من المعالجين النفسيين إلى أهمية العلاقات الإنسانية في الصحة النفسية . فقد اهتم الفرد أدلر Alfred Adler ، مثلاً ، بتوجيه مرضاء النفسيين إلى الاهتمام بالناس الآخرين ، ومحاولة الترفيه عنهم ، ومساعدة المحتاجين منهم

؛ وكان يرى أن المريض النفسي إذا اندمج في المجتمع ، وتحسنت علاقته بالناس ، فإنه يشفى من مرضه النفسي . يقول أدلر في هذا الصدد : .... وأبتغي من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاي إلى الغير . فشي اندمج المريض في جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة بعاونهم ويساعدهم ، فقد برئ . وعندني أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذي بحجم عن مساعدة غيره حقيق أن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . إن كل ما تتطلبه الحياة من الفرد أن يكون عاملاً منتجاً محباً للناس ، فعلاً في الحبو والزواج «<sup>٥٦</sup> . ويرى أدلر أن الإنسان يستطيع أن يتخلص من شعوره بالقلق بتقوية علاقاته بالناس المحيطين به وبالمجتمع الإنساني على وجه عام عن طريق العمل الاجتماعي النافع ومحبة الناس و صداقتهم ، أي بمعنى آخر ، إذا حقق انتماءه إلى الإنسانية<sup>٥٧</sup> .

لاشك أن انتماء الفرد إلى جماعة يحبهم ويحبونه ، وارتباطه بهم بعلاقات إنسانية جيدة ، إنما يعتبران من العوامل الهامة التي تساعد على تكوين شخصيته تكويناً سليماً ، وعلى تحقيق الأمن والطمأنينة في نفسه .

---

<sup>٥٦</sup> من ديل كارينجي : مرجع سابق ، من ٢٦٢ - ٢٦٤

<sup>٥٧</sup> Alfred Adler: Understanding Human Nature. New York: Greenberg Publishers, Inc., ١٩٢٧, p. ٢٩٩; Rollo May: The Meaning of Anxiety. New York: The Ronald Prem Co., ١٩٥٠, pp. ١٢٨-١٣٠,

## أسلوب القرآن في علاج النفس

لكي تستطيع أن تحدث تعديلاً أو تغييراً في شخصية إنسان ما وفي سلوكه ، فمن الضروري أن تقوم بتعديل أو تغيير أفكاره واتجاهاته ، إذ أن سلوك الإنسان يتأثر تأثراً كبيراً بأفكاره واتجاهاته . ولذلك ، فإن العلاج النفسي يهدف أساساً إلى تغيير أفكار المرضى النفسيين عن أنفسهم ، وعن الناس ، والحياة ، والمشكلات التي عجزوا عن مواجهتها من قبل وكانت سبباً في قلقهم . وحينها تتغير أفكار المريض النفسي نتيجة للعلاج ، فإنه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته وأقدر على حلها ، بل إنه غالباً ما يرى أن مشكلاته التي كانت تقلقه في الماضي والتي أدت إلى مرضه . لم تكن في الحقيقة

بالضخامة التي كان يتوهمها ، ولم يكن هناك في الحقيقة مبرر يدعو إلى قلقه الشديد بسببها .

وعملية التعلم هي في أساسها عملية يتم فيها تعديل وتغيير نكار والاتجاهات والعادات والسلوك . والعلاج النفسي . هو في أساسه عملية تصحيح تعلم سابق غير سليم اكتسب فيه المريض أفكاراً خاطئة أو وهمية عن نفسه وعن غيره من الناس ، وعن الحياة والمشكلات التي تجابه وتسبب له القلق ، وتعلم أساليب معينة من السلوك الدفاعي التي يهرب بها عن مواجهة مشكلاته ، ويخفف بها من حدة قلقه . ويحاول المعالج النفسي أن يصحح أفكار المريض ، ويجعله ينظر إلى نفسه ، وإلى الناس ، وإلى مشكلاته نظرة واقعية صحيحة ، وأن يواجه مشكلاته بدلاً من الهرب منها ، ويحاول حلها بدلاً من الاستمرار في حالة الصراع النفسي الناشئ عن العجز عن حلها . إن هذا التغيير في نظرة المريض النفسي إلى نفسه ، وإلى الناس ، وإلى الحياة ، يمدّه بالقدرة على مواجهة مشكلاته وحلها ، فيتخلص بذلك من الصراع النفسي وما يسببه له من قلق . وينتج عن ذلك عادة شعور المريض بالنشاط والحيوية ينبعثان فيه من جديد ، ويبدأ يمارس حياته الطبيعية بفاعلية ، مما يجعله يشعر بمتعة الحياة ، وبالرضا النفسي ، وراحة البال ، والسعادة .

{إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} [الرعد : ١١]

ولقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ، ولهدايتهم ، وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل ، وتوجيههم إلى ما

فيه صلاحهم وخيرهم ، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الإنسان ورسالته في الحياة ، وبقيم وأخلاق جديدة ، ومثل عليا للحياة . وقد نجح القرآن نجاحاً عظيماً في التأثير في شخصيات الناس ، وفي تغييرها تغييراً كبيراً كانت له نتائج بعيدة الأثر في وضع أسس جديدة لنظام حياة الإنسان الشخصية ، ولنظام العلاقات الإنسانية سواء في داخل الأسرة ، أو في المجتمع بعامه . وباختصار ، نجح القرآن نجاحاً لا نظير له بين جميع الدعوات الدينية في جميع عصور التاريخ في إحداث تغييرات عظيمة الأثر في شخصيات المسلمين ، وفي المجتمع الإسلامي . فقد نجح القرآن في فترة وجيزة من الزمن في تكوين الشخصية الإنسانية المتكاملة المتزنة الآمنة المطمئنة التي استطاعت بطاقتها الجبارة التي تولدت عن هذا التغيير الذي حدث فيها ، أن تهز العالم وتغير مجرى التاريخ . كيف استطاع القرآن أن يعالج نفوس العرب ، وأن يغير شخصياتهم ؟ هذا هو ما سنحاول أن نتناوله فيما يلي

### الإيمان بعقيدة التوحيد :

إن أول شيء أراد القرآن أن يغيره في نفوس العرب هو العقيدة . ولذلك فإن آيات القرآن التي نزلت بمكة في المرحلة الأولى من الدعوة الإسلامية كانت تهدف أساساً إلى تأكيد عقيدة التوحيد . وكان أسلوب القرآن الفائق في بلاغته بما لم يعهد العرب بمثله من قبل ، واستدلالاته العقلية المقنعة فيما يعرضه من القضايا والأحكام ، وما جاء فيه من قصص وأمثال توضح المعاني وتبسطها وتقربها إلى الأذهان ، وتثير في المستمعين الاهتمام والانتباه ، وما استخدمه

القرآن من أساليب الترغيب والترهيب لإثارة الدافع إلى التعلم ، وتكرار بعض المعاني لتأكيدھا في الأذهان ، وغير ذلك من مبادئ التعلم التي سبق أن ذكرناھا أثناء كلامنا عن التعلم في القرآن في الفصل الخامس ، كل ذلك كان له أكبر الأثر في تقبل الناس للدين الجديد ، وفي إيمانهم بعقيدة التوحيد ، وقد كان الإيمان بعقيدة التوحيد هو الخطوة الأولى في إحداث تغيير كبير في الشخصية ، فهو يولد في الإنسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه عن ذاته ، وعن الناس ، والحياة ، والكون بأكمله . إنه يمدھ بمعنى جديد للحياة ولرسالته فيها ، ويملاً قلبه بالحب الله وللرسول وللناس من حوله وللإنسانية عامة ، ويبعث فيه الشعور بالأمن والطمأنينة ، كما سبق أن بينا ذلك أثناء كلامنا عن الإيمان والشعور بالأمن

### التقوى :

تصاحب الإيمان بالله وتتبعه تقوى الله . والتقوى هي أن يقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي ، والالتزام بمنهج الله تعالى الذي رسمه لنا القرآن ، وبينه لنا رسول الله عليه الصلاة والسلام ، فتفعل ما أمرنا الله تعالى به ، ونبتعد عما نهانا عنه .

ويتضمن مفهوم التقوى تحكم الإنسان في دوافعه وانفعالاته ، وسيطرته على ميوله وأهوائه ، فيقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط ، ولا يتضمن مفهوم التقوى كبت الدوافع الفطرية ، بل يتضمن فقط ضبطها والتحكم فيها وإشباعها في الحدود

المسموح بها شرعاً . وقد سبق أن أشرنا إلى ذلك أثناء كلامنا عن ضبط الدوافع في الفصل الأول الخاص بالدوافع في القرآن .

ويتضمن مفهوم التقوى أيضاً أن يتوخى الإنسان دائماً في أفعاله الحق والعدل والأمانة والصدق ، وأن يعامل الناس بالحسني ، ويتجنب العدوان والظلم . ويتضمن مفهوم التقوى كذلك أن يؤدي الإنسان كل ما يوكل إليه من أعمال على أحسن وجه ، لأنه دائم التوجه إلى الله تعالى في كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته وثوابه. وهذا يدفع الإنسان دائماً إلى تحسين ذاته ، وتنمية قدراته ومعلوماته ليؤدي عمله دائماً على أحسن وجه . إن التقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجهة للإنسان نحو السلوك الأفضل والأحسن ، ونحو نمو الذات ورقبها ، وتجنب السلوك السيء والمنحرف والشاذ . وهذا يتطلب من الإنسان مجاهدة نفسه والتحكم في أهوائه وشهواته ، فيصبح هو المسيطر عليها والموجه لها . فالتقوى ، إذن ، من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى نضوج الشخصية وتكاملها واتزانها ، وتدفع بالإنسان إلى الارتقاء بذاته متطلعاً إلى بلوغ الكمال الإنساني .

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ } [الحديد : ٢٨]<sup>٥٨</sup>

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ } [الأنفال : ٢٩]<sup>٥٩</sup>

<sup>٥٨</sup> الحديد : ٢٨ . يؤتكم كفلين من رحمته ، أي ضعفين من رحمته . « وجعل لكم نورا تمشون به ه أي مدى يتبصر به من العمى والجهالة . مختصر تفسير ابن كثير ج ٣ ، ص ٤٥٦

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١) } [الأحزاب : ٧٠-٧١]

{ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا } [الطلاق : ٤]

### العبادات :

إن تغيير الأفكار خطوة أولى وضرورية لتغيير شخصية الإنسان وسلوكه ، غير أن تعلم سلوك جديد يقتضي أيضاً ممارسة هذا السلوك مدة طويلة ، أي يقتضي التدريب عليه حتى يستقر ويثبت ولقد سبق أن أشرنا أثناء كلامنا عن التعلم في القرآن في الفصل الخامس إلى أهمية مشاركة المتعلم بطريقة فعالة في عملية التعلم ، وذكرنا التجربة التي بينت أن الأفراد الذين يرددون الكلمات المطلوب تعلمها يتعلمون أسرع من الأفراد الذين يسمعون فقط هذه الكلمات ويرونها تعرض أمامهم ولكنهم لا يرددونها . وتتضح أهمية المشاركة الفعالة أيضاً في تعلم المهارات الحركية ، والحرف المهنية المختلفة ، حيث لا يستطيع الفرد تعلمها من غير ممارسته الفعلية لها ، وتدريبه عليها . وفي العلاج النفسي أيضاً ، لا يكفي لشفاء المريض أن يعرف حقيقة مشكلاته ، وأن تتغير أفكاره عنها ، وأن تتغير نظرته إلى نفسه وإلى الحياة ، بل إنه من الضروري أيضاً أن يمر المريض النفسي بخبرات جديدة في الحياة يطبق فيها أفكاره الجديدة

<sup>٩٩</sup> الأُنفال : ٢٩ « فرقانا ، يعني قدرة تفرقون بها بين الحق والباطل . المنتخب في تفسير القرآن الكريم ، م ٢٤٧ ، المختصر في تفسير ابن كثير ، ج ٢ ص ٩٩



عن نفسه وعن الناس ، وأن يرى بنفسه كيف أن سلوكه الجديد قد حقق نجاحاً في علاقاته الإنسانية ، وأحدث تغييراً واضحاً في سلوك الناس الآخرين نحوه ، فبدأوا يظهرن نحوه قدراً كبيراً من العواطف الإيجابية كالصداقة والمودة والتقدير . و بهذه الممارسة الفعلية في الحياة للسلوك الجديد المنبعث من أفكاره الجديدة ، وما تؤدي إليه من نتائج مرضية ، يحدث التغيير الكبير في شخصية المريض ، ويسير بخطى سريعة نحو الشفاء .

وقد اتبع القرآن في تربيته لشخصيات الناس ، وفي تغيير سلوكهم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يخرسها في نفوسهم ، ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة : الصلاة ، والصيام ، والزكاة ، والحج . إن القيام بهذه العبادات في أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى ، والامتثال لأوامره ، والتوجه الدائم إليه في عبودية نامة ، كما يعلمه الصبر ، وتحمل المشاق ، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها وشهواتها ، كما يعلمه حب الناس ، والإحسان إليهم ، وينمي في نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعي . وكل هذه خصال حميدة تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة . ولا شك أن قيام المؤمن بهذه العبادات بإخلاص وبانتظام إنما يؤدي إلى اكتسابه هذه الخصال الحميدة التي توفر له مقومات الصحة النفسية السليمة ، كما يمدّه بوقاية من الأمراض النفسية ، كما سيتضح لنا من شرحنا التالي لتأثير العبادات في شخصية المسلم

## أ - الصلاة :

يشير اسم « الصلاة، إلى أن فيها صلة بين الإنسان وربّه . ففي الصلاة يقف الإنسان في خشوع وتضرع بين يدي الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ، ويقف بجسمه الضئيل الضعيف أمام الإله العظيم القادر على كل شيء ، المتحكم في كل ذرة في الوجود ، المدير للأمر في السماوات والأرض ، الذي بيده الحياة والموت ، والموزع للأرزاق بين الناس ، والذي يتم بأمره القضاء والقدر وكل ما يصيبنا في هذه الحياة من خير أو شر . إن وقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرع يمدّه بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي ، والاطمئنان القلبي ، والأمن النفسي . في الصلاة ، إذا ما أداها الإنسان كما ينبغي أن تؤدي ، يتوجه الإنسان بكل جوارحه وحواسه إلى الله تعالى ، وينصرف عن كل مشاغل الدنيا ومشكلاتها ، ولا يفكر في شيء إلا في الله سبحانه وتعالى ، وما يردده من آيات القرآن . إن هذا الانصراف التام عن مشكلات الحياة وهمومها ، وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة ، ووقوفه أمام ربه في خشوع تام من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الإسترخاء التام<sup>٦٠</sup> ، وهدوء النفس ، وراحة العقل ولهذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة أثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية ، وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس . يقول الطبيب توماس هايسلوب «إن أهم مقومات النوم التي

<sup>٦٠</sup> انظر في هذا أيضاً : جمال مافي أبو العزائم : مرجع سابق ، وأسامة مجد الراضي : الإسلام وأمراض العصر . ندوة علم النفس والإسلام كلية التربية بجامعة الرياض ( مطبوع على الآلة الكاتبة . (المجلد الأول ، ١٩٧٨

عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبياً ، إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب<sup>٦١</sup>

إن الاسترخاء من الوسائل التي يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين في علاج الأمراض النفسية . والاسترخاء عادة يمكن أن يتعلمها الإنسان بالتدريب . وتمدنا الصلاة خمس مرات في اليوم بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه وإذا تعلم الإنسان عادة الاسترخاء ، فإنه يستطيع أن يتخلص من التوتر العصبي الذي تسببه ضغوط الحياة وهمومها . وقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يقول، لبلال رضى الله عنه حينها تميم أوقات الصلاة : « يا بلال أرحنا بالصلاة<sup>٦٢</sup> وفي الحديث : «أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر صلى<sup>٦٣</sup> وقال عليه الصلاة والسلام أيضاً : ... جعلت قرّة عيني في الصلاة<sup>٦٤</sup>

وتساعد حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة على التخلص أيضاً من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون . فإن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة . وقد يواجه الإنسان وهو في هذه

---

<sup>٦١</sup> ديل كارينجي مرجع سابل ص ٣٠٩ ، ٣٦٠ .

<sup>٦٢</sup> رواه أحمد من سالم بن أبي الجعد عن رجل من أسلم ، جه ، ص ٣٦٤ ، ٣٧١

<sup>٦٣</sup> رواه أبو داود ، الحديث رقم ١٣١٩ ، ج ٢ ، ص ٣٠ .

<sup>٦٤</sup> رواه النسائي وأحمد والحاكم(مصور على ناصيف التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول ، مرجع سابق ، ج ٢ ص ٢٧٩ )

الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق، أو قد يتذكرها . وتكرار تعرض الفرد لهذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو تذكره لها أثناء وجود هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي عقب الصلوات إنما يؤدي إلى «الانطفاء»، التدريجي للقلق ، وإلى ارتباط هذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي ، وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذي كانت تثيره هذه الأمور أو المواقف .

إن هذا الأثر الهام للصلاة في علاج القلق يماثل الأثر الذي يحدثه أسلوب

العلاج النفسي الذي يتبعه بعض المعالجين النفسيين السلوكيين المحدثين في علاج القلق . إن هؤلاء المعالجين النفسيين ، مثل جوزيف ولبي ، يتبعون في علاج القلق أسلوباً يعرف بالكف المتبادل Reciprocal inhibition ويطلق عليه أيضاً العلاج الاسترخائي « ، أو و العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية» . وفي هذا الأسلوب من العلاج يقوم المعالج أولاً بتدريب المريض النفسي على الاسترخاء العميق ، وفي أثناء وجود المريض في حالة الاسترخاء ، يطلب منه المعالج أن يتصور شيئاً من الأشياء المثيرة لقلقه ، ويتبع المعالج في ذلك نظاماً معيناً يبتدىء بالأشياء المثيرة للقلق الخفيف ، متدرجاً إلى الأشياء المثيرة للقلق الشديد . فإذا ظهر على المريض القلق حيناً يتصور شيئاً من الأشياء التي تثير قلقه ، طلب المعالج من المريض إبعاد هذا الشيء من ذهنه ، وطلب منه أن يعود مرة أخرى إلى حالة الاسترخاء . وبعد أن يهدأ المريض ويعود إلى

حالة الاسترخاء يطلب منه مرة أخرى تصور هذا الشيء المثير للقلق . ويستمر العلاج بهذا الأسلوب حتى يستطيع المريض أن يتصور هذا الشيء مع وجود حالة الاسترخاء بدون أن يشعر بالقلق . ثم ينتقل المريض بعد ذلك إلى تصور شيء آخر يثير فيه درجة أشد من القلق ، وذلك أثناء وجوده في حالة الاسترخاء ، وهكذا يستمر العلاج حتى يتخلص المريض من قلقه تماماً . إن الأسلوب الذي اتبعه ولبي وغيره من المعالجين النفسيين السلوكيين يعتمد أساساً على مبادئ الإشراف Conditioning وفيه يحاول المعالج أن يربط بين المواقف المثيرة للقلق وبين استجابة معارضة للقلق ، وهي الاسترخاء<sup>٦٥</sup>

ومن الواضح وجه الشبه بين أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون وبين الأثر العلاجي الذي تحدثه الصلاة . فإن تكرار اقتران حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة - والتي تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة - بالمواقف المثيرة لقلقه ، إما بمواجهتها فعلياً في الحياة أو بتذكرها ، إنما يؤدي في النهاية إلى تكوين ارتباطات شرطية جديدة بين هذه المواقف وبين استجابة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة ، وهي استجابة معارضة لاستجابة القلق . وبذلك

---

<sup>٦٥</sup> ريتشارد م شوين : مرجع سابق ، ص ٨٤٦ - ١٨٥٤

روبرت هاربر - التحليل النفسي والعلاج النفسي ترجمة سعد جلال القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٤ ، ص ١٦٧ - ١٩٩

شيلدون كاشدان : مرجع سابق ، ص ٢٣٢ - ٢٣٥ ؛

جوليان روتر : مرجع سابق ، ص ١٨٤ ١٨٥

يتخلص الإنسان من القلق . وهذا هو نفس الأسلوب الذي يستخدمه المعالجون النفسيون السلوكيون في علاج القلق ، كما أشرنا إلى ذلك سابقاً، ويقوم الإنسان عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء إلى الله تعالى ، وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسي لفترة ما عقب الصلاة . وفي الدعاء يقوم الإنسان بمناجاة ربه ، ويبث إليه ما يشكوه وما يعانيه في حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه ، 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 أيضاً إلى التخلص من القلق ، بنفس الأسلوب الذي شرحناه سابقاً ، وهو تكوين ارتباط شرطي جديد بين هذه المشكلات وحالة الاسترخاء والهدوء النفسي ، فتفقد هذه المشكلات قدرتها على إثارة القلق تدريجياً ، وترتبط ارتباطاً شرطياً بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي ، وهي حالة معارضة للقلق .

وفضلاً عن ذلك ، فإن مجرد إفشاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها إلى شخص آخر يسبب له راحة نفسية . ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكر المريض النفسي لمشكلاته وتحديثه عنها يؤدي إلى تخفيف حدة قلقه ، وإذا كانت حالة الإنسان النفسية تتحسن إذا أفضى الإنسان بمشكلاته لصديق حميم ، أو لمعالج نفسي ، فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على الإنسان إذا أفضى بمشكلاته الله سبحانه وتعالى ، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربه ، ودعائه ، والاستعانة به ، وطلب العون منه .

أضف إلى ذلك أن مجرد الدعاء إلى الله تعالى والتضرع إليه يؤدي إلى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى . وذلك لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال في

كتابه الكريم :

{وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} [غافر : ٦٠]

{وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ}

[البقرة : ١٨٦]

ولذلك كان الدعاء إلى الله تعالى يساعد على تخفيف حدة القلق ، حيث يأمل المؤمن في استجابة الله تعالى له في حل مشكلاته ، وقضاء حاجاته ، ورفع الهم والقلق عنه . وبصرف النظر عن كون الله تعالى قد استجاب فعلاً لدعاء الإنسان أو لم يستجب ، فإن مجرد التوجه إلى الله تعالى بالدعاء ، وأمل الإنسان في استجابة الله تعالى له ، يؤدي - عن طريق الإيحاء الذاتي باحتمال استجابة الله تعالى لدعائه - إلى تخفيف حدة قلقه .

ومن المعروف أن القلق ينشأ عن عجز الإنسان عن حل صراعاته النفسية . والصراع النفسي يستهلك جزءاً كبيراً من الطاقة النفسية للإنسان ولذلك ، كان المرضى النفسيون عاجز بن عن التعبير عن قدراتهم وإمكاناتهم تعبيراً صحيحاً بسبب صراعاتهم النفسية التي تستهلك طاقتهم ، وتعطل قدراتهم وإمكاناتهم وحيناً يتم علاجهم ، وتحرر طاقتهم النفسية من قيود صراعاتهم النفسية ، فإنهم يظهرون

في العادة كثيراً من الحيوية والنشاط ، وتزداد قدرتهم على العمل والإنتاج .

ويلاحظ أن الصلاة تؤدي إلى نفس النتيجة التي يؤدي إليها العلاج النفسي الناجح . فإن ما تحدثه الصلاة من شعور بالأمن وتحرر من القلق يساعد على انطلاق طاقة الإنسان النفسية التي كانت مقيدة في أغلال القلق ، فيشعر الإنسان بتدفق النشاط والحيوية في كيانه .

غير أن أثر الصلاة يفوق كثيراً أثر العلاج النفسي من ناحية أخرى . ففضلاً عن تحرر طاقة الإنسان النفسية من قيود القلق ، فإن الاتصال الروحي بين الإنسان وربه أثناء الصلاة يمدّه بطاقة روحية مجدد فيه الأمل ، وتقوي فيه العزم ، وتطلق في

نفسه قدرات هائلة تمكنه من تحمل المشاق والقيام بجلائل الأعمال . وفي الواقع ، إن الإنسان يتضمن في كيانه قوى وطاقات عظيمة لا يستخدم منها عادة إلا جزءاً صغيراً . يقول وليم جيمس في هذا الصدد « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه ، يتضح لنا أننا أنصاف أحياء فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من مواردنا الجسمانية والذهنية ، أو بمعنى آخر ، إن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصطنعها داخل حدوده الحقيقية إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن إليها ، أو يخفق في استخدامها »<sup>٦٦</sup> ولعل اتصال الإنسان الروحي بربه أثناء الصلاة ، وتقبله منه تعالى نوعاً من الفيض الإلهي أو القبس الروحاني إنما يطلق فيه طاقاته الروحية

<sup>٦٦</sup> ديل كارينجي : مرجع سابق ، ص ٢٣٩



الكامنة ، فيشتد عزمه ، وتقوى إرادته ، وتعلو همته ، فيصبح أكثر استعداداً لقبول العلم والمعرفة ، وأكثر قدرة على القيام بجليل الأعمال . وقد لاحظ الطبيب الفرنسي الكسيس كاريل أن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً معيناً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادات<sup>٦٧</sup> ، وقد ردد سيرل بيرت عالم النفس الإنجليزي فيما بعد رأي وليم جيمس في تأثير الصلاة فقال إننا بالصلاة نستطيع أن « نلج باب ذخيرة كبيرة من النشاط العقلي لا نستطيع إليها وصولاً في الظروف العادية ، ولقد كانت هذه فكرة واحد من أشهر علماء النفس .. وليم جيمس<sup>٦٨</sup>

وبالإضافة إلى كل ذلك ، فإن لصلاة الجماعة أثراً علاجياً هاماً فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من من الأفراد الآخرين ممن يسكنون في نفس الحي الذي يسكن فيه ، مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين ، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة ، وعلاقات صداقة ومودة معهم . إن مثل هذه العلاقات الاجتماعية وعلاقات الصداقة والمودة مع الآخرين يساعد على نمو شخصية الفرد، وعلى نضجه الانفعالي ، كما يشبع حاجته إلى الانتماء الاجتماعي والتقبل الاجتماعي مما يؤدي إلى الوقاية من القلق الذي يعاني منه بعض الناس نتيجة شعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الانتماء إلى الجماعة ، أو شعورهم بعدم تقبل الجماعة لهم .

<sup>٦٧</sup> الكسيس كاريل : الإنسان ذلك المجهول ، ٣١ ترجمة شفيق أسعد فريد ، بيروت : مكتبة المعارف : ١٩٨٠ ، ص ١٧٠ ، ١٧١ .

<sup>٦٨</sup> سيرل بيرت : علم النفس الدبي ترجمة سمير هيد . دمشق : دار دمشق للطباعة والنشر ( د ت ) ص ٢١

وتؤدي صلاة الجمعة دوراً علاجياً هاماً ، حيث يستمع فيها المصلون إلى خطبة الجمعة التي يناقش فيها الإمام عادة بعض المشكلات الاجتماعية والحياتية التي يعاني منها الناس ، ويقوم بشرح أسبابها وطرق علاجها . وقد يتناول بعض أنواع السلوك الشاذ والمنحرف ، ويشرح أسبابها ، ويبين وسائل التغلب عليها . ولا شك أن المصلين يفيدون كثيراً من الاستماع إلى مثل هذه الخطب التي تتناول مشكلاتهم الاجتماعية والشخصية بالشرح ، والتي تمدهم بكثير من النصائح والإرشادات عن كيفية مواجهة مشكلاتهم والتغلب عليها ، وعن أساليب السلوك السوي السليم الذي يحقق للفرد الأمن النفسي وراحة البال . إن صلاة الجمعة تقوم ، في الواقع ، بدور وقائي ودور علاجي في نفس الوقت . أما دورها الوقائي فيرجع إلى أنها تمد الفرد ، إذا ما داوم على صلاة الجمعة منذ صغره ، بأنواع من المعلومات الدينية ، والإرشادات العملية التي توجه سلوكه في الحياة توجيهاً سليماً ، وتزيد من قدرته على مواجهة مشكلات الحياة . أما دورها العلاجي فيرجع إلى التأثير الذي تحدثه خطب صلاة الجمعة في زيادة استبصار الفرد لذاته ولما يعانيه من بعض مشكلات الحياة ، وفي تقوية إرادته على مواجهتها ومقاومتها والتغلب عليها . وقد يلجأ بعض الأفراد إلى التحدث مع الإمام بعد الانتهاء من الصلاة عما يعانون من مشكلات ، وقد يجدون في نصائح الإمام ما يخفف حدة قلقهم و يوجههم إلى الطريق السليم للتغلب على مشكلاتهم . إن الدور الذي تقوم به صلاة الجماعة بعامه ، وصلاة الجمعة بخاصة ، في تقويم شخصية الأفراد وعلاجها إنما يشبه إلى حد ما الدور الذي يقوم

به العلاج النفسي الجماعي ، وقد قام كلابمان Klapman وآخرون حديثاً بنوع من العلاج النفسي الجماعي التعليمي<sup>٦٩</sup>

الذي يعتمد أساساً على مادة المحاضرات لزيادة استبصار المرضى لمشكلاتهم ولأنواع الصراع النفسي التي يعانونها ، وعملياتهم الدفاعية التي يقومون بها ، وما إلى ذلك من المعلومات التي يحتاج إليها المرضى النفسيون لمساعدتهم على التغلب على مشكلاتهم . ومن الواضح أن هذا النوع الحديث من العلاج النفسي الجماعي التعليمي إنما يشبه في أساسه الدور الذي تقوم به خطبة صلاة الجمعة<sup>٧٠</sup> في علاج بعض المشكلات النفسية الخفيفة الناشئة عن ضغوط الحياة ، أو في الوقاية منها

ومما يجدر أن نلاحظه أن العلاج النفسي يتدخل عادة لمساعدة المريض بعد حدوث المرض النفسي . غير أن الصلاة بعامة ، وصلاة الجمعة بخاصة ، إنما تعمل على وقاية الفرد من الإصابة بالمرض النفسي ولا شك أن الوقاية خير من العلاج ولذلك كان فضل الصلاة من هذه الناحية عظيماً . وقد بدأ أخيراً بعض علماء النفس يهتمون بموضوع الوقاية من المرض النفسي كما سبق أن أشرت إلى ذلك من قبل

<sup>٦٩</sup> روبرت هاربر : التحليل النفسي والعلاج النفسي مرجع سابق ، ٢٠٩ ، ٢١٠ .

<sup>٧٠</sup> بلأحظ أن خطبة الجمعة قد لا تؤدي الآن في أغلب الأوقات الدور الذي وصفناه هنا في الوقاية من اضطرابات السلوك أو علاجها . ويرجع ذلك إلى عدم الإعداد الكافي لكثير من أئمة المساجد للقيام بهذا الدور . ومن الضروري أن يعاد النظر في خطة إعداد أئمة المساجد، بحيث يراعى أن تكون لديهم الثقافة العامة والنفسية الكافية للقيام بدورهم كموجهين ومرشدين للناس لا في النواحي الدينية فحسب ، وإنما أيضاً في كثير من نواحي حياتهم الاجتماعية والشخصية .

ثم إن الوضوء استعداداً للصلاة ليس تطهيراً للجسم فقط مما علق به من أوساخ وأدران ، وإنما هو أيضاً تطهير للنفس من أوساخها وأدرانها . فالوضوء ، إذا ما أتى كما ينبغي ، يشعر المؤمن بالنظافة البدنية والنفسية معاً ، ويشعره أنه تطهر من أدران أخطائه وذنوبه . وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « إذا توضأ العبد المسلم ، أو المؤمن ، فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كانت بطشتها يده مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتى

يخرج نقياً من الذنوب ،<sup>٧١</sup> . وإن هذا الشعور بالطهارة البدنية والنفسية يهبي الإنسان للاتصال الروحي بالله سبحانه وتعالى ، والدخول في حالة الاسترخاء الجسدي والنفسي أثناء الصلاة .

وفضلاً عن هذا التأثير النفسي للوضوء ، فإن له أيضاً تأثيراً فسيولوجياً أشار إليه من قبل بعض الكتاب والأطباء<sup>٧٢</sup> ، إذ تبين أن الاغتسال بالماء خمس مرات يومياً وعلى فترات معينة من العمل اليومي إنما يساعد على استرخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي ، ولذلك أوصى النبي عليه الصلاة والسلام بالوضوء إذا غضب الإنسان ، فقد قال عليه الصلاة والسلام : «إن

---

<sup>٧١</sup> الحديث رقم ١٢١ ، مختصر صحيح مسلم .

<sup>٧٢</sup> جمال ماخي أبو العزائم مرجع سابق ، أسامة مجد الراضي : مرجع سابق .

الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تطفأ النار  
بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ ، ، رواه أبو داود <sup>٧٣</sup>

## ب - الصيام :

وللصيام فوائد نفسية كثيرة ، فقيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير  
من أمراض النفس والجسم فالإمساك عن الطعام والشراب من قبل  
الفجر إلى غروب الشمس في جميع أيام شهر رمضان ، إنما 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 } [البقرة : ١٨٣]

أي لعلمكم تتقون المعاصي فإنه يكسر الشوه التي هي مبدؤها ، <sup>٧٤</sup> وفي  
الحديث الشريف ، رواه البخاري وأبو داود عن أبي هريرة : «  
الصيام جنة<sup>٧٥</sup> ، فإذا كان أحدكم سائماً ، فلا يرفث ، ولا يجهل ، فإن  
امرؤ قاتله ، أو شاتمه فليقل : إني صائم

مرتين ، والذي نفس محمد بيده ، لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من  
ريح المسك ، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي . الصيام لي  
وأنا أجزى به ، والحسنة بعشرة أمثالها<sup>٧٦</sup>

<sup>٧٣</sup> الحديث رقم ٤٧٨٤ من سنن أبي داود ، ج ٣ ، ص ٢١٩ .

<sup>٧٤</sup> تفسير الجلالين ، من ٢٠

<sup>٧٥</sup> أي مائع من المعاصي

<sup>٧٦</sup> السيد سابق . فقه السنه ، الجلد الأول . بيروت : دار الكتاب العربي ( د ت م ) ٤٣١ و و الرفث ، الفحش في القول ، ولا يجهل ، أي لا يسفه . الخلوف  
تغير رائحة الهم بسبب الصوم ،

إن استمرار هذا التدريب على ضبط الشهوات والسيطرة عليها مدة شهر كل عام ، لا شك سيؤدي إلى تعليم الإنسان قوة الإرادة ، وصلابة العزيمة ، لا في التحكم في شهواته فقط ، وإنما في سلوكه العام في الحياة ، وفي القيام بمسؤولياته ، وأداء واجباته ، ومراعاة الله تعالى في كل ما يقوم به من أعمال وفي ذلك أيضاً تربية لضمير الإنسان ، فيصبح الإنسان ملتزماً دائماً بالسلوك الحسن الأمين بوازع من ضميره من غير حاجة إلى رقابة من أحد عليه .

وفي الصيام أيضاً تدريب للإنسان على الصبر على الجوع والعطش والامتناع عن الشهوات . ويقوم الإنسان بعد ذلك بتعميم خصلة الصبر التي تعلمها من صيامه على جميع نواحي حياته الأخرى ، فيتعلم الصبر على تحمل مشاق السعي وراء الرزق ، وآلام المرض ، ومتاعب الحياة ومصائبها . والصبر من الخصال الإنسانية الحميدة التي أوصى الله تعالى الإنسان أن يتحلى بها ، فهي خير معين له على تحمل مشاق الكفاح في الحياة ومجاهدة النفس ، ومقاومة أهوائها وشهوائها ، كما سنوضح ذلك فيما بعد أثناء كلامنا عن الصبر

ومن الفوائد النفسية للصيام أيضاً أنه يشعر الغني بآلام الجوع ، ويبعث في نفسه عواطف الرحمة والشفقة على الفقراء والمساكين ، فيدفعه ذلك إلى البر بهم. والإحسان إليهم مما يقوي في المجتمع روح التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعي. وفضلاً عن هذه الفوائد النفسية للصيام ، فإن فيه أيضاً فوائد طبية وعلاجاً من الأمراض البدنية . ومن المعروف أن لصحة الإنسان البدنية تأثيراً في صحته النفسية ومن الحكم الشائعة : «إن العقل السليم في الجسم السليم» .

## ج - الزكاة :

وفريضة 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 . إنها تقوي في المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين ، وتبث فيه الشعور بالمسؤولية نحوهم ، وتدفعه إلى العمل على إسعادهم والترفيه عنهم . إنها تعلم المسلم حب الآخرين ، وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع . وقد سبق أن أشرنا إلى أن قدرة الفرد على حب الناس وإسداء الخير إليهم والعمل على إسعادهم يقوي فيه الشعور بالانتماء الاجتماعي ، ويشعره بدوره الفعال المفيد في المجتمع ، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، وهو أمر له أهمية كبيرة في صحة الإنسان النفسية . وقد قال القرآن عن الصدقة ، سواء كانت زكاة مفروضة أو تطوعاً إنها تطهر النفس وتركيها :

{ خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا } [التوبة : ١٠٣]

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة على الفقراء . وهي تزكي النفس ، وأي تنميتها وترفعها بالخيرات والبركات الخلقية والعملية ، حتى تكون بها أهلاً للسعادة الدنيوية والأخروية «<sup>٧٧</sup> وروى أحمد عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال لرجل من تميم سأله كيف ينفق ماله : « تخرج الزكاة

<sup>٧٧</sup> السيد سابق : مرجع سابق ، ص ٣٢٨

من مالك فإنها طهرة تطهرك ، وتصل أقرباءك ، وتعرف حق المسكين والجار والسائل<sup>٧٨</sup>

#### د - الحج :

وللحج أيضاً فوائد نفسية عظيمة الشأن . فزيارة المسلم لبيت الله الحرام في مكة المكرمة، ولمسجد رسول الله عليه الصلاة والسلام في المدينة المنورة ، ولمنازل الوحي ، وأماكن البطولات الإسلامية تمد المسلم بطاقه روحية عظيمة تزيل عنه كرب الحياة وهمومها ، وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة

وفضلاً عن ذلك ، فإن في الحج تدريباً للإنسان على تحمل المشاق والتعب ، وعلى التواضع حيث يخلع الإنسان ملابسه الفاخرة ويرتدي ملابس الحج البسيطة التي يتساوى فيها جميع الناس الغنى منهم والفقير، والسيد والمسود ، والحاكم المحكوم وهو يقوي روابط الأخوة بين جميع المسلمين من مختلف الأجناس والأمم والطبقات الاجتماعية ، حيث يجتمعون جميعاً في مكان واحد يعبدون الله تعالى ويبتهلون إليه ويتضرعون . ويهيئ هذا التجمع الهائل للمسلمين من مختلف الشعوب الإسلامية فرص التآلف والتعارف وتكوين العلاقات والصدقات بينهم .

وفي الحج أيضاً تدريب للإنسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها واندفاعاتها ، إذ يتنزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن الجدل والخصام والشحناء والسباب ، ومن المعاصي وكل ما

<sup>٧٨</sup>المرجع السابق ، ص ٣٢٩ .



نهى الله تعالى عنه ، وفي ذلك تدريب للإنسان على ضبط النفس ،  
وعلى السلوك المهذب ، وعلى معاملة الناس بالحسنى ، وعلى فعل  
الخير

{ 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 } [البقرة : ١٩٧]

فالحج ، على هذا الأساس ، هو جهاد للنفس ، يجتهد فيه الإنسان أن  
يهذب نفسه ، ويقاوم أهواءه واندفاعاته ويدرب نفسه على تحمل  
المشاق ، وعلى فعل الخير وحب الناس ، عن الحسن بن علي رضي  
الله عنهما أن رجلا جاء إلى النبي عليه

: الصلاة والسلام فقال : إني جبان ، وإني ضعيف ، فقال وهلم إلي  
جهاد لاشوكة فيه : الحج : <sup>٧٩</sup>

ويعلم المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب ، ويرجع المسلم من  
الحج كيوم ولدته أمه . ففي الحديث عن أبي هريرة : « من حج فلم  
يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه ، <sup>٨٠</sup> . وعن عبد الله بن مسعود  
رضي الله عنه ، أن رسول الله عليه الصلاة والسلام قال : تابعوا بين  
الحج والعمرة ، فإنها ينفيان الفقر والذنوب كما ينقى الكير <sup>٨١</sup> خبث  
<sup>٨٢</sup> الحديد والذهب والفضة . وليس للحجة المبرورة ثواب إلا الجنة »

<sup>٧٩</sup> رواه عبد الرزاق ، والطبراني . ( السيد سابق : مرجع سابق ، ص ١٢٦ ) .

<sup>٨٠</sup> رواه البخاري ومسلم ( السيد سابق ، مرجع سابق ، من ٦٢٦ )

<sup>٨١</sup> الآلة التي ينفخ بها الحداد والصائغ النار .

<sup>٨٢</sup> خبث أي وسخ .

، رواه النسائي والترمذي<sup>٨٣</sup> ولا شك أن معرفة المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب يجعل الحاج يعود من حجه منشراح الصدر سعيداً ، يغمره الشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال . ويمده هذا الشعور الغامر بالسعادة والأمن بطاقة روحية هائلة تنسبه هموم الحياة ومتاعبها ، وما تؤدي إليه من توترات عصبية وقلق **الصبر** :

يدعو القرآن المؤمنين إلى التحلي بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة في تربية النفس ، وتقوية الشخصية ، وزيادة قدرة الإنسان على تحمل المشاق ، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها ، ونكبات الدهر ومصائبه ، ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد في سبيل إعلاء كلمة الله تعالى

{وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ}  
[البقرة : ٤٥]

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}  
[البقرة : ١٥٣]

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} [آل عمران : ٢٠٠]

والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من أذى ، ولا يضعف أو ينهار إذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه ، فلقد وصاه الله تعالى بالصبر ، وعلمه أن ما يصيبه في الحياة الدنيا إنما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منا .

<sup>٨٣</sup>السيد سابق : مرجع سابق ، ص ١٢٦ - ٦٢٧ .

{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ}

[محمد : ٣١]

{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا  
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ  
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)} [البقرة : ١٥٥-١٥٧]

{ لَنُبَلِّغَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ  
قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ  
عَزْمِ الْأُمُورِ } [آل عمران : ١٨٦]

والصبر من صفات المؤمنين الحميدة التي أشاد بها القرآن في أكثر  
من موضع .

{وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ (١٢) فَكُّ رَقَبَةٍ (١٣) أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي  
مَسْغَبَةٍ (١٤) يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ (١٥) أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ (١٦) ثُمَّ كَانَ  
مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ (١٧) أُولَٰئِكَ  
أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ (١٨)} [البلد : ١٢-١٨]

{وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)} [العصر : ١-٣]

{لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ  
آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى  
حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي

الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْمِنَ بَعَثَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا  
وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا  
وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ} [البقرة : ١٧٧]

والصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل الجهود لتحقيق  
أهدافه العملية والعلمية . فإن معظم أهداف الإنسان في الحياة ، سواء  
في ميادين الحياة العملية التطبيقية من اجتماعية واقتصادية وسياسية  
، أو في ميادين البحث العلمي ، تحتاج إلى كثير من الوقت ، وكثير  
من الجهد حتى يمكن بلوغها وتحقيقها ولذلك كانت المثابرة على بذل  
الجهد ، والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة  
الضرورية لبلوغ النجاح ، وتحقيق الأهداف .

والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة ، فالشخص الصابر قوي  
الإرادة ، لا تضعف عزيمته ، ولا **تتبط** هممه مهما لتي من مصاعب  
وعقبات وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من إنجاز الأعمال العظيمة ،  
وتحقيق الأهداف العالية

{إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ  
يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ} [الأنفال : ٦٥]

وإذا تعلم الإنسان الصبر على تحمل مشاق الحياة ، ومصائب الدهر ،  
والصبر على أذى الناس وعداوتهم ، والصبر على عبادة الله وطاعته  
، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته ، والصبر على العمل والإنتاج ،  
فإنه يصبح إنساناً ذا شخصية ناضجة ، متزنة، متكاملة ، منتجة ،

فعالة ، ويصبح عصياً على الفلق ، وفي مأمن من الاضطرابات  
النفسية.

### الذكر:

إن مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار  
والدعاء وتلاوة القرآن ، تؤدي إلى تزكية نفسه وصفائها  
وشعورها بالأمن والطمأنينة .

{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

[الرعد : ٢٨]

{فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ  
غُرُوبِهَا وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ}

[طه : ١٣٠]

{وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} [الإسراء : ٨٢]

ويقول الرسول ﷺ : وذكر الله شفاء القلوب<sup>٨٤</sup>. وعن أبي هريرة وعن  
أبي سعيد أن النبي ﷺ قال : « لا يقعد قوم يذكرون الله إلا حقتهم  
الملائكة وغشيتهم الرحمة ، ونزلت عليهم السكينة ، وذكرهم الله  
فيمن عنده ، ، رواه مسلم والترمذي<sup>٨٥</sup>

<sup>٨٤</sup> رواه الثدي لمى عن أنس الظرمجد الشراوى نحو علم نفس إسلامي ، الإسكندرية : الهيئة المصرية العامة للكتاب ( د . ث ) ، ص ٣٠٠

<sup>٨٥</sup> أبو زكريا محي الدين يحيى النوري : نزهة المتقين ، شرح رياض الصالحين ، مرجع سابق ، ج ٢ ، الحديث رقم ١١٤٩ / ٢ .

وحينا يداوم المسلم على ذكر الله تعالى ، فإنه يشعر بأنه قريب من الله تعالى ، وأنه في حمايته ورعايته ، ويبعث ذلك في نفسه الشعور بالثقة والقوة ، والشعور بالأمن والطمأنينة والسعادة . قال تعالى :

{فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ} [البقرة : ١٥٢]

ويقول الرسول عليه والسلام : «إن الله تعالى يقول أنا مع عبدي ما " ذكرني وتحركت بي شفتاه »<sup>٨٦</sup> ويقول أيضاً عليه الصلاة والسلام : «عليك بذكر الله وتلاوة كتاب الله فإنه نور في الأرض وذكر لك في السماء»<sup>٨٧</sup>

وذكر الله ، إذ يبعث في النفس الأمن والطمأنينة ، فهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه ضعيفاً عاجزاً أمام ضغوط الحياة وأخطارها ، لا سند له ولا معين .

{وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا} [طه : ١٢٤]

إن الذكر عبادة من أفضل العبادات ، قال الله تعالى في فضل الذكر

{إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ} [العنكبوت :

٤٥]<sup>٨٨</sup>

<sup>٨٦</sup> رواه الامام الشعراوي في كشف الغمة انظر حسن مجد الشرقاوي المرجع السابق ، ٢٩٩ .

<sup>٨٧</sup> رواه ابو يعلى عن ابي سعيد انظر حسن مجد الشرقاوي : المرجع السابق ، ص ٣٠٣ .

<sup>٨٨</sup> العنكبوت ٤٤ ، انظر حسن الشرقاوي مرجع سابق ، ص ٢٢٨ ٢٢٩ .

وعن أبي موسى رضي الله عنه أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال : «مثل البيت الذي يذكر الله فيه ، والبيت الذي لا يذكر الله فيه مثل الحي والميت» رواه الشيخان<sup>٨٩</sup>

وفي الواقع إن جميع العبادات ذكر أو تساعد على الذكر . ففي الصلاة يقوم المصلي بتكبير الله ، وتلاوة القرآن ، وتسبيح الله راعياً وساجداً ، وحمد الله والثناء عليه ، والصلاة على النبي ثم يعقب الصلاة الاستغفار وتسبيح الله وحمده وتكبيره ، والدعاء له وكل ذلك ذكر<sup>٩٠</sup> . وقد قال الله تعالى عن الصلاة :

{إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي} [طه : ١٤]

وفي الصوم طاعة الله تعالى ، وابتعاد عما يغضبه ، وتعظيم له ، وشكر له على هدايته . وكل ذلك ذكر . وقد قال الله تعالى عن الصوم :

{وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ}

[البقرة : ١٨٥]

وفي الحج يتفرغ المسلم للصلاة والدعاء والابتهاج لله والقيام بمناسك الحج . وكل ذلك ذكر . وقد قال الله تعالى عن الحج :

<sup>٨٩</sup> انظر منصور على ناصف : التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم ، ط ٤ ، القاهرة : دار الفكر ، ١٩٧٥ ، ١٠ ، ص ٣٣٢ ، وجه ، ص

<sup>٩٠</sup> سعيد حوى : مرجع سابق ، ص ٢٢٨ - ٢٣١

{وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ (٢٧) لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِّنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ... (٢٨)} [الحج : ٢٧-٢٨]

وقال تعالى عن رمي الجمارات<sup>٩١</sup>

{وَأذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَّعْدُودَاتٍ} [البقرة : ٢٠٣]

والمؤمن الذي يريد أن يسير في طريق التقرب إلى الله تعالى لا يكتفي بذكر الله كل يوم أثناء الصلاة فقط ، وإنما يقوم أيضا بذكر الله كثيرا خارج الصلاة ، وذلك بالإكثار من التسبيح والتكبير والابتهال والدعاء وإن التقرب إلى الله تعالى عن طريق العبادات وتلاوة القرآن والأوراد والأدعية إنما يعمل على تعميق الإيمان في القلب ، وبث الشعور بالأمن والسكينة في النفس .

### التوبة :

إن الشعور بالذنب يسبب للإنسان الشعور بالنقص والقلق ، مما يؤدي إلى نشوء أعراض الأمراض النفسية ، ويهتم العلاج النفسي ، في مثل هذه الحالات ، بتغيير وجهة نظر المريض عن خبراته السابقة التي سببت له الشعور بالذنب ، فيراها في ضوء جديد بحيث لا يرى فيها ما يبرر الاستمرار في شعوره بالذنب وشعوره بالنقص ، فيخف تأنيبه لنفسه ، ويصبح أكثر تقبلاً لذاته ، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسي

<sup>٩١</sup> سعيد حوى : مرجع سابق ، ص ٢٢٨ ٢٢٩ .



و يمدنا القرآن بأسلوب فريد وناجح في علاج الشعور بالذنب ، ألا وهو التوبة .

فالتوبة إلى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب ، وتقوي في الإنسان الأمل في رضوان الله ، فتخف حدة قلقه ، ثم إن التوبة تدفع الإنسان عادة إلى إصلاح الذات وتقويمها حتى لا يقع مرة أخرى في الأخطاء والمعاصي ، ويساعد ذلك على زيادة تقدير الإنسان لنفسه ، وزيادة ثقته فيها ، ورضائه عنها ، ويؤدي ذلك إلى بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسه .

{قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} [الزمر : ٥٣]

{وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا} [النساء : ١١٠]

{إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَن يَشَاءُ وَمَن يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا} [النساء : ٤٨]

{إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} [النساء : ١٧]

{فَمَن تَابَ مِن بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} [المائدة : ٣٩]

{وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى  
نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ  
فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [الأنعام : ٥٤]

{وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَآمَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا  
لَغَفُورٌ رَحِيمٌ} [الأعراف : ١٥٣]

{وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى} [طه : ٨٢]

{وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا  
لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ  
يَعْلَمُونَ (١٣٥) أُولَٰئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ  
تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (١٣٦)} [آل عمران :  
١٣٥-١٣٦]

إن إيمان المسلم بأن الله جل شأنه يقبل التوبة و يغفر الذنوب، وأن الله سبحانه وتعالى لا يخلف وعده ، إنما يدفعه إلى الاستغفار والتوبة ، والابتعاد عن ارتكاب المعاصي أملا في مغفرة الله ورضوانه . وإذا تاب المسلم توبة نصوحاً ، والتزم بطاعة الله وعبادته وبالعمل الصالح ، ارتاح باله ، واطمأنت نفسه ، وزال عنه الشعور بالذنب الذي يسبب القلق واضطراب الشخصية

وهكذا استطاع القرآن أن يعالج نفوس العرب ، ويحدث تغييراً كبيراً في شخصياتهم بالاستعانة بعدة أساليب :

أولاً : بث الإيمان بعقيدة التوحيد في نفوسهم ، وغرس بذور التقوى في قلوبهم ، بكل ما يؤدي إليه ذلك من نتائج بالغة الأهمية في تقويم شخصياتهم وسلوكهم .

ثانياً : فرض العبادات المختلفة التي ساعدت على تخليهم عن كثير من عاداتهم السيئة السابقة ، وتخليهم بكثير من العادات والخصال الحميدة التي ساعدت على تكوين شخصياتهم تكويناً سويماً متزناً متكاملأ .

ثالثاً : حثهم على تعلم الصبر ، وهي خصلة تساعد على تحمل مشاق الحياة بنفس راضية ، وتقلل من احتمالات التوتر والضييق والشعور بالهم والقلق .

رابعاً حثهم على المواظبة على ذكر الله مما يشعر الإنسان أنه قريب من الله تعالى ، وفي حمايته ورعايته ، فيغمره الشعور بالأمن والطمأنينة .

خامساً : حثهم على الاستغفار والتوبة مما يساعد على التخلص من القلق الناشئ عن الشعور بالذنب .

سادساً : استخدام مجموعة من الأساليب الفعالة في تعديل السلوك مثل أسلوب التدرج في تعديل السلوك الذي استخدمه القرآن في علاج تعاطي الخمر والربا ، وأسلوب إثارة الدافع بالترغيب والترهيب ، وبالقصص ، وبالاستعانة بالأحداث الجارية ، وأسلوب المشاركة الفعالة ، وأسلوب توزيع التعلم ، وهي الأساليب التي شرحناها

بالتفصيل في الفصل الخامس الخاص بالتعلم تحت عنوان «مبادئ  
التعلم في القرآن»

بكل هذه الأساليب نجح القرآن في علاج نواحي الضعف في  
شخصيات المسلمين ، وفي غرس الخصال الحميدة في نفوسهم مما  
ساعد على تكوين شخصياتهم تكويناً سوياً متزناً متكاملًا وكان له  
أكبر الأثر في إحداث تغييرات بالغة الأهمية في جميع نواحي الحياة  
في المجتمع العربي في شبه الجزيرة العربية ، وفي المجتمع  
الإسلامي في العالم بأسره .