

## موسوعة الإعجاز العلمي

## في القرآن والسنة

www.55a.net

## الإعجاز الطبي والدوائي

## أثر القرآن في الأمن النفسي

الأستاذة ناهد عبد العال الخراشي

باحثة في العلوم الإسلامية



الأمن النفسي هو الشعور بالهدوء، والسكينة، والسلام الروح، وأن يحيطك الاطمئنان في كل لحظة وفي كل جانب من جوانب حياتك.

النفس الإنسانية بين علم النفس الحديث وعلم النفس الإسلامي:

هناك تساؤل يطرح نفسه هو : لماذا تعجز المجتمعات الحديثة – بالرغم مما لديها من تطور هائل في التكنولوجيا وفي جميع وسائل الحياة – عن أن تخلق مجتمعاً آمناً ؟ لقد حدث هذا بناء على خطأ النظرية الغربية لدراسة علم النفس الإنسانية والحياة الإنسانية بمعزل عن الله ..... بعيداً عن الدين، فانحدرت الفضائل، وضاعت القيم والأخلاق. ونتبين ذلك من خلال هذه المقارنة بين علم النفس الحديث وعلم النفس الإسلامي.

عصر المقارنة	علم النفس الحديث	علم النفس الإسلامي
(1) الإحساس بالذنب	مرض	علامة صحة
(2) التوبة	نقص	موقف علم تدل على فطرة سوية
(3) الندم	تعقيد	موقف إيجابي يدل على فطرة سوية أدركت الله وعرفت أنه دائماً مع الحق والخير والعدل
(4) قمع الشهوات	كبت له عواقب وخيمة	شاهد على سلامة النفس واقتدارها
(5) الصبر على المكاره	برود	موقف علم وحال وعمل وجهاد للنفس يدل على الصحة النفسية والقدرة على تحمل الابتلاءات
(6) الوسواس والخواطر	نفث من اللاشعور وحديث النفس إلى النفس	يرى الدين أن النفس من الممكن أن تكون محلاً لمخاطبة الملائكة أو وسوسة الشياطين
(7) تغيير النفس	لا يرى علم النفس بإمكانية تبديل النفس أو تغييرها لأن النفس تأخذ	أما الدين فيقول بإمكانية النفس وتغييرها جوهرياً وإمكانية إخراجها من البهيمية

إلى أنوار الخصرة الإلهية ومن حضيض الشهوات إلى ذروة الكمالات الخلقية	النهائي في السنوات الخمس الأولى من الطفولة ويبقى للطبيب النفسي سوى إخراج المكبوت إلى الوعي	
قوة وإيجابية ويأمر بالصفح	تخاذل وسلبية	(8) الطيبة
يقول الدين إن الإنسان فطر حراً مختاراً بين النوازع السالبة والموجبة ويختار ما يشاء بين طريق الخير وطريق الشر	دوافع رئيسية في الإنسان	(9) العدوان وغريزة التحطيم والهدم، والطاقة الشهوانية
يرى الدين أنه إذا كان الله قد أودع في الإنسان بعض الشهوات، فإنه سبحانه أيضاً وهبه عقلاً راشداً، وقلباً واعياً، وروحاً من لدنه تعالى، فإذا وقع الإنسان في الإثم فعليه أن يبادر بالتوبة، والتوبة والندم، والندم موقف إيجابي.	مستودع للشهوات والرغبات والحاجات	(10) الإنسان

ولقد بدأت تظهر حديثاً اتجاهات بعض علماء النفس في العصر الحديث تنادي بأهمية الدين في علاج الأمراض النفسية، وترى أن في الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث، هذا العصر الذي تغلب عليه الحياة المادية ...

أقوال علماء النفس في العصر الحديث، وما جاء به القرآن الكريم والسنة الشريفة عن علاج القلق منذ 1400 عام:

علماء النفس في العصر الحديث	القرآن الكريم والسنة الشريفة
(1) وليم جيمس (عالم النفس الأمريكي): إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان	قال الله تعالى : (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون)
(2) بريل (المحلل النفسي): المرء المتدين لا يعاني قط مرضاً نفسياً	(الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب)
(3) ذكر نهري لينك (العالم الأمريكي) في كتابه (العودة إلى الإيمان): الذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم، ولا يقومون بالعبادة	(من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) (ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم

بركات من السماء والأرض)	
	<p>4) يقول د/أليكس كاريل، في كتابه (دع القلق وأبدأ الحياة) : إن أولئك الذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق، يموتون صغار السن.</p> <p>وفي مقال نشرته مجلة (ريدرز دايجست) قال د /أليكس: أن الصلاة هي أقوى شل للطاقة يستطيع المرء توليده</p>
<p>كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول لبلال، حينما تحين أوقات الصلاة : (أرحنا بالصلاة يا بلال).</p>	<p>5) يقول الطبيب توماس هايسلون: إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبت الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب</p>
<p>أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالوضوء إذا غضب الإنسان . فقال صلى الله عليه وسلم : (إذا غضبت فتوضأ).</p> <p>وذلك لما للوضوء من تأثير فسيولوجي، إذ يساعد على استرخاء العضلات وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي.</p>	<p>6) وقد لاحظ الطبيب الفرنسي/أليكس كاريل : أن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادة (وهذا ما ذكره في كتابه " الإنسان ذلك المجهول" .</p>

وهكذا يتضح أن القرآن الكريم قد سبق علماء النفس عندما أوضح لنا أهمية الإيمان في تحقيق الأمن النفسي، لأنه :

1. يزيد من ثقة الإنسان بنفسه.

2. يزيد من قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة.

3. يبعث الأمن والطمأنينة في النفس، ويغمر الإنسان الشعور بالسعادة

وكان لابد كي نحقق الأمن النفسي أن نتعرف على النفس الإنسانية معرفة شاملة واسعة تحيطنا علماً بكل جوانبها ومراحلها وأطوارها وآفاتها، والمعالجة الإسلامية لها، والأمراض النفسية التي تتعرض لها، وما تمر به هذه النفس من أحوال وأحاسيس ومشاعر. سينقلها هذا إلى المحور الرابع الذي يبين إعجاز القرآن الكريم في العناية بالنفس الإنسانية.

### إعجاز القرآن الكريم في العناية بالنفس الإنسانية:

لقد عني القرآن الكريم عناية شاملة بالنفس الإنسانية بحيث أنه لم يترك زاوية من الزوايا أو جانباً من الجوانب إلا وتعرض لها، فلقد تناول نفوس الناس وقلوبهم، وعرف أنه هنا يكمن سر قوة الإنسان، فالإصلاح يبدأ منها وينتهي إليها، ولذلك فإن عناية القرآن الكريم بالنفس كانت من الشمول والاستيعاب بما يمنح الإنسان

معرفة صحيحة بالنفس – وقاية وعلاجاً – دون حساب طاقة أخرى.

وهذا وجه الإعجاز والروعة في عناية القرآن الكريم بالنفس الإنسانية.. إذا أنها عناية لم تترك زاوية من زوايا النفس .. أنه خالق النفس الإنسانية العليم بأسرارها وخفاياها.. إنها عناية من : **(يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور) (غافر : 19)**، **(ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد) (ق: 16)**.

وترجع عناية القرآن الكريم بالنفس الإنسانية إلى أن الإنسان ذاته هو المقصود بالهداية والإرشاد والتوجيه والإصلاح، فإذا ما أريد أن يصل إلى ما له وما عليه، فلا بد أن يستكشف نفسه لتتضح له سائر جوانبها ونوازعها، حتى يكون على بصيرة منها وعلى مقدرة من ضبط وتقويم سلوكها.

**ووجوه إعجاز القرآن في حديثه عن النفس الإنسانية كثيرة نذكر منها:**

1. تعرض القرآن الكريم إلى ما يتعلق بالخواطر والوساوس والهواجس والأحاسيس من فرح وحنين وانتناس وانقباض وانبساط وارتجاف واطمئنان وقلق واضطراب.
  2. أرشدنا إلى أمراض وعلل النفس وألوان قصورها وأوجه قوتها ونشاطها وكمالاتها وأنماط علاجها وصحتها وعافيتها.
  3. يذكر لنا القرآن الكريم الآفات النفسية مثل : الرياء، الحقد، الحسد، الغيرة، الغرور، الغضب، الغفلة، الطمع.. الخ، والمعالجة الإسلامية لها.
  4. تحدث القرآن الكريم عن صفات النفس الإنسانية التي تتركز في :
    1. الضعف : **(الله الذي خلقكم من ضعف) (الروم : 54) (وخلق الإنسان ضعيفاً) (النساء : 28)**.
    2. البخل : **(ولا يحسبن الذين يبخلون بما آتاهم الله من فضله هو خير لهم) (آل عمران : 180)**.
    3. الشهوة : **(زين للناس حب الشهوات) (آل عمران : 14)**.
    4. الجهل : **(وحملها الإنسان إنه كان ظلوماً جهولاً) (الأحزاب : 72)**.
  5. تحدث القرآن الكريم، أيضاً عن أوصاف النفس الإنسانية، فكما أن لها صفات فطرية تعتبر من تركيبها الأولى ومن جبلتها، فإن لها أوصافاً تعرف بها وأشكالاً ظاهرة تتشكل بها، وأماني شيطانية تمضي إليها، ومظاهر لا تستطيع منها خلاصاً إلا بالمشيئة الإلهية.
- وهذه الأوصاف المذمومة تتركز فيما يلي :

1. إِدعاء الربوبية : **(قال فرعون آمنتم به قبل أن آذن لكم) (الأعراف : 123) (إن في صدورهم إلا كبر ما هم ببالغيه) (غافر : 56)**.

2. حب المديح : (ولا يغرنكم بالله الغرور)(لقمان:23)(وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور)  
(الحديد:20).

3. أخلاق الشياطين : (وإن يدعون إلا شيطاناً مريداً)(النساء: 117).

4. البهيمية : (أولئك كالأنعام بل هم أضل)(الأعراف: 179).

5. ولقد أرشدنا القرآن الكريم، إلى سمات النفس الإنسانية، فكما للنفس الإنسانية صفات وأوصاف توصف بها، وهي ما فطر عليه الإنسان، فإن تربية النفس وتهذيبها يؤدي إلى ترقى النفس من درجة إلى درجة، ومن منزلة إلى منزلة، ومن مقام إلى مقام.

وفي كل مرحلة من هذه المراحل تصف النفس بسمة معينة تعرف بها، وهذه السمات هي ما يجب أن يسعى إليها الإنسان حتى يحظى برضا الله ومحبته، وهذا لا يأتي إلا بعمل الإنسان وبسعيه ومجاهدته.

وبصفة عامة، تقسم درجات النفس وأحوالها ومقاماتها إلى أقسام سبعة هي :

1. النفس الأمارة

2. النفس اللوامة

3. النفس الملهمة

4. النفس المطمئنة

5. النفس الراضية

6. النفس المرضية

7. النفس الكاملة

ونجد أنه أثناء هذه الرحلة الطويلة.. رحلة صعود النفس في السلم الروحي.. تعالج النفس شيئاً فشيئاً من آفاتها ونقائصها وعثراتها. وجدير بالذكر أنه لا يمكن الفصل مطلقاً بين حال النفس الأمارة وحال النفس المطمئنة، فالنفس واحدة ولكن أحوالها متعددة، وسماتها متباينة.. ومقاماتها مختلفة، وهي تحوي الفضيلة والرذيلة.. الخير والشر .. الشرك والتوحيد.. النور والظلام.

والإنسان يحوي طبيعة النفس الأمارة بالسوء التي تسير وفق هواها ويقودها طمعها ولذاتها وشهواتها، كما تحوي النفس طبيعة خيرة نورانية تبحث عن الحقيقة وتتشد معرفتها.

وهناك صراع دائم بين النفس الأمارة وبين النفس المطمئنة في الإنسان، فأصعب شيء على النفس المطمئنة أن تتخلص من برائث الشيطان، ومن هوى النفس الأمارة، فلو علمت النفس الأمارة أن عملها إنما هو طاعة لله لنجت من العذاب والعقاب، ولكن النفس الأمارة والشيطان يقفا لها بالمرصاد

فلا يدعا لها عملاً واحداً من أعمال الخير والطاعة يصل إلى الله تعالى : ولذلك يقول بعض العارفين: (إن عملاً واحداً، خالصاً لله، إذا وصل إليه تعالى لكنت فرحت بالموت كفرح الغائب الذي يعود إلى أهله).

ويقول في ذلك عبد الله بن عمر (رضي الله عنهما) : (لو أعلم أن الله تقبل مني سجدة واحدة، فلا شيء أحب لي من الموت).

وإذا وصلت النفس إلى هذا المقام .. أي مقام النفس المطمئنة وجاهدت، فإنها ترقى إلى مقام النفس الراضية، ثم المرضية، ثم الكاملة، وهي مراتب نفوس الأنبياء والأولياء الصالحين أصحاب الدرجات العليا.

ومن ذلك كله نستطيع أن نستبين أن نفس الإنسانية واحدة، ولكن لها صفات جبلت عليها وأوصاف وصفت بها وأحوال تعيش فيها، وسمات تتصف بها، وهذه السمات لا تظهر ولا تتبلور إلا إذا سعى الإنسان إلى طريق الله وتخلص من آفات وشهوات نفسه الأمارة التي جبل عليها حتى ترقى النفس.. وتصل إلى أعلى المقامات بفضل الله وحده ورحمته ونعمته.

القرآن الكريم وأثره في تحقيق الأمن النفسي والسكينة والطمأنينة والسلام الروحي:

الحياة كنز ونفائس .. وأعظمها الإيمان بالله.. وطريقها منارة القرآن الكريم.. فالإيمان إشاعة الأمان... والأمان يبعث الأمل .. والأمل يبعث السكينة .. والسكينة نبع للسعادة حصاها أمن وهدوء نفسي. فلا سعادة لإنسان بلا سكينة نفس، ولا سكينة نفس بغير إيمان القلب. فإذا كانت السعادة شجرة منبتها النفس الإنسانية البشرية والقلب الإنساني، فإن الإيمان بالله وبالدار الآخرة هو دواؤها وغذاؤها وضيائها..

والقرآن الكريم ... النبع الفيض الذي لا ينضب، هو نور هذا الإيمان والسلوك الأمثل الذي يجب على الإنسان أن يسلكه ويقتدي به.

ومما لا شك فيه أن للقرآن الكريم أثر عظيم في تحقيق الأمن النفسي، والطمأنينة القلبية والسكينة. والسكينة روح من الله ونور يسكن إليه الخائف، ويطمئن عنده القلق.

هذه السكينة نافذة على الجنة يفتحها الله للمؤمنين من عباده. والقرآن فيه من عطاء الله ما تحبه النفس البشرية ويستميلها، إنه يخاطب ملكات خفية في النفس لا نعرفها نحن.. ولكن يعرفها الله سبحانه وتعالى .. وهذه الملكات تتفعل حينما يقرأ الإنسان القرآن.. ولذلك حرص الكفار على ألا يسمع أحد القرآن، لأن كل من يسمع القرآن سيجد له حلاوة وتأثير قد يجذبه إلى الإيمان.

لا شك أن في القرآن الكريم طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن في نفس الإنسان، فهو يهز وجدانه، ويرهف 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 صلى الله عليه وسلم، يستطيع أن يدرك إدراكاً واضحاً مدى التأثير العظيم الذي أحدثه القرآن الكريم ودعوة الإسلام في نفوسهم.

وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان، وخاصة تاريخ الدين الإسلامي، بأدلة عن نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها، وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عن من أمراض نفسية.

وأن الإيمان بالله إذا ما بث في نفس الإنسان منذ الصغر فإنه يكسب مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية.

وقد بين القرآن الكريم ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقول الله تعالى : (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون)(الأنعام: 82)، (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)(الرعد: 28)، (ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم)(التغابن).

وتتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها، لأن إيمانه الصادق بالله يمهده بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته، فالحب هو الجوهر الوحيد الذي يعطينا الأمان والاستقرار والسلام والإيمان، وحده هو ينبوع الحب الصافي. والمؤمن بعقيدة الإسلام نفذ إلى سر الوجود فأحب الله واهب الحياة، أحبه حباً عظيماً وأحب الكتاب الذي أنزله ليخرج الناس من الظلمات إلى النور وأحب النبي الذي أرسله رحمة للعالمين، وأحب كل إنسان من فعل الخير والصلاح للذين يحبهم ويحبونه.

إن ذروة الحب عند الإنسان وأكثره سماوا وصفاء وروحانية هو حبه لله سبحانه وتعالى وشوقه الشديد إلى التقرب منه، لا في صلواته وتسبيحاته ودعواته فقط، ولكن في كل عمل يقوم به، وكل سلوك يصدر منه، إذ يكون التوجه في كل أفعاله وتصرفاته إلى الله سبحانه راجياً من تعالى القبول والرضوان: (قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم) (آل عمران: 31)، (ومن الناس من يتخذ من دون الله أنداداً يحبونهم كحب الله والذين آمنوا أشد حباً لله)(البقرة: 165).

ومن أجل تحقيق الأمن والسكينة للنفس الإنسانية أعطى الله سبحانه وتعالى الحرية في الاعتقاد الديني ودعا إلى الألفة والمحبة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

ويرتبط الإيمان بالأمن والطمأنينة والبركة والهداية : (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون)(الأنعام: 82).

(الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد: 28).

(ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض)(الأعراف: 96).

فالإيمان هو الذي يقودنا إلى الأمان والطمأنينة والسعادة. وأن يصبح الإنسان مهتد في كل لحظة من حياته. ولكن كيف نسلح أنفسنا بالأمن النفسي، حتى تصبح نفوسنا قوية بالأمن مطمئنة تستطيع أن تواجه صعاب الحياة ومشكلاتها؟

السبل والأسس الإسلامية التي تحقق الأمن النفسي من هدى القرآن الكريم:

\* الاعتصام بالله واللجوء إليه \* العبادات : (1) الصلاة (2) الصيام (3) الحج (4) الزكاة \* ذكر الله وتلاوة القرآن الكريم ، تقوى الله \* طاعة الله \* التوبة \* الصبر \* الصبر \* الإخلاص ، الصفح الجميل \* الرضا \* شكر الله \* محبة الله

جميع حقوق الموقع محفوظة  
لموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة  
www.quran-m.com