



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

الحصانة النفسية وأثرها في مواجهة التحديات في ضوء القرآن الكريم

(دراسة موضوعية)

وصال بسام أبو الهوى

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1443هـ - 2022م

الحصانة النفسية وأثرها في مواجهة التحديات في ضوء القرآن الكريم

(دراسة موضوعية)

إعداد:

وصال بسام أبو الهوى

بكالوريوس تربية إسلامية – جامعة القدس المفتوحة.

المشرف: د. محمد الديك

قُدِّمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في أصول الدين من عمادة الدراسات العليا/ كلية الدعوة/ جامعة القدس

1443هـ - 2022م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

كلية الدعوة وأصول الدين

جائزة الرسالة

الحصانة النفسية وأثرها في مواجهة التحديات في ضوء القرآن الكريم

(دراسة موضوعية)

اسم الطالبة: وصال يسام أبو انهوى

الرقم الجامعي: 21411159

المشرف: الدكتور محمد الديك

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2022 /5/10، من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم

وتوافقهم:

محمد لبيب

التوقيع:

1. رئيس لجنة المناقشة: الدكتور محمد الديك

محمد العوري

التوقيع:

2. ممتحنًا داخليًا: الأستاذ الدكتور حاتم جلال

محمد العوري

التوقيع:

3. ممتحنًا خارجيًا: الدكتور محمد العوري

القدس - فلسطين

1443هـ - 2022م

إهداء

إلى من كان درعاً حامياً للقدس والمسجد الأقصى المبارك.

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي إلى من كانت ولم تزل رمزاً للصبر والتحمل والرباط في حي الشيخ جراح؛ إلى أُمي الغالية.

إلى معنى الحب والتفاني.. إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان مثلاً للتضحية والعطاء؛ إلى والدي العزيز.

إلى قرة عيني ومعلمي الأول.... إلى من أكرمني الله به وكان خير اختيار وأعظم إنجاز.. إلى زوجي الرائع أشرف.

إلى أجمل ما وهبني الله أبنائي وبناتي ... آلاء، محمد، دعاء، محمود، وأويس.

إلى شمعات حياتي ورفيقات دربي.....أختي إيناس، وأختي ديمة، وأختي أسماء.

إلى سندي وعضدي ومشاطري أفرحي وأحزاني.....إخوتي محمد ومحمود.

إلى كل من وقف بجانبني مشاركاً وموجهاً وناصحاً..... أهدي لكم جميعاً ثمرة هذا الجهد المتواضع.

إقرار

أقر أنا مقدمة الرسالة أنها قُدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تمّ الإشارة إليه حيثما وُرد وأنّ هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يُقدّم لنيل أي درجة عليا لأي معهد أو جامعة أخرى.

التوقيع: وصال أبو الهوى

وصال أبو الهوى

التاريخ: 10 / 5 / 2022م

الشكر والتقدير

انطلاقاً من قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ﴾⁽¹⁾، وقوله صلى الله عليه وسلم: (لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ)⁽²⁾.

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد فيقول الله سبحانه: ﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ﴾⁽³⁾.

اعترافاً مني بالجميل...أتقدم بالشكر الجزيل إلى من كان عوناً لي للوصول إلى هنا... أساتذتي الكرام...أصحاب العلم الوفير... كنتم خير مرشد وموجه لي فلولا جهودكم وتوجيهاتكم لما حققت هذا الإنجاز. أخص بالذكر الدكتور حاتم جلال، كنت خير معلم وصاحب علم يُحتذى به، أنت أهلٌ للتكليف والتشريف، كلي فخر بأنني كنت تلميذة من تلاميذك، جزاك الله خير الجزاء وبوركت جهودك.

أشكر الدكتور محمد الديك مشرفي الأكاديمي ومعلمي الذي شاركني في خطوات إعداد دراستي، أشكر على سعة صدرك وتحملك وصبرك، كنت خير موجه وخير معلم، جزاك الله خير الجزاء وبوركت جهودك. أتقدم بالشكر والتقدير للدكتور موسى البسيط؛ الذي أخذت منه علماً وفكراً وأخلاقاً، وإنه ليسرني أن أستزيد من علمه وخبراته وهدوئه وبوركت جهودك وجزاك الله خير الجزاء.

(1) سورة لقمان:12.

(2) سنن ابي داود، باب في شكر المعروف، حديث رقم4811، صححه الألباني.

(3) سورة النمل:19.

الملخص

تناولت الدراسة موضوع الحصانة النفسية في ضوء القرآن الكريم، وهي دراسة في التفسير الموضوعي، ولها أهمية كبيرة حيث دمجت بين الدراسات الشرعية وعلم النفس وقد عملت على تأصيل مصطلح الحصانة النفسية من ناحية شرعية بناءً على تصور القرآن الكريم، وسبب اختيار الموضوع أن الحصانة النفسية تُعد أهم قوة تساعد الإنسان على مواجهة التحديات التي تصيبه، فمع كثرة الأمراض النفسية التي انتشرت بين الناس؛ لا بد لنا من استنباط آليات الحصانة النفسية من القرآن الكريم التي تعين الإنسان على الوقاية من هذه الأمراض، ولقد اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت على ثلاثة فصول، تناولت الباحثة من خلالها تعريف الحصانة النفسية وموارد الحصانة في القرآن الكريم، وأهم التحديات الداخلية والخارجية التي تواجه الإنسان وكيف تعامل القرآن الكريم مع هذه التحديات؟ وأهم آليات الحصانة التي زودنا بها القرآن الكريم.

وأهم النتائج التي توصلت لها الدراسة، أن القرآن الكريم لم يرد فيه مصطلح الحصانة بصورة صريحة ولكن وردت بمشتقاتها، وجميعها تدعم مصطلح الحصانة النفسية، وبينت أن تقوية الحصانة النفسية لدى الفرد يكمن من خلال تقوية الجانب الروحي، وهذه الدراسة تُبين مدى العلاقة الوثيقة بين القرآن الكريم والعلوم النفسية، وتُظهر مدى تأثر كل منهما بالآخر.

وأوصت الدراسة بضرورة عمل المزيد من الدراسات التي تربط بين علم النفس والعلوم الشرعية نظراً لمحدوديتها، وإجراء المزيد من الدراسات التحليلية التي تبين آليات القرآن الكريم في زيادة الحصانة النفسية.

Challenges Life's Facing on Impact its and Immunity Psychological The Quran Holy the Through

Alhwa Abu Bassam Wesal :by Prepared

Deek _Al Mohammad .Dr :Supervisor

.Abstract

The study discusses the topic of "psychological immunity" through the Holy Quran. It is a study of objective interpretation in which it has a great importance as it combines between religious studies and psychology.

It contributed to root and establish the term of psychological immunity from a religious point of view based on the Noble Quran.

The reason for choosing this topic is that psychological immunity is considered to be the most powerful tool that helps a person to face all challenges he or she confronts.

Due to the spread of psychological diseases between people, there has to be a method or a mechanism of psychological immunity from the Holy Quran in which it helps a person to prevent these diseases.

In this study I have adopted the descriptive analytical method It consists of three chapters; as the researcher discusses the definition of psychological immunity, its resources, the most important external or internal challenges that confronts a person. How the Quran deals with these challenges and the most important mechanisms of immunity deprived by the Holy Quran?

The most important findings and results of the study shows that the term of (immunity) was not mentioned explicitly in the Quran. However, it is mentioned in .its derivatives

.As they all support the psychological immunity

Moreover, the study shows that strengthening ones' psychological immunity can be It also shows how important the relationship by becoming spiritually enlightened between the Holy Quran and psychological sciences and how each is affected by .the other

Last but not least, the overall conclusions and recommendations of the study are: the necessity of doing more studies that links psychology and religious studies due to their limitations, and conducting more analytical studies that show how Holy Quran mechanisms increases psychological immunity.

مقدمة

إن الحمد لله تعالى، نحمده ونستعينه ونستهديه، ونؤمن به ونتوكل عليه، ونعوذ بالله تعالى من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهد الله فلا مضل له، ومن يضل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلوات الله وسلامه عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فقد خلق الله تعالى الإنسان في أحسن تقويم، وجعله سائداً على باقي مخلوقاته بميزة العقل والتفكير، وأودع فيه صفات كثيرة تؤهله ليرتقي بعمله وعلمه، ويواجه التحديات والعقبات التي تعترض طريق تقدمه، وأوجد فيه قدرات عقلية وجسدية تمنحه الفرصة ليسمو على غيره من المخلوقات، يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾⁽¹⁾.

كذلك خلق للإنسان النفس والجسد، وهما عرضة للاعتلال والإصابة بأنواع الأمراض النفسية والجسدية، وفي المقابل أنزل الله جلّ في علاه القرآن الكريم على النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وسنّ فيه القوانين الناظمة لحياة البشر على مستوياتها كافة، وضمّنهُ أسلوب حياة سوية تقي الإنسان من الاعتلالات النفسية، وأنزل فيه العلاج الشافي للأمراض النفسية.

فالفرد المسلم يكتسب من آيات القرآن الكريم المقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ومنها قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾⁽²⁾.

(1) سورة النحل: آية 89.

(2) سورة يونس: آية 57.

لقد ظهر في الآونة الاخيرة مصطلح حديث؛ وهو مصطلح: (الحصانة النفسية)، وقد لفت هذا المصطلح نظرَ الباحثة؛ فالقرآن الكريم قد عالج قضية الحصانة النفسية، ولذلك قامت الباحثة بتتبع المشاهد والأحداث التي تعالج هذا الموضوع من خلال آيات القرآن الكريم. وهو جهد المقل، وبضاعة الفقير إلى عفو ربه فما كان فيه من توفيق فمن الله وحده، قال تعالى: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾⁽¹⁾ وكان فيه من خطأ أو زلل أو نسيان فمني ومن الشيطان.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جوانب عدّة:

- ❖ أولاً: كونها عملت على تأصيل مصطلح الحصانة النفسية من ناحية شرعية بناءً على تصور القرآن الكريم.
- ❖ ثانياً: كونها دراسة دمجت بين الدراسات الشرعية وعلم النفس، فالدراسات النفسية والإسلامية مرتبطة ارتباط وثيق، إذا تحدثنا عن التحديات والصعوبات التي تواجه الفرد، وكيفية مواجهة هذه التحديات.
- ❖ ثالثاً: كونها تتناول مفاهيم إسلامية ونفسية تبصّر الفرد بها، وتعيّنه على تجاوز صعوبات كثيرة، وتقيد بصقل شخصية إسلامية قادرة على التحكم بالانفعالات وبالعواطف وبخاصة الغضب، وتمتّع بقوة الشخصية، وفي إدراك جوانب القوة، وفي امتلاك قوة اللغة والتأثر على الآخرين.
- ❖ رابعاً: بيان طرق علاج المشاعر السلبية وغيرها من اعتلالات النفس مثل الفشل واليأس، وحب السيطرة والتردد والإحساس بالذنب، والخوف من المستقبل، وحالات اليأس وفقدان الأمل.

(1) سورة هود، آية رقم 88

❖ خامساً: تقديم معلومات نقوم على أساس تأصيلي وعلمي لخدمة المؤسسات التربوية والاجتماعية

لتعزيز الحصانة النفسية وخصائصها الإيجابية، والحد من الوهن النفسي الذي يؤثر على الفرد

والمجتمع.

مشكلة الدراسة:

يواجه الإنسان الكثير من التحديات التي تشعره بالقلق والخوف، ولكن الإنسان المؤمن يستمد قوته

وحصانته النفسية من إيمانه بالله تعالى ويقينه أن هذه الدنيا زائلة، وقد ناقش علماء النفس الحصانة

النفسية في مواجهة التحديات اليومية، فهل نجد لهذا المصطلح أصلاً في القرآن الكريم؟ وما العلاقة

بينهما؟

أسئلة البحث:

* ما آليات الحصانة النفسية التي عرضتها آيات القرآن الكريم؟

1- ما هي الحصانة النفسية؟

2- ما هو التأصيل القرآني لمصطلح الحصانة النفسية؟

3- ما هي التحديات الذاتية والداخلية والخارجية التي تواجه الانسان؟

4- ما العلاقة بين الصحة الجسدية والحصانة النفسية والقوة الايمانية؟

5- ما الحلول الأصلية التي أنزلها الله سبحانه في كتابه العزيز لعلاج ما يصيب النفس البشرية؟

6- ما الآليات التي تساعدنا على مواجهة تحديات الحياة؟

أهداف الدراسة:

1- توضيح مصطلح الحصانة النفسية.

2- تأصيل المصطلح من ناحية شرعية.

3- بيان التحديات التي تواجه الإنسان.

4- توضيح العلاقة بين الصحة الجسدية والحصانة النفسية والقوة الايمانية.

5- إيجاد الحلول الأصلية وبيانها للناس، المنزلة من الله سبحانه وتعالى، والذي أودع في النفس

البشرية أسرارها، ودلنا على علاج ما يصيبها.

6- بيان بعض آليات التعامل مع تحديات الحياة.

ما دفع الباحثة إلى البحث في هذا الموضوع أسباب عامة عدّة؛ منها:

1- السبب الرئيس الذي دفع الباحثة إلى اختيار الموضوع هو أخذها لدورة علمية متعلقة بموضوع

الحصانة، والتي كان يمررها أحد علماء النفس، وكان للباحثة مداخلتها التي لها علاقة بالتأصيل

القرآني لمصطلح الحصانة، فكان هذا دافعاً للقيام بهذه الدراسة.

2- قد كثر في زمننا هذا وواقعا الذي نحياه الصراعات والخلافات الاجتماعية في الأسرة التي بدورها

أدت الى ظهور المشاكل، وهذه المشاكل يمكن علاجها من خلال آيات القرآن الكريم.

3- شيوع الأمراض النفسية وانتشارها بين فئة لا بأس بها، منها: الحزن والكآبة (الاكتئاب) والغمّ

والضيق، والتي تظهر على صورة انعزال الفرد عن مجتمعه وعدم تخالطه مع الناس، وهذا ما

يدفعنا نحن المسلمين إلى الاجتهاد واستنباط ما تحويه آيات القرآن الكريم من علاجات تخفف

ضيق الناس، وتشرح صدورهم.

4- أن الدراسات في مجال الشخصية وقوتها النفسية أصبحت أكثر أهمية بعد مرور المجتمعات

بأزمات وما تسببه من اضطرابات نفسية، وأن اسلوب التعامل مع الأزمة يعد مشكلة رئيسة،

وهذه الدراسة تساعد المؤسسات التربوية والاجتماعية.

الدراسات السابقة:

مصطلح الحصانة النفسية حديث الظهور، وأغلب الدراسات المتوفرة باللغة الإنجليزية، ووردت الدراسات بمصطلحات مرادفة لمصطلح الحصانة، وبعد البحث الطويل والدقيق في المراجع والكتب، لم تجد الباحثة دراسة علمية مستقلة في هذا الموضوع، ولكن كان هناك بعض الاشارات له، ومعظم هذه الدراسات ناقشت الموضوع من منظور نفسي ولم تناقشه من منظور شرعي، ومن هذه المراجع:

(1) دراسة عبد الله الزيوت ومحمد رابعة بعنوان: (منهج القرآن في التحصين الفكري). (2016م).

بحثت هذه الدراسة موضوعات متنوعة، منها معنى التحصين والحصانة الفكرية لغة واصطلاحاً، وبيانها من حيث كونها مفاهيم علمية وإسلامية بناءً على استدلال عليه من آيات القرآن، وأوضح الباحثان أثر موانع الفكر السليم على التقليل من هذه الحصانة، ودخول الجهل إلى فكر الفرد وإضعاف حصانته، كذلك اتباع الهوى والتقليد غير المدروس، وقد توصلت الدراسة إلى أنّ التحصين الفكري في الإسلامي يتضمن إجراءات مبنية على منهج القرآن الكريم في بناء فكر سليم وطريق قويم يجمع ما بين الفطرة المستقيمة والعقول السليمة.

(2) دراسة إبراهيم عبد الرحيم محمد مصطفى، بعنوان: (الانفعالات النفسية عن الأنبياء في القرآن

الكريم). (2009م).

وهي دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير في جامعة النجاح الوطنية في فلسطين، وقد ناقش الكاتب من خلالها بعض التحديات النفسية التي واجهت الأنبياء، من خوف وقلق وندم وغيرها من التحديات، وذكرت المشاهد القرآنية المتعلقة بكل انفعال، وأظهرت الدراسة الدلالات النفسية لكل انفعال.

3) دراسة محمد علي رحمة، بعنوان: المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية. (2015م).

أوضحت هذه الدراسة أنّ للمنهج الإسلامي طرقاً عدّة في تحقيق الصحة النفسية، وتتكون هذه الصحة نتيجة لإحساس الفرد بتجانس القوانين الربانية وأنّ الحاكمية لله وحده، والإقرار بالقضاء والقدر والإيمان بهما، وسمو العدل وتطبيق الآيات الحاتّة على تقويم الذات، والالتزام مع الجماعة، ومعرفة حدود الله بالتعامل مع أفراد المجتمع، وتهذيب النفس بتطبيق شرائع كثيرة تحث على التواضع والتشارك والاحترام والإيثار، فضلاً عن تهذيب النفس بالابتعاد عن المحرمات، وقد توصلت إلى أنّ المنهج الإسلامي يؤدي إلى تحقيق التوازن بين الجوانب الروحية والمعنوية والنفسية والمادية لدى الفرد.

4) دراسة أسماء بوعود، بعنوان: (العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي:

"الاكتئاب نموذجاً"). (2014م).

خصصت الباحثة دراستها هذه لعلاج اضطراب الاكتئاب بوساطة القرآن الكريم، بخاصة مع زيادة نسبة انتشار هذا المرض، وأوضحت أنّ الاكتئاب يرادف لفظ (الغم) من منظور إسلامي، وأنّ علاجه يتمثل في صقل مشاعر الفرد وفق الشريعة الإسلامية، والإيمان بالقضاء والقدر، والإيمان بأسماء الله وصفاته، وبالصبر والقناعة، وبتطبيق أسلوب التوبة، وتقديم حسن الظن على سوء الظن في أثناء التصرف تجاه أذى الناس. وتوصلت إلى أنّ هذه الطرق هي أساليب علاجية ووقائية في الوقت ذاته، وتعمل على تصحيح الأفكار غير السوية التي يحملها الفرد عن ذاته ومجمعه.

5) دراسة صالح الصنيع، بعنوان: (أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية). (1428هـ -

2007م).

أجريت بهدف الكشف عن أثر حفظ القرآن الكريم على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الدراسات القرآنية؛ إذ أجرى الباحث اختباراً مكوناً من (60) سؤالاً للكشف عن هذا الأثر، وطبق مقياس الصحة النفسية، وذلك على عينة مكونة من مجموعتين من الطلبة: الأولى يحفظ أفرادها أكثر من خمسة أجزاء

من القرآن الكريم حتى القرآن كاملاً، وهم من طلبة معهد الإمام الشاطبي، والثانية من طلبة جامعة الملك بن عبد العزيز، وقد اتضح من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ارتفاع معدل الحفظ ومستوى الصحة النفسية، وذلك لدى جميع طلبة الإمام بالشافعي بغض النظر عن الجنس أو العمر أو المستوى الدراسي.

(6) دراسة بثينة بنت محمد الصابوني، بعنوان: (القرآن الكريم ودوره الوقائي على الصحة النفسية في حياة الفرد والمجتمع). (1428هـ - 2007م).

بدأت هذه الدراسة بالحديث عن تمتع الفرد بالصحة النفسية ودورها في تحصيله ووقايته من الأمراض النفسية، وأثر ذلك على حياة الفرد؛ من حيث تأثير الصحة الجسدية ومكونات شخصيته على الصحة النفسية، وأفردت موضوعاً خاصاً لعلاج مرض القلق (اضطراب القلق في علم النفس) بالقرآن الكريم، وتناولت بصورة عامة الوقاية من الأمراض النفسية بواسطة القرآن الكريم، كذلك الأساليب الخاطئة للعلاج بالقرآن مثل الممارسات الشركية، وقد توصلت هذه الدراسة أنّ قوة الإيمان والمحافظة على تلاوة القرآن والإمام بالأمراض النفسية يساعد على الحد من تأثيرها.

منهج البحث:

اتبعت الباحثة في هذه الدراسة منهج الكتابة في التفسير الموضوعي؛ إذ قامت باستقراء الآيات التي تناولت الحصانة النفسية بصريح اللفظ والألفاظ التي تحمل المدلول نفسه، ووضعت العناوين الرئيسية، والفرعية جاءت مشتقة منها، واتبعت الباحثة أيضاً المنهج الوصفي؛ من خلال الرجوع للتفسير التي تناولت الآيات ذات العلاقة، وكانت الخطوات الإجرائية لكتابة الرسالة وفق الآتي:

1- جمع الآيات التي تحدثت عن التحديات النفسية وعزوها إلى سورها.

2- تحليل هذه الآيات وتفسيرها، والمقارنة بين التفسير القديمة والحديثة.

3- استخراج الدروس والعبر من هذه الآيات وربطها بالواقع الذي نعيشه.

4- الرجوع للمصادر الرئيسية في هذا الموضوع، من تفاسير قديمة وحديثة وكتب علم النفس.

5- اتباع الأسلوب العلمي بتوثيق المعلومات بشكل دقيق وعزو الأقوال إلى أصحابها.

خطة البحث:

جاءت هذه الدراسة في أربعة فصول، تسبقها مقدمة، وتأتي بعدها خاتمة، وفهارس، وذلك كالآتي:
المقدمة: وتحتوي على تمهيد، وأهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وأسئلة البحث، وأهداف الدراسة والمنهج المتبع فيه، والدراسات السابقة، وغير ذلك من أركان المقدمة.

الفصل الأول: بيان مفهوم الحصانة النفسية

*وجاء في أربعة مباحث:

- المبحث الأول: تعريف الحصانة النفسية.
- المبحث الثاني: المصطلحات المرادفة لمصطلح الحصانة.
- المبحث الثالث: مصطلح الحصانة في القرآن الكريم.

الفصل الثاني: التحديات التي تواجه الانسان:

*وجاء في مبحثين:

- المبحث الأول: التحديات الذاتية (الداخلية).
- المبحث الثاني: التحديات الخارجية.

الفصل الثالث: آليات الحصانة النفسية في القرآن الكريم:

*وجاء في أربعة مباحث:

- المبحث الأول: الإيمان بالله تعالى.
- المبحث الثاني: القيام بالعبادات والطاعات البدنية.
- المبحث الثالث: القيام بالعبادات والطاعات القلبية والروحية.

● المبحث الرابع: الحصانة النفسية ضد الجوائح والأوبئة (فيروس كورونا نموذجاً)

الخاتمة، وتحتوي على:

● أولاً: أهم النتائج.

● ثانياً: أهم التوصيات.

الفهارس، وتحتوي على:

● أولاً: فهرس الآيات القرآنية.

● ثانياً: فهرس الأحاديث النبوية.

● ثالثاً: فهرس المصادر والمراجع.

● رابعاً: فهرس الموضوعات.

الفصل الأول

بيان مفهوم الحصانة النفسية

تمهيد

إن تحديد معاني المصطلحات من أهم الخطوات العملية في البحوث الجادة؛ فإن تحرير المصطلح يبرز المراد منه في البحث بوضوح، وذلك أن المصطلحات تعتبر هي الأوعية العلمية لما تتضمنه تلك المصطلحات من تفرعات تخص كل علم، ومن هنا تبرز الحاجة إلى تحديد معاني المصطلحات.

المبحث الأول

تعريف الحصانة النفسية

(الحصانة النفسية) مركب وصفي، وتعريفه يكون بتعريف كل من جزأيه، وهو يتضمنه المطلبان الآتيان:

المطلب الأول: تعريف الحصانة لغةً

مصدر الحصانة في اللغة العربية (حَصَنَ) وهي المناعة والحماية، فقد قال الفراهيدي: الحصن هو: كل موضع حصين لا يوصل إلى ما في جوفه؛ فيقال: حَصَّنَ الموضع حصانة، ويقال حَصَّنَتْه وأحصنته. وحَصَّنَ حصين بمعنى البناء الذي لا يوصل إلى في جوفه إلا بالعناء والكد، وتحصَّنَ أي تكلف، ويجمع الحصن على حصون. وامرأة محصنة: أي مصونة من أي عيب، وأحصنت زوجها أي صانته وعفت نفسها، ويقال في ذلك أحصنت فرجها، وامرأة حاصن هي البينة الحصن، والحصانة لها أي العفيفة البعيدة عن الريبة⁽¹⁾.

وتطلق الحصانة على المكان كذلك؛ فيقال: حَصَّنَ المكان حصانة فهو مكان حصين ومَنَعَ وأحصنه وحصَّنه. والحصن يقال لكل موضع حصين لا يوصل إلى ما في جوفه إلا لصاحبه، وجمعه حصون. ويقال امرأة حَصَانٌ أي عفيفة، ومتزوجة أيضاً، من نسوة حصن وحصانات: وحاصن من نسوة حواصن

(1) الفراهيدي، أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو الفراهيدي: العين، تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال، السعودية ج3، ص118.

وحاصنات. وجاء في التنزيل: ﴿إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا﴾⁽¹⁾، وأحصنها البعل وحصنها. وأحصنت نفسها، وقُرئ: (والمُحصناتُ)، و(المُحصنات) في التنزيل: ﴿وَأَلْتِي أَخَصَّنْتُ فَرْجَهَا﴾⁽²⁾. ورجل محصن: متزوج. وقد أحصنه التزوج⁽³⁾.

وقال أبو بكر الرازي في كتابه مختار الصحاح: (ح ص ن): (الحصن) واحد (الحصون) جمع. يقال: (حصن حصين) بيّن (الحصانة). و(حصّن) القرية (تحصينا) بنى حولها. و(تحصن) العدو⁽⁴⁾. وفي لسان العرب: حصن المكان يحصن حصانة، فهو حصين: منع، وأحصنه صاحبه وحصنه. والحصن: كل موضع حصين لا يوصل إلى ما في جوفه، والجمع حصون. وحصن حصين: من الحصانة. وحصنت القرية إذا بنيت حولها، وتحصن العدو⁽⁵⁾.

ولفظ (المحصنات) أطلق على ثلاثة معان في القرآن الكريم:

الأول: العفاف، ومنه قوله تعالى ﴿مُحْصَنَاتٌ غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ﴾، الثاني: الحرائر، ومنه قوله تعالى ﴿فَاعْلَيْهِنَّ نِصْفَ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ﴾، والثالث: الزواج، ومنه قوله تعالى ﴿فَإِذَا أَحْصَنَّا فَإِنَّ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ﴾، وبعض العلماء قال إذا دخلن في الإسلام.

من خلال التعاريف السابقة لمصطلح الحصانة يتبين أنها تطلق ويراد بها الحماية والقوة، ومنع الوصول إلى الجوف والإحصان الزواج للرجل والعفاف والطهارة للمرأة، والحصن الموضع الحصين القوي المحمي.

(1) سورة النور آية 33

(2) سورة الأنبياء، آية 91.

(3) ابن سيده، أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي (المتوفى: 458): المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق: عبد الحميد هنداوي، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية - بيروت، 1421هـ - 2000م، ج3، ص153.

(4) الرازي، زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي (المتوفى: 666): مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا، الطبعة: الخامسة، 1420هـ / 1999م، ج 1، ص 75.

(5) ابن منظور، أبو الفضل، جمال الدين الأنصاري: لسان العرب، دار صادر، بيروت، الطبعة الثالثة، 1994 - 1414 هـ، ج 13، ص 119.

المطلب الثاني: تعريف النفس

النفس في اللغة العربية وردت في معانٍ عدة، فالنفس في كلام العرب يجري على ضربين: أحدهما قولك: خرجت نفس فلان أي روحه، وفي نفس فلان أن يفعل كذا وكذا أي في روعه، والضرب الآخر معنى النفس فيه معنى جملة الشيء وحقيقته، تقول: قتل فلان نفسه وأهلك نفسه أي أوقع الإهلاك بذاته كلها وحقيقته⁽¹⁾.

والنفس الروح، والنفس ما يكون به التمييز، والنفس الدم، والنفس الأخ، والنفس بمعنى عند، والنفس قدر دبغة⁽²⁾.

والنفس: هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، وسماها الحكيم (أرسطو) الروح الحيوانية، فهو جوهر مشرق للبدن⁽³⁾.

ورغم تعدد آراء الفلاسفة حول ماهية النفس إلا أنهم اتفقوا بوصفه (جوهر روحاني بسيط مجرد عن المادة قائم بذاته، لا حيز له)⁽⁴⁾. 11.

فالفلاسفة اليونان تبنا نظرية التناسخ التي تقول بانتقال الروح من إنسان لإنسان، وهي هندية المصدر.

(1) ابن منظور، لسان العرب، ج6، ص233.

(2) المرجع السابق، ج6، ص234.

(3) الجرجاني، علي بن محمد بن علي، التعريفات، دار الكتب العلمية بيروت - لبنان ج1، ص242، تحقيق: إبراهيم الأبيار.

(4) الزين، سميح عاطف، علم النفس معرفة النفس الإنسانية في القرآن والسنة، ج، ص11، 1411هـ-1990م، دار الكتاب اللبناني

أما الفلاسفة العرب فقد تأثروا بفلاسفة اليونان؛ فيقول ابن سينا بأنها جوهر النفس مغاير للجسم، وهي تستطيع أن تكون بدون بدن، ولا كنها لا تكون قبله (1).

وأما في الفلسفة الحديثة، التي بدأت مع ديكارت، صاحب النزعة الميكانيكية والنزعة الذاتية، وقد ميز العقل، وأعطى أهمية كبيرة له، وله نظرة ثنائية، فيقول كل ما هو في النفس روحياً، وكل ما يكون في البدن والحركة ميكانيكياً (2).

وقد جاءت في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ (3)، بمعنى لا يقتل بعضكم بعضاً، كذلك في قوله تعالى: ﴿مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ﴾ (4)، فقد جاءت بالمعنى نفسه إنَّ القرآن الكريم قد تعامل مع النفس على أنها ليست جزءاً مادياً يُشاهد بالعين ويدرك بالحواس، إنّما تمتثل الحواس والجوارح للنفس.

وللنفس معانٍ أخرى منها العظمة والكبر والعزة والهمة والأنفة وعين الشيء وكنهه وجوهره والعين التي تصيب المعين والدم والماء (5).

وتشمل الجانب العقلي والجانب الفكري والجانب الانفعالي، والجانب النزوعي كالميول والدوافع، فتكون الجوهر الخفي لمركب الإنسان، وما يكون به التمييز بين إنسان وآخر، فلا يعمل حقيقة النفس إلا الله، تعالى وتخضع للتغيير والتبديل ومن حالة إلى أخرى (6)، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (7).

(1) المرجع السابق، ج1، ص16.

(2) المرجع السابق، ج1، ص17.

(3) سورة النساء، آية29.

(4) سورة المائدة، آية32.

(5) الأزهرى، محمد بن أحمد بن الهروي، أبو منصور، (توفي: 370هـ)، تهذيب اللغة، تحقيق: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ج13، ص8

(6) ياسين، زين: ألفاظ حول النفس وصفاتها في القرآن الكريم، ص4، رسالة ماجستير 2009م.

(7) سورة الرعد، الآية11.

القول أن تعريف النفس الإنسانية بتعريف صريح واحد يقلل من المقاصد والمعاني الكثيرة، فقد نظر الإمام الغزالي إلى النَّفس الإنسانية على أنها ماهية مجردة؛ إذ نظر إلى فاعليتها ونشاطها؛ كالحالات النفسية التي تنبعث من النفس باستمرار سواء في الأمور الدينية أو الدنيوية⁽¹⁾. ولعل الراجح أن كلمة النفس في القرآن الكريم فيما يتعلق بالإنسان لم تأت إلا بمعنى الذات الإنسانية، وأما إطلاقها في غير القرآن على الروح فمجاز؛ لأن الروح سبب وجود النفس، من باب إطلاق السبب على المسبب، وهو جائز⁽²⁾.

المطلب الثالث: تعريف الحصانة النفسية

وفقاً لعلماء النفس فإن الحصانة النفسية هي: عامل وقائي مهم ضد المشاكل السلوكية والشدائد؛ مثل العجز والقلق، وهي التي تساعدهم على تبني استراتيجيات للتعامل مع المشكلات وتساعدتهم على التكيف مع التحديات والصعوبات.

وتعرف الحصانة النفسية بأنها: بنية نفسية تصف القدرة على التعامل مع الشدائد وتتكون من خمسة أبعاد؛ وهي: المرونة، واليقظة، والتكيف، والأمل، والاعتماد على الذات⁽³⁾.

وهي مصطلح صاغه (Oláh Attila)⁽⁴⁾ في عام 2000؛ إذ عرِّفت الحصانة النفسية على أنها "نظام من الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام مضادة نفسية في وقت الإجهاد".

(1) العثمان، عبد الكريم: الدراسات النفسية عند المسلمين، ص 23، ط 1، مكتبة وهبه، مصر، 1963.
(2) الرازي، زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (ت 666هـ): أنموذج جليل في أسئلة وأجوبة عن غرائب أي التنزيل، تحقيق: د. عبد الرحمن بن إبراهيم المطرودي، دار عالم الكتب، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، 1413هـ ت 1991م، ص 267.

[https://so3.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/121452/129418/](https://so3.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/121452/129418)

The Journal of Behavioral Science ,2019,Vol ,14 .Issue96-84 ,1

(4) الأستاذ أتيلا أولاه أستاذ في كلية التربية وعلم النفس بجامعة (Lorand Eötvös)، بودابست، المجر. وهو رئيس مجموعة أبحاث علم النفس الإيجابي بكلية التربية وعلم النفس، وهو قائد وحدة علم النفس الإيجابي في كلية الدكتوراه في علم النفس بجامعة Loránd Eötvös. وهو أيضاً رئيس الجمعية الهنغارية لعلم النفس (HPA).

وتشمل خصائص إيجابية مختلفة كالتفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم

العاطفي، والتوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات⁽¹⁾.

وعرفها ختاتنة بأنها: الإشباع العاطفي؛ وذلك بإشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد بما يتناسب وفطرته

السليمة ويتفق مع النظام القيمي للمجتمع⁽²⁾.

والتحصين هو: مجموعة من الإجراءات والترتيبات التي يعدها المدربون لتحقيق هدفين رئيسين ؛ وهما:

الثبات أمام التيارات الوافدة، واستمرار عطاء الأمة وحثها على الصحة لمتابعة مسيرتها⁽³⁾.

والتعريف الذي خلص إليه عايش صباح وعمر الشجيري بعد الإطلاع على مصادر علم النفس والنهج

القرآني نصّ على أنّ الحصانة النفسية هي: سمات شخصية، يتمتع بها الفرد، وتجعله قادراً على تحمل

التأثيرات الناتجة عن الضغوطات النفسية وإنهاكاتها، ومقاومة ما ينتج عن ذلك من أفكار ومشاعر

وأحاسيس تجعله بمأمن مما يعاني منه الذين واجهوا نفس تلك التأثيرات، وعبر الباحثان كذلك عن

الحصانة النفسية بأنها: مجموعة من الموارد؛ مثل الشعور بالترابط والتفكير الإيجابي، والشعور بالنمو

الذاتي، والتي بدورها توفر القدرة لدى الفرد للتعامل مع التأثيرات بشكل فاعل، وتساعد في التعامل معها

بطريقة سوية لا تضر بشخصيته بأي صورة من صور الضرر، وتنمي قدرته على المشاركة الفاعلة في

بناء مجتمع⁽⁴⁾.

[7ref#/7909049https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC17909049/)

Indian J Psychiatry .Sep-Oct 2020 .62(5): 601-603

(2) ختاتنة، سامي محسن ، علم النفس الإعلامي، ص 271.

(3) المرجع السابق، ص 270

(4) صباح والشجيري، عايش صباح، وعمر الشجيري: جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة

الجزائر والعراق - دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الأنباء وسعيدة، ص 726 - 427، مجلة جامعة الأنباء

للعلوم الإنسانية، العدد 3، ص 442 - 450، 2017.

وهذا التعريف لا يحدد عما وضعته الشريعة الإسلامية للفرد ليحصن نفسه؛ فقد نصت على أنّ العبادة الخالصة لله تعالى وحده تُحصّن فكر المسلك وتبنيه بناءً سويّاً مستقيماً، أما مخالفة نصوص الشريعة فتعطل العقل، وتمنع المسلم من التفكير السليم، وتحوّل بينه وبين معرفة الحق والصواب؛ فقد وضع القرآن الكريم أسساً كثيرة وقواعد تضبط علاقة المسلمين فيما بينهم وتفاعلهم مع غيرهم، والتي تفضي إلى الإفادة من الآخرين، والتأثير الإيجابي فيهم، وهي ذاتها مجموعة الإجراءات التي تحدث عنها علم النفس حديثاً⁽¹⁾.

فالحصانة النفسية هي: نظام متكامل يعين الفرد ويعطيه القوة لمواجهة التحديات والضغوطات، وعامل رئيس لحماية الإنسان بعدد من الأمراض، ولا تقتصر على المواجهة؛ بل تشمل الاستعداد، وامتلاك المهارات الشخصية، والتفكير المنطقي والواقعية، والعثور على الإيجابيات، واحترام الذات، والشعور بالقيمة الذاتية، كل هذه الأمور تشكل حجر الأساس للحصانة النفسية.

(1) الزيتوت وربابعة، عبد الله الزيتوت، محمد ربابعة: منهج القرآن في التحصين الفكري، منشورات الجامعة الأردنية، الأردن، 2016م، ص 28.

المبحث الثاني

المصطلحات المتعلقة لمصطلح الحصانة

يوجد العديد من المصطلحات التي لها علاقة بمصطلح الحصانة النفسية، وفي هذا المبحث ستبين الباحثة تلك المصطلحات، وأبرز الفوارق بينها وبين مصطلح الحصانة النفسية، وفيما يلي بيان ذلك:

المطلب الأول: القوة النفسية

يربط علم النفس بين مصطلح القوة النفسية والقوة العقلية أو قوة التفكير، ولقد اعتبر أصحاب هذه الصفة متميزين ومتفوقين على غيرهم من الأشخاص الذين ينسحبون من المواقف الصعبة لأي سبب كان، وهي في الوقت ذاته لا تعني أن يصبح الفرد مقاتلاً، ولا تمت للقوة الجسدية بصلة؛ فقد يكون الكفيف والطفل من أصحاب القوة النفسية؛ إذ تعني كيف يكون الفرد عقلاً قوياً ينعكس على قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوطات والتحديات والوصول لأداء بأفضل ما لديه، بغض النظر عن الظروف التي يجد نفسه فيها، والتي تسمح للفرد بالمتابعة في أصعب الظروف دون أن يفقد الثقة بذاته⁽¹⁾. إنَّ القوة النفسية هي قوة خفية غير مرئية تجعل الإنسان قادراً على السيطرة على نفسه، وتعينه على إدراك طبيعة قدراته وحدودها جيداً، وتمنحه قدرة معينة عند اتخاذ القرارات، وتعينه على الصمود أمام التوتر والقلق بالتحلي بالصبر في المصائب؛ إذ إنَّ هذه القوة تمنع ما يُسمى في علم النفس (الفكر الرمادي المشوش)، وعدم اتباع طريقة خاطئة بالتفكير؛ لأنَّ قوة الفكر تتوافق والقوة النفسية، وهذا لا يعني عدم الوقوع في الزلل مطلقاً؛ إنما استمرارية التفكير بإيجابية حتى عند الخطأ والزلل؛ لأنَّ القوة الفكرية لا تزل مستمرة، وبخاصة عند التفكير بالنقاط الإيجابية التي يمتلكها الفرد⁽²⁾.

(1) الرفاعي، عزة محمد صديق ، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، 2003م، ص 25 - 26.

(2) عبد القادر حنان، الصلابة النفسية وسمات الشخصية لمرتقي ومخفضي الإيثار من طلاب كلية التربية النوعية.

وتوجد مقومات عدة للقوة النفسية؛ منها عدم إرهاق العقل والفكر في التفكير بما سيحدث مستقبلاً، والإفراط في ذلك قد يؤدي للقلق والتوتر والاكتئاب، ويؤدي إلى هدر الوقت في التفكير بأمر غيبية بدلاً من استغلاله بالعمل والتطور والنجاح وتنمية المهارات، وهذا المقوم يفيد في عدم وضع افتراضات وهمية عن المستقبل تشغل الفكر دون مسوّغ، ومقوماً آخر هو الصبر والجلد وقت الأزمات، واستخدام الحكمة في المواقف، والقدرة على تحمل المشقات، واستخدام الهدوء والتأني؛ حتى يصبح سجية أساسية في الشخصية، والمرونة في المواقف والمشكلات، وعدم فقدان التوازن، وتحمل الآخرين والصبر عليهم، واستخدام الحوار البناء بدلاً من الجدل، وإبداء الرأي بطلاقة، والتنازل عنه إذا ثبت خطؤه، والتعامل بعقلانية وموضوعية وواقعية مع الآخرين، والاستمرارية على تربية الذات وتقويمها⁽¹⁾.

والنفس البشرية بطبيعتها متقلبة؛ فتحتاج إلى قوة نفسية تضي عليها تحمل الإحباط والغموض وعدم التطابق، فالإحباط هو: إدراك الفرد لعائق ما يحول دون إشباع حاجاته ورغباته وتحقيق هدف، والإحباط حالة انفعالية تظهر حين تدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو تحقيق، فنقيد القوة النفسية بتبديد الآثار السلبية للإحباط؛ عن طريق استخدام طاقة تكيفية لمواجهة المواقف الخطرة، أما تحمل الغموض فيعني: قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة وقدرته على الاستجابة للمواقف الاجتماعية المختلفة، كذلك المواقف والإدراكية والانفعالية، أما تحمل عدم التطابق، فيعني تحمل الاختلاف بين ما يجول في فكر الفرد وبين يعبر عنه نحو الآخرين⁽²⁾.

ص 1083 - 1084، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، مصر، ص 1079 - 1103، سنة 2010.

(1) أبو راسين، محمد بن حسن، العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين، كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد، جده، 2010، ص 37.

(2) أبو غالي، عطف محمود، فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، كلية التربية، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد 1، ص 2012م، ج 20 ص 51.

المطلب الثاني: المناعة النفسية

تعدّ المناعة النفسية في علم النفس المجمع النفسي الذي يشتمل على الصلابة والقوة والمرونة والالتزان؛ فهي النظام النفسي الذي يقرأ المشكلات النفسية والصدمات والضغوطات ويحلها ويضع العلاج الأمثل لها، وأحياناً العلاج المناسب، فيقترب هذا المعنى من معنى الأمن والطمأنينة النفسية؛ فالفرد الذي يمتلك مناعة نفسية قادر على مواجهة الأزمات وعلاجها وانتقاء آثارها السلبية، لذا تعرّف هذه المناعة بأنها الطمأنينة النفسية والانفعالية ومستوى الأمن الشخصي الذي يتمتع به الفرد⁽¹⁾.

والمناعة النفسية تعبير شاسع يدلّ على حالة إشباع للحاجات مضموناً؛ أي داخلياً في ذات الفرد، يمنع تعرضه لتأثيرات المخاطر من حوله؛ لأنه كان قد اكتسب الأساليب للتعامل مع الضغوطات، أي أنّ المناعة النفسية مرحلة يصل لها الفرد يكون فيها غير معرض لخطر عواقب الضغوطات النفسية، ويكون فيها قد أشبع الحاجات الفسيولوجية، والتي بدورها تمثّل الوقاية من المخاطر، وتزيد الحاجة إلى الأمن والمحبة والانتماء والمكانة، والحاجة إلى تقدير الذات؛ فيتمثل ذلك في المناعة النفسية على شكل إجراءات ومهارات يكتسب بوساطتها الفرد خبرات نفسية تقلل من مجهوداته النفسية، وأحياناً قد يحتاج إلى بذل الجهد لتحقيقه، ولأنّ المناعة النفسية يرافقها الأمن النفسي والاطمئنان والثقة والتأكد من الانتماء إلى جماعة⁽²⁾.

إنّ المناعة النفسية مفهوم معقد؛ نظراً لتأثره بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية وما تتضمنه مناحي الحياة من تقلبات، وبخاصة السريعة والمتلاحقة تبعاً في حياة الإنسان؛ لذا فدرجة المناعة لدى المرء مرتبطة بحالته العقلية والنفسية وبعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وبمدى إشباعه لدوافعه وحاجاته، لذا

(1) بخش، أميره طه ، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 2007م، ص 47.

(2) البناء، أنور حمودة ، المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظات غزة: دراسة استطلاعية، ص 145، بحث منشور، مجلة جامعة الأقصى، مجلد 12، عدد 133.2 - 161، سنة 2008.

لا تكون المناعة النفسية مطلقة وموجودة في جميع الظروف؛ إنما تعمل في وقت محدد بعد الحدث؛ لتجنب المرء حدة تأثير الضغوطات التي تعرض لها⁽¹⁾.

وتتمثل أهمية المناعة في توفير القدرة على الأمن النفسي، والنمو النفسي السليم الخالي من الاعتقادات السلبية، وتوافق الفرد مع ذاته ومجتمعه، والشعور بالرضا عن ذاته، وبخاصة إذا استطاع حل مشكلاته دون إجهاد، فينعكس ذلك على تقبله لذاته والآخرين، والشعور بالراحة والهدوء؛ إذ يُستدل على ذلك وعلى تمتع المرء بمناعة نفسية؛ من خلال مدى إشباعه لحاجاته، وما لديه من خبرات إيجابية، وقدرة على مقاومة الاضطرابات وعلاجها، والخلو من الصراعات الداخلية، والثبات الانفعالي، والميل نحو الانطلاق، وإدراك المرء للعالم والحياة⁽²⁾.

المطلب الثالث: الصلابة النفسية

ويربط علم النفس أيضاً بين الصلابة النفسية ومكونات الشخصية؛ كالتفاعلية والاستجابة للأحداث والقدرة، وأحياناً يعتبر هذه الصلابة مكوناً أساساً من مكونات الشخصية، وربطها مع الظروف والعوامل الخارجية التي تستدعي وجود الصلابة النفسية أو ملامحها؛ لذا تعرف بأنها أحد مكونات الشخصية الأساسية، التي تمثل ترحيب الفرد للمتغيرات واستيعابها وتقبلها، أو تقبل الضغوطات التي يتعرض لها، حيث تقوم الصلابة مقام المصدر الواق ضد النواتج السلبية للضغوط النفسية⁽³⁾.

وقد وضع علماء النفس والصحة النفسية تعريفات عدة تحمل من الدلالات الفكرية ما يؤكد أنّ ترابط تعريف الصلابة النفسية والقدرة والاعتقادات والمهارات والسمات الشخصية، وكان من هذه التعريفات أن

(1) أبو غالي، مرجع سابق، ص 18.

(2) بخش، مرجع سابق، ص 52.

(3) أبو راسين، مرجع سابق، ص 43

هذه الصلابة هي تجسيد للاعتقاد العام لدى الفرد في قدرته وفاعليته على استخدام المصادر النفسية والبيئية والاجتماعية المتاحة؛ وذلك كي يواجه ويفسر ويدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة⁽¹⁾.

وتعرّف الصلابة النفسية بأنها: قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات الحياتية والنفسية بمهارات عقلية؛ مثل التحليل المنطقي للأحداث، والتجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، والتي تتمثل في مجموعة من السمات الشخصية، وتعمل مصدراً وفاقياً لأحداث الحياة الشاقة وضغوطاتها، وتمثل اعتقاداً واتجاهاً عاماً لدى الفرد عن قدرته باستغلال مصادره وإمكاناته النفسية والبيئة كافة؛ كي يدرك أحداث الحياة الشاقة بطريقة غير مشوّهة ، ويفسرها بأسلوب منطقي وموضوعي، ويتعايش معها بإيجابية⁽²⁾.

ويتضح من التعريفات السابقة أنّ الصلابة النفسية تتجسد وتتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات الحياتية واحتمالها؛ وذلك وفقاً لما يمتلكه من اعتقادات عامة أو أحاسيس بأنه قادر على تحديها، ويمكنه السيطرة عليها بحسب ما لديه من مصادر اجتماعية وبيئية ونفسية؛ كال دعم النفسي والمساندة الاجتماعية.

وتقوم الصلابة النفسية على ثلاثة أمور؛ وهي: الالتزام، والتحكم، والتحدي. فالالتزام: هو نوع من أنواع التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وقيمه وأهدافه، وتجاه الآخرين من حوله؛ إذ يكون الفرد ملتزماً بما يقوم به داخلياً وخارجياً، ويتوافق فعله الخارجي مع ما يجول في نفسه، فتكون شخصيته غير متقلبة وبها الكثير من الاتزان بينه وبين نفسه والآخرين، قولاً وفعلاً ومضموناً؛ إذ يعكس هذا الالتزام الإحساس العام للفرد بالعزم الهادف ذي المعنى الإيجابي، ويعبر عنه بميوله؛ ليكون الفرد أكثر قوة

(1) الحجار ودخان، مرجع سابق، ص 372.

(2) الرفاعي، مرجع سابق، ص 43.

ونشاطاً تجاه نفسه ومجتمعه، ويشارك بإيجابية في أحداثه ووقائعه، ويكون متجنباً للعزلة والسلبية والخمول والكسل⁽¹⁾.

المبحث الثالث

الحصانة في القرآن الكريم

بعد أن تناولت الباحثة مصطلح الحصانة النفسية من حيث تعريفه، وبيان المصطلحات المتعلقة به، تتناول هذا المصطلح؛ ولكن في ضوء القرآن الكريم؛ حتى تتضح كيفية تناول القرآن الكريم ذلك، وفيما يلي بيان ذلك:

بعد تدبر الآيات المتعلقة بالنفس البشرية فإن كلمة (الحصانة) لم ترد صراحةً في القرآن الكريم؛ ولكن وردت مشتقات لمادة (ح ص ن)؛ ولقد وردت في ثمانية عشر موضعاً، في اثنتي عشرة آية، في سبع سور وهي على النحو الآتي:

الموضع الأول الذي وردت فيه في قوله تعالى: ﴿وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ كِتَابَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَأُحِلَّ لَكُمْ مَا وَرَاءَ ذَلِكَ أَنْ تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ فَرِيضَةً وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيهَا تَرْضَاهُنَّ بِهِ مِنْ بَعْدِ الْفَرِيضَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾⁽²⁾.

هذه الآية جاءت بعد آية المحرمات من النساء فلا بد من ربطها مع الآية السابقة؛ فالله سبحانه حرم بعض النساء على الرجال؛ وهنَّ الأم والأخت والخالة والعممة وغيرهن، وأكمل في قوله تعالى: (وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ)؛ فكل امرأة متزوجة محرمة على كل رجل غير زوجها؛ فالله سبحانه وتعالى يريد منا بناء حياة الأسرة على طهر، وعلى أساس صحيح، بعيداً عن اختلاط الأنساب، وهذه الآية

(1) الصنيع، مرجع سابق، ص 371.

(2) سورة النساء، الآية 24.

أساس للأمان النفسي؛ فعندما تكون العلاقة بين الرجل والمرأة قائمةً على أساس شرعي يشعر كل منهما بالراحة والطمأنينة؛ وبذلك يتم الاحسان؛ فعلى أساسه تكون حماية الأسرة ومن ثم المجتمع، بينما إذا كانت بما هو مخالف للشرع يكون كل منهما يشعر بالخوف والتوتر.

وفي قوله تعالى: ﴿وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ﴾ هذا الاستثناء يتعلق بالسبايا اللواتي كن يؤخذن أسيرات في حروب الجهاد الإسلامي وهن متزوجات في دار الكفر والحرب؛ حيث تتقطع علاقاتهن بأزواجهن الكفار بانقطاع الدار، ويصبحن غير محصنات؛ فلا أزواج لهن في دار الإسلام، ومن ثم يكفي استبراء أرحامهن بحيضة واحدة؛ يظهر منها خلو أرحامهن من الحمل، ويصبح بعدها نكاحهن حلالاً- إن دخلن في الإسلام- أو أن يبأشرهن من غير عقد نكاح من يقعن في سهمه؛ باعتبارهن ملك يمين، سواء أسلمن أم لم يسلمن⁽¹⁾.

جاء في تفسير مجاهد أن ﴿الْمُحْصَنَاتِ﴾ هن السبايا اللاتي لهن الأزواج، فلا بأس بمجامعتهن إذا استبرئن⁽²⁾.

وفسر الإمام الواحدي ﴿والمحصنات﴾ بذوات الأزواج ﴿من النساء﴾ وهن محرمات على كل أحد غير أزواجهن إلا ما ملكتموهن بالسبي من دار الحرب؛ فإنها تحل لملكها بعد الاستبراء بحيضة⁽³⁾. واختلف القراء في قراءة ﴿المحصنات﴾؛ ففتح الكسائي الصاد من قوله: ﴿وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ﴾ في

(1) قطب، سيد قطب إبراهيم حسين الشاربي (ت: 1385هـ)، في ظلال القرآن، دار الشروق - بيروت - القاهرة، الطبعة السابعة عشر، ج2، ص622.

(2) مجاهد، أبو الحجاج مجاهد بن جبر التابعي المكي القرشي المخزومي (ت 104هـ): تفسير مجاهد، ج1، ص271، تحقيق: الدكتور محمد عبد السلام أبو النيل، دار الفكر الإسلامي الحديثة، مصر، الطبعة الأولى، 1410 هـ - 1989م.

(3) الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد بن علي (ت 468هـ-): الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، 259/1، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، دار القلم والدار الشامية - دمشق، بيروت الطبعة الأولى، 1415 هـ.

هذه وحدها، وكسر الصاد في قوله: (والمحصنات)، و (محصنات) في سائر القرآن الكريم.⁽¹⁾

وأجمع القراء على فتح الصاد لأن معناه أنهن أحصن كالأزواج، ولو قرئت: (والمُحصنات)، فجازت في العربية أنهن يحصن فزوجهن، وإحصان الفرج: إعفاه، ويقال: امرأة حصان بينة الحصن إذا كانت عفيفة.⁽²⁾

من قرأ بفتح الصاد فسروها بأنهن محصنات بأزواجهن، ومن قرأ بكسر الصاد، فسرها بأن النساء هن أحصن أنفسهن بالعفة.

*الموضع الثاني في القرآن الكريم ورد في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فَتَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَانكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَأَتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ فَإِذَا أُحْصِنَ فَإِنَّ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾⁽³⁾.

والمراد بالمحصنات في قوله: ﴿وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ﴾ هن الحرائر، ويدل عليه أنه تعالى أثبت عند تعذر نكاح المحصنات نكاح الإماء، فلا بد وأن يكون المراد من المحصنات من يكون كالضد للإماء، والوجه في تسمية الحرائر بالمحصنات على قراءة من قرأ بفتح الصاد: أنهن أحصن بحريتهن عن الأحوال التي تقدم عليها الإماء، فإن الظاهر أن الأمة تكون خراجة ولاجة ممتهنة

(1) الأزهرى، محمد بن أحمد بن الهروي، أبو منصور (ت: 370هـ)، معاني القراءات للأزهرى، مركز البحوث في كلية الآداب - جامعة الملك سعود، ج1، ص299، الطبعة الأولى، 1412 هـ

(2) المرجع السابق، ج1، ص300

(3) سورة النساء، الآية 25.

مبتذلة، والحرّة مصونة محصنة من هذه النقائص، وأما على قراءة من قرأ بكسر الصاد، فالمعنى أنهم أحسن أنفسهم بحريتهن⁽¹⁾.

وهذه الآية تعطي درساً في الحصانة النفسية؛ فالرجل الذي لا يستطيع الزواج من الحرّة العفيفة، ويخاف على نفسه من الوقوع في الرذيلة، فالله سبحانه أعطاه الرخصة بالزواج من الأمة المؤمنة، وفي نهاية الآية الله سبحانه يقول: ﴿وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾؛ فالصبر أفضل من الزواج من الأمة.

*الموضع الثالث: قوله تعالى: ﴿الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرِ مُسَافِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾⁽²⁾.

والمعنى المقصود أحل لكم، أيها المؤمنون، المحصنات من المؤمنات؛ أي وهن الحرائر منهن (أن تنكوهن والمحصنات من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم)؛ يعني والحرائر من الذين أعطوا الكتاب؛ وهم اليهود والنصارى الذين دانوا بما في التوراة والإنجيل من قبلكم.

واختلف أهل التأويل في ﴿المحصنات﴾ فقال بعضهم: عنى بذلك الحرائر خاصة، فاجرة كانت أو عفيفة. وأجاز قائلو هذه المقالة نكاح الحرّة، مؤمنة كانت أو كتابية من اليهود والنصارى، من أي أجناس الناس كانت بعد أن تكون كتابية، فاجرة كانت أو عفيفة⁽³⁾.

(1) الطبري، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي (ت 310هـ—): جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ج9، ص581، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى، 1420 هـ - 2000م.

(2) سورة المائدة، آية 5.

(3) الطبري، ص 47، ج 10.

فالمحصنات هنا على معنيين، الأول: الحرائر، والثاني: العفائف، ويترتب على هذين التفسيرين أمرٌ مهمٌ، فقد أجاز الفقهاء الزواج من الذمية الكتابية، فإذا قلنا إن المقصود منها الحرائر فالأمة الكتابية لا تدخل تحت هذه الآية، وإذا قلنا العفائف دخلت.

وإجازة الزواج من الأمة يكون بشرطين كما ذكرت سابقاً، من لم يستطع طول الحرة، ومن خاف على نفسه العنت.

وهذه الآية تعطي مثلاً على جمال هذا الدين وروعته؛ فالتسامح، واحترام عقيدة الآخرين، وعدم اجبارهم على الدخول في الدين الإسلامي، وليس هذا فقط؛ ولكن أيضاً دمجهم في المجتمع الإسلامي، وعدم عزلهم وتجنبهم؛ وهنا تُظهر هذه الآية آلية من آليات الحصانة النفسية التي تساعد على التآلف في المجتمع.

*الموضع الرابع الذي ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرَوْهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ (47) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعُ شِدَادٍ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تُحْصِنُونَ﴾⁽¹⁾.

ومعنى الآية أنه سوف يجيء بعد السنين السبع التي تزرعون فيها دأباً، سنون سبع شداد، ومعنى كلمة (اجدوب) القحط، (يأكلن ما قدمتم لهن)، يؤكل فيهن ما قدمتم في إعداد ما أعددت لهن في السنين السبعة الخصبه من الطعام والأقوات.

والإحصان: التصيير في الحصن، وإنما المراد منه الإحراز، والادخار واحتراز البذور والطعام لاستخدامها عند الحاجة، ولا بأس في ذلك⁽²⁾.

(1) سورة يوسف، آية 48.

(2) الطبري، مرجع سابق، ص 126 - 127، ج 16.

﴿مما تحصنون﴾، نجده من مادة «حصن» وتفيد الامتاع؛ ويقال: «أقاموا في داخل الحصن» أي: أنهم

إن هاجمهم الأعداء؛ يمتنعون عليهم؛ ولا يستطيعون الوصول إليهم⁽¹⁾.

تحض هذه الآية على الادخار؛ فهو من السلوكيات الرائعة التي يعلمنا إياها القرآن الكريم، وهي أساس للقوة والحصانة النفسية؛ ففي حاضرنا نعاني من كثرة الاستهلاك مع محدودية الموارد، فيستهين الناس الاستدانة والقروض؛ فذهبت البركة من حياتنا، ومفهوم القناعة يكاد يختفي، فلا بد لنا من إعادة تربية أولادنا على الادخار.

*الموضع الخامس الذي ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَكُمْ لِتُحْصِنَكُمُ

مِنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ﴾⁽²⁾.

واللبوس في لغة العرب: السلاح كله، سواء أكان درعاً أو سيفاً أو رمحاً.

واختلفت القراء في قراءة قوله (لتحصنكم) فقرأوها (ليحصنكم) بالياء، والمعنى المقصود ليحصنكم اللبوس من بأسكم، فذكروه لتذكير اللبوس، وقرئت (لتحصنكم) بالتاء، والمعنى لتحصنكم الصنعة، فأنت لتأنيث الصنعة، وقرئت (لتحصنكم) بالنون، بمعنى: لتحصنكم نحن من بأسكم.

القراءات الثلاث متقاربة في المعاني، وذلك أن الصنعة هي اللبوس، واللبوس هي الصنعة، والله هو المحصن به من البأس، وهو المحصن بتصيير الله إياه كذلك، ومعنى قوله: (ليحصنكم) ليحرزكم، وهو من قوله: قد أحصن فلان جاريته، وقد بينا معنى ذلك بشواهد فيما مضى قبل، والبأس: القتال، وعلمنا داود صنعة سلاح لكم ليحرزكم إذا لبستموه، ولقيتم فيه أعداءكم من القتل⁽³⁾.

وهي صنعة الدروع حلقاً متداخلة، بعد أن كانت تصنع صفيحة واحدة جامدة. والزرذ المتداخل أيسر

(1) الشعراوي، محمد متولي، تفسير الشعراوي-الخواطر-ج11، ص6982

(2) سورة الأنبياء، آية 80

(3) تفسير الطبري، ج18، ص180/181.

استعمالاً وأكثر مرونة، ويبدو أن داود هو الذي ابتدع هذا النوع من الدروع بتعليم الله، والله يمن على الناس أن علم داود هذه الصناعة لوقايتهم في الحرب: «لِتُحْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ» وهو يسألهم سؤال توجيه وتحضيض: «فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ؟»⁽¹⁾.

علم الله سبحانه داود عليه السلام هذه الحرفة للحماية، وهنا يتقرر آلية أخرى للحصانة والقوة النفسية، فالإنسان أكثر ما يخافه الحرب والعدو؛ فإذا تحصن بدرع، هذا يشعره بالأمان والطمأنينة.

*الموضع السادس ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهَا مِنْ رُوحِنَا وَجَعَلْنَاهَا وَابْنَهَا آيَةً لِلْعَالَمِينَ﴾⁽²⁾.

يقول تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم: واذكر التي أحصنت فرجها، يعني مريم بنت عمران، ويعني بقوله (أحصنت): حفظت فرجها ومنعت فرجها مما حرم الله عليها إباحته فيه⁽³⁾.

والإحصان يطلق عادة على الزواج بالتبعية؛ لأن الزواج يحصن من الوقوع في الفاحشة، أما هنا فيذكر في معناه الأصيل؛ وهو الحفظ والصون أصلاً من كل مباشرة شرعية أو غير شرعية؛ وذلك تنزيهاً لمريم عن كل ما رماها به اليهود مع يوسف النجار الذي كان معها في خدمة المعبد⁽⁴⁾.

وللباحثة وقفة هنا مع هذه الآية؛ إن أصعب التحديات التي قد تواجه المرأة الحفاظ على عفتها وطهارتها، خلق الله سبحانه المرأة ويعلم أنه سيكون هناك مطمع بها، فلذلك فرض عليه الحجاب؛ لحمايتها والحفاظ عليها، والمرأة الحرة تأب أن يُنظر لها نظرة اشتهاة أو رغبة، فجُل ما يهملها حماية وصون نفسها من الفاحشة والرذيلة، وكما سمعنا من قصص اعتداءات على المرأة، التي تكون فيها المرأة هي الحلقة الأضعف التي يُحكم عليها بالموت دون التبين والتحقق.

(1) قطب، في ظلال القرآن، ج 4، ص 2390

(2) سورة الأنبياء، آية 91.

(3) تفسير الطبري، ج 18، ص 522.

(4) الظلال، ج 4، ص 2395

*الموضع السابع ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَزْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ نَمًّا لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةٍ

شَهَادَةٍ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (1).

والمقصود هنا من يقذف المرأة الحرة العفيفة بالزنا ، ثم لم يأتوا على ما رموها به من ذلك بأربعة شهداء عدول يشهدون، عليهن أنهم رأوهن يفعلن ذلك، فاجلدوا الذين رموهن بذلك ثمانين جلدة، ولا تقبلوا لهم شهادة أبدا، وأولئك هم الذين خالفوا أمر الله وخرجوا من طاعته ففسقوا عنها(2).

والمحصنات: هن المتزوجات من الحرائر، والإحصان: الدخول بزواج بعقد نكاح، والمحصن: اسم مفعول من أحصن الشيء إذا منعه من الإضاعة واستيلاء الغير عليه، فالزوج يحصن امرأته، أي يمنعها من الإهمال واعتداء الرجال(3).

إن قذف المرأة العفيفة الطاهرة بالزنا من أعظم الكبائر، وله آثار جسيمة على المرأة؛ فهي بطبيعتها حساسة، فكيف إذا اتهمت زوراً بالزنا، والله سبحانه وتعالى يأبى أن تُظلم نفسٌ لم تُخطئ؛ فلذلك فرض عقاباً شديداً على من يتهم المحصنة بدون شهود.

*الموضع الثامن الذي ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى : ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَزْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ الْغَافِلَاتِ

الْمُؤْمِنَاتِ لَعْنُوا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ (4).

(1) سورة النور، آية 4.

(2) تفسير الطبري، ج19، ص102.

(3) ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (ت: 1393هـ—)، التحرير والتنوير، ج18، ص158.

(4) سورة النور، آية23.

(إن الذين يرمون) بالفاحشة (المحصنات) يعني العفيفات (الغافلات) عن الفواحش (المؤمنات) بالله ورسوله، وما جاء به من عند الله، (لعنوا في الدنيا والآخرة) يقول: أبعادوا من رحمة الله في الدنيا والآخرة، (ولهم) في الآخرة (عذاب عظيم) وذلك عذاب جهنم.

واختلف أهل التأويل في المحصنات اللاتي هذا حكمهن، فقال بعضهم: إنما ذلك لعائشة خاصة، وحكم من الله فيها وفي من رماها، دون سائر نساء أمة نبينا صلى الله عليه وسلم، وقال آخرون: بل ذلك لأزواج رسول الله صلى الله عليه وسلم خاصة، دون سائر النساء غيرهن (1).

وقال آخرون: نزلت هذه الآية في شأن عائشة، وعني بها كل من كان بالصفة التي وصف الله في هذه الآية، قالوا: فذلك حكم كل من رمى محصنة (2).

هذه الآية تتحدث عن حادثة الافك؛ وهي من أصعب التحديات التي تعرض لها نبينا وحبينا محمد عليه الصلاة والسلام وزوجته عائشة رضي الله عنها وأرضاها؛ إذ أتهمت في عرضها، وما كان منه إلا أن يسأل زوجته ويخبرها بقوله: (أَمَّا بَعْدُ، يَا عَائِشَةُ، إِنَّهُ بَلَغَنِي عَنْكَ كَذَا وَكَذَا، فَإِنْ كُنْتِ بَرِيئَةً، فَسَيِّرِيكَ إِلَيَّ، وَإِنْ كُنْتِ أَلَمَّتِ بِذَنْبٍ، فَاسْتَعْفِرِي اللَّهَ وَتُوبِي إِلَيْهِ، فَإِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اعْتَرَفَ ثُمَّ تَابَ، تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ) (3)، من أصعب المواقف التي قد تتعرض لها امرأة شريفة ويطلب منها الدفاع عن نفسها، وهنا تلجأ السيدة عائشة لوالدها ووالدتها ليجيبا رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فلم يستطيعا الرد، فتلجأ لله سبحانه وهي تبكي، فينزل الفرج من الله سبحانه وتعالى بآيات تتلى إلى يوم الدين.

وتُظهر الآية الكريمة عقاب من يعتدي على المحصنات الغافلات؛ بأن الله يلعنهم في الدنيا والآخرة ولهم عذابٌ عظيم؛ لتكون رادعاً لهم فلا يقتربوا من هذه المعصية؛ فيعم الأمن النفسي في المجتمع الإسلامي.

(1) تفسير الطبري، ج19، ص138.

(2) المرجع السابق، ج19، ص139.

(3) صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب حديث، حديث رقم 4141.

*الموضع التاسع ورد في سورة النور أيضاً في قوله تعالى: ﴿وَلَا تُكْرِهُوا فَتِيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِيَبْتِغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ (1).

والمعنى الإجمالي للآية الكريمة: زوجوا الصالحين من عبادكم وإمائكم ولا تكرهوا إماءكم على البغاء، وهو الزنا (إن أردن تحصناً) يقول: إن أردن تعففاً عن الزنا، لتلتمسوا بإكراهكم إياهن على الزنا عرض الحياة الدنيا، (ومن يكرهن) يقول: ومن يكره فتياته على البغاء، فإن الله من بعد إكراهه إياهن على ذلك، لهن (غفور رحيم).

وذكر أن هذه الآية أنزلت في عبد الله بن أبي بن سلول؛ حين أكره أمته مسيكة على الزنا، وقيل نزلت في رجل كانت له جارية تفجر، فلما أسلمت نزلت هذه (2).

فالله سبحانه وتعالى خلق الانسان وأودع فيه الغريزة؛ لاستمرار البشرية، ولكن جعل لهذه الغرائز ضوابط، فشرع الزواج؛ لمحاربة الفاحشة والقضاء عليها.

نهى الله سبحانه عن إكراه الفتيات على البغاء وهن يردن العفة ابتغاء المال؛ وهذا جزء من تطهير المجتمع؛ وبهذا يكون سليماً من القذارة المترتبة على الزنا والبغي؛ وذلك لأن وجود البغاء يُغري الكثيرين لسهولته، ولو لم يجدهم لانصرفوا إلى طلب هذه المتعة في محلها الكريم النظيف (3).

*الموضع العاشر ورد في سورة الحشر في قوله تعالى: ﴿لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قَرْيٍ مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ﴾ (4).

المقصود في هذه الآية الكريمة يهود بني النضير، فلن يقاتلوا المؤمنين إلا في قريٍّ محصنة أو من وراء جُدُر.

(1) سورة النور، آية 33.

(2) تفسير الطبري، ج19، ص174.

(3) قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص2516.

(4) سورة الحشر، آية14.

يريد الله سبحانه وتعالى بهذه الآية الكريمة أن هؤلاء اليهود والمنافقين لا يقدرّون على مقاتلتكم مجتمعين إلا إذا كانوا في قرى محصنة بالخراب والدرّوب أو من وراء جدر، وذلك بسبب أن الله ألقى في قلوبهم الرعب، وأن تأييد الله ونصرته معكم (1).

وتعطي هذه الآية أكبر الدعائم للقوة والحصانة النفسية؛ فالله سبحانه يُظهر للمؤمنين أن أعداءهم لن يقاتلوهم وجهاً لوجه؛ لأن الله يؤيدنا بنصره بقذف الرعب في قلوبهم، ويُظهر لنا ضعفهم بقوله: ﴿يَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى﴾، ففي الظاهر أنهم مجتمعون ومتحدون ولكن المشهد الداخلي لهم تحكّمه الفرقة والمصالح الذاتية.

*الموضع الحادي عشر ورد في سورة التحريم في قوله تعالى: ﴿وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَقْتُ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا وَعَمَلٌ صَالِحٌ﴾ (2).

قوله تعالى: (ومريم ابنة عمران) أي واذكر مريم. وقيل: هو معطوف على امرأة فرعون، والمعنى: وضرب الله مثلاً لمريم ابنة عمران وصبرها على أذى اليهود. (التي أحصنت فرجها) أي عن الفواحش. وقال المفسرون: إنه أراد بالفرج هنا الجيب؛ لأنه قال: فنفخنا فيه من روحنا وجبريل عليه السلام إنما نفخ في جيبها ولم ينفخ في فرجها، وكل خرق في الثوب يسمى جيباً، ومنه قوله تعالى: ﴿وما لها من فروج﴾ (3).

والإحصان: جعل الشيء حصيناً، أي لا يسلك إليه، ومعناه: منعت فرجها عن الرجال (4).

(1) الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الملقب بفخر الدين خطيب الري (ت: 606هـ)، مفاتيح الغيب، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ج 29، ص 510، الطبعة: الثالثة - 1420هـ.

(2) سورة التحريم، آية 12.

(3) تفسير الطبري، ج 18/ص 204.

(4) قطب، في ظلال القرآن، ج 23، ص 378.

وَعُظِفَتْ عَلَى امْرَأَةِ فِرْعَوْنَ؛ لِيُعْطِيَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ مِثَالاً حَيّاً لِلنِّسَاءِ الصَّالِحَاتِ؛ لِيَكُنْ قُدُوةً لِلنِّسَاءِ مِنْ بَعْدِهِنَّ، فَآسِيَةً لِرَجُلَةِ فِرْعَوْنَ، ابْتِلِيَتْ بِزَوْجٍ يَكْفُرُ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ، وَأَصْرَتْ عَلَى التَّمَسُّكِ بِإِيمَانِهَا، فَأَبْدَلَهَا اللَّهُ سُبْحَانَهُ خَيْرًا، وَكَافَأَهَا بِبَيْتٍ فِي الْجَنَّةِ، وَكَذَلِكَ مَرْيَمُ عَلَيْهَا السَّلَامُ؛ حَفِظَتْ فَرْجَهَا وَتَمَسَّكَتْ بِإِيمَانِهَا وَخَدَمَةَ الْمَسْجِدَ، وَكَافَأَهَا اللَّهُ سُبْحَانَهُ بِأَنْ يَجْعَلَهَا تَلَدَ نَبِيًّا.

الفصل الثاني

التحديات التي تواجه الإنسان وسبل علاجها في ضوء

القرآن الكريم

تمهيد:

يقول تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾⁽¹⁾.

أظهرت هذه الآية الكريمة استيعاب الشريعة الإسلامية لكل شؤون الحياة؛ فقد قررت أن الإنسان بحاجة لهدايات وحلول للتحديات والمشاكل التي يواجهها، وليست أي حلول؛ بل الحلول المثلّية التي جاء بها الإسلام.

ولقد تناولت آيات القرآن الكريم العديد من التحديات التي تواجه الإنسان، كما اعتنى القرآن الكريم بتربية النفس البشرية وتحسينها في مواجهة تلك التحديات؛ ليستقيم على الطريق المستقيم. وفي هذا الفصل تتناول الباحثة التحديات التي تشكل عائقاً في طريق المسلم إلى الخير، وذلك من خلال القرآن الكريم.

(1) سورة الإسراء: آية 9.

المبحث الأول

التحديات الذاتية

تتنوع التحديات التي تواجه الإنسان وتقف حائلاً بينه وبين تحقيق مراده من إدراك رضا الله، والسعادة في الدنيا، إلى: تحديات ذاتية؛ تتبع من ذات الإنسان وداخله، وأخرى خارجية؛ تحيط بالإنسان، وتتناول الباحثة هنا تلك التحديات الذاتية أو الداخلية، والتي من بينها: تحدي النفس الأمانة بالسوء، والهوى، وشهوات النفس ورغباتها، وأمراض القلوب، وفيما يلي بيان ذلك:

المطلب الأول: تحدي النفس الأمانة بالسوء

جاء لفظ «النفس» في مائتين وثمان وستين موضعاً من القرآن الكريم، ومعنى النفس يراد به المعنى الجامع لقوة الغضب والشهوة في الإنسان، وهذا الاستعمال هو الغالب على أهل التصوف؛ لأنهم يريدون بالنفس الأصل الجامع للصفات المذمومة من الإنسان؛ فيقولون: لا بد من مجاهدة النفس وكسرها. والمعنى الآخر للنفس، هو اللطيفة، وهي نفس الإنسان وذاته، فالنفس بالمعنى الأول مذمومة غاية الذم، وبالمعنى الثاني محمودة؛ لأنها نفس الإنسان؛ أي ذاته وحقيقته العالمة بالله تعالى، وسائر المعلومات⁽¹⁾.

(1) الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد الطوسي (توفي: 505هـ—)، إحياء علوم الدين، ج3، ص4، دار المعرفة - بيروت، عدد الأجزاء4.

وهذه النفس المذمومة؛ تأمر بكل سوء، وهذا من طبيعتها، فما تخلص أحد من شرها إلا بتوفيق الله⁽¹⁾، كما قال تعالى حاكياً عن امرأة العزيز: ﴿وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾⁽²⁾.

والكلام في ظاهره من كلام امرأة العزيز، مضت في بقية إقرارها فقالت: وما أبرئ نفسي، وذلك كالاحتراس مما يقتضيه قولها: ﴿ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ﴾⁽³⁾ من أن تبرئة نفسها من هذا الذنب العظيم ادعاء بأن نفسها بريئة براءة عامة؛ فقالت: وما أبرئ نفسي، أي ما أبرئ نفسي من محاولة هذا الإثم؛ لأن النفس أمارة بالسوء، وقد أمرتني بالسوء، ولكنه لم يقع⁽⁴⁾.

النفس الأمانة بالسوء مذمومة، وتأمر صاحبها بالشر؛ فهي توافق الهوى وتتبع الشهوات والملذات، وتؤثر على طباع صاحبها، ويصعب قهرها، إلا بالاستعانة بالله سبحانه، قال تعالى: ﴿إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾، فالعصمة من هذه النفس تكون برحمة الله سبحانه⁽⁵⁾.

والنفس الأمانة بالسوء توقع صاحبها في الكثير من التحديات؛ فهي تسعى وراء الشهوات والملذات، وللنفس الأمانة بالسوء صفات وعلامات، لا بد للمؤمن أن يعرفها؛ فإن التماشي معها مؤثر على مرض القلب، ويكون للشيطان سلطان عليه ويحول بينه وبين الآخرة، ومن هذه التحديات:

1- النفس الأمانة تشتهي كل ما يحلو لها، سواء أكان حلالاً أو حراماً، فتدعم صاحبها باتباع هواه

وعمل ما يحلو له قال تعالى: ﴿إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنْ رَبِّهِمْ

(1) فريد، أحمد، تزكية النفوس، ج1، ص70، دار العقيدة للتراث - الإسكندرية، 1413 هـ - 1993 م.

(2) سورة يوسف: آية 53

(3) سورة يوسف، آية 52

(4) ابن عاشور، التحرير والتنوير تحرير، ج13، ص5.

(5) الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (توفي: 1250هـ-)، فتح القدير، دار ابن كثير،

دار الكلم الطيب - دمشق، بيروت، الطبعة الأولى، ج 3، ص42.

الهُدَى ﴿١﴾، والمؤمن يبتعد عن الحرام حتى وإن نفسه رغبت بذلك فيكافئه الله سبحانه، ويدخله الجنة.

2- والنفس الأمارة توسوس لصاحبها وتزين له السوء، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ (2)، ومن رحمة الله سبحانه وتعالى لا يحاسبنا على الوسواس؛ ولكن يحاسبنا إذا قمنا بالفعل.

3- والنفس الأمارة تظلم صاحبها؛ فيوقع صاحبها الظلم على نفسه بارتكاب المعاصي؛ فتكون نهايته في جهنم قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ (3).

وقال ابن القيم رحمه الله: "أمارة بالسوء تأمر صاحبها بما تهواه: من شهوات الغي، واتباع الباطل، فهي مأوى كل سوء، وإن أطاعها قادتته إلى كل قبيح وكل مكروه، وقد أخبر سبحانه أنها أمارة بالسوء، ولم يقل "آمرة" لكثرة ذلك منها، وأنه عادتتها ودأبها إلا إذا رحمها الله وجعلها زاكية تأمر صاحبها بالخير، فذلك من رحمة الله، لا منها. فإنها بذاتها أمارة بالسوء؛ لأنها خلقت في الأصل جاهلة ظالمة، إلا من رحمه الله" (4).

فظلم النفس يكون بارتكاب المعاصي؛ ولكن من رحمة الله بنا، شرع لنا الاستغفار والتوبة؛ فهذا التشريع السماوي رحمة بالمسلمين، وداعم مهم من دعائم الحصانة النفسية؛ فيشعر المؤمن بالراحة عند معرفته

(1) سورة النجم، آية 23

(2) سورة ق: آية 16.

(3) سورة آل عمران، آية 135.

(4) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (توفي: 751هـ)، إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان، مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية، ج 1، ص 77، تحقيق: محمد حامد الفقي.

أن الله سبحانه سيغفر له ذنبه، قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾⁽¹⁾.

والنفس الأمارة تسهل لصاحبها ارتكاب المعاصي، وتشجعه على ذلك، قال تعالى: ﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ

نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾⁽²⁾.

يقول الرازي: "ثم قال المفسرون: سهلت له نفسه قتل أخيه. ومنهم من قال شجعتَه، وتحقيق الكلام أن الإنسان إذا تصور من القتل العمد العدوان كونه من أعظم الكبائر، فهذا الاعتقاد يصير صارفا له عن فعله، فيكون هذا الفعل كالشيء العاصي المتمرد عليه الذي لا يطيعه بوجه البتة، فإذا أوردت النفس أنواع وساوسها صار هذا الفعل سهلا عليه، فكأن النفس جعلت بوساوسها العجيبة هذا الفعل كالمطيع له بعد أن كان كالعاصي المتمرد عليه"⁽³⁾.

وقد أظهر الأخ الصالح لأخيه عاقبة القتل وما يترتب عليه من إثم، ولكن النموذج الشرير لا تكمل صورته؛ فبعد كل التذكير والموعظة والمسالمة والتحذير اندفعت النفس الشريرة، ف وقعت الجريمة، وقد ذللت له نفسه كل عقبة، فقتل أخيه⁽⁴⁾.

ولقد بين القرآن الكريم سبل معالجة تحدي النفس الأمارة بالسوء لصاحبها، ووضع القرآن خطوات عملية لمواجهة النفس الأمارة بالسوء؛ ومن هذه الخطوات ما يلي:

(1) سورة الزمر، آية 53.

(2) سورة المائدة: آية 30.

(3) الرازي، مفاتيح الغيب، ج 11، ص 340.

(4) قطب، في ظلال القرآن، ج 2، ص 876.

1- معرفة النفس والذات: حث القرآن الكريم الإنسان على التفكير في نفسه، فقال تعالى: ﴿وَفِي

الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ * وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾⁽¹⁾، وهذا التفكير يؤدي إلى معرفة الله

سبحانه وتعالى؛ ومن ثم البعد عن المعاصي ومخالفة النفس الأمارة، فنفوسنا لم تخلق عبثاً؛

وإنما خلقت لغاية؛ قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾⁽²⁾، وعند معرفتنا لأنفسنا

ولغاية وجودنا نبتعد عن الانحراف، ونلتزم بالطاعات.

2- الدعاء: الدعاء له أثر كبير على نفس المؤمن ويساعده على الشعور بالراحة والحصانة النفسية

ليقينه أن الله سبحانه سيعينه وسيستجيب له، والدعاء من أقوى آليات علاج النفس الأمارة وهو

أفضل دواء؛ فبه نستعين بالله سبحانه؛ حتى يزكي أنفسنا ويبعدها عن الذنوب، قال تعالى:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾⁽³⁾، وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يدعو الله سبحانه

بقوله: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ

آتْ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّاهَا، أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا

يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا»⁽⁴⁾.

3- مجاهدة النفس الأمارة: وهي من أهم أسباب النجاة؛ فالإنسان يجب أن يعلم أن الخلاص والنجاة

لا بد له من تعب، فالنفس الأمارة تأمر صاحبها بالسوء، وبما يتناسب مع هواه، وبذلك عليه

مجاهدة نفسه لكبح هذه القوى السلبية، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ

(1) سورة الذاريات: آية 20-21.

(2) سورة الذاريات: آية 56.

(3) سورة غافر: آية 60.

(4) أخرجه مسلم في صحيحة، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (توفي: 261هـ)، المسند الصحيح

المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار،

باب التعوذ من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل، حديث رقم 2722.

اللَّهِ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿١﴾، فيجاهد بالله تعالى ويستعين به ليصل إليه؛ فالذين صبروا على فتنة النفس وعلى فتنة الناس، أولئك لن يتركهم الله وحدهم، ولن يضيع إيمانهم، ولن ينسى جهادهم، وسينظر إلى جهادهم إليه فيهديهم (2).

ولعلاج استيلاء النفس الأمارة على القلب لا بد لنا من محاسبتها ومخالفتها؛ فإهمال محاسبتها وموافقتها واتباع هواها يؤدي إلى هلاك القلب (3).

4- محاسبة النفس الأمارة بالسوء: على الإنسان أن يحاسب نفسه قبل أن يحاسب؛ فكل إنسان ينبغي أن يكون رقيباً على نفسه، قبل أن توضع الأعمال في الميزان، عَنْ تَابِتِ بْنِ الْحَجَّاجِ، قَالَ: قَالَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا؛ فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ) (4). وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾ (5).

قال ابن كثير في تفسير هذه الآية: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وانظروا ما أدخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة، ليوم معادكم وعرضكم على ربكم (6).

(1) سورة العنكبوت: آية 69.

(2) قطب، في ظلال القرآن، ج 5، ص 2752.

(3) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ—)، إغاثة اللهفان من مصاديد الشيطان، ج 1، ص 78، تحقيق: محمد حامد الفقي.

(4) ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي، (توفي: 281هـ)، ص 22، تحقيق: مجدي السيد إبراهيم / عبد الله الشرقاوي.

(5) سورة الحشر: آية 18 - 20.

(6) ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر القرشي البصري ثم الدمشقي (توفي: 774هـ—)، تفسير القرآن العظيم، دار طيبة للنشر والتوزيع، الثانية 1420هـ - 1999 م، ج 8، ص 77، تحقيق: سامي بن محمد سلامة.

5- إجبار النفس على القيام بالطاعات: فلا شك أن العبادة شيء شاق، ويتطلب كثيراً من الجهد، والمجاهدة؛ لحمل النفس على العبادة، ويجب على الإنسان أن يلتزم بالمنهج الرباني، ويشغل نفسه بالطاعة حتى يفوز ويصل الى مبتغاه، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾⁽¹⁾، قال سيد قطب رحمه الله: (يا أيها الإنسان، إنك كادح حتى في متاعك، فأنت لا تبلغه في هذه الأرض إلا بجهد وكد، إن لم يكن جهد بدن وكد عمل، فهو جهد تفكير وكد مشاعر، الواجد والمحروم سواء. إنما يختلف نوع الكدح ولون العناء، وحقيقة الكدح هي المستقرة في حياة الإنسان ثم النهاية في آخر المطاف إلى الله سواء)⁽²⁾.

ومعنى الآية على ما قاله ابن كثير رحمه الله: أنك أيها الإنسان ساعٍ ، ثم إنك ستلقى ما عملت من خير أو شر⁽³⁾.

والحاصل: أن النفس لا بد من ترويضها وإرغامها على العمل الصالح؛ لأن النفس إن لم يشغلها صاحبها بالحق شغلته بالباطل.

وبهذا يتضح أن القرآن الكريم رسم بوضوح التحديات التي يمكن أن تشكل عائقاً في حياة الإنسان وسعادته في آخرته وأظهر لنا سبل مواجهات تلك التحديات التي تنتسب فيها النفس الأمانة بالسوء.

المطلب الثاني: تحدي المشاعر السلبية

من أبرز التحديات الداخلية التي تواجه الإنسان وتؤرق مضجعه وقوعه تحت سيطرة المشاعر السلبية على نفسه، وتختلف تلك المشاعر السلبية من إحساس بالحزن، أو العجز، أو غير ذلك من المشاعر

(1) سورة الانشقاق: آية 6.

(2) قطب، في ظلال القرآن، ج6، ص3866.

(3) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج6، ص356.

التي تتمكن من الإنسان فتفسد عليه حياته، ولقد غني القرآن الكريم بإبراز تلك التحديات، وتحليل أسبابها، ووصف علاجها، وفيما يلي بيان ذلك.

أولاً: خطورة المشاعر السلبية:

إن المشاعر السلبية من أهم التحديات التي تواجه الإنسان، وتبعث في نفسه العجز والضعف، والانهازامية، والاستسلام، والحزن والهم، مما يؤدي به إلى اليأس والقنوط، وانقطاع الأمل.

وقد أخبر القرآن الكريم أن غرض الشيطان وهدفه أن يقع المؤمن في براثن المشاعر السلبية، ومنها الشعور بالحزن والضيق، وغير ذلك، فقال تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾⁽¹⁾.

يقول الرازي معلقاً على هذه الآية: "والمعنى أن الشيطان يحملهم على أن يقدموا على تلك النجوى التي هي سبب لحزن المؤمنين؛ وذلك لأن المؤمنين إذا رأوهم متناجين، قالوا: ما نراهم إلا وقد بلغهم عن أقرابنا وإخواننا الذين خرجوا إلى الغزوات أنهم قتلوا وهزموا، ويقع ذلك في قلوبهم ويحزنون له"⁽²⁾.

فالشيطان يسعى في إيقاع المؤمنين فريسة في شباك المشاعر السلبية، ويريد لهم الهم والحزن والضيق؛ لأنها من المشاعر التي قد تؤدي إلى خروج المؤمن من طاعة الله، والقنوط من رحمته، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم دائماً يستعيذ بالله من أن يصاب بمثل هذه المشاعر، فكان يقول: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ، وَالْجُبْنِ، وَصَلَعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ)⁽³⁾.

بل إن الشيطان يضع هذه المشاعر في طريق المؤمن ليتثنيه عن إيمانه، يقول ابن القيم: "اعلم أن الحزن من عوارض الطريق، ليس من مقامات الإيمان ولا من منازل السائرين، ولهذا لم يأمر الله به في

(1) سورة المجادلة: آية 10.

(2) فخر الدين الرازي: مفاتيح الغيب، ج 29 ص 492.

(3) البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله، صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، حديث رقم 6363.

موضع قَطٍّ، ولا أثنى عليه، ولا رتب عليه جزاء ولا ثواباً، بل نهى عنه في غير موضع...، فالحزن هو بلية من البلايا التي نسأل الله دفعها وكشفها، ولهذا يقول أهل الجنة: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾⁽¹⁾، فحمده على أن أذهب عنهم تلك البلية، ونجاهم منها⁽²⁾.

فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره، والثواب عليه ثواب المصائب التي يبتلَى العبد بها بغير اختياره، كالمرض والألم ونحوهما⁽³⁾.

بل إن الناظر في القرآن الكريم يجد أن تلك المشاعر السلبية قد جاءت في سياق الحديث عن الكفر، وأنه من صفات الكافرين، قال تعالى: ﴿لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئِئُكُمْ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾⁽⁴⁾.

ثانياً: أسباب حدوث المشاعر السلبية:

إن المشاعر السلبية التي تنشأ في النفس الإنسانية لا بد أن يكون لها أسباب مهدت لها، وأسهمت في تمكّنها من النفس، ومن خلال آيات القرآن الكريم ظهر أن الأمور التي تؤدي بالإنسان إلى المشاعر السلبية تنحصر في أمور، منها:

1- الكفر بالله عز وجل: فالكافرون بحجج الله، والمنكرون لأدلته، والجاحدون بيوم القيامة وإمكانية

البعث، تمكن منهم المشاعر السلبية، وخصوصاً اليأس، واستقر في أعماقهم؛ فهم لكفرهم بالله عز

وجل لا يرجون خيراً في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا

مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾⁽⁵⁾.

(1) سورة فاطر: آية 34.

(2) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (توفي: 751هـ—): طريق الهجرتين وباب السعادتين، ج 1 ص 278.

(3) المرجع السابق، ص 279.

(4) سورة يوسف: آية 87.

(5) سورة العنكبوت: آية 23.

2- الإسراف في المعاصي: ويؤخذ هذا من قوله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ

لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾⁽¹⁾؛ فإن الإنسان قد

يصيبه اليأس إذا سقط في بحر المعاصي، قد يظن أن الله سبحانه لن يغفر له ذنوبه، وعلى

المؤمن أن لا ييأس من رحمة الله سبحانه؛ لأن اليأس والقنوط من رحمة الله سبحانه من كبائر

الذنوب.

وهي رحمة واسعة تشمل كل معصية كائنة ما كانت وإنها الدعوة للأوبة، دعوة العصاة المسرفين

الشاردين المبعدين في تيه الضلال، دعوتهم إلى الأمل والرجاء والثقة بعفو الله، إن الله رحيم بعباده، وهو

يعلم ضعفهم وعجزهم، ويعلم العوامل المسلطة عليهم من داخل كيانهم ومن خارجه، ويعلم أن الشيطان

يقعد لهم كل مرصد، ويأخذ عليهم كل طريق⁽²⁾.

والوقوع في المعاصي أحد أهم الأسباب للشعور بالتعاسة والكآبة وعدم الرضا؛ قال تعالى: ﴿وَمَنْ

أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾⁽³⁾؛ فمن لم يتبع هدى الله وأعرض

عن دينه يعيش في ضيق، وفي تعب ونصب، ومع ما يصيبه في هذه الدنيا من المتاعب، فهو في

الأخرى أشد تعبا، وأعظم ضيقا، وأكثر نصبا⁽⁴⁾.

3- وقوع الأزمات والابتلاءات، وعدم حصول ما يريده الإنسان: من أهم الأسباب التي تجعل

المشاعر السلبية تعتري الإنسان، هي المصائب والابتلاءات التي تنزل عليه، وفقد ما كان يتمتع

به من النعم، وعدم حصول ما يسعى إليه ويتأمله من الأمور الدنيوية.

(1) سورة الزمر: آية 53.

(2) قطب، في ظلال القرآن، ج5، ص3058.

(3) سورة طه: آية 124.

(4) الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله اليميني (توفي: 1250هـ—)، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب -

دمشق، بيروت، ج3، ص462، الأولى - 1414 هـ.

وهذه طبيعة الإنسان، كما قال تعالى: ﴿وَلَئِن أَدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنِّه لَيُتُّوسٌ كَفُورٌ وَلَئِن أَدَقْنَا نَعْمَاءً بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَه لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ﴾⁽¹⁾؛ فالإنسان حين تنزع منه نعمة يستسلم لليأس، ويظن أن الله لن يردها له، أو يعطيه خيرا منها، ويكفر بكل ما كان فيه من النعيم⁽²⁾، "وفي التعبير بالذوق في هذه الآية ما يدل على أنه يكون منه ذلك عند سلب أدنى نعمة ينعم الله بها عليه"⁽³⁾.

ثالثاً: علاج القرآن للمشاعر السلبية:

إن القرآن الكريم قد تضافرت آياته المباركة في النهي عن الوقوع في المشاعر السلبية؛ كالخوف والحزن واليأس، وأول الأوامر القرآنية الناهية عن تلك المشاعر قد وجهت إلى صفوة الخلق؛ وهم الأنبياء والمرسلين عليهم السلام، ويظهر هذا جلياً من خلال الخطاب الإلهي لموسى عليه السلام، وقد سجله القرآن في قوله تعالى: ﴿فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ﴾⁽⁴⁾، وخطاب الله لحبيبه ومصطفاه صلى الله عليه وسلم أمراً إياه بعدم الحزن والضيق بسبب مكر الكافرين وعنادهم وعدم إيمانهم، وذلك في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾⁽⁵⁾، وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾⁽⁶⁾، وقوله تعالى: ﴿وَلَا يَحْزَنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَصُرُوا اللَّهَ شَيْئاً يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِزْباً فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾⁽⁷⁾، كما نهاه عن أن تتسبب أقوال الكافرين

(1) سورة هود: آية 9، 10.

(2) السعدي، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله (توفي: 1376هـ): تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص 378، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق.

(3) الشوكاني: فتح القدير، ج2، ص551.

(4) سورة المائدة: آية 26.

(5) سورة الحجر: آية 88.

(6) سورة النمل: آية 70.

(7) سورة آل عمران: آية 176.

في شعوره بالحزن، فقال: ﴿وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (1).

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يطمئن أصحابه وقت الشدائد والأزمات، وينهاهم عن الحزن، ومن أبلغ المواقف التي توضح ذلك الهدي النبوي موقف الرسول مع أبي بكر الصديق حينما نهاه عن الحزن، وأخبره أنه في رعاية الله وكنفه، قال تعالى: ﴿إِلَّا تَتُصَّرُوهُ فَقَدْ نُصِرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ (2).

وكذلك الأنبياء عليهم السلام حذروا أقوامهم من الوقوع في تلك المشاعر السلبية، فهذا هو سيدنا يعقوب عليه السلام يحكي القرآن عنه قوله: ﴿يَا بَنِيَّ ادْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (3).

وفي هذه الآية يرشدنا نبي الله يعقوب عليه السلام أن اليأس والإيمان لا يجتمعان في قلب العبد؛ بل إن اليأس من روح الله لا يقع إلا من الكافرين.

يقول الرازي: "واعلم أن اليأس من رحمة الله تعالى لا يحصل إلا إذا اعتقد الإنسان أن الإله غير قادر على الكمال، أو غير عالم بجميع المعلومات، أو ليس بكريم بل هو بخيل، وكل واحد من هذه الثلاثة يوجب الكفر" (4).

كما أن القرآن قد انطلق في آلية معالجة المشاعر السلبية من قوله تعالى: ﴿لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (5)، وهذه الآية تعطي معنى أن التكاليف التي كلفنا الله بها ضمن مقدورنا، ومن ثم لا تكليف

(1) سورة يونس: آية 65.

(2) سورة التوبة: آية 40.

(3) سورة يوسف: آية 87.

(4) فخر الدين الرازي: مفاتيح الغيب، ج 18 ص 501.

(5) سورة البقرة: آية 233.

فوق طاقتنا، وهذا من جهة يعطي الطمأنينة، ومن جهة أخرى يعطي العزيمة، الإنجاز التقني والنجاح، وهكذا يظهر أن القرآن الكريم ينهي أتباعه عن الحزن، ويحذرهم من الوقوع في المشاعر السلبية.

المطلب الثالث: تحدي أمراض القلب

من أخطر التحديات التي تواجه الإنسان الأمراض التي تصيب القلب، وهي كثيرة جداً، منها: مرض الغل، والحقد، والحسد، والغيرة، والنفاق، وغير ذلك.

والقلوب أنواع السليم والمريض والميت، وسبب مرض القلب الذنوب والمعاصي ويتأثر القلب بحسب درجة المعصية؛ قال تعالى: ﴿خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾⁽¹⁾.

والختم على القلوب بمعنى عدم وعي الحق، وإلقاء الغشاوة على المسامع والأبصار: بمعنى عدم فهمهم للقرآن إذا تلي عليهم، أو بمعنى عدم نظرهم في مخلوقات الله، أو بمعنى أنهم دعوا إلى وحدانية الله فلم يؤمنوا، وكل ذلك إنما كان بسبب كفرهم وجحودهم⁽²⁾.

ومرض القلوب: نوعان: مرض شبهة وشك، ومرض شهوة وغي، وكلاهما في القرآن الكريم؛ قال تعالى في مرض الشبهة: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ﴾⁽³⁾، وقال تعالى في حق من دعي إلى تحكيم القرآن والسنة، فأبى وأعرض: ﴿وَإِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ مُعْرِضُونَ (48) وَإِنْ يَكُنْ لَهُمُ الْحَقُّ يَأْتُوا إِلَيْهِ مُذْعِنِينَ (49) أَفِي قُلُوبِهِمْ

(1) سورة البقرة، آية 7

(2) الزحيلي، وهبة بن مصطفى، التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج، ج1، ص78، دار الفكر المعاصر - دمشق، ط2، 1418هـ، عدد الاجزاء 30

(3) سورة البقرة، آية 10.

مَرَضٌ أَمْ اِزْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ بَلْ أُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (50) ﴿١﴾، فهذا مرض الشبهات والشكوك (2).

وأما مرض الشهوات، فقال تعالى: ﴿يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾ (3)، فهذا مرض شهوة الزنى، والله أعلم (4). ومرض القلب يؤثر على الجوارح؛ كما ورد عن رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ) (5). ومن أمراض القلوب التي ذكرت في القرآن الكريم:

(1) مرض الإثم: الإثم حواز القلوب؛ أي ما حَزَّ في القلب وأثر فيه بنكث، فهو إثم؛ لأن الله تعالى علق الإثم بالقلب وجعله من أوصافه في قوله عز وجل: ﴿وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ﴾ (6)، وعن أبي ثعلبة الخشني، قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (الْبِرُّ مَا سَكَنَتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ، وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ، وَلَمْ يَطْمَئِنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَإِنْ أَفْتَاكَ الْمُفْتُونَ) (7)، فالمؤمن عليه أن يتحرى ما يطمئن له قلبه، فما كان فيه شبه يتركه ويتعفف عنه؛ ورعاً وحمايةً لدينه.

(1) سورة النور، آية 48-49-50.

(2) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ)، الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم)، ج1، ص5.

(3) سورة الأحزاب، آية رقم 32.

(4) المرجع السابق، ص6.

(5) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الإيمان، باب أخذ الحلال وترك الشبهات، حديث رقم 52.

(6) سورة البقرة: آية 283.

(7) أخرجه أحمد في مسنده، ج29، ص287، حديث رقم 17742.

(2) مرض الصَّغْو: وقد وردت هذه المادَّة (صغو) مرتين في القرآن الكريم، بمعنى الميل والركون،

ارتبطت الأولى بالفؤاد كما في قول الله عز وجل: ﴿وَلِتَصْغَىٰ إِلَيْهِ أَفئِدَةُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

بِالْآخِرَةِ﴾. (1)

ومعنى تصغى تميل، وحقيقته الميل الحسي، يقال: صغى، أي مال، وأصغى أمال ومنه أطلق:

أصغى بمعنى استمع، لأن أصله أمال سمعه أو أذنه، وهو هنا مجاز في الاتباع وقبول القول، وخص

من صفات المشركين عدم إيمانهم بالآخرة، فعرفوا بهذه الصلة للإيماء إلى بعض آثار وحي الشياطين

لهم⁽²⁾.

والثانية بالقلب في قوله تعالى: ﴿إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا﴾⁽³⁾، يعني أن القلب حاسَّة

قابلة للانحراف ما لم تجد عاصمًا يكبحها.

(3) مرض الزيغ: وهو مرض من أمراض القلب التي بدأت في طريق الانحدار، أي ضلال وميل

عن الحق إلى الباطل، فيتبعون أهواءهم، فيأخذون بالمتشابه الذي يتمسكون به، ويمكنهم أن

يحرفوه إلى مقاصدهم الفاسدة، ويتركون المحكم الذي لا التباس فيه، بقصد إيقاع الناس في

الفتنة في الدين وإضلال أتباعهم⁽⁴⁾.

وقد وردت في ثمانية مواضع من كتاب الله تعالى، ارتبطت بالقلب في أربعة، منها مثلاً: ﴿رَبَّنَا لَا

تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا﴾⁽⁵⁾، ولذا قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ قُلُوبَ بَنِي آدَمَ كُلَّهَا

بَيْنَ إِصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ، كَقَلْبٍ وَاحِدٍ، يُصْرَفُهُ حَيْثُ يَشَاءُ»⁽⁶⁾.

(1) سورة الأنعام: آية 113.

(2) ابن عاشور، التحرير والتنوير ج8، ص12.

(3) سورة التحريم: آية 4.

(4) الزحيلي، التفسير المنير، ج3، ص152.

(5) سورة آل عمران: آية 8.

(6) مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (توفي: 261هـ)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل

(4) مرض الغل: وهو الحقد والبغض والشحناء، قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا

رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾ (1).

الغل والحق من أصعب أمراض القلوب التي تؤثر بصورة سلبية على صاحبها خاصة وعلى الآخرين بصورة عامة؛ فيعيش صاحب هذا القلب بضيق وقلق وكُره، ومن وجد في قلبه غلاً لإخوانه فقد أصابه نزغٌ من الشيطان، وحل به نصيب وافر من عصيان الله بعداوة أوليائه وخير أمة نبيه صلى الله عليه وسلم، وانفتح له باب من الخذلان يفد به على نار جهنم إن لم يتدارك نفسه باللجوء إلى الله سبحانه والاستغاثة به بأن ينزع عن قلبه ما طرقة من الغل لخير القرون وأشرف هذه الأمة (2).

(5) القلب الغليظ: والغلظة عكس الرقة، وهي أحد أمراض القلوب، والله سبحانه نفى هذه الصفة

عن سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم، يقول الله عز وجل: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ

لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي

الْأَمْرِ﴾ (3)، ورجل غليظ: فظ فيه غلظة، ذو غلظة وفضاظة وقساوة وشدة (4)، ولذا قال النبي

صلى الله عليه وسلم: (أَلَا إِنَّ الْقَسْوَةَ وَغِلْظَ الْقُلُوبِ فِي الْفَدَائِينَ، عِنْدَ أَصُولِ أَدْنَابِ الْإِبْلِ) (5).

وذكر ابن القيم في هذا المقام أن هنالك قلبين مذمومين؛ أحدهما: قلب حجري قاسٍ لا رحمة فيه ولا

إحسان، وقلب مائي؛ لا قوة فيه ولا استمساك، ضعيف ولا يؤثر بل يتأثر (6).

عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، كتاب القدر، باب تصريف الله تعالى القلوب كيف شاء حديث رقم: 2654.

(1) سورة الحشر: آية 10.

(2) الشوكاني، فتح القدير، ج 5، ص 240

(3) سورة آل عمران: آية 159.

(4) ابن منظور، لسان العرب، ج 7، ص 449.

(5) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب بدء الخلق، باب: خير مال المسلم غنم يتبع بها شعف الجبال، حديث رقم: (3302).

(6) ابن قيم الجوزية، الوابل الصيب في الكلم الطيب، ج 1، ص 53، تحقيق: سيد إبراهيم، دار الحديث-القاهرة،

(6) **مرض النفاق:** والنفاق: إظهار الإيمان باللسان، وكتمان الكفر بالقلب⁽¹⁾، وقد سماه الله مرضًا، كما في قوله تعالى: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾⁽²⁾، ومرضه هو نوع فساد يحصل له، يفسد به تصويره للحق وإرادته له، فلا يرى الحق حقا، أو يراه على خلاف ما هو عليه، أو ينقص إدراكه له، وتفسد به إرادته له، فيبغض الحق النافع، أو يحب الباطل الضار، أو يجتمعان له⁽³⁾.

(7) **مرض اللهو:** واللهو: اللعب، يقال: لهوت بالشيء ألهو به لهوا وتلهيت به إذا لعبت به وتشاغلت وغفلت به عن غيره⁽⁴⁾، قال تعالى: ﴿أَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرِ مِنْ رَبِّهِمْ مُحَدَّثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ لَأَهْيَأَ قُلُوبُهُمْ وَأَسْرُوا النَّجْوَى الَّذِينَ ظَلَمُوا﴾⁽⁵⁾.

إنها صورة للنفوس الفارغة التي لا تعرف الجد، فتلهو في أخطر المواقف، وتهزل في مواطن الجد وتستتهر في مواقف القداسة، والنفوس التي تفرغ من الجد والاحتفال والقداسة تنتهي إلى حالة من التقاهة والجدب والانحلال فلا تصلح للنهوض بعبء، وهؤلاء الذين يصفهم القرآن الكريم كانوا يواجهون ما ينزل من القرآن ليكون دستوراً للحياة باللعب⁽⁶⁾.

1999.

(1) الجرجاني، التعريفات، ج1، ص245.

(2) سورة البقرة: آية 10.

(3) ابن قيم الجوزية، إغاثة اللهفان في مصاديد الشيطان، ج1، ص17، تحقيق: محمد حامد الفقي، مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية.

(4) ابن منظور، لسان العرب، ج15، ص259.

(5) سورة الأنبياء: آية 1 - 3.

(6) قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص2367.

(8) مرض الارتياح: الريب الشك والخوف وقول رابني هذا الأمر، إذا أدخل عليك شكا وخوفا⁽¹⁾،

وهو أحد أمراض القلوب التي ذكرها الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ﴾⁽²⁾، والمعنى: أن هؤلاء الذين

يستأذنونك ليسوا بمؤمنين؛ بل مرتابين حائرين، لا يهتدون إلى طريق الصواب، ولا يعرفون

الحق⁽³⁾.

فالإيمان عندهم لم يصل إلى المرتبة التي لا يطفو فيها مرة أخرى للتفكير العقلي، أيؤمن أو لا؟ أي:

لم يصل إلى مرتبة اليقين؛ بل ما زال في مرحلة الشك الذي يعيد القضايا من القلب إلى العقل لمناقشتها

من جديد، ولذلك يصفهم الحق سبحانه وصفا دقيقا فيقول: ﴿فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ﴾ أي: أن الإيمان

عندهم يتردد بين العقل والقلب⁽⁴⁾.

وحيثما يصاب القلب بهذه الأمراض، ويمكث فيها ملياً فإنه يتحول إلى الموت، ويجعل عليه ما سماه

الله في القرآن (الران)، كما قال تعالى: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾⁽⁵⁾، وقد أخبر

الرسول صلى الله عليه وسلم أن العبد حينما يصر على ارتكاب الذنوب والمعاصي دون استغفار، فإنه

يصاب بحالة الران، فقال: (إن العبد إذا أخطأ خطيئةً، نكتت في قلبه نكتة، فإذا هو نزع واستغفر وتاب

سقل قلبه، وإن عاد زيدَ فيها، حتى تعلو قلبه، وهو الرانُ الذي ذكره الله تعالى)⁽⁶⁾.

(1) ابن فراس، مقاييس اللغة، ج2، ص463.

(2) سورة التوبة: آية 45.

(3) الشوكاني، فتح القدير، ج2، ص418.

(4) الشعراوي، محمد متولي (توفي: 1418هـ)، ج9، ص5158، مطابع أخبار اليوم 1997.

(5) سورة المطففين: آية 14.

(6) أخرجه الترمذي في سننه، ج5، ص434، رقم الحديث (3334)، حديث حسن صحيح.

ثانياً: علاج القرآن لأمراض القلوب:

ذكر الله سبحانه وتعالى أمراض القلوب في القرآن الكريم، ووصف لنا الدواء؛ فالنجاة يوم القيامة لأصحاب القلوب السليمة، فقال تعالى: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾⁽¹⁾. فالقلب السليم الذي قد سلم من كل شهوة تخالف أمر الله ونهيه، ومن كل شبهة تعارض خبره، فسلم من عبودية ما سواه، وسلم من تحكيم غير رسوله و الذي سلم من أن يكون لغير الله فيه شرك بوجه ما، بل قد خلصت عبوديته لله تعالى⁽²⁾.

● ومن الأعمال التي تصلح القلوب:

1- استحضار خشية الله عند ذكره: خشية الله والخوف منه تؤدي إلى طاعته والبعد عن المعاصي والشهوات وتجعل المسلم يلتزم بالسلوك السوي السليم، قال تعالى: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾⁽³⁾.

دعاهم من مقام الإيمان إلى مقام الإحسان. يعني: أما أن لهم أن يصلوا إلى الإحسان بالإيمان؟ وتحقيق ذلك بخشوعهم لذكره الذي أنزله إليهم⁽⁴⁾؟

عتاب فيه ود وفيه الاستجاشة إلى الشعور بجلال الله، والخشوع لذكره، وفيه تحذير من عاقبة التباطؤ والتعاس عن الاستجابة، وبيان لما يغشى القلوب من الصدا حين يمتد بها الزمن بدون جلاء، وما تنتهي إليه من القسوة بعد اللين حين تغفل عن ذكر الله، وحين لا تخشع للحق⁽⁵⁾.

(1) سورة الشعراء: آية 88، 89.

(2) ابن قيم الجوزية، إغاثة اللهفان من مصاديق الشيطان، ج1، ص7.

(3) سورة الحديد: آية 16.

(4) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين ج2، ص447، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي دار الكتاب العربي - بيروت، الطبعة: الثالثة، 1416 هـ - 1996م.

(5) قطب، في ظلال القرآن، ج6، ص3489.

2- الإخبات: والإخبات معناه السكون إلى الله، ويتضمن معنى الطمأنينة، وهو علاج للقلب الميت، ولذلك قال تعالى: ﴿وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ﴾⁽¹⁾، وقد بين سبحانه حقيقة الإخبات، فذكر للمخبتين أربع علامات: وجل قلوبهم عند ذكره، والوجل خوف مقرون بهيبة ومحبة، وصبرهم على أقداره، وإتيانهم بالصلاة قائمة الأركان ظاهراً وباطناً، وإحسانهم إلى عباده بالإففاق مما آتاهم، وهذا إنما يتأتى للقلب المخبت، ومن آثار الإخبات وجل القلوب لذكره سبحانه والصبر على أقداره والإخلاص في عبوديته والإحسان إلى خلقه⁽²⁾.

3- الاستعانة بالله من خلال الدعاء: وهذا من أبلغ أدوية القلوب وأنفعها؛ فإله تعالى بيده مقاليد أمور القلوب، وهو وحده القادر على تصريفها، فعند رفع الأيدي للدعاء يظهر التذلل والخضوع والانكسار لله سبحانه، وهذا من الأمور التي تشفي القلب وتمحو أمراضه، قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾⁽³⁾، لم يقل أسمع الدعاء، إنما عجل بإجابة الدعاء: «أجيب دعوة الداع إذا دعان» إنها آية عجيبة.. آية تسكب في قلب المؤمن الندوة الحلوة، والود المؤنس، والرضى المطمئن، والثقة واليقين⁽⁴⁾.

ومن أهم أدوية القلوب أيضاً: التقرب إلى الله بالطاعات والعبادات، وكثرة الاستغفار، وكثرة قراءة القرآن وتدبر معانيه؛ فالقرآن الكريم تجلي قراءته القلوب، وتشرح الصدور.

(1) سورة الحج: آية 54.

(2) ابن قيم الجوزية، شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل، ج1، ص106، دار المعرفة، بيروت، لبنان. 1398هـ/1978م.

(3) سورة البقرة، آية 186.

(4) قطب، في ظلال القرآن، ج1، ص173.

المبحث الثاني

التحديات الخارجية

تناولت في المبحث السابق التحديات الذاتية أو الداخلية التي تواجه الإنسان وتؤثر على صحته

النفسية، وفي هذا المبحث أتناول التحديات الخارجية، وذلك كالتالي:

المطلب الأول: تحدي مفاتن الدنيا

من أخطر التحديات التي تواجه الإنسان، وتؤثر على صحته النفسية، فتن الدنيا ومغرياتها، فهي تجعل الإنسان في حالة من القلق والاضطراب النفسي عند تحصيلها، وحالة من الخوف على فواتها بعد تحصيلها، وحالة من الحزن والكآبة عند فقدها.

وقد بين الله تعالى لعباده المفاتن الدنيوية وحذر من الاشتغال بها في خطابات قرآنية كثيرة، وقد أجملها الله تعالى في قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾⁽¹⁾.

* إن أصعب الفتن التي يتعرض لها المسلم فتنة الأهل والقارب وفتنة المال، فمن رجع في قلبه حب الأمور الدنيوية وقع وسقط، ومن رجع في قلبه حب الله ورسوله ونجا وريح.

هذه الآية الكريمة شملت هذه الفتن التي قد يتعرض لها المسلم، فمناسبة نزول هذه الآية الكريمة رفض لعض المسلمين الهجرة بسبب أهلهم وتجارتهم.

(1) سورة التوبة: آية 24.

فالدين يغير المفاهيم، فيجعل رابطة الدين أعلى وأقوى وأولى من رابطة العصبية الجنسية، وصلة القرابة، والانتماء للأسرة، ويقرر أن ثمرة الهجرة والجهاد لا تظهر إلا بترك ولاية المشركين، وإيثار طاعة الله والرسول على كل شيء في الحياة⁽¹⁾.

وليس المراد من هذه العداوة ما يفهمه كثير من الناس أنها عداوة البغضاء والمحاداة بل إنما هي عداوة المحبة الصادة للأبء عن الهجرة والجهاد وتعلم العلم والصدقة وغير ذلك من أمور الدين وأعمال البر⁽²⁾.

فتنة لأنهم أبعدهم عن هدي الله سبحانه وتعالى، استوقفت الباحثة الكثير من الآيات بخصوص هذا الموضوع، من الآيات التي فكَّرتُ فيها كثيراً قوله تعالى: ﴿فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ﴾⁽³⁾.

في قوله تعالى: (اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ) الهبوط كان لسيدنا آدم وزوجته وللشيطان؛ فثالثتهم في قوله تعالى: (بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ) فالشيطان عدوٌ لهما، وزوجة آدم قد تكون عدوة له، وآدم قد يكون عدوٌ لها، والمعنى هنا بصورة مجازية، أقصد أنه قد يكون الرجل عدوًا لزوجته؛ كما حدث في قصة السيدة آسية امرأة فرعون، قال تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾⁽⁴⁾ فامرأة فرعون وموقفها مثل للاستعلاء. فقد كانت امرأة فرعون أعظم ملوك الأرض يومئذ. في قصر فرعون أمتع مكان تجد فيه امرأة

(1) الزحيلي، المنير، ج10، ص149.

(2) ابن قيم الحوزية، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، ج1، ص64، دار ابن كثير، دمشق، بيروت/مكتبة دار التراث، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، ط: الثالثة، 1409هـ/ 1989م.

(3) سورة البقرة، آية 36.

(4) سورة التحريم، آية 11.

ما تشتهي، ولكنها استعلت على هذا بالإيمان، ولم تعرض عن هذا العرض فحسب؛ بل اعتبرته شراً ودينساً وبلاءً، تستعيز بالله منه⁽¹⁾.

فقد تبتلى الزوجة بزواج سيئ، قد يكون سيئ المعاملة، أو يئسح عليها، ولا يعطيها ما يكفي من المال، وقد يسبها ويهينها، والأصعب عندما يكون الزوج سيئاً لدرجة أنه يتاجر بزوجته، وهذا نوع من أنواع الابتلاءات والفتن التي قد تتعرض لها الزوجة، ولكن الزوجة المؤمنة تعلم أن لها أجراً على صبرها وتحملها، ولكن إذا كان في معصية الله فعلها أن تفر بدينها، ولنا في السيدة آسية خير قدوة ومثال.

وقد تكون الزوجة عدوة للرجل؛ كما حدث مع نبيي الله نوح ولوط عليهما السلام؛ قال تعالى: ﴿صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَتُ نُوحٍ وَامْرَأَتُ لُوطٍ ۖ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحِينَ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يَغْنِيَا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّٰخِلِينَ﴾⁽²⁾.

إن امرأة نوح وامرأة لوط عليهما السلام، كانتا في عصمة نكاح نبيين رسولين، وفي صحبتهما ليلا ونهارا، يؤاكلانهما ويعاشرانهما أشد العشرة والاختلاط، لكنهما خانتاهما في الإيمان والدين، فلم تؤمنا بهما، ولا صدقاهما في الرسالة، فلم ينفعهما نوح ولوط بسبب كونهما زوجتين لهما شيئاً من النفع، ولا دفعا عنهما من عذاب الله، ولا دفعا عنهما محذورا، مع كرامتهما على الله، وحق بهما سوء العذاب والعقاب، فكانت امرأة نوح تقول للناس: إنه مجنون، وكانت امرأة لوط تخبر قومه بأضيافه ليفجروا بهم، وقيل للمرأتين في الآخرة عند دخول النار: ادخلا النار مع الداخلين فيها من أهل الكفر والمعاصي، جزاء كفرهما وسيئاتهما⁽³⁾.

(1) قطب، في ظلال القرآن، ج6، ص3622.

(2) سورة التحريم، آية10.

(3) الزحيلي، تفسير المنير، ج23، ص325.

1- فتنة ابتلاء الزوج بزوجته بحيث تكون عدوة له ولأبنائه، قد تكون محبة للدنيا ومحبة للمظاهر فتقوم بالإلحاح في الطلبات والزوج لا يستطيع مجارة طلباتها، محبة للزينة والتبرج، دائمة الشكوى، لا يعجبها كل ما يقدمه الزوج، هذه الزوجة هي ابتلاء للزوج، وفي بعض القصص قد تكون عدوة له؛ فتدفعه إلى المعاصي وطريق الحرام لتلبية طلباتها، ولكن الرجل المسلم الحكيم يعلم متى عليه وضع حد لزوجته.

2- فتنة الأبناء والأموال؛ وهي من الفتن الشديدة التي قد يتعرض لها المسلم، قال تعالى: ﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾⁽¹⁾، إن الأموال والأولاد محنة من الله سبحانه ليبلوكم كيف تحافظون فيهم على حدوده، وسبب الوقوع في الفتنة؛ وهي الإثم أو العذاب؛ لأنها تشغل القلب بالدنيا، وتحجب عن عمل الآخرة، والسبب هو أن الإنسان مفطور على حب المال، طماع في كسبه وادخاره، فيبخل به، ولا يؤدي منه حقوق الله، وحب الأولاد مما فطر عليه الإنسان أيضا، وقد يحمل هذا الحب على كسب المال الحرام من أجلهم، لذا وجب على المؤمن الحذر من المال والولد، فيكسب المال الحلال، وينفقه في مستحقاته وفي سبيل البر والإحسان، ويطعم أولاده حالاً؛ حتى لا ينبت جسدهم من السحت والحرام، ولا يكون الولد سبباً للجبين والبخل⁽²⁾.

فقد ابتلي نبي الله نوح عليه السلام بولده، قال تعالى: ﴿وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ (45) قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلْنِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾⁽³⁾.

(1) سورة الأنفال، آية 28.

(2) الزحيلي، تفسير المنير، ج 9، ص 298.

(3) سورة هود، آية 45-46.

قالها يستتجز ربه وعده في نجاه أهله، ويستتجزه حكمته في الوعد والقضاء، وجاءه الرد بالحقيقة التي غفل عنها؛ فالأهل عند الله، وفي دينه وميزانه، ليسوا قرابة الدم؛ إنما هم قرابة العقيدة، وهذا الولد لم يكن مؤمناً؛ فليس إذن من أهله، وهو النبي المؤمن⁽¹⁾.

وقصة سيدنا نوح عليه السلام مثال للكثير من القصص في واقعنا المعاصر، فقد يكون إمام مسجد ويكون ولده عاصٍ لله سبحانه، تربية الأبناء مهمة صعبة وخصوصاً في هذا الزمان ومع هذا التطور والانفتاح على العالم، ومشكلة فساد الأبناء تجعل بيوت المسلمين مضطربة وفي حالة توتر، وهناك أسباب عدة لهذه الظاهرة؛ منها: غياب النزعة الدينية، وغياب الخوف من الله ﷻ، بالإضافة الى رفقاء السوء.

الحل الذي قدمه القرآن الكريم لعقوق الأبناء، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا﴾⁽²⁾.

يحفظ الله العبد بصلاحه في ولده وولد ولده، كما قيل في قوله تعالى: ﴿وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا﴾ إنهما حفظا بصلاح أبيهما، وقال محمد بن المنكدر إن الله ليحفظ بالرجل الصالح ولده وولد ولده وقريته التي هو فيها والدويرات التي حولها فما يزالون في حفظ الله وستره⁽³⁾.

(1) قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص1879.

(2) سورة الكهف، آية82.

(3) السلطان، عبد العزيز بن محمد بن عبد المحسن (توفي: 1422هـ—)، موارد الظمان لدروس الزمان، خطب وحكم وأحكام وقواعد ومواعظ وآداب وأخلاق حسان، ج4، ص450، ط: الثلاثون، 1424 هـ.

3- فتنة المال؛ وهي من أخطر الفتن وأشدّها صعوبة، فالمال سلاح ذو حدين؛ إذا تم جمعه بطريقة

مباحة وإنفاقه بما هو حلال فهو خير، أما إذا تم جمعه وإنفاقه بطرق غير مشروعته فهو نعمة

وفتنة شديدة؛ قال تعالى: ﴿وَتَأْكُلُونَ الثَّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا * وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾⁽¹⁾.

إن النظرة المعتدلة للمال أنه وسيلة، فإذا تحولت هذه الوسيلة الى غاية فإننا نحرف عن طريق

الصواب وقد يؤدي ذلك الى هلاكنا، وللأسف الكثير منا تحول المال لديهم الى غاية، فحياتهم قائمة

على جمع المال ونسوا السبب الرئيسي لوجودهم.

وقد أظهر القرآن الكريم الكثير من الصور على فتنة المال؛ قال تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ أَنْفِقُوا مِمَّا

رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالِ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْطَعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾⁽²⁾،

هذه الآية الكريمة تظهر حب المال وفتنته؛ فالمال مال الله ﷻ، ونحن لنا فقط حق الانتفاع فيه؛ فالغني

الذي يمنع زكاة ماله طمعاً وحباً في المال يمنع ما ليس من حقه، وفي مثل هذه المواضع يُمَيِّزُ اللَّهُ

سبحانه الخبيث من الطيب؛ فالمال امتحان وابتلاء قد ننجح فيه، ونمر وقد نرسب؛ ومثال ذلك أصحاب

الجنة فقال تعالى: ﴿إِنَّا بَلَوْنَا هُمْ كَمَا بَلَوْنَا أَصْحَابَ الْجَنَّةِ إِذْ أَقْسَمُوا لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ﴾⁽³⁾، فأظهرت

هذه الآية الكريمة ابتلاء أصحاب البستان بالمال ولكنهم سقطوا في هذا الامتحان، منعوا حق الفقراء

والمساكين فحرمهم الله سبحانه من نعمه، قال تعالى: ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا

وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾⁽⁴⁾، فصاحب المال عليه ألا يغتر بماله، فكما أغناه الله سبحانه

قادر على أن يجعله فقيراً.

(1) سورة الفجر، آية 19-20.

(2) سورة يس، آية 47.

(3) سورة القلم، آية 17.

(4) سورة القصص، آية 60.

المطلب الثاني: تحدي مكائد الشيطان

من أهم التحديات التي تواجه الإنسان بعد النفس الأمارة بالسوء وفتن الدنيا الشيطان ومكائده، فالشيطان أكبر عدو للإنسان، حيث بدأ العداء مع خلق آدم عليه السلام، وعند رفض الشيطان السجود لآدم عليه السلام، وكانت النتيجة خروجه من رحمة الله سبحانه، وهنا كان توعد إبليس لبني آدم بأن يغويهم ويخرجهم من الجنة، قال تعالى: ﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ﴾⁽¹⁾. وتبدأ مهمة إبليس منذ الولادة؛ فقد قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (صِيَاحُ الْمُؤَلُودِ حِينَ يَقَعُ، نَزْعَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ)⁽²⁾.

● ذكر القرآن الكريم الكثير من مكائد إبليس؛ ومنها إيقاع الإنسان في الكفر، قال تعالى: ﴿كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ﴾⁽³⁾.

وهذه الآية الكريمة هي عامة لكل من اتبع سبل الشيطان، فيأمر الإنسان بالكفر فإذا أطاعه يتبرأ منه.

● ومن مكائد الشيطان الإنسان في الذنوب والمعاصي؛ قال تعالى: ﴿فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَا يَبْلَى﴾⁽⁴⁾؛ إذ يوسوس للإنسان ويتحايل عليه؛ حتى يغفل القلب، فيقع في الذنب وتبدأ الذنوب بالتراكم فلا يستحيي من الله سبحانه عند فعل المعصية، فيغلق على قلبه، فكل من يتبع الشيطان يخسر الدنيا والآخرة؛ قال

(1) سورة الأعراف، آية.16.

(2) أخرجه مسلم في صحيحة، كتاب الفضائل، باب: فضائل عيسى عليه السلام ، حديث رقم 2367.

(3) سورة الحشر، آية.16.

(4) سورة طه، آية.120.

تعالى: ﴿وَلَا ضَلَّ عَنْهُمْ وَلَآمَنِيَهُمْ وَلَا مَرَّ لَهُمْ فَلْيَبْتِكُنْ آدَانَ الْأَنْعَامِ وَلَا مَرَّ لَهُمْ فَلْيَغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا﴾ (1).

● ومن مكائده إفساد الطاعة للمسلم، فكل طاعة تقرب الإنسان من الله سبحانه تكون مكروهه للشيطان، فيحاول أن يفسدها بشتى الطرق؛ كأن تفكر في الصلاة بأمر دينوية، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ نِكْحِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ (2) إفساد الطاعة يوصل الشيطان إلى هدفه؛ وهو إخراج بني آدم من الجنة، وقد أقسم أنه سيقعد لنا صراط الله المستقيم، والصراط المستقيم يكون في الطاعات، فلذلك نجد الطاعة فيها صعوبة؛ لأننا نجاهد أنفسنا ونجاهد الشيطان لفعلها، عن عثمان بن أبي العاص، أتى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي يَلْبِسُهَا عَلَيَّ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (ذَاكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ خَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ، وَانْقُلْ عَلَى بَيْسَارِكَ ثَلَاثًا) قَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي (3)، الحل الذي أعطانا إياه الرسول عليه الصلاة والسلام إذا شعرت بالتكاسل والتباطؤ عن الصلاة الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، فإذا لم يستطع الشيطان أن يصد الإنسان عن الطاعات، فإنه يجتهد في إفساد العبادة والطاعة، كي يحرمه الأجر والثواب.

● ومن مكائد الشيطان التسبب بالأذى النفسي والحزن، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (4).

(1) سورة النساء، آية 119.

(2) سورة المائدة، آية 91.

(3) رواه مسلم، كتاب الآداب، باب: التعوذ من شيطان الوسوسة في الصلاة، حديث رقم 2203.

(4) سورة المجادلة، آية 10.

والنجوى هي أحد أساليب الشيطان؛ ليدخل المسلم في الحزن، وإن رؤية المسلمين للوسوسة والهمس والانعزال بالحديث تبت في قلوبهم الحزن والتوجس، وتخلق جوا من عدم الثقة، وأن الشيطان يغري المتناجين ليحزنوا نفوس إخوانهم، ويدخلوا إليها الوسواس والهموم، ويطمئن الله المؤمنين بأن الشيطان لن يبلغ فيهم ما يريد⁽¹⁾.

وقد يتسبب له في رؤيا تحزنه؛ فلا يستطيع إكمال نومه، وقد تؤثر على حياته، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: (إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ الرُّؤْيَا يُحِبُّهَا، فَإِنَّهَا مِنَ اللَّهِ، فَلِيَحْمَدِ اللَّهَ عَلَيْهَا وَلِيُحَدِّثَ بِهَا، وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ، فَإِنَّهَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ، فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ)⁽²⁾، فالرؤيا المفزعة من الشيطان ولا يتم تأويلها.

● ومن مكائد الشيطان أيضاً تزيين الباطل، قال تعالى: ﴿وَعَادَا وَثُمُودَ وَقَدْ تَبَيَّنَ لَكُمْ مِنْ مَسَاكِنِهِمْ

وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَكَانُوا مُسْتَبْصِرِينَ﴾⁽³⁾؛ فالله سبحانه وتعالى

يضرب لنا مثلاً بعاد وثمود؛ كيف أن الشيطان زين لهم سوء عملهم؛ إذ كانت دلائل الهدى

أمامهم، ولكن الشيطان استهواهم وزين لهم أعمالهم. وأتاهم من هذه الثغرة المكشوفة؛ وهي غرورهم

بأنفسهم، وإعجابهم بما يأتونه من الأعمال، وانخداعهم بما هم فيه من قوة ومال ومتاع، «فَصَدَّهُمْ

عَنِ السَّبِيلِ» سبيل الهدى الواحد المؤدي إلى الإيمان، وضيع عليهم الفرصة «وَكَانُوا مُسْتَبْصِرِينَ»

يملكون التبصر، وفيهم مدارك ولهم عقول⁽⁴⁾.

الأمر الصعب ألا يعلم النسان أنه على خطأ، فيرى الباطل ويظن أنه الحق، فيزين له الشيطان سوء

عمله، فيعجب بنفسه ويغتر، فلا يشعر بالذنب.

(1) قطب، في ظلال القرآن، ج6، ص3510.

(2) رواه البخاري في صحيحة، كتاب التعبير، باب: إذا رأى ما يكره فلا يخبر بها ولا يذكرها، حديث رقم 7045.

(3) سورة العنكبوت، آية 38.

(4) قطب، في ظلال القرآن، ج5، ص2735.

العلاقة بين الانسان والشيطان هي علاقة عداوة، فيجب علينا تذكر هذا الأمر دائماً؛ فمواجهة مكائد الشيطان من أحب الأعمال إلى الله تعالى، يقول ابن القيم: "ولا شيء أحب إلى الله من مراعاة وليه لعدوه، وإغاظته له"⁽¹⁾.

والعداوة تكون في القلب وبعدم اتباع سبل الشيطان والحذر من مكائده، ومخالفة أمره، والبعد عن الشهوات، قال ابن القيم: "والأمر باتخاذ عدوا تنبيه على استقراغ الوسع في محاربتة، ومجاهدته، كأنه عدو لا يفتر، ولا يقصر عن محاربة العبد على عدد الأنفاس"⁽²⁾.
ومن الأساليب التي ذكرها القرآن الكريم لمواجهة مكائد الشيطان:

1- التقوى والإخلاص لله وسبحانه، قال تعالى: ﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ * إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ﴾⁽³⁾، وبهذا تحدد منهج الشيطان وتحدد طريقه؛ إنه يقسم بعزة الله ليغوين جميع آدميين، لا يستثنى إلا من ليس له عليهم سلطان، لا تطوعاً منه؛ ولكن عجزاً عن بلوغ غايته فيهم! وبهذا يكشف عن الحاجز بينه وبين الناجين من غوايته وكيدته، والعاصم الذي يحول بينهم وبينه؛ إنه عبادة الله التي تخلصهم لله، هذا هو طوق النجاة⁽⁴⁾.

2- الاستعاذة بالله من الشيطان: إن الاستعاذة من الشيطان التي يفعلها المسلم في جميع أقواله وأفعاله المشروعة هي للاعتصام بالله تعالى من كيد الشيطان، والاستجارة به من همزه ونفخه ونفته، قال تعالى: ﴿وَإِذَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾⁽⁵⁾، والمعنى: إن ألقى إليك الشيطان ما يخالف هذا الأمر؛ بأن سول لك الأخذ بالمعاقبة، أو سول لك ترك أمرهم

(1) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، ج1، ص2410.

(2) ابن قيم الجوزية، زاد المعاد، ج3، ص6.

(3) سورة ص، آية 82-83.

(4) قطب، في ظلال القرآن، ج5، ص3028.

(5) سورة الأعراف، آية 200.

بالمعروف؛ غضبا عليهم، أو يأسا من هداهم، فاستعد بالله منه؛ ليدفع عنك حرجه، ويشرح صدرك لمحبة العمل بما أمرت به⁽¹⁾.

يستعيز المسلم وهو على يقين أن النفع والضرر بيد الله سبحانه، ويسأل الله تعالى أن يحصنه من كيد الشيطان وهو يعلم أن كيد الشيطان ضعيف؛ قال تعالى: ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾⁽²⁾.

3- قراءة القرآن الكريم وذكر الله سبحانه وتعالى: إن قراءة القرآن الكريم هي حصن للمسلم، فيجنيه من الشيطان الرجيم، وقد أوصى الرسول عليه الصلاة والسلام بقراءة بعض السور خاصة؛ لطرد الشيطان والتحصن منه، فقال رسول الله: (اقْرَأُوا سُورَةَ الْبَقَرَةِ، فَإِنَّ أَخْذَهَا بَرَكَةٌ، وَتَرْكُهَا حَسْرَةٌ، وَلَا تَسْتَطِيعُهَا الْبَطَلَةُ)⁽³⁾.

وقراءة آية الكرسي أيضاً تحصن من كيد الشيطان؛ فعن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: (وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْتُو مِنْ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ لِأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَذَكَرَ الْحَدِيثَ -، فَقَالَ: إِذَا أُوتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ فَأَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَهْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ ذَاكَ شَيْطَانٌ»⁽⁴⁾.

ذَكَرُ اللَّهُ سبحانه وتعالى يحصن من الشيطان الرجيم؛ فإذا كان الانسان بعيداً عن ذكر الله كان الشيطان قريباً ومرافقاً له، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾⁽⁵⁾، والعشى

(1) ابن عاشور، التحرير والتنوير، ج9، ص230.

(2) سورة النساء، آية76.

(3) رواه مسلم في صحيحة، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضل قراءة القرآن، وسورة البقرة، حديث رقم804.

(4) رواه البخاري، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، حديث رقم3275.

(5) سورة الزخرف، آية36.

كلال البصر عن الرؤية، والمقصود هنا هو العماية والإعراض عن تذكر الرحمن، واستشعار وجوده ورقابته في الضمير.

وقد قضت مشيئة الله في خلقه الإنسان ذلك، واقتضت أنه حين يغفل قلبه عن ذكر الله يجد الشيطان طريقه إليه، فيلزمه، ويصبح له قرين سوء، يوسوس له، ويزين له سوء، ووظيفة قرناء سوء من الشياطين أن يصدوا قرناءهم عن سبيل الله⁽¹⁾.

وقد بين القرآن الكريم سبل مواجهة كيد الشيطان والنجاة منه، والعامل من يتحرى هداية القرآن الكريم ويبتعد عن سبل الشيطان، فإذا عمل بتلك الهدايات تستقيم حياته، وينجو في آخرته، وإن لم يفعل خسر خسراناً مبيناً، ولقد تناول القرآن التحديات التي تواجه الإنسان، وهذه التحديات إما ذاتية داخلية؛ أي نابعة من داخل الإنسان ومن ذاته، وإما تحديات خارجية تحيط بالإنسان. ولم يكتف القرآن الكريم بإبراز تلك التحديات والتحذير منها؛ بل وضع لها منهجاً علاجياً متكاملًا، وهذا مما يدل على واقعية القرآن وشموله، وصلاحيته لكل زمان ومكان، وصلاحيته ليكون دستوراً ومنهج حياة لكل البشرية، ومصلاً لشئونهم النفسية والصحية.

الفصل الثالث

آيات الحصانة النفسية في القرآن الكريم

(1) قطب، في ظلال القرآن، ج5، ص3189.

المبحث الأول

الإيمان بالله تعالى

جاء القرآن الكريم بآليات وأدوات من شأنها أن تسعد الإنسان في الدنيا والآخرة، ومن أهم هذه الآليات التي من شأنها أن تكسب الإنسان حصانة نفسية ضد أي خطر قد يصيبه، أو مشكلة تلم به، آلية الإيمان بالله تعالى؛ فالمسلم يستمد قوته من أساسيات هذا الدين، فالإيمان بالله هو الركن الأول من أركان الإيمان؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَوْمًا بَارِزًا لِلنَّاسِ، إِذْ أَتَاهُ رَجُلٌ يَمْشِي، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْإِيمَانُ؟ قَالَ: (الْإِيمَانُ أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ، وَرُسُلِهِ،

وَلِقَائِهِ، وَتُؤْمِنَ بِالْبَعْثِ الْآخِرِ)⁽¹⁾، والإيمان: في اللغة: التصديق بالقلب، وفي الشرع: هو الاعتقاد بالقلب والإقرار باللسان. وقيل: من شهد وعمل ولم يعتقد فهو منافق، ومن شهد ولم يعمل واعتقد فهو فاسق، ومن أخل بالشهادة فهو كافر⁽²⁾، وفي هذا المبحث ستسلط الباحثة الضوء على تلك الآلية، وأثرها في الحصانة النفسية.

إن للإيمان دوراً كبيراً في الحصانة النفسية وشعور المؤمن بالطمأنينة؛ فهو على يقين أن ما أصابه ما كان ليخطئه، وما أخطأه ما كان ليصيبه، وعلم أن رزقه لن يأخذه أحد غيره، فالإيمان هو أحد أهم الأسباب للأمان والقوة النفسية، قال تعالى: ﴿وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾⁽³⁾، فالله سبحانه وتعالى ضمن للمؤمن ألا يخاف ولا يحزن؛ فالرسول بشر يرسله الله ليبشر وينذر، وهنا تنتهي وظيفته، وتبدأ استجابة البشر، ويمضي قدر الله ومشيتته من خلال هذه الاستجابة، وينتهي الأمر بالجزاء الإلهي وفق هذه الاستجابة، فمن آمن وعمل صالحاً يتمثل فيه الإيمان، فلا خوف عليه مما سيأتي، ولا هو يحزن على ما أسلف⁽⁴⁾.

وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾⁽⁵⁾ إن المعادلة سهلة ويسيرة من آمن بالله سبحانه ثم استقام وابتعد عن المعاصي سيعيش حياة خالية من الحزن والخوف، والإنسان المؤمن يبتعد عن المعاصي بنور الإيمان.

والله سبحانه ضمن للمؤمن حياة طيبة فقال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾⁽⁶⁾، فالعمل الصالح مع الإيمان جزاؤه

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب تفسير القرآن الكريم، باب قوله: ﴿إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ﴾، حديث رقم 4777.

(2) الجرجاني، التعريفات، ج1، ص40.

(3) سورة الأنعام، آية 48.

(4) قطب، في ظلال القرآن الكريم، ج2، ص1093.

(5) سورة الأحقاف، آية 13.

(6) سورة النحل، آية 97.

حياة طيبة في هذه الأرض، لا يهم أن تكون ناعمة رغدة ثرية بالمال؛ فقد تكون به، وقد لا يكون معها، وفي الحياة أشياء كثيرة غير المال الكثير تطيب بها الحياة في حدود الكفاية؛ فيها الاتصال بالله، والثقة به، والاطمئنان إلى رعايته وستره ورضاه، وفيها الصحة والهدوء والرضى والبركة، وسكن البيوت ومودات القلوب، وفيها الفرح بالعمل الصالح وآثاره في الضمير وآثاره في الحياة، وليس المال إلا عنصرا واحدا يكفي منه القليل، حين يتصل القلب بما هو أعظم وأزكى وأبقى عند الله⁽¹⁾.

والإيمان سبب في صلاح البال وهدوء النفس، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾⁽²⁾.

إن هذه الآية الكريمة تعطي أساساً للحصانة والقوة النفسية، فالكثير منّا مبتلى بالقلق والخوف؛ قد يكون على الولد، أو على الرزق، أو على غيرها من الأمور الدنيوية، والله سبحانه يحصننا بهذه الآية الكريمة، ويضمن لنا إذا قمنا بعمل الصالحات وآمنّا سيرزقنا صلاح البال، ويكون صلاح البال بتيسير أمور الدنيا، وهذه نعمه من الله سبحانه تشعر المؤمن بالطمأنينة وراحة النفس والتسليم لأمر الله سبحانه والثقة به، فيرضى بكل ما قسمه له.

والإيمان جالب للبركة، وهو سبب للزيادة وكثرة الخير، وهذه سنة الله سبحانه؛ فقال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾⁽³⁾ هذا إخبار عن نظام الله في الكون، وسنته تعالى في الخلق في الماضي والحاضر والمستقبل؛ ليتعظ الناس ويعتبروا، وذلك النظام وتلك السنة: أنه لو آمن أهل القرى والمدن كأهل مكة وغيرهم بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر، واتقوا ما نهى الله عنه وحرمه من الشرك والفساد في

(1) قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص2193.

(2) سورة محمد، آية2.

(3) سورة الأعراف، آية.96

الأرض بارتكاب الفواحش والآثام لو آمنوا وأطاعوا واتَّصفوا بالتَّقوى، لتبع ذلك توارد أفضال الله ورحماته، وإنعامه وإنزال الخيرات الكثيرة من السماء عليهم كالمطر، وإخراج النباتات والمعادن والكنوز، وإيتاؤهم مختلف العلوم والمعارف والإلهامات الربانية لفهم أسرار الكون واستخراج مختلف الثروات، لو آمنوا وأطاعوا ليسر الله لهم كل خير من كل جانب من فوقهم ومن تحتهم ومن ذواتهم وأفكارهم، وفي هذا دلالة على أن الإيمان الصحيح سبب للسعادة والرخاء، وفتح البركات: إنزالها على الناس. والبركات: الزيادة والنماء فالإيمان يمنح القوة للمجتمع ويزيد في البركة والكفر سبب في هلاك المجتمعات وذهاب البركة⁽¹⁾. فالإيمان هو بمثابة الحصن والسور الواقي للفرد والمجتمع من الهلاك والدمار، ويحقق البركة والقوة، فهو أحد أهم آليات الحصانة النفسية.

(1) الزحيلي، الوسيط، ج1، ص698.

المبحث الثاني

القيام بالعبادات والطاعات البدنية

العبادات في الإسلام لها مفهوم واسع لا يقتصر على أركان الإسلام الخمسة وحسب؛ بل يشمل النوافل، وكل تصرفات الإنسان في الحياة، وعرفها ابن تيمية: (العبادة هي اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة، فالصلاة والزكاة والصيام والحج وصدق الحديث وأداء الأمانة وبر الوالدين وصلة الأرحام والوفاء بالعهود والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والجهاد للكفار والمنافقين والإحسان للجار واليتيم والمسكين وابن السبيل والمملوك من الأدميين والبهائم والدعاء والذكر والقراءة وأمثال ذلك من العبادة)⁽¹⁾.

والارتباط بالخالق سبحانه عن طريق القيام بالعبادات والطاعات من أهم آليات الحصانة النفسية التي قررها القرآن الكريم، وهي من أنجح الآليات؛ لما فيها من مراعاة واهتمام بالناحية الروحية والعمل على تغذيتها، وفيما يلي بيان لآثار بعض العبادات على تحقيق الحصانة النفسية.

المطلب الأول: أهمية الصلاة في تحقيق الحصانة النفسية:

الصلاة تجعل المؤمن مطمئن النفس، وتشعره بالراحة، وتزيد الإيمان في قلبه، وتعينه على فعل الطاعات، وهي صلة وصل بين العبد وربّه؛ فالمؤمن يشعر بالخوف والرهبّة؛ فيزيد بعمله ويقوى إيمانه، وقد كان رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: (قُمْ يَا بَلَاءُ فَأَرْحِنَا بِالصَّلَاةِ)⁽²⁾ فالصلاة ملجؤنا إلى الله سبحانه، وتثير القلب، وتمنحنا الطاقة والقوة الداخلية والخارجية، وتزيد من حصانتنا النفسية، قال تعالى:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ

(1) ابن تيمية، العبودية، ج1، ص44.

(2) سنن أبي داود، ج4، ص296، حديث رقم2986، حكمه صحيح.

(22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿١﴾، الصلاة بالنسبة للمسلم هي الحصن المنيع الذي يحميه من جميع آفات الحياة ومصائبها ؛ فالمسلم الذي يحافظ على صلاته يعيش في راحة نفسية، ويشعر بالسعادة والقوة والاستقرار، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (حُبِّبَ إِلَيَّ النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ) (2).

ويقول الرازي في تفسيره إن الصلاة لما فيها من القراءة والقيام والركوع والسجود والخضوع والخشوع تفيد انكسار القلب من هيبة الله تعالى، وزوال التمرد عن الطبع، وحصول الانقياد لأوامر الله تعالى والانتهاز عن مناهيه، وتذكر العبد جلالة الربوبية وذلة العبودية وأمر الثواب والعقاب فعند ذلك يسهل عليه الانقياد للطاعة (3).

فالصلاة تعطي الحصانة والقوة النفسية، وتثير قلب المؤمن وتشعره بالطمأنينة؛ لأنه علم أن الله سبحانه ضمن له إذا أقام الصلاة ألا يخاف ولا يحزن، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (4).

فالصلاة دواء للقلوب وتهذيب للنفوس، ووسيلة لمواجهة الخطوب والأزمات، ولذلك يقول الله عز وجل في خطاب المؤمنين المجاهدين: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (5)، فهي الآية تحت المؤمنين على الاستعانة بالله في كل أمورهم ويكون ذلك، بالصبر على النوائب والمصائب، وبالصبر على ترك المعاصي والذنوب، والصبر على الطاعات والقربات، وبالصلاة التي تطمئن بها النفس، وتتهى عن الفحشاء والمنكر، إن الله مع الصابرين بعونه وتوفيقه وتسديده،

(1) سورة المعارج، 19، 20، 21، 22، 23.

(2) رواه النسائي في سننه، كتاب عشرة النساء، باب حب النساء ، حديث رقم 3940، حكمه صحيح.

(3) الرازي، مفاتيح الغيب، ج6، ص482.

(4) سورة البقرة، آية 277.

(5) سورة البقرة: آية 153.

وفي الآية: إثبات معية الله الخاصة بالمؤمنين، المقتضية لما سلف ذكره؛ أما المعية العامة، المقتضية للعلم والإحاطة فهي لجميع الخلق⁽¹⁾.

وقال سبحانه في خطاب نبيه صلى الله عليه وسلم، وإرشاده إلى الإكثار من التسبيح والسجود، ومواصلة العبادة عندما يضيق صدره من جرأ توالي الشدائد: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾⁽²⁾.

فإذا ضاق صدرك عليك بالجوء لله سبحانه، وسبِّح بحمده شاكرًا له مثنيا عليه، وكن من المصلين لله العابدين له، فإن ذلك يكفيك ما أممك⁽³⁾.

المطلب الثاني: أثر الصيام على الحصانة النفسية

الصيام أحد العبادات البدنية التي تربي النفس وتزكيها، وجعل الله صيام شهر رمضان من كل عام الركن الرابع من أركان الإسلام، وقد فرض الله الصيام على الأمة الإسلامية كما فرضه على الأمم السابقة؛ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾⁽⁴⁾.

إن الصيام من أكبر أسباب التقوى فالمسلم يكسر شهوة البطن والفرج ويقمع هواه، فهذه الآية الكريمة تظهر سبب فرض الصيام لتحقيق التقوى في قلوب المؤمنين، فيجتهد المؤمن ويلتزم بكل الأحكام المتعلقة بشهر رمضان المبارك، ويبتعد عن كل ما هو محرم.

(1) التفسير الميسر، ج 1 ص 23، نخبه من أساتذة التفسير، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف - السعودية، الطبعة الثانية 1430هـ - 2009م.

(2) سورة الحجر: آية 97 - 99.

(3) التفسير الميسر، ج 1 ص 267.

(4) سورة البقرة: آية 183.

وفسرها ابن عاشور بقوله: كان الصيام موجبا لاتقاء المعاصي؛ لأن المعاصي قسمان، قسم ينجع في تركه التفكير كالخمر والميسر والسرقه والغصب، فتركه يحصل بالوعد على تركه والوعيد على فعله والموعظة بأحوال الغير، وقسم ينشأ من دواع طبيعية كالأمر الناشئة عن الغضب وعن الشهوة الطبيعية التي قد يصعب تركها بمجرد التفكير، فجعل الصيام وسيلة لاتقائها؛ لأنه يعدل القوى الطبيعية التي هي داعية تلك المعاصي، ليرتقي المسلم به عن حضيض الانغماس في المادة إلى أوج العالم الروحاني، فهو وسيلة للارتياض بالصفات الملكية والانتفاض من غبار الكدرات الحيوانية⁽¹⁾.

فالصيام يعطي المؤمن القوة والحصانة النفسية ضد الشهوات والملذات وهوى النفس، ويساعد المؤمن على الصبر والتحمل، ويحصن المسلم ضد منغصات الحياة ومشكلاتها، وهو من آليات الحصانة النفسية التي وضعها القرآن الكريم وهذه العبادة قد فرضها الله سبحانه على المؤمن لغاية كبيرة وهي زرع التقوى في قلوبهم.

المطلب الثالث: أثر الزكاة على الحصانة النفسية

الزكاة هي الركن الثالث من أركان الإسلام، وهي مقترنة مع الصلاة في معظم آيات القرآن الكريم، الزكاة لها فضائل عظيمة ولها أثر كبير في تحسين النفس البشرية، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾⁽²⁾، والزكاة هي أحد العبادات المهمة لتقوية الإيمان والتقوى عند المسلم وفيها مخالفة للنفس والهوى، فالإنسان في طبعه يحب الاستزادة في المال ولا يحب إنفاقه، قال تعالى: ﴿وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا

(1) ابن عاشور، التحرير والتنوير، ج2، ص158.

(2) سورة البقرة، آية 262.

(19) **وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا** (1)، وإن جمع الأموال من الأمور التي تساعد على قسوة القلب والعيش

في كدر مستمر للحفاظ عليه والاستزادة منه.

فالزكاة هي طهارة للنفس قبل المال، قال تعالى: **﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8)**

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (2)، فالإنسان مزود باستعدادات متساوية للخير والشر، والهدى والضلال. فهو قادر

على التمييز بين ما هو خير وما هو شر، كما أنه قادر على توجيه نفسه إلى الخير وإلى الشر سواء،

فمن استخدم هذه القوة في تزكية نفسه وتطهيرها وتنمية استعداد الخير فيها، وتغلبه على استعداد الشر

فقد أفلح، ومن أظلم هذه القوة وخبأها وأضعفها فقد خاب (3).

والزكاة في اللغة هي الزيادة والنماء لله تعالى: **﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا** (4)، قال

ابن القيم: هذه الآية جمعت بين أمرين: الطهارة والزكاة؛ فإن نجاسة الفواحش والمعاصي في القلب بمنزلة

الأخلاق الرديئة في البدن، فكما يتخلص البدن من الأخلاق الرديئة حتى ينمو، كذلك القلب يجب عليه

التخلص من المعاصي والذنوب بالتوبة فيستريح (5).

فالمسلم ينشرح صدره إذا أعطى الناس وساعدهم، فالسعادة بالعبادة وليس بالأخذ، قال ابن القيم:

(المتصدق كلما تصدق بصدقة انشرح لها قلبه وانفسح بها صدره فهو بمنزلة اتساع تلك الجبة عليه،

فكلما تصدق اتسع وانفسح وانشرح وقوي فرحه وعظم سروره، ولو لم يكن في الصدقة إلا هذه الفائدة

وحدها لكان العبد حقيقاً بالاستكثار منها والمبادرة إليها) (6).

(1) سورة الفجر، آية 19، 20.

(2) سورة الشمس، آية 7، 8، 9.

(3) قطب، في ظلال القرآن، ج6، ص3917_3917.

(4) سورة التوبة، آية 103.

(5) ابن قيم الجوزية، إغاثة اللهفان، ج1، ص46.

(6) ابن قيم الجوزية، الوابل الطيب، ج1، ص33.

وللصدقة تأثيرٌ عجيبٌ في دفع أنواع البلاء، ولو كانت من فاجر أو من ظالم، بل حتى من كافر؛ فإن الله تعالى يدفع بها عنه أنواعاً من البلاء، وهذا أمر معلوم عند الناس خاصتهم وعامتهم، وأهل الأرض كلهم مقرون به لأنهم جربوه⁽¹⁾.

فالزكاة هي إحدى آليات الحصانة النفسية التي تعين المسلم على مواجهة تحديات الحياة، وتقي الفرد والمجتمع الكثير من الصعاب، فتطهر النفس وتعديل السلوك، فهي حصانة من التحديات النفسية؛ كالبخل والتعلق بالدنيا، ووقاية لمستحقي الزكاة من المشاعر السلبية ضد الآخرين كالكرهية، والحقد وغيرها، كما أنها سبب في الاستقرار الاقتصادي للمجتمع؛ فلا يكون المال حكراً على طائفة معينة، وبذلك يعم الأمن في المجتمع.

(1) المرجع السابق، ص 31.

المبحث الثالث

القيام بالعبادات والطاعات القلبية والروحية

إن العبادات بأسرها تعمل على تغذية الجانب الروحي والوجداني في الإنسان؛ فالعبادات التي يقوم بها الإنسان ببذنه إنما شرعت لتقويم النفس وتزكيتها.

وهناك قسم آخر من العبادات يغلب عليه الطابع القلبي في أدائه، وعلى الرغم من اشتراك العبادات كلها في ذات الغاية والهدف تقريباً، إلا أنها تختلف من حيث طريقة الأداء؛ فبعضها يغلب عليه الجانب البدني في القيام به، وقد تقدم بيانه⁽¹⁾، والبعض الآخر يغلب عليه الجانب القلبي والروحي في القيام به، مثل عبادة الذكر، والدعاء، وغير ذلك، وفيما يلي بيان لأثر تلك العبادات في الحصانة النفسية ضد كل ما يحيط بالإنسان من مخاطر.

المطلب الأول:

أثر التوبة على الحصانة النفسية

خلق الله تعالى الإنسان وهو أعلم بضعف نفس الإنسان، وضعف همته وعزمه، ويعلم أنه لا يستطيع أن يتحمل تبعه ذنبه وخطيئته، فخفف الله سبحانه عن الإنسان؛ رحمةً به، فشرع له التوبة. فالإنسان إذا أذنب يشعر بحزن شديد؛ لمخالفته للفطرة السليمة، وتتوالى بعدها المشاعر السلبية؛ كالقلق والخوف الاكتئاب، هذه المشاعر السلبية كلها مشاعر قلبية نفسية، وعلاجها بالتوبة والاستغفار؛ لأن التوبة تعيد للنفس توازنها فينطلق التائب بروح إيجابية متعائلة، وبأمل متجدد نحو ذاته وحياته، ويشعر بالسعادة؛ لأنه تخلص من عقدة الذنب وتأنيب الضمير؛ فالتوبة تغسل النفس، وتزيل الأثقال، وتذهب الهموم.

(1) المبحث الثاني، القيام بالعبادات والطاعات البدنية، ص 69

والتوبة في الشرع: ترك الذنب لقبحه والندم على ما فرط منه، والعزيمة على ترك المعاودة، وتدارك ما أمكنه أن يتدارك من الأعمال بالأعمال بالإعادة، فمتى اجتمعت هذه الأربع فقد كملت شرائط التوبة⁽¹⁾. والتوبة لها أثر كبير في حصانة النفس البشرية، فتمنعها من التمادي في المحرمات، فتطهر النفس من الآثام، وتحصن القلب من الغشاوة وتغسله بعد وقوعه في المعصية، وأمر الله عباده بأن يسارعوا في التوبة؛ حتى لا يقعوا أسرى للذنوب والمعاصي، قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾⁽²⁾، إنها الرحمة الواسعة التي تسع كل معصية، كائنة ما كانت وإنها الدعوة للأوبة، دعوة العصاة المسرفين الشاردين المبعدين في تيه الضلال، دعوتهم إلى الأمل والرجاء والثقة بعفو الله، إن الله رحيم بعباده، وهو يعلم ضعفهم وعجزهم، ويعلم العوامل المسلطة عليهم من داخل كيانهم ومن خارجه، ويعلم أن الشيطان يقعد لهم كل مرصد⁽³⁾.

والتوبة واجبة على كل مؤمن؛ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾⁽⁴⁾، فالتوبة التي يقبلها الله سبحانه التوبة النصوح، التوبة الصادقة المخلصة، وقال ابن القيم: (التوبة هي حقيقة دين الإسلام، والدين كله داخل في مسمى التوبة وبهذا استحق التائب أن يكون حبيب الله، فإن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين)⁽⁵⁾.

(1) الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد (توفي: 502هـ)، المفردات في غريب القرآن، ص 169، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، الطبعة: الأولى - 1412 هـ.

(2) سورة الزمر، آية 53.

(3) قطب، في ظلال القرآن، ج 5، ص 3058.

(4) سورة التحريم، آية 8.

(5) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، ج 1، ص 313.

ومن آثار التوبة إعادة الحقوق المسلوقة إلى أصحابها، وهذا من شأنه أن يبعث على المصالحة الاجتماعية بين المتخاصمين؛ فإن الناظر لواقع الكثير من المجتمعات يجد أن الأرحام قد قطعت، والمشاحنات قد زادت؛ بسبب ظلم الناس بعضهم لبعض في المعاملات المالية والحقوق المادية، والتوبة من هذه الذنوب تستوجب إعادة الحقوق إلى أصحابها، فيؤدي ذلك إلى عودة الهدوء والسلام في المجتمع الإسلامي. فالتوبة تعود بالنفع على صاحبها، وليس هذا وحسب؛ بل تعود بالنفع على المجتمع بأسره؛ أما بالنسبة للفرد فإنها تجلي قلبه من رجس الذنوب والآثام، وتحصن نفسه من أن تقع أسيرة لشهواتها ولتحديات الهوى والنفس والدنيا والشيطان، وأما بالنسبة للمجتمع فإنها من أسباب عودة الحقوق إلى أصحابها، وذلك ينعكس بدوره على الصحة النفسية للفرد وللمجتمع.

المطلب الثاني:

أثر الذكر على الحصانة النفسية

إن ذكر الله سبحانه من أجل وأعظم العبادات القلبية، وهو يجلو القلوب من الحزن، ويذهب الهمَّ والغمَّ، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾⁽¹⁾، تطمئن بإحساسها بالصلة بالله، والآنس بجواره، ذلك الاطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمنين حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم، فاتصلت بالله يعرفونها، ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها إلى الآخرين الذين لم يعرفوها، لأنها لا تنقل بالكلمات، إنما تسري في القلب فيستروحها ويهش لها ويندى بها ويستريح إليها ويستشعر الطمأنينة والسلام⁽²⁾.

والذكر من أهم آليات الحصانة النفسية التي أرشدنا إليها القرآن الكريم، وهو وسيلة للهدوء النفسي والراحة القلبية؛ فنحن نهلك أنفسنا بماديات الحياة حتى نصل لمرحلة الجهد والإرهاق النفسي، فنلجأ إلى

(1) سورة الرعد، آية 28.

(2) سيد قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص2060.

العلاج النفسي مع أن العلاج بأيدينا، وعلاج تعب قلوبنا النفسي ذكر الله سبحانه، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ)⁽¹⁾.

فالذكر حياة للقلب، ويظهر ذلك من مثال الرسول عليه الصلاة والسلام؛ فمن يذكر الله تعالى حي والذي لا يذكره ميت، حتى وإن تحرك بين الأحياء، فإن هلاك الروح وإرهاقها ببعدها عن ذكر الله سبحانه، فلا يوجد شفاء للقلب أفضل من الذكر، ذكر ابن القيم أن للذكر مئة فائدة؛ فالذكر يطرد الشيطان ويقمعه ويكسره، ويرضي الله عز وجل ويزيل الهم والغم عن القلب، ويجلب للقلب الفرح والسرور والبسط، وينور القلب والوجه، وجالب للرزق ويورث المحبة وهو قوت القلب والروح، فإذا فقد العبد صار بمنزلة الجسم إذا حيل بينه وبين قوته ويجلي القلب من صداه⁽²⁾.

ويقوى القلب والبدن؛ قال ابن القيم: "لقد حضرت شيخ الإسلام ابن تيمية مرة صلى الفجر ثم جلس يذكر الله تعالى إلى قريب من انتصاف النهار، ثم التفت إليّ وقال: هذه غدوتي، ولو لم أتغد الغداء سقطت قوتي"⁽³⁾.

يظهر من ذلك أن استئناس الإنسان بذكر الله سبحانه، يتبعه سكون قلبه، وراحته، واستشعاره لعظمة الله سبحانه، ورحمته، وقوته، وكذلك سننه التي يجريها في هذا الكون، مما يطمئن قلبه لكل ما يجري حوله من تقلبات الحياة، واضطرابها، فيكون مستبشراً متقائلاً حتى حين يقلق ويرتاب الناس من حوله، كما أنه يصبر على البلاء الذي قد يصيبه في حياته، فهو يستعين بالله سبحانه، ويستمد قوته بذكره، ويعلم أنه بذلك ينال أجراً عظيماً.

(1) البخاري، كتاب الدعوات، باب فضل ذكر الله عز وجل، حديث رقم 6407.
(2) ابن قيم الجوزية، الوابل الصيب من الكلم الطيب، ص41، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين توفي: 751هـ تحقيق: سيد إبراهيم، ط: الثالثة، 1999.
(3) المرجع السابق، ص42.

وذكر الله سبحانه يحافظ على النعم، قال تعالى: ﴿وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرَنِّ أْنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا﴾⁽¹⁾، فأحد أسباب الحفاظ على نعم الله سبحانه الاعتراف بهذه النعمة، وعدم الكفران بها، وبذلك يكون إقراراً بالعبودية لله سبحانه وتعالى، قال تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾⁽²⁾، تأمر هذه الآية المؤمنون بأن يشكروا الله سبحانه على نعمة، وأن لا يجحدوا بها بإنكارها، فإن أنكروها وجحدوا بها؛ عاقبهم الله سبحانه بزوالها، وإن شكروا الله عليها، زادهم من نعمة وأتمها عليهم⁽³⁾.

وبهذا يتضح أن ذكر الله من أهم دواعي الحصانة النفسية، لما يمثله الذكر من دور فاعل في طمأنينة النفس وتركيبتها، والقضاء على المشاعر السلبية، ولهذا أمر الله عباده بالذكر، وحذرهم من الغفلة عن ذكره ﷻ؛ فهذه الغفلة تجلب الشقاء والتعاسة لصاحبها وتسبب له الاضطراب النفسي، فقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهُتَدُونَ﴾⁽⁴⁾، فمن أعرض عن الله وعن ذكره سلط الله عليه شيطاناً يضلّه ويزيد من غوايته، وأما الذّاكر لله سبحانه فإنه في معية الله لا يضره شيطان، وجاء في القرآن في التحذير من الإعراض عن ذكر الله، فقال تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾⁽⁵⁾.

(1) سورة الكهف، آية 39.

(2) سورة البقرة، آية 152.

(3) الطبري، ج 3، ص 212.

(4) سورة الزخرف: آية 36، 37.

(5) سورة الحشر: آية 19.

المطلب الثالث:

أثر القرآن الكريم على الحصانة النفسية

على الرغم من أن القرآن الكريم يرشد أتباعه إلى العديد من الآليات لتحصيل الحصانة النفسية، إلا أنه في ذات الوقت الاعتصام بالقرآن الكريم نفسه من أهم آليات الحصانة النفسية، والمتدبر للقرآن الكريم يجد أنه كتاب هداية وإرشاد، وأن في اتباعه السعادة كلها، والحصانة النفسية من الشقاوة والضلال، وفي هجرانه ضنك الحياة، قال تعالى: ﴿فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ﴾⁽¹⁾، عن ابن عباس رضي الله عنه، قال: تضمن الله لمن قرأ القرآن الكريم، واتبع ما فيه أن لا يضل في الدنيا ولا يشقى في الآخرة⁽²⁾، إن الهدى في القرآن الكريم ولن نسعد إلا إذا كان منهجاً لحياتنا، وبها نضمن السعادة في الدارين.

وانطلاقاً من هذه الآية الكريمة ندرك أهمية القرآن الكريم؛ باعتباره كتاب هداية وإرشاد في تحقيق الحصانة النفسية ضد كل تحديات الحياة، بما فيها تحديات النفس، والهوى، والدنيا، والشيطان.

وقال تعالى: ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُّبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾⁽³⁾.

قال ابن كثير رحمه الله: "أخبر تعالى عن القرآن العظيم الذي أنزله على نبيه الكريم، فقال: ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُّبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ﴾ أي: طرق النجاة والسلامة ومناهج الاستقامة: ﴿وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾؛

(1) سورة طه: آية 123، 124.

(2) الطبري، ج18، ص389.

(3) سورة المائدة: آية 15، 16.

أي: ينجيهم من المهالك، ويوضح لهم أبين المسالك فيصرف عنهم المحذور، ويحصل لهم أنجب الأمور، وينفي عنهم الضلالة، ويرشدهم إلى أقوم حالة⁽¹⁾.

وظمان القرآن الكريم أتباعه بإخبارهم أنه معصوم من الخطأ، فمن اهتدى فاز بسعادة الدارين ونال النجاة، ومن ضل خسر خسراناً مبيناً، قال تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾⁽²⁾.

كما أن اتباع القرآن الكريم فيه النجاة يوم القيامة وتحقق دخول الجنة، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (القرآن مُشَفَّعٌ، وما جِلُّ مُصَدِّقٌ، من جعله إمامه قاده إلى الجنة، ومن جعله خلف ظهره ساقه إلى النار)⁽³⁾.

إن القرآن الكريم شفاء من كل داء، قال تعالى: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾⁽⁴⁾، والشفاء حقيقته زوال الداء، والمعنى: أن القرآن كله شفاء ورحمة للمؤمنين ويزيد خسارة للكافرين؛ لأن كل آية من القرآن من أمره ونهيه ومواعظه وقصصه وأمثاله ووعده ووعيده، فيها هداية وصلاح لكل من يلتزم به وبمنهجه⁽⁵⁾.

القرآن الكريم فيه شفاء للأبدان والأرواح، يعالج المؤمن الموقن بالشفاء، الواثق بوعد الله سبحانه، فيه شفاء فعلي لأمراض العصر، وبخاصة الأمراض النفسية، التي توهن الجسد، وتثقل القلب بالهموم؛ فالقرآن الكريم سعادة للمؤمن وليس شقاء، يعينه على صعوبات الحياة، فعند تلاوته وسماع آياته يشعر

(1) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم، ج 3 ص 68.

(2) سورة آل عمران: آية 103.

(3) رواه ابن حبان في صحيحه، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، التميمي (توفي: 354هـ—): الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب العلم، ذكر النبيان بأن القرآن من جعله إمامه بالعمل قاده إلى الجنة ومن جعله وراء ظهره بترك العمل ساقه إلى النار، حديث رقم، 124، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، الطبعة الأولى، 1408هـ - 1988م، حديث صحيح.

(4) سورة الإسراء، آية 82.

(5) ابن عاشور، التحرير والتنوير، ج 15، ص 198.

براحة نفسية ففي قوله تعالى: ﴿طه * مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى﴾⁽¹⁾، وقد قال بعض الصالحين: كنت كلما ألمت بي مشكلة، أو ضجرت من أمر يقلقني، ألجأ إلى كتاب الله، فأفتحته وینفتح معه الهدوء والاطمئنان لنفسي؛ لأنني أجد فيه حلاً لكل أمر، وخروجاً من كل مصيبة.

ومن هنا فإننا ندرك مدى أهمية القرآن الكريم كآلية من آليات الحصانة النفسية، كونه كتاب هداية وإرشاد، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وفي المبحث التالي بيان لأهمية آليات الحصانة الواردة من في القرآن الكريم، وأثرها في تحقيق القوة والحصانة النفسية عند مواجهة التحديات.

(1) سورة طه، آية 2/1.

المبحث الرابع

الحصانة النفسية ضد الجوائح والأوبئة (فيروس كورونا أنموذجاً)

لقد شاءت إرادة الله تعالى أن يصاب العالم كله في هذه الآونة بمصاب جلل وجائحة عظيمة اجتاحت كل ربوع الأرض، وقلبت موازين الدول، وأرهقت المنظومات الصحية، وحصدت الأرواح البشرية، ودمرت النظم الاقتصادية، إنه الوباء العالمي المسمى بفيروس كورونا المستجد أو covid 19⁽¹⁾.

ولقد أصيب العالم كله بالذعر والاضطراب النفسي بسبب هذا التفشي الكبير لذلك الفيروس، بالإضافة إلى أن المساجد في معظم الدول قد أغلقت حيناً، وعلقت صلوات الجماعة حيناً آخر.

والنفس البشرية غير المؤمنة تخاف من كوارث الحياة؛ فالقلق من خصائصها وسماتها؛ وكل ذلك بسبب نقص الإيمان وضعف الوازع العقدي الذي يقوي الإيمان بالقضاء والقدر، والله سبحانه وتعالى يسوق الكوارث على البشر في حياتهم الدنيا، لينبه النفوس من غفلتها، وليعيدها إلى خالقها، ويربطها بموجدتها، ويذكرها به كلما بعدت، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾⁽²⁾.

إن هذا الوباء قد قضى على الكثير من الأرواح، وأثر على نفسية البشر، فقد أصاب الكثير من الناس الاكتئاب والحزن وفقدان الأمل والإحباط بسبب المكوث الطويل في المنزل بالإضافة إلى الخوف من الفيروس.

على الرغم من أن القرآن الكريم قد رسم لأتباعه طريق تحصيل الحصانة النفسية ضد جميع التحديات

(1) فيروس كورونا المستجد: هو أحد أشكال تحو فيروس كورونا، والذي يُسبب عداوى في الجهاز التنفسي والتي تتضمن الزكام وعادةً ما تكون طفيفةً، ونادرًا ما تكون قاتلةً مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. ينظر: تعريف منظمة الصحة العالمية لفيروس كورونا المستجد.

(2) سورة البقرة، آية 155.

التي قد تواجههم في الحياة، إلا أن القرآن قد عنى عناية خاصة ببيان آليات الحصانة النفسية في ظل الأزمات الطارئة على حياة الناس، وهذا يدل على أن القرآن الكريم يراعي جميع أحوال الناس، حتى أنه يراعي الأحوال الخاصة التي تطرأ عليهم، ومنها نزول الجوائح وانتشار الأوبئة.

المطلب الأول:

نهى القرآن عن الاستسلام للمشاعر السلبية:

إن القرآن الكريم قد تضافرت آياته المباركة في النهي عن الوقوع في المشاعر السلبية والاستسلام لها؛ كالخوف والحزن واليأس، فخطب يعقوب عليه السلام أبناءه بعدم اليأس من رحمة الله، قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَهْبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يِيَّاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾⁽¹⁾، هذه الآية تدعو لحسن الظن بالله سبحانه وبالأمل والرجاء ودون يأس من الله وفرجه ورحمته، وكلمة «روح» أدق دلالة، وأكثر شفافية، ففيها ظل الاسترواح من الكرب الخانق بما ينسم على الأرواح من روح الله الندي، ﴿إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون﴾ فأما المؤمنون الموصولة قلوبهم بالله تعالى، فإنهم لا ييأسون من روح الله، ولو أحاط بهم الكرب، واشتد بهم الضيق، وإن المؤمن نفي روح من ظلال إيمانه، وفي أنس من صلته بربه، وفي طمأنينة من ثقته بمولاه⁽²⁾.

يقول الرازي: "اليأس من رحمة الله تعالى لا يحصل إلا إذا اعتقد الإنسان أن الإله غير قادر على الكمال أو غير عالم بجميع المعلومات أو ليس بكريم؛ بل هو بخيل، وكل واحد من هذه الثلاثة يوجب الكفر، فإذا كان اليأس لا يحصل إلا عند حصول أحد هذه الثلاثة، وكل واحد منها كفر ثبت أن اليأس لا يحصل إلا لمن كان كافرا والله أعلم"⁽³⁾.

(1) سورة يوسف، آية 87.

(2) سيد قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص2026.

(3) الرازي، مفاتيح الغيب، ج18، ص501.

*مسألة:

إخبار القرآن أن غرض الشيطان إيقاع المؤمنين في المشاعر السلبية:

أخبر القرآن الكريم أن غرض الشيطان وهدفه أن يقع المؤمن في براثن المشاعر السلبية، ومنها الشعور بالحزن والضيق، وغير ذلك، فقال تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾⁽¹⁾، فالشيطان غير قادر على أذيتهم ولكنه يحزنهم بالتفكير السلبي.

فالشيطان يريد للمسلم أن يعيش في هم وحزن وضيق؛ لأن هذه المشاعر تؤدي إلى خروج المؤمن من طاعة الله، والقنوط من رحمته، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم دائماً يستعيد بالله من أن يصاب بمثل هذه المشاعر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ، وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ)⁽²⁾، فالحزن يضعف القلب ويمنع المؤمن من أداء العبادات فيعيش في كدر ويضعف إرادته، قال ابن القيم: (اعلم أن الحزن من عوارض الطريق، ليس من مقامات الإيمان ولا من منازل السائرين)⁽³⁾.

*المطلب الثاني:

الإيمان بالقضاء والقدر:

إن الإيمان بالقضاء والقدر هو المقياس الفعلي لدرجة الإيمان عند المؤمن؛ فالمؤمن على يقين أن ما أصابه ما كان ليخطئه وما أخطأه ما كان ليصيبه، وهو يعلم أن كل ما في هذا الكون من مصائب

(1) سورة المجادلة، آية 10.

(2) صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، حديث رقم 6363.

(3) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ—)، طريق الهجرتين وباب

السعادتين، ج 1، ص 278، دار السلفية، القاهرة، مصر، ط: الثانية، 1394هـ.

مكتوب، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾⁽¹⁾، قال سيد قطب: "إن الإنسان يجزع ويستطار وتستخفه الأحداث حين يفصل بذاته عن هذا الوجود، ويتعامل مع الأحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير فأما حين يستقر في تصوره وشعوره أنه هو والأحداث التي تمر به، وتمر بغيره وأن ذلك كله مقدر مرسوم معلوم في علم الله المكنون، حين يستقر هذا في تصوره وشعوره، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر كلها على السواء؛ فلا يأسى على فائت أسى يضعضه ويزلزله، ولا يفرح بخاصل فرحا يستخفه ويذهله"⁽²⁾.

البلاء هو الكاشف الحقيقي لقوة الإيمان؛ فيميز الله سبحانه أهل الإيمان من أهل النفاق، فالمؤمن بحق يعلم أن البلاء نعمة يُؤجر عليه، ولكن الأمر الصعب عندما يكون المسلم ليس مؤمناً بحق؛ فيسخط عند وقوع البلاء وقد يصل إلى حد الكفر والعياذ بالله، فالمؤمن يُبتلى على قدر إيمانه، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ﴾⁽³⁾.

والقرآن الكريم يربط كل عاملٍ من عوامل الدنيا التي تجعل الإنسان قلقاً بشأنها، بقوة العقيدة، وسلامة الإيمان ونقاوته، وبذلك تخف الوطأة، وتهون المصيبة.

إن الأمن النفسي من الكوارث لا يكون إلا بقوة الإيمان بالله وبقضائه وقدره، واليقين بأن أقدار الله تجري بحكمته المطلقة، لتذكير النفس بالله وإفاقتها من كبوتها، فإن بعد النفوس عن خالقها سبحانه وتعالى أصل كل شر وبلية، ولهذا قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ﴾⁽⁴⁾.

(1) سورة الحديد، آية 22.

(2) سيد قطب، في ظلال القرآن الكريم، ج6، ص 3493.

(3) سورة محمد، آية 31.

(4) سورة النساء، آية 79.

ولقد أرشد القرآن أتباعه إلى أخذ العبرة والاتعاظ من وقوع أقدار الله، وحذر أن تمر عليهم تلك الأقدار كما تمر على غير المؤمنين الذين لا يعبأون بها، ولا يدركون الحكم الإلهية من جريانها، قال تعالى:

﴿وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَّا يُؤْمِنُونَ﴾⁽¹⁾.

كما أرشد القرآن أتباعه إلى خشية عقاب الله ومكره، قال تعالى: ﴿أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ﴾⁽²⁾.

وحذر الله سبحانه من حلول العذاب فجأة؛ إذا أصروا على المعاصي والذنوب، فإذا حل العذاب ينزل على الجميع، قال تعالى: ﴿أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ، أَوْ أَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ﴾⁽³⁾، وقال تعالى: ﴿ءَأَمِنْتُمْ مِّن فِي السَّمَاءِ أَن يَخْسِفَ بِكُمْ الْأَرْضَ فَإِذَا هِيَ تَمُورُ، أَمْ أَمِنْتُمْ مِّن فِي السَّمَاءِ أَن يُرْسِلَ عَلَيْكُمْ حَاصِبًا فَسَتَعْلَمُونَ كَيْفَ نَذِيرٌ﴾⁽⁴⁾.

فيجب علينا أن نعلم أن ما أصابنا من هذا الوباء كان بسبب ذنوبنا ومعاصينا، قال تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ﴾⁽⁵⁾، وقال تعالى: ﴿وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾⁽⁶⁾، وأن الذي يكشف هذا الضر هو الله تعالى وحده، قال تعالى: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾⁽⁷⁾، فيتوجه المؤمن إلى الله بالدعاء، فيتحقق له الأمن النفسي؛ لأنه يعلم أنه أوى إلى

(1) سورة يونس: آية 101.

(2) سورة الأعراف: آية 99.

(3) سورة الأعراف: آية 97 - 98.

(4) سورة الملك: آية 16 - 17.

(5) سورة الشورى: آية 30.

(6) سورة النحل: آية 61.

(7) سورة الأنعام: آية 17.

ركن شديد، قال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهًا مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾ (1)، وقال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (2).

وبهذا يتحقق الأمن النفسي، والثبات الانفعالي، ضد هذه الأزمة العالمية المتمثلة في ذلك الوباء المتفشي (فيروس كورونا المستجد).

فعلى المسلم أن يذكر نفسه بأن البلاء سنة الله في خلقه، وأن أفضل الخلق وهم الأنبياء ابتلاهم الله؛ ليرفع درجاتهم، وليكونوا أسوة حسنة، وقدوة طيبة، للناس كافة، في حسن الصبر والرضا بقضاء الله وقدره.

ومما لا ريب فيه أن المسلم عندما يواجه نفسه بتلك الحقيقة والسنة الكونية فإن نفسه تهدأ، وروحه تستقر، ويستقبل اختبار الله له بمزيد من الرضا والتسليم، فيكون عاقبة ذلك فضلاً من الله تعالى، ومنة برفع البلاء، واستجابة الدعاء، ورفع الدرجات في الجنة.

وعلىنا جميعاً نحن مجتمع المسلمين أن نذكر العالم بأسره في ظل تفشي وباء كورونا بأن يعودوا عوداً حميداً إلى ربهم، وأن يرجعوا إلى رشدهم، وأن يصححوا أحوالهم، وأن لا يظلموا أنفسهم بكثرة الذنوب، ويكفوا أيديهم عن الحروب والمؤامرات، وعن سلب حقوق الآخرين، حتى يفرج الله سبحانه عنهم ما هم فيه.

(1) سورة النمل: آية 62.

(2) سورة الشعراء: آية 80.

الخاتمة:

الحمد لله الذي بيده كل الخير وبه تتم الصالحات، سبحانه لا إله إلا هو، نحمده كثيراً، ونشكر فضله في كل وقت وحين، وصل اللهم على محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد: بفضل من الله ومنته أنهيت بحثي المتواضع الذي أضعه بين يديكم اليوم وهذا البحث (الحصانة النفسية وأثرها في مواجهة التحديات في ضوء القرآن الكريم) يناقش مصطلح حديث الظهور في علم النفس المعاصر والذي قمت بربطه مع آيات القرآن الكريم، ولقد بحثت في التفاسير وتحققت من الآيات التي تتناسب مع الموضوع، وبحثت في التفاسير الحديثة والقديمة، فكنت كمن يبحث عن ضالته في التفاسير لأصل لهدفي، وفي الحقيقة الموضوع واسع وبالنسبة لي هذه ليست خاتمة البحث بل البداية، لأنه لا يزال في جعبتي الكثير من الأفكار القرآنية التي تظهر التحديات التي تواجهنا والحلول لها، وإنني لأرجو الله تعالى أن أكون قد وفقت في عرضي للأفكار التي كنت أنوي مناقشتها، وما أنا إلا بشر أصيب وأخطئ فإن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان، وأشكر لكم سعة صدوركم لقراءة بحثي، مع الشكر والاحترام.

النتائج:

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، تشير إليها الباحثة فيما يلي:

1. أن الحصانة النفسية نظام يعين الفرد على مواجهة الضغوطات النفسية والتحديات وتعمل على حمايته من عديد من الأمراض الجسدية والنفسية، وتعدّه على امتلاك عدد من المهارات التي تسهم في تعزيز نفسه وتقويتها وتحصنها؛ كالمهارات الشخصية واحترام الذات وتقديمها، وتعزيز مفهوم الذات، والتفكير المنطقي والواقعي.
2. لم يرد مفهوم الحصانة النفسية بشكل صريح في القرآن الكريم، ولكن وردت إحدى مشتقاتها وأغلبها تذكر (المحصنات)، وجاءت على ثلاث معان، المرأة المتزوجة والعفيفة الطاهرة والحرّة، وجميعها تدعم مصطلح الحصانة النفسية.
3. أظهرت الدراسة الرد على من يقول إن القرآن الكريم يخلو من حديث الحصانة النفسية، ببيان عدد من الآيات القرآنية الدالة على تحقيق الحصانة النفسية ضد التحديات النفسية، والدينيوية، والشيطانية، وغيرها، ومن ذلك ما ورد في الآتية الكريمة: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾.
4. هناك العديد من التحديات التي تواجه الفرد في هذه الحياة والتي يمكن للقرآن الكريم معالجتها وتحصين النفس منها، ومن ذلك التحديات الذاتية (الداخلية) والتي تتمحور في تحدي النفس الأمارة بالسوء، والهوى، وشهوات النفس ورغباتها، وأمراض القلوب، وكذلك التحديات الخارجية والمتمثلة في تحدي مفاتن الدنيا، وتحدي مكائد الشيطان.
5. وجدت الباحثة العديد من الآيات في القرآن الكريم والتي يمكن منها تعزيز الحصانة النفسية وتقويتها لدى الفرد، وأساسها الإيمان بالله عزّ وجل، القيام بالعبادات والطاعات البدنية كالصلاة، والصيام، والزكاة، والتوبة إلى الله عند ارتكاب الذنوب والمعاصي، والذكر الذي هو من أعظم العبادات القلبية

ويعمل على جلي القلوب من الحزن ويذهب الهم والغم، وقراءة القرآن الكريم بتدبر وبشكل يومي لكونه كتاب هداية وإرشاد ويساعد الفرد على مواجهة العديد من التحديات النفسية والدينية والتي تتسبب في إزعاج النفس وإشعارها بالضيق واليأس والحسرة.

6. تبين أن القرآن الكريم حذر الإنسان من الاستسلام للمشاعر السلبية؛ كالحزن والخوف أو اليأس من رحمة الله؛ بل عليه التمسك بالإيمان والصبر واليقين بأن الله عزّ وجل سيفك كربته، وهذا الأمر من أعظم ما يمكن أن يعمل على تحصين النفس ويساعدها على مواجهة التحديات.

7. تبين أن هناك علاقة وثيقة بين القرآن الكريم والحصانة النفسية، والتي يمكن اعتبارها علاقة ثابتة بالمتغير؛ فأيات القرآن الكريم تشمل الحصانة النفسية، وهي ثابتة ومتوافقة مع كل زمان ومكان، بينما الحصانة النفسية تعتبر متغيراً بحسب التحديات التي تواجه الفرد، وقدرته على مواجهتها بقوة إيمانه بالله تعالى.

8. اهتمام القرآن الكريم بالحصانة النفسية للمسلم، فأمره بالقيام بالعديد من العبادات التي تتجيه في كرب الدنيا وكرب الآخرة من خلال الاهتمام بالصلاة والزكاة والصيام، والابتعاد عن الشهوات، وأكد على تصحيح العقيدة من خلال التفاعل مع مكونات نفسه.

9. تبين أن تقوية الحصانة النفسية لدى الفرد يكمن من خلال تقوية الجانب الروحي له والمتمثل في الإيمان بالله وما يصاحب ذلك من القيام بالعبادات المفروضة والمسنونة، والإيمان بالله، والسيطرة على الغرائز والدوافع والسلوكيات السلبية، والحرص على التوافق مع الذات.

التوصيات:

بناء على خلصت إليه الدراسة من نتائج توصي الدراسة بما يأتي:

1. إضافة مقرر الحصانة النفسية لطلبة علم النفس وطلبة التربية، فهي مهمة جداً لهذين التخصصين.
2. البحث بصورة موسعة لتأصيل مصطلح الحصانة في القرآن الكريم.
3. إجراء المزيد من الدراسات التحليلية والتجريبية التي تبين مدى قدرة القرآن الكريم على زيادة مستوى الحصانة النفسية.
4. عمل دراسات مشتركة بين تخصصي الشريعة الإسلامية وعلم النفس؛ نظراً لمحدودية هذه الدراسات وأهميتها.

قائمة المصادر والمراجع

* القرآن الكريم.

1. الأصفهاني، الحسين. (توفي: 502هـ). المفردات في غريب القرآن، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، الطبعة: الأولى - 1412هـ.
2. البخاري، محمد. (توفي: 256هـ). الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه. ت: محمد زهير الناصر، دار طوق النجاة، الطبعة: الأولى. 1422هـ.
3. بخش، أميره. (2007م). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
4. الترمذي، محمد بن عيسى بن سؤرة بن موسى بن الضحاك، أبو عيسى (توفي: 279هـ)، سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر (ج 1، 2) ومحمد فؤاد عبد الباقي (ج 3)، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، الطبعة: الثانية، 1395 هـ - 1975 م.
5. التميمي، محمد بن حبان. (توفي: 354هـ): الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان. ترتيب: الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي (ت: 739 هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، 1408هـ - 1988م.
6. الجرجاني، علي بن محمد بن علي، (1938)، التعريفات. تحقيق: إبراهيم الأبياري، مطبعة دار الريان للتراث، مصر.
7. ابن الجوزي، جمال الدين. (توفي: 597). نزهة الأعين النواظر في علم الوجوه والنظائر. ت: محمد عبد الكريم كاظم الراضي. مؤسسة الرسالة - لبنان/ بيروت، الطبعة: الأولى. (1404). - 1984م).
8. الحراني، ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم بن عبد السلام بن عبد الله بن أبي القاسم بن محمد ابن تيمية الحراني الحنبلي الدمشقي (توفي: 728هـ)، العبودية، تحقيق: محمد زهير الشاويش، بيروت المكتب الإسلامي، الطبعة: الطبعة السابعة المجددة 1426هـ - 2005م
9. الختاتنة، سامي محسن. علم النفس الإعلامي دار المسيرة. الطبعة الأولى 2010، الطبعة الثانية 2015.

10. الرازي، فخر الدين. (توفي 606هـ). مفاتيح الغيب = التفسير الكبير. دار إحياء التراث العربي - بيروت. الطبعة الثالثة - 1420هـ.
11. الرازي، محمد بن أبي بكر. (توفي: 666هـ). أنموذج جليل في أسئلة وأجوبة عن غرائب آي التنزيل، تحقيق: د. عبد الرحمن بن إبراهيم المطرودي، دار عالم الكتب، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى (1413هـ - 1991م).
12. الرازي، محمد بن أبي بكر. (ت: 666هـ). مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد. المكتبة العصرية - الدار النموذجية. بيروت - صيدا، الطبعة: الخامسة. (1420هـ - 1999م).
13. أبو راسين، محمد (2010م). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين، كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد، جده.
14. الرفاعي، عزة، (2003م)، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، غير منشورة. جامعة حلوان القاهرة.
15. الزحيلي، وهبة. (1418هـ)، التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج، دار الفكر المعاصر - دمشق، الطبعة الثانية.
16. زيوت وربابعة، عبد الله الزيوت. محمد ربابعة، (2016م)، منهج القرآن في التحصين الفكري، منشورات الجامعة الأردنية، الأردن.
17. السجستاني، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي (توفي: 275هـ)، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا - بيروت.
18. السعدي، عبد الرحمن. (توفي: 1376هـ). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة: الأولى 1420هـ - 2000م.
19. سلمان، عبد العزيز. (ت: 1422هـ)، موارد الظمان لدروس الزمان، خطب وحكم وأحكام وقواعد ومواعظ وآداب وأخلاق حسان. ط: الثلاثون، 1424هـ.
20. ابن سيده، علي بن إسماعيل. (توفي: 458هـ). المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق: عبد الحميد هنداوي. الطبعة الأولى. دار الكتب العلمية - بيروت. (1421هـ - 2000م).
21. الشعراوي، محمد، (توفي: 1418هـ)، تفسير الشعراوي - الخواطر، مطابع أخبار اليوم، 1997.
22. الشوكاني، محمد، (توفي: 1250هـ)، فتح القدير، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب - دمشق، بيروت. الطبعة الأولى - 1414هـ.

23. الطبري، محمد بن جرير (توفي: 310هـ). جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تحقيق: محمود محمد شاكر، وخرّج أحاديثه: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى، 1420 هـ - 2000م.
24. ابن عاشور، محمد (1393هـ - 1984م)، التحرير والتنوير «تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد»، دار التونسية للنشر - تونس.
25. عبد القادر، حنان. (2010م). الصلابة النفسية وسمات الشخصية لمرتفعي ومخفضي الإيثار من طلاب كلية التربية النوعية. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، مصر.
26. عثمان، عبد الكريم، (1963)، الدراسات النفسية عند المسلمين، الطبعة الأولى، مكتبة وهبه، مصر.
27. الغزالي، محمد، (توفي: 505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت.
28. الفراهيدي، الخليل بن أحمد، (توفي: 173هـ). العين، تحقيق: د. مهدي المخزومي، د. إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال السعودية.
29. فريد، أحمد، (1413هـ - 1993م). تزكية النفوس. دار العقيدة للتراث - الإسكندرية.
30. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ)، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، دار ابن كثير، دمشق-بيروت/مكتبة دار التراث المدينة المنورة، الطبعة الثالثة، 1409هـ/1989م.
31. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ)، إغاثة اللهفان من مصاديد الشيطان، تحقيق: محمد حامد الفقي، مكتبة المعارف. الرياض. المملكة العربية السعودية.
32. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ)، الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم)، دار الهلال - بيروت.
33. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ)، الوابل الصيب في الكلم الطيب. تحقيق: سيد إبراهيم، دار الحديث-القاهرة، 1999.
34. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ). شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل. دار المعرفة، بيروت، لبنان، 1398هـ/1978م.
35. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. ت: محمد المعتصم بالله البغدادي دار الكتاب العربي - بيروت. ط: الثالثة، 1416 هـ - 1996م.

36. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (توفي: 751هـ): طريق الهجرتين وباب السعادتين، دار السلفية، القاهرة، الطبعة: الثانية، 1394هـ.
37. قطب، سيد، (توفي: 1385هـ)، في ظلال القرآن، دار الشروق - بيروت - القاهرة.
38. ابن كثير، إسماعيل، (توفي: 774هـ)، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة: الثانية 1420هـ - 1999 م.
39. المخزومي، مجاهد، (توفي: 104هـ). تفسير مجاهد، تحقيق: الدكتور محمد عبد السلام أبو النيل، دار الفكر الإسلامي الحديثة، مصر، الطبعة الأولى، (1410هـ - 1989م).
40. المكي، محمد بن علي بن عطية الحارثي، أبو طالب (توفي: 386هـ)، قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد، تحقيق: د. عاصم إبراهيم الكيالي، دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان، الطبعة: الثانية، 1426 هـ - 2005 م.
41. ابن منظور، جمال الدين الأنصاري. (1414هـ - 1994). لسان العرب، دار صادر، بيروت، الطبعة الثالثة.
42. النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن علي الخرساني، (توفي: 303هـ)، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، مكتب المطبوعات الإسلامية- حلب، الطبعة: الثانية، 1406هـ-1986م.
43. النيسابوري، مسلم. (توفي: 261هـ)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت.
44. الواحدي، علي. (توفي 468هـ)، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحقيق: صفوان عدنان داوودي. دار القلم والدار الشامية - دمشق. بيروت الطبعة الأولى، 1415هـ.
45. ياسين، زين حسين أحمد، ألفاظ حول النفس وصفاتها في القرآن الكريم، رسالة ماجستير، 2009م.

المجلات:

- أبو غالي، عطايف. (2012م). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. كلية التربية. مجلة الجامعة الإسلامية، العدد 1.
- البناء، أنور. (2008م). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظات غزة: دراسة استطلاعية، ص 145، بحث منشور، مجلة جامعة الأقصى، مجلد 12، عدد 2. 133 - 161.

صباح والشجيري، عايش، وعمر . (2017). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة
الجزائر والعراق - دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الأنباء وسعيدة. مجلة جامعة الأنباء للعلوم
الإنسانية. العدد 3. ص 442 - 450.

المواقع الإلكترونية:

96-84 ,1 Issue ,14 .Vol ,2019,Science Behavioral of Journal The -1
<https://so121452/129418.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/06>

603-601 :(5)62 ;Sep-Oct 2020 .Indian J Psychiatry -2
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7909049>

فهرس المحتويات

4	إهداء
ب	إقرار
ج	الشكر والتقدير
د	الملخص
هـ	Abstract
ز	مقدمة
ح	أهمية الدراسة:
ط	أسئلة البحث:
ط	أهداف الدراسة:
ك	الدراسات السابقة:
م	منهج البحث:
ن	خطة البحث:
1	الفصل الأول
1	بيان مفهوم الحصانة النفسية
2	تمهيد
2	المبحث الأول
2	تعريف الحصانة النفسية
2	المطلب الأول: تعريف الحصانة لغةً
4	المطلب الثاني: تعريف النفس
6	المطلب الثالث: تعريف الحصانة النفسية
9	المبحث الثاني
9	المصطلحات المتعلقة لمصطلح الحصانة
9	المطلب الأول: القوة النفسية
11	المطلب الثاني: المناعة النفسية
12	المطلب الثالث: الصلابة النفسية
14	المبحث الثالث

14	الحصانة في القرآن الكريم
26	الفصل الثاني
26	التحديات التي تواجه الإنسان وسبل علاجها في ضوء القرآن الكريم
27	تمهيد:
28	المبحث الأول
28	التحديات الذاتية
28	المطلب الأول: تحدي النفس الأمانة بالسوء
34	المطلب الثاني: تحدي المشاعر السلبية
35	أولاً: خطورة المشاعر السلبية:
36	ثانياً: أسباب حدوث المشاعر السلبية:
38	ثالثاً: علاج القرآن للمشاعر السلبية:
40	المطلب الثالث: تحدي أمراض القلب
41	ومن أمراض القلوب التي ذكرت في القرآن الكريم:
46	ثانياً: علاج القرآن لأمراض القلوب:
46	● ومن الأعمال التي تصلح القلوب:
48	المبحث الثاني
48	التحديات الخارجية
48	المطلب الأول: تحدي مفاتن الدنيا
54	المطلب الثاني: تحدي مكائد الشيطان
57	ومن الأساليب التي ذكرها القرآن الكريم لمواجهة مكائد الشيطان:
59	الفصل الثالث
59	آليات الحصانة النفسية في القرآن الكريم
60	المبحث الأول
60	الإيمان بالله تعالى
64	القيام بالعبادات والطاعات البدنية
64	المطلب الأول: أهمية الصلاة في تحقيق الحصانة النفسية:
66	المطلب الثاني: أثر الصيام على الحصانة النفسية
67	المطلب الثالث: أثر الزكاة على الحصانة النفسية

70	المبحث الثالث
70	القيام بالعبادات والطاعات القلبية والروحية
70	المطلب الأول:
70	أثر التوبة على الحصانة النفسية
72	المطلب الثاني:
72	أثر الذكر على الحصانة النفسية
75	المطلب الثالث:
75	أثر القرآن الكريم على الحصانة النفسية
78	المبحث الرابع
78	الحصانة النفسية ضد الجوائح والأوبئة (فيروس كورونا أنموذجاً)
79	نهى القرآن عن الاستسلام للمشاعر السلبية:
80	إخبار القرآن أن غرض الشيطان إيقاع المؤمنين في المشاعر السلبية:
80	الايمان بالقضاء والقدر:
86	النتائج:
88	التوصيات:
85	الخاتمة:
89	قائمة المصادر والمراجع
92	المجلات:
93	المواقع الإلكترونية:
94	فهرس المحتويات
98	فهرس الآيات القرآنية
108	فهرس الأحاديث

فهرس الآيات القرآنية

الصفحة	الآية	السورة / الآية
ب	﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ﴾	لقمان / 12
ب	﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ﴾	النمل / 19
1	﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾	النحل / 89
1	﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾	يونس / 57
12	﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾	النساء / 29
12	﴿مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ﴾	المائدة / 32
13	﴿الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾	النساء / 1
13	﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾	الأنعام / 98
13	﴿ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا﴾	النور / 12
13	﴿إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ﴾	آل عمران / 164
13	﴿فَتُوبُوا إِلَى بَارِيكُمْ فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ عِنْدَ بَارِيكُمْ﴾	البقرة / 54
13	﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ﴾	النور / 61
13	﴿وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ﴾	المائدة / 54
13	﴿ثُمَّ أَنْتُمْ هَؤُلَاءِ تَقْتُلُونَ أَنْفُسَكُمْ﴾	البقرة / 85
13	﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾	الرعد / 11
22	﴿وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ كِتَابَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَأُجِّلَ لَكُمْ مَا وَرَاءَ ذَلِكَ أَنْ تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ فَرِيضَةً وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِي مَا تَرَاضَيْتُمْ بِهِ مِنْ بَعْدِ الْفَرِيضَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾	النساء / 24
23	﴿وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلًا أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فَتَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَانكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ الْمُحْصَنَاتِ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ فَإِذَا أُحْصِنَ فَإِنَّ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾	النساء / 25

23	﴿الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾	المائدة/ 5
24	﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذُرُّهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ (47) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعَ شِدَادٍ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ﴾	يوسف/ 48
24	﴿وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَكُمْ لِتُحْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ﴾	الأنبياء/ 80
25	﴿وَالَّتِي أَحْصَنْتَ فَرَجَهَا فَفَنَفَخْنَا فِيهَا مِنْ رُوحِنَا وَجَعَلْنَاهَا وَابْنَهَا آيَةً لِلْعَالَمِينَ﴾	الأنبياء/ 91
25	وَالَّذِينَ يَزْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾	النور/ 4
26	﴿إِنَّ الَّذِينَ يَزْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ الْغَافِلَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ لُعِنُوا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾	النور/ 23
26	﴿وَلَا تُكْرَهُوا فَتْيَاتِكُمْ عَلَى الْبِعَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِنَبْتَعُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾	النور/ 33
27	﴿لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قُرَى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ﴾	الحشر/ 14
28	﴿وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنْتَ فَرَجَهَا فَفَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقْتَ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا مِنَ الْقَانِنِينَ﴾	التحريم/ 12
29	﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾	الإسراء/ 9
31	لَا يَسْمَعُونَ حَسِيسَهَا وَهُمْ فِي مَا اشْتَهَتْ أَنْفُسُهُمْ خَالِدُونَ﴾	الأنبياء/ 102
31	﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾	ق/ 16
32	﴿وَلَوْ أَنَّ لِكُلِّ نَفْسٍ ظَلَمَتْ مَا فِي الْأَرْضِ لَافْتَدَتْ بِهِ وَأَسْرُوا النَّدَامَةَ لَمَّا رَأَوُا الْعَذَابَ وَقُضِيَ بَيْنَهُم بِالْقِسْطِ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾	يونس/ 54
32	﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾	المائدة/ 30

33	﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾	الذاريات/ 20-21
33	﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾	الذاريات/ 56
33	﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾	غافر/ 60
34	﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾	العنكبوت/ 69
35	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْتَظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتَ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾	الحشر/ 18 - 20
35	﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾	الانشقاق/ 6
36	﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾	المجادلة/ 10
37	﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾	فاطر/ 34
37	﴿لَا تَيَاسُؤْا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾	يوسف/ 87
38	﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾	العنكبوت/ 23
38	﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾	الزمر/ 53
39	﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾	طه / 124
39	﴿وَلَمَّا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكْفُرُ بِكُفُورٍ وَلَمَّا أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسَّنَتْهُ لِيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ﴾	هود/ 9-10
40	﴿فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ﴾	المائدة/ 26
40	﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾	الحجر/ 88
40	﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾	النمل/ 70
40	﴿وَلَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَصِرُوا اللَّهُ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ إِلَّا أَن يَجْعَلَ لَهُمْ حَظًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾	آل عمران/ 176
40	﴿وَلَا يَحْزَنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾	يونس/ 65

40	﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَخْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾	التوبة/ 40
40	﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾	يوسف/ 87
40	﴿لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا﴾	البقرة/ 233
41	﴿حَتَّمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾	البقرة/ 7
42	﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ﴾	البقرة/ 10
42	﴿وَإِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ مُعْرِضُونَ (48) وَإِنْ يَكُنْ لَهُمُ الْحَقُّ يَأْتُوا إِلَيْهِ مُذْعِنِينَ (49) أَفِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَمْ ارْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ بَلْ أُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (50)﴾	النور/ 48-50
42	﴿يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنْ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَحْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾	الأحزاب/ 32
42	﴿وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ﴾	البقرة/ 283
43	﴿وَلِتَصْغَى إِلَيْهِ أَفئِدَةُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ﴾	الأنعام/ 113
43	﴿إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا﴾	التحریم/ 4
43	﴿رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا﴾	آل عمران/ 8
44	﴿وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾	الحشر/ 10
44	﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾	آل عمران/ 159
45	﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾	البقرة/ 10
45	﴿اقتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرِ مَنْ رَبِّهِمْ مُحَدَّثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ لَأَهْيَةً قُلُوبُهُمْ وَأَسْرُوا النَّجْوَى الَّذِينَ ظَلَمُوا﴾	الأنبياء/ 1 - 3
46	﴿إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَبِّهِمْ يَتَرَدَّدُونَ﴾	التوبة/ 45
46	﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾	المطففين/ 14
46	﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾	الشعراء/ 88-89

47	﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾	الحديد/ 16
47	﴿وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ﴾	الحج/ 54
48	﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾	البقرة/ 186
49	﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾	التوبة/ 24
50	﴿فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ﴾	البقرة/ 36
50	﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾	التحریم/ 11
51	﴿ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَتَ نُوحٍ وَامْرَأَتَ لُوطٍ ۖ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحِينَ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِيَا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّٰخِلِينَ﴾	التحریم/ 10
52	﴿وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾	الأنفال/ 28
52	﴿وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ (45) قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلِنِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾	هود/ 45-46
53	﴿وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا﴾	الكهف/ 82
53	﴿وَتَأْكُلُونَ التَّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا (19) وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾	الفجر/ 19-20

54	﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْطَعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾	يس/47
54	﴿إِنَّا بَلَوْنَا هُمْ كَمَا بَلَوْنَا أَصْحَابَ الْجَنَّةِ إِذْ أَقْسَمُوا لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ﴾	القلم/17
54	﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفْلا تَعْقِلُونَ﴾	القصص/60
55	﴿قَالَ فِيمَا أُغْوِيْتِي لِأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ﴾	الأعراف/16
55	﴿كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ﴾	الحشر/16
55	﴿فَوَسَّوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَا يَبُلَى﴾	طه/120
56	﴿وَأَضَلَّنَاهُمْ وَأَلْمَيْنَاهُمْ وَأَلْمَيْنَاهُمْ فَلْيَبْتَئِكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَا مِرْتَهُمْ فَلْيَغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا﴾	النساء/119
56	﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصَدِّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾	المائدة/91
57	﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾	المجادلة/10
57	﴿وَعَادًا وَثَمُودَ وَقَدْ تَبَيَّنَ لَكُمْ مِنْ مَسَاكِينِهِمْ وَزَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالُهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَكَانُوا مُسْتَبْصِرِينَ﴾	العنكبوت/38
58	﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾	البقرة/168
58	﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (82) إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ﴾	ص/82-83
59	﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾	الأعراف/200
59	﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾	النساء/76
60	﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾	الزخرف/36
62	﴿وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾	الأنعام/48
62	﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾	الأحقاف/13
62	﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾	النحل/97

63	﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾	محمد/2
63	﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾	الأعراف/96
66	﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾	المعارج/ 19-23
66	﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾	البقرة/ 277
66	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾	البقرة/ 153
67	﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾	الحجر/ 97 - 99
67	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾	البقرة/ 183
68	﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾	البقرة/ 262
68	﴿وَتَأْكُلُونَ التَّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا (19) وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾	الفجر/ 19-20
69	﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾	الشمس/ 7-9
69	﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾	التوبة/ 103
72	﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾	الزمر/ 53
72	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَنْتُمْ لَنَا نُورٌ وَغَفِرْ لَنَا إِنَّا كُنَّا بِكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرِينَ﴾	التحریم/ 8
73	﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾	الرعد/ 28
75	﴿وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرَنًا أَلَّا قَلَّ مِنْكَ مَا لَّا وَوَلَدًا﴾	الكهف/ 39

75	﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ﴾	البقرة/152
75	﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ﴾	الزخرف/ 36 - 37
75	﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾	الحشر/ 19
76	﴿فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ﴾	طه/ 123-124
76	﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾	المائدة/ 15 - 16
77	﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾	آل عمران/ 103
77	﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾	الاسراء/ 82
77	﴿طه (1) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ﴾	سورة طه/ 1-2
79	﴿وَلَنبَلِّوَنَّكُمْ أَشْيَاءَ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾	البقرة،/ 155
80	﴿يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾	يوسف/87
81	﴿إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾	المجادلة/ 10
81	﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾	الحديد/ 22
82	﴿وَلَنبَلِّوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ﴾	محمد/ 31
82	﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ﴾	النساء/ 79
82	﴿وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَن قَوْمٍ لَّا يُؤْمِنُونَ﴾	يونس/ 101
83	﴿أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ﴾	الأعراف/ 99
83	﴿أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ، أَوْ أَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ﴾	الأعراف/ 97 - 98

83	﴿ءَأَمِنْتُمْ مَن فِي السَّمَاءِ أَن يَخْسِفَ بِكُمُ الْأَرْضَ فَإِذَا هِيَ تَمُورُ، أَمْ أَمِنْتُمْ مَن فِي السَّمَاءِ أَن يُرْسِلَ عَلَيْكُمْ حَاصِبًا فَسَتَعْلَمُونَ كَيْفَ نَذِيرِ﴾	الملك / 16 - 17
83	﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ﴾	الشورى / 30
83	﴿وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾	النحل / 61
83	﴿وَإِن يَمَسُّنَكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يَمَسُّنَكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾	الأنعام / 17
83	﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَٰهَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾	النمل / 62
83	﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾	الشعراء / 80

فهرس الأحاديث

الصفحة	الحديث
37	(اللهم إني أعوذ بك من الهم، والحزن، والعجز، والكسل، والبخل، والجبن، وضلع الدين، وغلبة الرجال)
42	(أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً: إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ)
44	(اللهم مصرف القلوب صرف قلوبنا على طاعتك)
44	(أَلَا إِنَّ الْقِسْوَةَ وَغَلظَ الْقُلُوبِ فِي الْفَدَائِينَ، عِنْدَ أَصُولِ أَذْنَابِ الْإِبِلِ)
46	(إن العبد إذا أخطأ خطيئة، نكتت في قلبه نكتة، فإذا هو نزع واستغفر وتاب صقل قلبه، وإن عاد زيد فيها، حتى تعلق قلبه، وهو الران الذي ذكره الله تعالى)
55	(صِيَاحُ الْمُؤَلُودِ حِينَ يَقَعُ، نَزْعَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ)
56	(ذَلِكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ خَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ، وَانْقِلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا) قَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي)
57	(إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ الرُّؤْيَا يُحِبُّهَا، فَإِنَّهَا مِنَ اللَّهِ، فَلْيُحْمِدِ اللَّهَ عَلَيْهَا وَلْيُحَدِّثْ بِهَا، وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ، فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ، فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ)
59	(افْرَعُوا سُورَةَ الْبُقْعَةِ، فَإِنَّ أَحَدَهَا بَرَكَةٌ، وَتَرَكَهَا حَسْرَةٌ، وَلَا تَسْتَطِيعُهَا الْبَطْلَةُ)
59	(وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنَ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ)
61	(الإيمان أن تؤمن بالله وملائكته، وكتبه، ورسله، ولقائه، وتؤمن بالبعث الآخر)
65	(قُمْ يَا بِلَالُ فَأَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ)
66	(حُبِّبَ إِلَيَّ النِّسَاءُ وَالطَّيِّبُ، وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ)
74	(مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ)
77	(القرآن مشقق، وماجل مصدق، من جعله إمامه قاده إلى الجنة، ومن جعله خلف ظهره ساقه إلى النار)
81	(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل، والجبن، وضلع الدين، وغلبة الرجال)