

أسباب نجاح آيات

تدبر القرآن الكريم

في العلاج النفسي الديني
ومعالجة المشكلات المعاصرة

د. محمود فتوح محمد

مقدمة الدراسة:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تُضاعف الحسنات، وبغفوه تُمحي السيئات، له الحمد جل وعلا يسمع من حمده، ويعطي من سأله، ويزيد من شكره، ويطمئن من ذكره، نُحمده حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما يليق بجلاله وعظيم سلطانه، حمداً يوافي فضله وإنعامه، وينيلنا رحمته ورضوانه، ويقينا سخطه وعذابه، ونصلي ونسلم على المبعوث رحمة للعالمين، خاتم الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وعلى من تبعهم واقتفي أثرهم إلى يوم الدين، وعلينا وعلى عباد الله الصالحين. وبعد :

القرآن هادي البشرية ومرشدها ونور الحياة ودستورها، ما من شيء يحتاجه البشر إلا وبينّه الله فيه نصاً أو إشارة أو إيماءً، عَلِمه مَنْ عَلِمه، وجهله من جهله، ولذا اعتنى به صَحْبُ الرسول صلى الله عليه وسلم وتابوهم تلاوة وحفظاً وفهماً وتدبيراً وعملاً. وعلى ذلك سار سائر السلف. ومع ضعف الأمة في عصورها المتأخرة تراجع الاهتمام بالقرآن وانحسر حتى اقتصر الأمر عند غالب المسلمين على حفظه وتجويده وتلاوته فقط بلا تدبر ولا فهم لمعانيه ومراداته، وترتب على ذلك ترك العمل به أو التقصير في ذلك، "وقد أنزل الله القرآن وأمرنا بتدبره، وتكفل لنا بحفظه، فانشغلنا بحفظه وتركنا تدبره"^(١). وليس المقصود الدعوة لترك حفظه وتلاوته وتجويده؛ ففي ذلك أجر كبير؛ لكن المراد التوازن بين الحفظ والتلاوة والتجويد من جهة وبين الفهم والتدبر. ومن ثم العمل به من جهة أخرى كما كان عليه سلفنا الصالح - رحمهم الله تعالى - .

يؤدي تعرض الأفراد إلى تجارب الرسوب أو الفشل إلى جعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة والمتنوعة، فالأفراد الذين يعانون من سوء التوافق النفسي والاجتماعي، ويتبنون مفهوم ذات سلبي، ويعانون من انخفاض في درجة الدافعية لديهم، يكونوا في أمس الحاجة إلى البرامج الإرشادية والعلاجية لتدريبهم على التخطيط والتغلب على هذه المعوقات التي قد تتسبب في ظهور الاضطراب النفسي، ويعد العلاج النفسي الديني أحد أبرز تلك التدخلات الفعالة؛ إذ يسهم في تحسين قدرة الفرد على التفكير والإدراك السليم للمواقف. ويساعد الفرد على الوعي بالذات، والتعبير عن النفس، واكتساب المهارات الحياتية بل وممارستها، ومن خلال ذلك يصل الفرد إلى التغلب على الاضطرابات النفسية، والى فهم أنفسهم وفهم الآخرين (٢) .

١ - حول التربية والتعليم، عبد الكريم محمد الحسن بكار، ص ١٢

2_ American Psychiatric Association (1994). "Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM IV)". 4th Ed. Washington: American Psychiatric Association, dc. , p.420.

يعتمد الدين الإسلامي على مجموعة من الثوابت؛ منها أركان الإيمان: وهي الإيمان بالله وملائكته ورسوله وكتبه واليوم الآخر والقدر خيره وشره، ما ورد في سورة البقرة ﴿۱﴾ **ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَكَيْهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿۲۸۵﴾** البقرة: ۲۸۵. ونجد في رحاب كل منها تربية نفسية إن أحسن شرح هدفها والتدريب عليها. ويؤدي الالتزام بها إلى تشكيل فلسفة عامة تقينا الاضطرابات النفسية. وتطبيق هذه القناعات يزيد الصلابة النفسية كما تؤكد النظرية المعرفية التي تقوم على أساس أن السلوك تابع للأفكار؛ حيث تؤثر أفكارنا تجاه الأحداث على مشاعرنا في العالم الخارجي وتغير سلوكنا (٣). ويساعد تدبر أركان الإيمان في الوقاية من بعض أسباب الاضطرابات النفسية. وتسعى الدراسة الحالية إلى دراسة أسباب نجاح آليات تدبر القرآن الكريم في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة

مشكلة الدراسة:

أدرك الكثير من علماء النفس في البيئة الإسلامية أهمية التأصيل الإسلامي للعلاج النفسي فأخذوا يقبون في القرآن الكريم والسنة الشريفة واجتهادات علماء المسلمين، مما يسهم في بناء علم نفس إرشادي مرتبط بالثقافة الإسلامية. ولقد بدأت تظهر منذ بداية الستينات حتى الآن المقدمات التي قام بها علماء النفس التي تنادي بأهمية الإفادة من التعاليم والقيم الدينية الإسلامية في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وترى أن الإيمان الحقيقي بالله قوة هائلة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق الناتج عن الاهتمام بالحياة المادية (٤). تمثلت تلك الاتجاهات في كتابات عديدة منها: عبد الوهاب حمودة (١٩٦٢) القرآن وعلم النفس، ومحمد ماهر عمر (١٩٨٣) ملامح علم نفس إسلامي، وحسن محمد الشراوي (١٩٨٤) نحو علم نفس إسلامي، وسيد عبد الحميد مرسي (١٩٨٥) سلسلة دراسات نفسية إسلامية "الشخصية السوية"، ومحمد عثمان نجاتي (١٩٨٧) القرآن وعلم النفس، والحديث النبوي وعلم النفس (٢٠٠٠)، ومحمد عبد الفتاح مهدي (١٩٩٠) نحو علم نفس إسلامي "العلاج النفسي في ضوء الإسلام"، وسيكولوجية الدين والتدين (٢٠٠٢)، ورشاد علي عبد العزيز موسى (١٩٩٣) علم النفس الديني، أساليب العلاج النفسي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية (٢٠٠١)، الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوحي الإلهي

3 _ Ellis ,Albert(2001). Overcoming Destructive Beliefs ,Feelings ,and Behaviours. New York: Prometheus Books.

٤ - الدلالات الإكلينيكية المميزة لاستجابات مريض بعصاب الوسواس القهري لاختبار تفهم الموضوع (T.A.T). دراسة حالة"، عادل حضر، مجلة علم النفس، ع ٥٥، السنة ١٤٠،

القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٠، ص ٢٢٠.

والهدي النبوي (٢٠٠١)، العلاج الديني (٢٠٠١)، محمد يوسف خليل (١٩٩٤)، تلاوة القرآن الكريم وأثرها على اطمئنان النفس، ومحمد عوده، كمال مرسي (١٩٩٤) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، وعبد العلي الجسماني (١٩٩٦) علم النفس القرآني والتهديب الوجداني، و مصطفى محمود (١٩٩٨) علم نفس قرآني جديد، و عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠١) سيكولوجية الإسلام والإنسان المعاصر، ومحمد محروس الشناوي (٢٠٠١) بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، ومحمد رمضان محمد (٢٠٠٦)، الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي. ولقد أشارت أيضاً العديد من الدراسات إلى أهمية استخدام المفاهيم الدينية في الإرشاد والعلاج النفسي وتحقيق الصحة النفسية^(٥).

يعد العلاج النفسي الديني شكلاً من أشكال العلاج النفسي الحديث الذي يستمد أساسياته وفتياته من الإسلام، وقد أثبتت فعالية في تخفيف الاضطرابات النفسية، الأمر الذي يسهم في تحقيق الاتزان الروحي والاستقرار النفسي. ويرى الباحثون أن العلاج النفسي الديني هو أحد أنواع العلاج النفسي المحددة المبادئ، والمفاهيم، والأسس، والخطوات، والفتيات التي تهتم بتوجيه المريض إلى الاهتمام بعلاج الاضطراب الذي يعاني منه وفق المفاهيم الدينية الصحيحة، والأفكار السليمة التي تساعده على التوافق النفسي، والاجتماعي، والروحي^(٦).

توجد العديد من الفتيات الخاصة بالعلاج النفسي الديني التي لها أثر فعال في علاج النفس الإنسانية من اضطراباتها المختلفة، وهذه الفتيات تستمد منهجها وإجراءاتها من الكتاب والسنة، وهي عديدة ومتنوعة، وتتناول العلاج بقراءة القرآن الكريم وتديره، والعلاج بالتوحيد، والنصح، والأدعية، والأذكار، والاستغفار، والصبر، والصلاة، والتخيل، والاسترخاء، وتلك الفتيات يمكن اعتبارها فتيات معرفية سلوكية لأنها تركز على أفكار المريض، واتجاهاته المرضية المختلفة وظيفياً، وتمده بالمهارات التي تساعده على ممارسة السلوكيات التوافقية. ويقوم به المعالج النفسي الديني أثناء المقابلة العلاجية في الكشف عن مكبوتات اللا شعور، وتعرفها وإخراجها إلى حيز شعور العميل لعلاجها، كما يحدد المعالج النمو الديني والقيم المؤثرة على العميل، وكيفية الإفادة منها في عملية العلاج، فضلاً عن امتلاكه جانباً إنسانياً يبرز في تعامله مع الإنسان كوحدة كلية شاملة، وفي نظرتة لصاحب الإرادة القوية والعقيدة

٥- الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي، رمضان محمد محمد، ص ٦٧

٦- الدلالات الإكلينيكية المميزة لاستجابات مريض بعصاب الوسواس القهري لاختبار تفهم الموضوع (T.A.T) دراسة حالة"، عادل خضر، مرجع سبق ذكره، ص ٢٢٠.

الصحيحة على أنه مسؤول عن اختياراته وأفعاله وأقواله ، مما يجعله متمتعاً بالتوافق والصحة النفسية ، فضلاً عن الجانب المعرفي المتمثل في تناول العمليات المعرفية العقلية وآليات التفكير الشامل^٧ .

يقوم العلاج النفسي الديني على أسس عامة تتمثل في عدد من المسلمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والعميل وعملية الإرشاد ، وعلى أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، وعلى أسس نفسية وتربوية تتعلق بالفروق الفردية ومطالب النمو ، وعلى أسس اجتماعية تتعلق بحاجات الفرد والمجتمع ، وعلى أسس فسيولوجية تتعلق بالجهاز العصبي والحواس^٨ . ويسعى علم النفس الديني إلى التأسيس الديني للإرشاد والعلاج النفسي من خلال تأسيس الإرشاد النفسي على أسس ومنطلقات وممارسات دينية تجعل الإرشاد النفسي أكثر كفاءة عند الأفراد في وقتهم من الاضطرابات النفسية ومساعدتهم على استعادة الصحة النفسية^٩ .

ويقوم علم النفس الديني على معرفة الفرد بأن الله هو الخالق ولا خالق غيره كما في قوله تعالي : ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ [الملك: ١٤] . ويساعد تدبر القرآن الكريم على تحقيق ذلك^{١٠} ، فتدبر القرآن الكريم هو تحديق ناظر القلب إلى معانيه، وجمع الفكر على تدبره وتعقله^{١١} أى التفكير الشامل الواصل إلى أواخر دلالات الكلم ومراميه البعيدة^{١٢}

ويشير الشريفين (٢٠١٠) ^{١٣} بأن علم النفس والمعرفة الإنسانية بشكل عام ليست سوى علما احتماليا ينطوي على الخطأ والصواب والحق والباطل، ولن ينقذها من هذا المصير سوى جعلها تصدر عن مصدر يقيني. والتأسيس الإسلامي لعلم النفس يجعل هذا العلم يصدر عن مصدر يقيني ويقدم علما يقينا وليس احتماليا.

ويولي المرشدون اهتماما كبيرا بدور الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي أو ما يطلق عليه التحصين النفسي الديني. ويخلص زهران (١٩٩٨) إلى أن الدين وسيلة لتحقيق الإيمان والأمان والسلام النفسي، وهو هبة من الله لخير الإنسان؛ يعينه على الحياة السوية. والإرشاد النفسي الديني يحقق الهدف المطلوب وهو النفس مطمئنة التي توافق بين النفس الأمانة بالسوء وبين النفس اللوامة وتنمية البصيرة^{١٤}

٧-العلاج الديني للأمراض النفسية، رشاد موسى ؛ ويوسف محمد، ص ١٢٠ .

٨ -"الصحة النفسية والعلاج النفسي" ،حامد زهران، ص٣٠٢ .

٩ "الإرشاد والعلاج النفسي من منظور إسلامي"، كمال مرسى، ص٦٤ .

١٠ <http://www.aldoah.net>

١١ قواعد التدبر الأمثل لكتاب الله عز وجل ،عبد الرحمن حسن حنكة الميداني

١٢ موسوعة نضرة النعيم في أخلاق الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم، صالح حميد وعبد الرحمن بن ملوح

١٣ نحو بناء نظرية إسلامية في النمو الإنساني عماد الشريفين ،ص١٦

١٤ التوجيه والإرشاد النفسي، حامد زهران، ص٣٦٣ .

وقد توصل شاتير(Chatters)، (2000) بعد دراسته لدور القناعات الدينية كعامل وقاية إلى أن المؤسسات الدينية تقدم عادة تقييما إيجابيا للنفس البشرية والذات، كما تقدم وسيلة لتشكيل سلوكيات وقائية تقلل من المخاطر الصحية. ويضيف بأن حضور الاجتماعات الدينية والقناعة الدينية والعبادات تؤدي إلى تغيير إدراك تحديات الحياة، وإلى تقوية التوافق النفسي والشعور بالرضا^{١٥}. ويضيف ماينراد وآخرون (Maynard et al. 2001)) أن مفهوم الله الذي يتكون من خلال التعليم والتدريب والخبرات الشخصية مؤثر في اختيار واستخدام الأفراد لاستراتيجيات التعامل^{١٦}. ويؤكد بارجمنت وآخرون(Pargament et al)، أن استخدام استراتيجيات التعامل الديني الإيجابية مثل طلب المساندة الروحية، والتسامح، والصلاة ارتبطت بتراجع الشكاوى السيكوسوماتية وزيادة النمو النفسي والروحي^{١٧}. ومن الاضطرابات النفسية المنتشرة والمؤثرة على المجتمعات في الوقت الحالي القلق والاكتئاب. وهما من الأمراض التي أظهرت الدراسات الأثر الإيجابي للدين والتدين في التعامل معها^{١٨}. والتربية الإسلامية المستضيئة بالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة؛ والاجتهاد في ضوءهما؛ لتحقيق الغايات التي حددها الإسلام لنمو وسعادة المسلم وغيره في الحياة الدنيا والآخرة^{١٩} وتعد التنشئة الاجتماعية في الإسلام نظامًا متكاملًا يشمل جميع جوانب الفرد الإيمانية والجسمية والاجتماعية والعقلية والنفسية والأخلاقية بصورة متوازنة بحيث لا يطغى جانب على آخر لتحقيق سعادة الإنسان^{٢٠}.

ويوضح جراحرة (١٩٨٨) أسبقية الإسلام على العلوم المعاصرة في الاهتمام بالطفل وتفهم سيكولوجيته قبل علماء العصور الحديثة، وضرورة رعايته نفسيا وجسديا ومراعاة خصوصية مراحل نموه^{٢١}.

15 Chatters, L. M. (2000). Religion and health: Public Health research and practice. Annual Review of Public Health, 21, 335–367.

16 Maynard, E. A., Gorsuch, R. L., & Bjorck, J. P. (2001). Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge situations. Journal for the Scientific Study of Religion, 40, 65–74.

17 Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. Journal for the Scientific Study of Religion, 37, 71–724

١٨ علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، حامد زهران، ص٢٩

١٩ التربية الإسلامية بين الأصالة والحداثة، عبد الرحمن حجازي، ص٢٤.

٢٠ دراسات في ماهية التنشئة الاجتماعية، منذر إبراهيم علي، ص١٥٢، ١٥٦.

٢١ زيادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عيسى الجراحرة، ص٥٤.

ويتضمن الدين الإسلامي مصادر مهمة للتنشئة الاجتماعية تهدف إلى تعديل الاتجاهات وغرس القيم الفاضلة. ومما لا شك فيه أن لهذه القيم أثراً كبيراً في حياة الفرد لأنها تنظم حياته وتمده بمجموعة من المعايير توجه سلوكه الشخصي والاجتماعي. كما أنها تزوده بطاقات وجدانية تساعد على تقبل صعوبات الحياة والخروج من أزمتها^{٢٢}.

يتنوع تدبر القرآن الكريم بحسب تنوع مطالب المتدبرين^{٢٣}. وفي هذا المعنى يقول الحافظ ابن القيم رحمه الله: " يتفاوت الناس في مراتب الفهم في النصوص ، وأن منهم من يفهم من الآية حكماً أو حكمين ، ومنهم من يفهم منها عشرة أحكام أو أكثر من ذلك ، ومنهم من يقتصر في الفهم على مجرد اللفظ دون سياقه ودون إيمائه وإشارته أو ضمه إلى نص آخر متعلق به فيفهم من اقتارانه به قدراً زائداً على ذلك اللفظ بمفرده"^{٢٤}.

ويعتبر العلاج بقراءة القرآن الكريم وتدبره ، والعلاج بالصلاة والدعاء مفيداً في تقليل التوتر عند يقينك بوجود قوة قادرة على تحقيق الشفاء^{٢٥}.

إن تدبر القرآن الكريم يدعم أركان الإيمان لدى الفرد والتي تحميه من بعض أسباب الاضطرابات النفسية؛ مثل: الصراع: وهو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه في وجهات متعددة بحيث يصبح عاجزاً عن اختيار وجهة معينة. ويشعر الفرد في مثل هذا الموقف بالضيق والتوتر لعجزه عن الاختيار ، والإحباط: الذي هو حالة انفعالية تشمل التوتر والقلق تنتج عن مواجهة الفرد عائقاً أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دافع أو أكثر، والقلق والذي هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً^{٢٦}.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي: ما هي أسباب نجاح آليات تدبر القرآن الكريم في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة؟ وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- (١) ما مفهوم تدبر القرآن الكريم؟
- (٢) ما مفهوم العلاج النفسي الديني؟

٢٢ دراسات في ماهية التنشئة الاجتماعية، منذر إبراهيم علي، ص ١٥٦.

٢٣ أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، محمد الأمين بن محمد بن المختار الجكني الشنقيطي ١٩٩٥، ٣٥٨/٧.

٢٤ إعلام الموقعين عن رب العالمين، ابن قيم الجوزية، ٤٨٤/١.

٢٥ التربية الإسلامية بين الأصالة والحداثة، عبد الرحمن حجازي، ص ١٢٧.

٢٦ مقدمة في الصحة النفسية، عبد السلام عبد الغفار، ص ٩٩، ٧٤.

٣) ما أركان تدبر القرآن الكريم؟

٤) ما أنواع تدبر القرآن الكريم؟

٥) ما أسباب نجاح آليات تدبر القرآن الكريم في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي :

- التأصيل النظري لموضوع تدبر القرآن الكريم.
- التأصيل النظري للعلاج النفسي الديني.
- إبراز أسباب نجاح آليات تدبر القرآن الكريم في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وذلك لوصف موضوع الدراسة، وتحليل بياناته، وبيان العلاقة بين مكوناته، والآراء التي تطرح حوله ، والآثار التي يحدثها .

المبحث الأول: مصطلحات الدراسة:

أولاً: مفهوم تدبر القرآن الكريم:

تناول العديد من العلماء : مفهوم تدبر القرآن الكريم فنجد الميداني يعرفه بأنه التفكير الشامل الواصل إلى أواخر دلالات الكلم ومراميه البعيدة.
في حين يرى مقاتل بن سليمان أن مفهوم تدبر القرآن الكريم هو التأمل في معانيه، وتحديق الفكر فيه، وفي مبادئه وعواقبه، ولوازم ذلك^{٢٧} .
ويرى الزمخشري أن مفهوم تدبر القرآن الكريم هو تأمل معانيه وتبصر ما فيه^{٢٨} . وقال: وتدبر الآيات: التفكير فيها، والتأمل الذي يؤدي إلى معرفة ما يدبّر ظاهرها من التأويلات الصحيحة والمعاني الحسنه^{٢٩} .
ويعرف القرطبي تدبر القرآن الكريم بأنه التفكير فيه وفي معانيه^{٣٠} .

٢٧ تفسير مقاتل، مقاتل بن سليمان الأزدي، تحقيق: أحمد فريد، ١/٣٣٥.

وتفسير السعدي (تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان)، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي التميمي، ١/١٨٩.

٢٨ الكشاف ، الزمخشري ، ١/٢٨٤.

٢٩ الكشاف ، الزمخشري ، المرجع السابق ٣/٣٢٧.

ويرى الخازن أن مفهوم تدبر القرآن الكريم هو تأمل معانيه، وتفكر في حكمه، وتبصر ما فيه من الآيات^{٣١}.

ويعرف أبو حيان مفهوم تدبر القرآن الكريم بأنه التفكر في الآيات، والتأمل الذي يفضي بصاحبه إلى النظر في عواقب الأشياء^{٣٢}.

ويعرفه ابن القيم بأنه تحديق ناظر القلب إلى معانيه، وجمع الفكر على تدبره وتعقله^{٣٣} ويصف السيوطي الشخص الذي يتدبر القرآن الكريم بأنه يشغل الشخص الذي قلبه بالتفكر في معنى ما يلفظ به، فيعرف معنى كل آية، ويتأمل الأوامر والنواهي، ويعتقد قبول ذلك؛ فإن كان مما قصر عنه فيما مضى اعتذر واستغفر، وإذا مر بآية رحمة استبشر وسأل، أو عذاب أشفق وتعوذ، أو تنزيه نزه و عظم، أو دعاء تضرع وطلب^{٣٤}.

ويعرف ابن عاشور مفهوم تدبر القرآن الكريم بأنه تعقب ظواهر الألفاظ ليعلم ما يدبر ظواهرها من المعاني المكنونة والتأويلات اللائقة^{٣٥}.

ويعرف الميداني مفهوم تدبر القرآن الكريم بأنه التفكر الشامل الواصل إلى أواخر دلالات الكلم ومراميه البعيدة.

ثانياً: مفهوم العلاج النفسي الديني: Religion Psychological Psychotherapy :

تعددت تعريفات العلماء والباحثين حول مفهوم العلاج النفسي الديني فنجد صبحي (١٩٨٨) يعرفه بأنه أحد المساعدات الإرشادية التي تستخدم كأداة للتغلب على العقبات التي تقف في سبيل التوافق النفسي، وتحقيق الحاجات النفسية والفسولوجية لدى الأفراد بصفة عامة ، والشباب بصفة خاصة، وذلك عن طريق الإفادة من محتوى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة كأحد المساهمات في تصحيح الأفكار والتصورات الخاطئة^{٣٥}.

ويعرف فهمي (١٩٨٨) العلاج النفسي الديني بأنه أسلوب توجيه واستبصار يعتمد على معرفة الفرد لنفسه، ولريه، ولدينه، وللقيم والمبادئ الروحية والخلقية ، وهذه المعرفة غير الدنيوية المتعددة الجوانب والأركان تعتبر مشعلاً يوجه الفرد في دنياه، ويزيده استبصاراً بنفسه، وبأعماله ، وطرائق توافقه

٣٠ تفسير القرطبي، محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، ٢٩٠/٥.

٣١ تفسير الخازن (لباب التأويل في معاني التنزيل)، علي بن محمد بن إبراهيم الشبيحي(الخازن)، ١٣٧/٢.

٣٢ تفسير البحر المحيط، أبو حيان الأندلسي، ٣٣٨/٩.

٣٣ الإتيقان في علوم القرآن، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، ٣٠٠/١، ١٩٩٩.

٣٤ تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر بن عاشور، ٢٢١/١٢.

٣٥ "الإرشاد النفسي"، سيد صبحي، ص ٢٢٠

في حاضره ومستقبله. وقد أشار هذا التعريف إلى عمليتي التوافق والاستبصار كهدفين مهمين للإرشاد والعلاج النفسي الديني^{٣٦}.

في حين يعرف زهران (١٩٩٩) العلاج النفسي الديني بأنه أسلوب توجيه وإرشاد وتربية وتعليم ، يقوم على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم الروحية والأخلاقية^{٣٧} عرّف كل من عبد الحميد، وكفافي (١٩٩٥) العلاج النفسي الديني بأنه علاج نفسي تدعيمي ، يوفر نوعاً من الإرشاد الدعوي^{٣٨}

وعرّف مرسى (١٩٩٥) العلاج النفسي الديني بأنه عمليات تعلم وتعليم نفسي اجتماعي ، تتم في مواجهة بين شخص متخصص في علم النفس الإرشادي (مرشد) ، وشخص آخر يقع عليه التوجيه والإرشاد (المسترشد)، ويستخدم فيه فنيات وتقنيات وأساليب فنية ومهنية ، ويهدف إلى مساعدة المسترشد على حل مشكلاته ومواجهتها بأساليب توافقية مباشرة ، ومعاونته على فهم نفسه ، ومعرفة قدراته وميوله وتشجيعه على الرضا بما قسم الله له ، وتدريبه على اتخاذ قراراته بهدي من شرع الله حتى ينشأ عنده طلب الحلال بإرادته ، وترك الحرام بإرادته ، ويضع لنفسه أهدافاً واقعية مشروعة ، ويفيد من قدرته بأقصى وسعها في عمل ما ينفعه وينفع الآخرين ، ويجد تحقيق ذاته من فعل ما يرضي الله فينعم بالسعادة في الدنيا والآخرة^{٣٩}.

وعرّف إبراهيم (١٩٩٨) العلاج النفسي الديني بأنه عملية توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم تتضمن تصحيح وتغيير تعلم سابق خطأ ، وهو إرشاد تدعيمي يقوم على استخدام القيم والمفاهيم الدينية والخلقية ، ويتناول فيه المرشد مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار ، وتعلم مهارات وقيم جديدة تعمل على وقاية وعلاج الفرد من الاضطرابات السلوكية والنفسية^{٤٠} وعرّف خضر (٢٠٠٠) العلاج النفسي الديني بأنه محاولة مساعدة الفرد لاستخدام المعطيات الدينية للوصول إلى حالة من التوافق تسمح له بالقدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة^{٤١}.

٣٦ الإرشاد النفسي، فهدى مصطفى، ص٣٦.

٣٧ "الصحة النفسية والعلاج النفسي" ، حامد زهران، ص ٣٧٧.

٣٨ معجم علم النفس في الطب النفسي، جابر عبد الحميد علاء الدين كفافي، ج١ "٦" ص ٣٢٤

٣٩ "الإرشاد والعلاج النفسي من منظور إسلامي"، كمال مرسى، مرجع سبق ذكره، ص ٦٨.

٤٠ العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان"، عبد الستار إبراهيم ص ٣٢٤.

٤١ "الدلالات الإكلينيكية المميزة لاستجابات مريض بعصاب الوسواس القهري لاختبار تفهم الموضوع (T.A.T) دراسة حالة"، عادل خضر، مرجع سبق ذكره، ص ٢٢٠.

وترى ياركندى (٢٠٠٣) أن العلاج النفسي الديني هو مجموعة من الأساليب والمعارف والخدمات يقدمها أخصائيون في الإرشاد معتمدين على القرآن والسنة ؛ بهدف تحقيق الصحة النفسية^{٤٢}.

ويعرّف الحبيب (٢٠٠٥) الإرشاد النفسي الديني بأنه طريقة من الطرق الإرشادية التي تستخدم فنيات الدين وقيمه ومفاهيمه في إصلاح عيوب النفس وإرجاعها إلى فطرتها السليمة التي فطرها الله عليها^{٤٣}.

في حين يرى المهدي (٢٠٠٥) أن الإرشاد النفسي الديني هو إرشاد روحي بمعناه الغيبي غير المحسوس بالإضافة إلى الاهتمام الملحوظ بالعلاج النفسي الذي أخضع للدراسة على صعيد العلم والتجربة أحياناً ، وبذلك يجمع بين الأخذ بالأسباب واللجوء إلى خالقها؛ ، لقوله تعالى: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ الشعراء: ٨٠.

كما عرّف ليهي (٢٠٠٦) العلاج النفسي الديني بأنه شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث يقوم على أساليب ومفاهيم ومبادئ دينية وروحية وأخلاقية بهدف تصحيح وتغيير الأفكار المشوهة ، والتصورات المختلفة وظيفياً لدى الفرد في أمور الحياة كلها، ومساعدته على تحمل مشاق الحياة ، وبعث الأمن والطمأنينة في النفس ، وراحة البال ويغمره الشعور بالسعادة^{٤٥}.

ويقصد بالعلاج النفسي الديني في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها مختصون في علم النفس لأشخاص يعانون من سوء توافق نفسي أو شخصي أو اجتماعي بهدف مساعدتهم على تجنب الوقوع في مشكلات أو محن نفسية أو اجتماعية أو أسرية ، وتقليل آثارها إذا وقعت ، وتزويدهم بالمعارف الدينية والعلمية والمهارات الفنية لتحسين توافقهم النفسي مع هذه الظروف ، واسترشاداً بالعبادات والقيم الدينية ، مثل : التقوى، والتوكل ، والصبر ، والإيمان بالقضاء والقدر ، والدعاء ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى استغلال فنيات وأساليب نظريات الإرشاد النفسي بأنواعها كوسائل معينة من مساعدة المسترشد على تحقيق النمو الذاتي وتحمل المسؤولية الاجتماعية وتحقيق أهدافه المشروعة من الناحية الدينية في نطاق قدراته وإمكانياته.

٤٢ ياركندى، هاتم حامد (٢٠٠٣): "الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي"، ص ١٥٦.

٤٣ الحبيب، طارق بن علي(٢٠٠٥): "الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية القاهرة"، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ص١٢.

٤٤ "العلاج النفسي في ضوء الإسلام"، محمد عبد الفتاح المهدي، ص ١٢.

٤٥ "دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية"، روبرت ليهي، ترجمة جمعة يوسف ومحمد الصبوة. ص ٩٣.

المبحث الثاني: تدبر القرآن:

أولاً: تدبر القرآن في سور القرآن الكريم:

تعددت الآيات التي تدعو إلى تدبر القرآن الكريم ومنها:

قال الله - تعالى - : ﴿ كَتَبْنَا إِلَيْكَ مَبْرُوكًا لِيَذَّبُوا مَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَيَتَذَكَّرُوا أُولَئِكَ أَلْبَابٌ ﴾ ﴿٢٩﴾ ص: ٢٩ في هذه الآية بين الله - تعالى - أن الغرض الأساس من إنزال القرآن هو التدبر والتذكر لا مجرد التلاوة على عظم أجرها. قال الحسن البصري: "والله! ما تدبره بحفظ حروفه وإضاعة حدوده حتى إن أحدهم ليقول: قرأت القرآن كله، ما يرى له القرآن في خُلُق ولا عمل"^{٤٦}.

قال - تعالى - : ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا ﴾ ﴿٨٢﴾ النساء: ٨٢. قال ابن كثير: "يقول الله تعالى أمراً عباده بتدبر القرآن وناهياً لهم عن الإعراض عنه وعن تفهم معانيه المحكمة وألفاظه البليغة: أفلا يتدبرون القرآن"^{٤٧}، فهذا أمر صريح بالتدبر والأمر للوجوب.

قال - تعالى - : ﴿ الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ ﴾ البقرة: ١٢١. روى ابن كثير عن ابن مسعود قال: "والذي نفسي بيده! إن حق تلاوته أن يحل حلاله ويحرم حرامه ويقراه كما أنزله الله"^{٤٨}. وقال الشوكاني: "يتلونه: يعملون بما فيه" (فتح القدير ، ١/١٣٥) ولا يكون العمل به إلا بعد العلم والتدبر.

قال - تعالى - : ﴿ وَمِنْهُمْ أُمِّيُونَ لَا يَعْلَمُونَ الْكِتَابَ إِلَّا أَمَانِي وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴾ ﴿٧٨﴾ البقرة: ٧٨. قال الشوكاني: "وقيل: (الأماني: التلاوة) أي: لا علم لهم إلا مجرد التلاوة دون تفهم وتدبر"^{٤٩}، وقال ابن القيم: "ذم الله المحرفين لكتابه والأمين الذين لا يعلمون منه إلا مجرد التلاوة وهي الأماني"^{٥٠}.

قال الله - تعالى - : ﴿ وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا ﴾ ﴿٣٠﴾ الفرقان: ٣٠. قال ابن كثير: "وترك تدبره وتفهمه من هجرانه"^{٥١}. وقال ابن القيم: "هجر القرآن أنواع... الرابع: هجر تدبره وتفهمه ومعرفة ما أراد المتكلم به منه"^{٥٢}.

٤٦ تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، ٦٤/٧

٤٧ تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، المرجع السابق، ٣٦٤/٣

٤٨ تفسير ابن كثير ، تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، مرجع سبق ذكره، ٤٠٣/١

٤٩ " فتح القدير، كمال الدين بن عبد الواحد (ابن الهمام) ، ١٠٤/١

٥٠ بدائع التفسير الجامع لما فسر الإمام ابن قيم الجوزية، ابن القيم، المحقق: يسري السيد - صالح الشامي/١/٣٠٠

٥١ تفسير ابن كثير ، تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، مرجع سبق ذكره، ١٠٨/٦

٥٢ بدائع التفسير الجامع لما فسر الإمام ابن قيم الجوزية، ابن القيم، مرجع سبق ذكره، ٢٩٢/٢

ومما سبق يمكن أن نستنتج بعض الملاحظات على الآيات التي تدعو إلى تدبر القرآن الكريم وهي:

1- أن الآيات الواردة في التدبر قد جاءت كلها معترضة في سياقات مختلفة غير سياق الحديث عن القرآن: فقوله تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا ﴾ وردت معترضة الأمر والاستجابة له والرجوع في بطاعة الرسول الحكم إليه . وقوله تعالى ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ محمد: ٢٤ ، وردت معترضة الأمر بالصدق في الاستجابة والإذعان وعدم التولي . وقوله تعالى: ﴿ أَفَلَمْ يَذَكِّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ ﴾ المؤمنون: ٦٨ معترضة في سياق الأمر بالإيمان بالنبي والاعتراف به وعدم الاستكبار . وقوله تعالى ﴿ كَتَبْنَا إِلَيْكَ مِيزَانًا لِيَذَبُوا عَنِتَّهُمْ وَإِنَّا لَنَذَكِّرُ الْأُولَى ﴾ ص: ٢٩ وردت معترضة في سياق محاسبة الكافرين في الحق الذي جاء به محمد ، وذكر قصة داود وسليمان (عليهما السلام) ورجوعهما للحق بعدما تبين وإنايتهما إلى الله. فنلاحظ من ورود هذه الآيات الآمرة بالتدبر معترضة في سياق الحديث عن غير القرآن أن الغرض منها الأمر بالوقوف مع الآيات الواردة والتأمل فيها والانتفاع والامتثال لها . مما يؤكد لنا أن التدبر هو الوقوف مع الآيات والتأمل فيها للانتفاع والامتثال.

2- أن القرآن مليء بالنصوص الآمرة بالنظر في الآيات والتفكير والتبصر والتذكر ، وقد تكررت هذه النصوص في مواضع كثيرة من القرآن ، مما يؤكد أن الغرض هو الحث على الوقوف مع الآيات والتأمل والتفكير وإعمال العقل والبصر والسمع فيها ، والنظر في دلالاتها وهداياتها ، والانتفاع بها والامتثال لها ، وهذا هو التدبر، ومن هذه النصوص ما يلي:

قوله تعالى: ﴿ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾ البقرة: ٤٤

قوله تعالى: ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّعَالَمِينَ ﴾ الروم: ٢٢

وفي أسلوب استفهامي يدعوا للوقوف مع الآيات والتأمل في مقاصدها:

قوله تعالى: ﴿ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ ﴾ الأنعام: ٥٠

قوله تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَسْمَعُونَ ﴾ يونس: ٦٧

قوله تعالى: ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الرعد: ٣

قوله تعالى: ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ الرعد: ٤

قوله تعالى: ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّمُتَوَسِّمِينَ ﴾ الحجر: ٧٥

قوله تعالى : ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَى ﴾ طه: ٥٤

قوله تعالى : ﴿ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ ﴾ الأنعام: ٨٠

قوله تعالى : ﴿ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴾ يونس: ٣

قوله تعالى : ﴿ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ القصص: ٧٢

قوله تعالى : ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ أَفَلَا يَسْمَعُونَ ﴾ السجدة: ٢٦

3- تكرر الآيات في بعض السور مما يؤكد أنها للحث على الوقوف مع الآيات والتأمل فيها ، ومن ذلك مثلاً : قوله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ ﴾ القمر: ١٧ تكرر هذا الآية في السورة أربع مرات ، وتكررها دال على أن المقصود الوقوف مع الآيات والقصص الواردة والتذكر بها ولهذا قال { فهل من مدكر } ، وهي آية دالة دلالة صريحة على الحث على التدبر ولهذا قال : { وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ } أي للتذكر والانتفاع . وقوله تعالى ﴿ فَبِأَيِّ آيَاتٍ رَبِّكُمْ كَذِبَانِ ﴾ الرحمن: ١٣ تكرر هذه الآية ثلاثين مرة ، وهي آية حاثّة على الوقوف مع النعم والآلاء الواردة في السورة وتأملها مما يبعث على الامتثال والإيمان

4- ورود القسم في ابتداء السور بالآيات الكونية وتعدده وتضمنه للتغيرات والأحوال التي تتضمنها الآيات الكونية المقسم بها فهذا التعدد وتضمنه للأحوال والتغيرات دال على الأمر بالوقوف مع هذه الآيات والتأمل فيها للانتفاع والإيمان.

ثانياً: تدبر القرآن الكريم في السنة النبوية الشريفة:

تعددت الأحاديث النبوية التي تدعو إلى تدبر القرآن الكريم ومنها:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده" (رواه مسلم)^{٥٣}. فالسكينة والرحمة والذكر مقابل التلاوة المقرونة بالدراسة والتدبر.

روى حذيفة - رضي الله عنه - : "أنه صلى مع النبي صلى الله عليه وسلم ذات ليلة فكان يقرأ مترسلاً إذا مر بآية فيها تسبيح سبح، وإذا مر بسؤال سأل، وإذا مر بتعوذ تعوذ" (رواه مسلم)^{٥٤}.
فهذا تطبيق نبوي عملي للتدبر ظهر أثره بالتسبيح والسؤال والتعوذ.

٥٣ صحيح مسلم ، أبي الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، ح/٢٦٩٩

٥٤ صحيح مسلم ، أبي الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، ح/٧٧٢

عن أبي ذر - رضي الله عنه - قال: "صلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة فقرأ بآية حتى أصبح يركع بها ويسجد بها: ﴿إِنْ تُعَذِّبُهُمْ فَلَا تَهِنُمْ عِبَادُكَ وَإِن تَغْفِرْ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ المائدة: ١١٨ (رواه أحمد) °. فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يقدم التدبر على كثرة التلاوة، فيقرأ آية واحدة فقط في ليلة كاملة.

عن ابن مسعود قال: "كان الرجل منا إذا تعلم عشر آيات لم يجاوزهن حتى يعرف معانيهن والعمل بمن" (رواه الطبري) °. فهكذا كان منهج النبي صلى الله عليه وسلم في تعليم الصحابة القرآن: تلازم العلم والمعنى والعمل؛ فلا علم جديد إلا بعد فهم السابق والعمل به. لما راجع عبد الله بن عمرو بن العاص النبي صلى الله عليه وسلم في قراءة القرآن لم يأذن له في أقل من ثلاث ليالٍ وقال: "لا يفقه من قرأ القرآن في أقل من ثلاث" (رواه الدارمي والترمذي) °. فدل على أن فقه القرآن وفهمه هو المقصود بتلاوته لا مجرد التلاوة.

ثالثاً: ما ورد عن السلف في مسألة تدبر القرآن الكريم:

عن ابن عمر - رضي الله عنه - قال: "كان الفاضل من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم في صدر هذه الأمة لا يحفظ من القرآن إلا السورة ونحوها ورزقوا العمل بالقرآن، وإن آخر هذه الأمة يقرؤون القرآن، منهم الصبي والأعمى ولا يرزقون العمل به. وفي هذا المعنى قال ابن مسعود: إنا صعب علينا حفظ ألفاظ القرآن، وسهل علينا العمل به، وإن من بعدنا يسهل عليهم حفظ القرآن ويصعب عليهم العمل به" °.

روى مالك عن نافع عن ابن عمر قال: "تعلم عمر البقرة في اثنتي عشرة سنة، فلما ختمها نحر جزوراً" °. وطول المدة ليس عجزاً من عمر ولا انشغالاً عن القرآن؛ فما بقي إلا أنه التدبر.

عن ابن عباس قال: (قدم على عمر رجل فجعل عمر يسأل عن الناس فقال: يا أمير المؤمنين! قد قرأ القرآن منهم كذا وكذا، فقلت: والله ما أحب أن يسارعوا يومهم هذا في القرآن هذه المسارعة. قال: فزبرني عمر، ثم قال: مه! فانطلقت لمنزلي حزينا فجاءني، فقال: ما الذي كرهت مما قال الرجل آنفاً؟ قلت: متى ما يسارعوا هذه المسارعة يحتقوا - يحتصموا: كل يقول الحق عندي - ومتى

٥٥ أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد مسند الإمام أحمد، ح/٢٠٣٦٥

٥٦ تفسير الطبري، محمد بن جرير الطبري، ٨٠/١

٥٧ سنن الدارمي، دار الحديث، القاهرة، 1420هـ، برقم ٢٨٧٠.

٥٨ تفسير القرطبي (الجامع لأحكام القرآن)، الإمام أبو عبد الله القرطبي، ٤٠-٣٩/١

٥٩ نزهة الفضلاء، تذيب سير أعلام النبلاء، شمس الدين الذهبي - محمد بن حسن بن عقيل موسى الشريف، المحقق: محمد بن حسن بن عقيل موسى الشريف، ١/٣٥

يحتقوا يختصموا، ومتى اختصموا يختلفوا، ومتى ما يختلفوا يقتتلوا، فقال عمر: لله أبوك! لقد كنت أكنمها الناس حتى جئت بها^{٦٠}، وقد وقع ما خشي منه عمر وابن عباس - رضي الله عنهما - فخرجت الخواجر الذين يقرؤون القرآن؛ لكنه لا يجاوز تراقيهم.

عن محمد بن كعب القرظي أنه قال: (لأن أقرأ في ليلتي حتى أصبح ب (إذا زلزلت) و (القارعة) لا أزيد عليهما أحب إلي من أن أهدد القرآن ليلتي هذاً. أو قال: أنثره نشرًا)^{٦١}.

قال الحسن البصري: "إن هذا القرآن قد قرأه عبید وصبيان لا علم لهم بتأويله، وما تدبر آياته إلا بإتباعه، وما هو بحفظ حروفه وإضاعة حدوده حتى إن أحدهم ليقول: لقد قرأت القرآن فما أسقطت منه حرفاً وقد - والله! - أسقطه كله ما يرى القرآن له في خلق ولا عمل، حتى إن أحدهم ليقول: إني لأقرأ السورة في نفس! والله! ما هؤلاء بالقراء ولا العلماء ولا الحكماء ولا الورعة متى كانت القراء مثل هذا؟ لا كثر الله في الناس أمثالهم"^{٦٢}. وقال الحسن أيضاً: "نزل القرآن ليُتدبر ويعمل به؛ فاتخذوا تلاوته عملاً"^{٦٣}. أي أن عمل الناس أصبح تلاوة القرآن فقط بلا تدبر ولا عمل به".

وكان شعبة بن الحجاج بن الورد يقول لأصحاب الحديث: "يا قوم! إنكم كلما تقدمتم في الحديث تأخرتم في القرآن"^{٦٤}. وفي هذا تنبيه لمن شغلته دراسة أسانيد الحديث ومسائل الفقه عن القرآن وتدبره أنه قد توازنه واحتل ميزانه.

رابعا: الغاية من تدبر القرآن الكريم:

تعد الغاية من تدبر القرآن الكريم هي تحقيق العبودية لله سبحانه وتعالى وذلك بالتعرف عليه وعلى عظيم سلطانه وفضله، ومن ثم امتثال أمره ونهيهِ.. قال تعالى ﴿ فَأَعْلَمَ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرَ لِذُنُوبِكُمْ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبِكُمْ وَمَثَوَلِكُمْ ﴾ محمد: ١٩ .. فالعلم مقدم على العمل.. فتدبر هذا القرآن العظيم والتأمل في آياته هو الباب الأعظم إلى العلم بالتوحيد.. فذاك الذي يملئ القلوب بالإيمان.. وبه يتبين للعباد الطريق الموصلة إلى الله وإلى جنته.. الطريق الموصلة إلى العذاب وبأي شيء

٦٠ نزهة الفضلاء تحذيب سير أعلام النبلاء، شمس الدين الذهبي - محمد بن حسن بن عقيل موسى الشريف، المرجع السابق، ٢٧٩/١

٦١ الزهد والرقائق، عبد الله بن المبارك المروزي، المحقق: أحمد فريد، ٩٧ .

وموسوعة نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، عبد الرحمن بن محمد بن عبد الرحمن بن مألوح، 1998، ٩١٣

٦٢ الزهد والرقائق، عبد الله بن المبارك المروزي، مرجع سبق ذكره، ٢٧٦

٦٣ مفااتيح للتعامل مع القرآن، صلاح عبد الفتاح الخالدي

ومدارج السالكين، ابن قيم الجوزية، ٤٨٥/١

٦٤ نزهة الفضلاء تحذيب سير أعلام النبلاء، شمس الدين الذهبي - محمد بن حسن بن عقيل موسى الشريف، مرجع سبق ذكره، ٥٨٢/٢

تحذر.. ولعرفهم برهم وأسمائه وصفاته وإحسانه ، ولشوقهم إلى الثواب الجزيل ، ولرهبهم من العقاب الويل..^{٦٥}

خامسا: حكم تدبر القرآن الكريم:

أوجب الله تعالى التدبر والتفكير وإمعان النظر ، لفهم معاني آيات الكتاب العزيز، قال تعالى ﴿ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ ص: ٢٩ ، وعاب على المنافقين إعراضهم عن تدبر القرآن والتفكير فيه وفي معانيه ، فقال تعالى ﴿ أَفَلَا يَتَذَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ محمد: ٢٤

قال الحسن البصري - رحمه الله - "ما أنزل الله آية إلا وهو يجب أن يُعلم فيما أنزلت وما أراد بها"^{٦٦}. وقال الزركشي - رحمه الله - "فالقرآن كله لم يُنزله تعالى إلا لِيُفهِمَهُ وَيُعَلِّمَهُ وَيُفْهَمَهُ ، ولذلك خاطب به أولي الألباب الذين يعقلون والذين يفهمون ، والذين يتفكرون".

قال السيوطي - رحمه الله - "العادة تمنع أن يقرأ قوم كتاب في فن من العلم كالطب والحساب ولا يستشرحونه ، فكيف بكلام الله الذي هو عصمتهم وبه نجاتهم وسعادتهم وقيام دينهم وديناهم؟"^{٦٧}

سادسا: ثمرات تدبر القرآن الكريم:

يحث المولى عز وجل خلقه على أن يتدبروا كلامه ، ومن تدبر كلامه عرف المولى عز وجل ، وعرف عظيم سلطانه وقدرته ، وعرف عظيم تفضله على المؤمنين ، وعرف ما عليه من فرض عبادته ، فألزم نفسه الواجب ، فحذر مما حذر مولاة الكريم ، ورغب فيما رغبه فيه ، ومن كانت هذه صفته عند تلاوته للقرآن ، وعند استماعه من غيره ، كان القرآن له شفاء ، فاستغنى بلا مال ، وعز بلا عشيرة ، وأنس بما يستوحش منه غيره^{٦٨}.

ذكر ابن القيم - رحمه الله - عند قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ

لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾ يونس: ٥٧. ما يبين أن القرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كُلُّ أحدٍ يُؤَهَّل ولا يُؤَفَّق للاستشفاء به، وإذا أحسن العليل التداوي به، ووضعته على دائه بصدق وإيمان. وقبول تام، واعتقادٍ جازم، واستيفاءٍ شروطه، لم يُقاومه الداء أبداً.

٦٥ مفهوم التدبر في ضوء القرآن والسنة وأقوال السلف وأحوالهم ، محمد عبد الله الربيعة، للنتقى العلمي الأول لتدبر القرآن الكريم، ١٤٢٩هـ

٦٦ تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، .

٦٧ الإتيان في علوم القرآن ، جلال الدين السيوطي ،

٦٨ أخلاق حملة القرآن ، الأجرى ، .

سابعا: أركان تدبر القرآن الكريم:

لابد للتدبر من ركنين أساسيين ، باجتماعهما يتميز التدبر عن غيره وهما :

الركن الأول: الركن النظري : وهو يمثل الوقوف مع الآيات والتأمل فيها ، ويدخل في هذا الركن التفسير والاستنباط والتفكير والتأمل .

الركن الثاني: الركن العملي: وهو يمثل التفاعل مع الآيات ، وقصد الانتفاع والامتثال ، ويدخل في هذا الركن الاعتبار والاتعاظ والتذكر^{٦٩} .

ثامنا: علامات تدبر القرآن الكريم:

توجد العديد من الآيات التي تشير إلى علامات التدبر لكتاب الله ومن هذه الآيات ما يلي :

وقوله تعالى : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٤﴾ ﴾ الأنفال: ٢ .

وقوله تعالى : ﴿ وَإِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَّن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبِشِرُونَ ﴿١٢٤﴾ ﴾ التوبة: ١٢٤ .

وقوله تعالى : ﴿ قُلْ ءَامِنُوا بِهِ ءَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا ﴿١٠٧﴾ وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولًا ﴿١٠٨﴾ وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴿١٠٩﴾ ﴾ الإسراء: ١٠٧ - ١٠٩ .

وقوله تعالى : ﴿ وَإِذْ يُنثَىٰ عَلَيْهِمْ قَالُوا ءَامِنَّا بِهِ إِنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّنَا إِنَّا كُنَّا مِن قَبْلِهِ مُسْلِمِينَ ﴿٥٣﴾ ﴾ القصص: ٥٣ .

وقوله تعالى : ﴿ اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ءَلَّهُ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ الزمر: ٢٣ .

وقوله تعالى : ﴿ إِذَا نُتِلَّىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا ﴿٥٨﴾ ﴾ مريم: ٥٨ .

وقوله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا ﴿٧٣﴾ ﴾ الفرقان: ٧٣ .

٦٩ مفهوم التدبر في ضوء القرآن والسنة وأقوال السلف وأحوالهم ، محمد عبد الله الربيعه، الملتقى العلمي الأول لتدبر القرآن الكريم، ١٤٢٩ هـ

قوله تعالى : ﴿ وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنْ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴾ المائدة: ٨٣ .

وفي ضوء الآيات السابقة التي تدل على علامات صدق تدبر قارئ القرآن نستنتج مجموعة من العلامات التي تدل على تدبر القرآن وهي:

(١) اجتماع القلب والفكر حين القراءة ودليله التوقف تعجبا وتعظيما.

(٢) البكاء من خشية الله.

(٣) زيادة الخشوع.

(٤) زيادة الإيمان؛ ودليلة التكرار الأسلوبى للآيات .

(٥) الفرح والاستبشار.

(٦) القشعريرة خوفا من الله تعالى ثم غلبة الرجاء والسكينة.

(٧) السجود تعظيما لله عز وجل^{٧٠}.

تاسعا: الآليات والوسائل المعينة على تدبر القرآن الكريم:

إن لتدبر القرآن آليات ووسائل تعين على ذلك ومن هذه الآليات والوسائل :

تفريغ القلب من الانشغال بغير الله : تفريغ القلب من الانشغال بغير الله، والتفكير في غير كتابه، فقرأ

القرآن وقلبك فارغ من كل شيء إلا من الله، ومحبه، والرغبة في فهم كلامه، قال تعالى: ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾ ق: ٣٧

البعد عن الذنوب والمعاصي: لأن لها ظلمة في القلب تحجبه عن الاستنارة بنور الذكر.

تحري الأوقات التي يكون القلب فيها أبعد ما يكون عن الشواغل : وأقرب ما يكون إلى الخشوع

كالوقت الذي بعد صلاة الفجر وجوف الليل ونحو ذلك .

قراءة الليل : مما يعين على تدبر القرآن والتأمل في آياته ومواعظه وعبره صلاة الليل والقراءة فيه، وفي

ذلك يقول المولى عز وجل ﴿ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴾ المزمّل: ٦

ترديد الآية المؤثرة في القلب : ترديد الآية المؤثرة في القلب مما يعين على تدبر القرآن والتفكير في معانيه ،

وهذا الترديد من أبرز صور الوقوف على المعاني، وإن لنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة

حسنة.. عن أبي ذر رضي الله عنه أنه قال : (قَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِآيَةٍ حَتَّى أَصْبَحَ يُرَدِّدُهَا ،

^{٧٠} مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة، خالد بن عبد الكريم اللاحم، ص ١٥ .

وَالْآيَةُ ﴿ إِنَّ تَعَذِّبُهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِنْ تَغْفِرَ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الرَّحِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ المائدة: ١١٨. وقال ابن القيم - رحمه الله - (وهذه كانت عادة السلف ، يردد أحدهم الآية إلى الصباح) .

الترتيل عند قراءة القرآن : أمر الله تعالى بترتيل القرآن - الباعث على تدبره وفهمه - في قوله ﴿ أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴾ المزمّل: ٤ فالترتيل يعني الترسل والتمهل ، وهو يشمل مراعاة المقاطع والمبادئ وقام المعنى ، بحيث يكون القارئ متفكراً فيما يقرأ. ويعد الترتيل عند قراءة القرآن، معين على التدبر والتأمل، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم وقف مرة يستمع لقراءة أبي موسى، وقال إنك قد أعطيت مزماراً من مزامير آل داود.

استشعار عظمة الله : وأنه يكلمك بهذا القرآن، حتى كأنك تسمعه منه الآن .
محاولة فهم معاني القرآن : محاولة فهم معاني القرآن، بالرجوع إلى التفاسير التي تهتم ببيان المعنى، دون دخول في دقائق اللغة والإعراب، أو المسائل الفقهية. وقد ذم الله تعالى من أعرض عن فهم كتابه فقال سبحانه ﴿ قَالَ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا ﴾ النساء: ٧٨. فالجهل بمعاني القرآن يصرف عن تدبره وتلذذ القلب بقراءته.

ربط القرآن بواقعك الذي تعيش فيه : وذلك بالنظر في المواعظ التي يذكرها، والقصاص التي يحكيها، وكيف أن الله أهلك أمماً كثيرة لما كذبوا وأعرضوا، وأن هذا المصير ينتظر كل من أعرض عن الله، وكفر برسله، مهما كانوا في قوة وعزة.

حب القرآن: من المعلوم أن القلب إذا أحب شيئاً تعلق به ، واشتاق إليه ، وشغف به ، وانقطع عما سواه ، والقلب إذا أحب القرآن تلذذ بقراءته ، واجتمع على فهمه ووعيه فيحصل بذلك التدبر المكين ، والفهم العميق ، وبالعكس إذا لم يوجد الحب فإن إقبال القلب على القرآن يكون صعباً ، وانقياده إليه يكون شاقاً لا يحصل إلا بمجاهدة ومغالبة ، وعليه فتحصيل حب القرآن من أنفع الأسباب لحصول التدبر. ومن علامات حب القرآن: الفرح بلقائه وتقديمه على كل شيء، والجلوس معه أوقاتاً طويلة دون ملل، والشوق إليه متى بُعد العهد عنه وحال دون ذلك بعض الموانع وتمني لقائه والتطلع إليه وإزالة العقبات التي تحول دونه، والرجوع إليه فيما يشكل من أمور الحياة، وطاعته أمراً ونهياً.

عاشراً: واجبات تدبر القرآن الكريم :

وتتمثل واجبات التدبر في الآتي:

- (أ) الوقوف مع الآيات : بإحضار القلب ، وإلقاء السمع ، وإمعان النظر ، وإعمال العقل
- (ب) التأمل فيما وراء النص : بإدراك مغزى الآيات ، تفهم المعنى ، واستخراج الدلالات

- والهدايات ، ومن ذلك قوله تعالى: { أفلا يتدبرون القرآن } وقوله: { ليدبروا آياته } وقد جاءت عبارات المفسرين على النحو التالي:
- ابن جرير: أفلا يتدبر هؤلاء المنافقون مواعظ الله التي يعظهم بها في آي القرآن الذي أنزله على نبيه عليه الصلاة والسلام، ويتفكرون في حججه التي بينها لهم في تنزيله...
 - البغوي: أفلا يتفكرون في القرآن^{٧١}.
 - ابن الجوزي: ليتفكروا فيها^{٧٢}.
 - القرطبي: أي: يتفهمونه^{٧٣}.
 - الخازن: يتفكرون فيه وفي مواعظه وزواجره^{٧٤}.
 - أبو حيان: أي: فلا يتأملون ما نزل عليك من الوحي ولا يعرفون عنه؛ فإنه في تدبره يظهر برهانه ويسطع نوره، ولا يظهر ذلك لمن أعرض عنه ولم يتأمله^{٧٥}.
 - البقاعي: أي: يتأملون^{٧٦}.
 - الشوكاني: أفلا يتفهمونه...*
 - ابن عاشور: يتأملون دلالاته...^{٧٧}

(ج) التفاعل مع الآيات :ويكون التفاعل مع الآيات من خلال الآتي:

- القلب** : ويكون بالإيمان والتعظيم للقرآن وللمتكلم به وهو الله تعالى ، واستحضار مقاصد القرآن العامة، والشعور بأن القارئ هو المخاطب بهذه الآيات.
- اللسان** : ويكون بتلاوتها بترتيل وترسل وعلى مكث ، وتحزُن وتباكي ، وترديد للآية ، والتفاعل معها بالسؤال والتعوذ والاستغفار عند المرور بما يناسب ذلك.
- الجوارح** : ويكون بالقشعريرة ، ودمع العين ، والسجود عند آيات السجدة ونحوها.

٧١ تفسير البغوي (معالم التنزيل)، الإمام البغوي ، لمحقق : حققه وخرج أحاديثه محمد عبد الله النمر ، ٢٠٤/٢٠٤ .

٧٢ زاد المسير في علم التفسير، بد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي القرشي البغدادي أبو الفرج جمال الدين، المحقق: محمد زهير الشاويش - ٢٣٨/٥٠٤ .

٧٣ تفسير القرطبي (الجامع لأحكام القرآن)، الإمام أبو عبد الله القرطبي،،مرجع سبق ذكره،٢٤٦/١٦ .

٧٤ تفسير الخازن (لباب التأويل في معاني التنزيل)،علي بن محمد بن إبراهيم الشيعي(الخازن)، مرجع سبق ذكره،٤٢٧/٥ .

٧٥ تفسير البحر المحيط، أبي عبد الله محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان الأندلسي ، ٢٠٧/٤ .

٧٦ نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، الإمام برهان الدين البقاعي ، ٢٣٨/٢٠٤ .

٧٧ تفسير التحرير والتنوير، الطاهر بن عاشور ، ٤٨٣/٣ .

(د) قصد الانتفاع والامتثال : ويكون قصد الانتفاع والامتثال من خلال الاتي:

-قصد الانتفاع بالعلم والإيمان والخشية

- قصد الامتثال بالعمل والسلوك^{٧٨}.

الحادي عشر: أنواع تدبر القرآن الكريم:

النوع الأول: تدبره لاستخراج الأحكام منه: يساعد تدبر القرآن الكريم على استخراج الأحكام منه، سواء كان ذلك مما يتصل بالعقائد، أو الأعمال المتعلقة بالجوارح، أو السلوك؛ إذ الأحكام تشمل ذلك كله بمفهومها الأوسع.

النوع الثاني: تدبره للوقوف على ما حواه من العلوم والأخبار والقصص: ينبغي تدبر القرآن الكريم للوقوف على ما حواه من العلوم والأخبار والقصص، وما ورد فيه من أوصاف هذه الدار، و ما بعدها من الجنة أو النار، وما وصف الله تعالى فيه من أهوال القيامة ونهاية الحياة الدنيا، وأوصاف المؤمنين والكافرين بطوائفهم، وصفات أهل النفاق، فضلا عن الأوصاف المحبوبة لله تعالى، والأوصاف التي يكرهها... إلى غير ذلك مما يلتحق بهذا المعنى.

النوع الثالث : تدبره للوقوف على وجوه فصاحته : يساعد تدبر القرآن الكريم على الوقوف على وجوه فصاحته وبلاغته وإعجازه، وصروف خطابه، واستخراج اللطائف اللغوية التي تستنبط من مضامين النص القرآني.

النوع الرابع: تدبره لمعرفة صدق من جاء به: أن من يقرأ القرآن الكريم يجد التصديق الجازم واليقين الثابت والطمأنينة بكلام المولى عز وجل ووحيه قال تعالى ﴿ بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا الظَّالِمُونَ ﴾ (٤٩) العنكبوت: ٤٩ وقوله : ﴿ وَلَيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾ (٥٤) الحج: ٥٤ وقوله: ﴿ وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَيَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ ﴾ (٦) سبأ: ٦ ، ولهذا حث الله عز وجل عباده إلى تدبر القرآن الكريم . فقال تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا ﴾ (٨٢) النساء: ٨٢.

فعند قيام المسلم تدبر القرآن الكريم يتضح له أمور عديدة من أهمها:

٧٨ مفهوم التدبر في ضوء القرآن والسنة وأقوال السلف وأحوالهم ، محمد عبد الله الربيعه، للملتقى العلمي الأول لتدبر القرآن الكريم، ١٤٢٩هـ

- اتساق معانيه^{٧٩} .
- ائتلاف أحكامه^{٨٠} .
- "تأييد بعضه بعضاً بالتصديق و شهادة بعضه لبعض بالتحقيق فإن ذلك لو كان من عند غير الله لاختلقت أحكامه، وتناقضت معانيه، وأبان بعضه عن فساد بعض"^{٨١} .
- قال ابن عباس رضي الله عنهما: "أفلا يتدبرون القرآن فيتفكرون فيه، فيرون تصديق بعضه لبعض، وما فيه من المواعظ والذكر والأمر والنهي، وأن أحداً من الخلائق لا يقدر عليه"^{٨٢} .
- ما اشتمل عليه من أنواع الهدايات التي تشهد لصحتها العقول -فيما للعقل مجال لإدراكه- وتوافق الفطر السليمة، فهو يدعو إلى كل معروف وخير، وينهى عن كل منكر وشر، فلا تجد فيه ما يجافي الحقيقة والفضيلة، أو يأمر بارتكاب الشر والفساد، أو يصرف عن الأخلاق الفاضلة^{٨٣} .
- صدق ما تضمنه من الإخبار عن الغيوب الماضية والمستقبلية، ومن ذلك: كشف خبايا و خفايا المنافقين و إظهار ذلك، وهم يعلمون صدق ما أخبر به عنهم^{٨٤} .
- ما حواه من ألوان الأدلة والبراهين التي يخضع لها كل منصف مريد للحق متجرد من الهوى^{٨٥} .
- فصاحته وإعجازه للإنس والجن، وعربهم و عجمهم . وهذه سمة لا تفارقه من أوله إلى آخره، فهو على كثرة سورة وآياته، وطول المدة التي نزل فيها لا تجد فيه تفاوتاً و لا خللاً في موضع واحد، وهذا لا يتأتى للبشر مهما بلغت فصاحتهم^{٨٦} .

النوع الخامس : تدبره للوقوف على عظاته: يساعد تدبر القرآن الكريم على الوقوف على عظاته والاعتبار بما فيه من القصص والأخبار، وتعقل أمثاله المضروبة، وما اشتمل عليه من الوعد والوعيد،

٧٩ تفسير الطبري (جامع البيان عن تأويل أي القرآن)، الإمام ابن جرير الطبري، المحقق : أحمد محمد شاكر ، ٥٦٧/٨ .

٨٠ تفسير الطبري (جامع البيان عن تأويل أي القرآن)، الإمام ابن جرير الطبري، المرجع السابق، ٥٦٧/٨ .

٨١ ابن جرير ٥٦٧/٨، وانظر أيضاً: البيهقي ٢/٢٥٤، ابن عطية ٢/١٦١، الرازي ١٠/١٩٦، الخازن ٢/١٣٧، النيسابوري ٣/٣٦، البقاعي ٢/٢٣٨، الألويسي ٤/١٥٠، ابن عاشور (٦٧/١)(٤٨٣/٣) .

٨٢ معاني القرآن للزجاج ٢/٨٢، زاد المسير ٢/٧٢، الخازن ٢/١٣٧ .

٨٣ ابن عاشور ١/٦٧ .

٨٤ البيهقي ٢/٢٥٤، الرازي ١٠/١٩٦، الخازن ٢/١٣٧، النيسابوري ٣/٣٦، البقاعي ٢/٢٣٨، الألويسي ٤/١٥٠ .

٨٥ اغرر الوجيز ٢/١٦١ .

٨٦ الرازي ١٠/١٩٦، الخازن ٢/١٣٧، النيسابوري ٣/٣٦، البقاعي ٢/٢٣٨، الألويسي ٤/١٥٠، ابن عاشور (٤٨٣/٣)(٣٨٥/٩) .

والترغيب والترهيب؛ من أجل أن يرعوي العبد فيستدرك ما وقع له من تقصير، ويزداد من الإقبال والتشمير في طاعة الله تعالى^{٨٧}.

النوع السادس : تدبره للتعرف على ضروب المحاجة والجدال للمخالفين: يساعد تدبر القرآن الكريم على التعرف على ضروب المحاجة والجدال للمخالفين وأساليب الدعوة للناس على اختلاف أحوالهم، وطرق التأثير على المخاطبين، وسبل الإقناع التي تضمنها القرآن الكريم.

النوع السابع : تدبره من أجل الاستغناء به عن غيره سوى السنة فإنها شارحة له: وقال ابن تيمية: في باب فهم القرآن: قارئ القرآن - دائم التفكير والتدبر لألفاظه، واستغنائها بمعاني القرآن وحكمه عن غيره من كلام الناس، وإذا سمع شيئاً من كلام الناس وعلومهم عرضه على القرآن؛ فإن شهد له بالتزكية قبله وإلا رده^{٨٨}.

النوع الثامن : تدبره من أجل تليين القلب به وترقيقه، وتحصيل الخشوع: يساعد تدبر القرآن الكريم من أجل تليين القلب به وترقيقه، وتحصيل الخشوع. فقال تعالى: ﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا يَتَشَعَّرُ مِنْهُ جُلُودٌ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ وَمَن يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ ﴿٣٣﴾﴾ الزمر: ٢٣ .

وقال تعالى: ﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦١﴾﴾ الحشر: ٢١

وقال تعالى: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَسِقُونَ ﴿١٦﴾﴾ الحديد: ١٦

وقال تعالى: ﴿قُلْ آمِنُوا بِهِ أَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِن قَبْلِهِ إِذَا يُسْأَلْنَ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا ﴿١٠٧﴾ وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولًا ﴿١٠٨﴾ وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴿١٠٩﴾﴾ الإسراء: ١٠٧ - ١٠٩

النوع التاسع : تدبره من أجل الامتثال والعمل بما فيه من الأوامر ، واجتناب النواهي: يساعد تدبر القرآن الكريم على أجل الامتثال والعمل بما فيه من الأوامر، وعن ابن مسعود رضي الله عنه في بيان المراد بقوله تعالى: { يتلونه حق تلاوته } قال: " والذين نفسي بيده ، إن حق تلاوته أن يحل حلاله ، ويحرم

٨٧ ابن جرير ١٧٩/٢٢، الواحدي ٩١٢/١، القرطبي ٢٤٦/١٦، الأوسمي ١٥٤/١٩، ابن عاشور ٤٨٣/٣.

٨٨ التفسير الكبير، ابن تيمية، المحقق: عبد الرحمن عميرة، ٧١/٦.

حرامه ، ويقراه كما أنزله الله ^{٨٩} . وعن عكرمة : يتبعونه حق إتباعه بإتباع الأمر والنهي ، فيحلون حلاله ويجرمون حرامه ويعملون بما تضمنه. ^{٩٠}

المبحث الثالث : العلاج النفسي الديني:

(أ) أهمية العلاج النفسي الديني :

يعد أبرز الوظائف التي يؤديها الدين للفرد والجماعة تحقيق الاستقرار النفسي ، فحينما يصاب الأفراد بالتمزق النفسي، والصراعات الداخلية، يحقق لهم الدين توازناً نفسياً عن طريق ما يسوقه من علاج نفسي. ويؤدي الدين دوراً إيجابياً في الوقاية من أعراض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين ؛ نظراً لارتباط ارتفاع مستوى التدين بالكثير من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد ، فيؤدي إلى صحة نفسية أفضل وقدرة أكبر على مجابهة الأمراض، والتغلب على آثارها السلبية، وسرعة الشفاء من الأعراض النفسية، والقدرة على تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة القاسية. ويؤدي الشعور الديني إلى الإحساس بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره ، الذي يعين الفرد على مواجهة الضغوط ، ويمنح الثقة والقوة لمواجهة التحديات والأزمات التي تعترضه في مجرى حياته ، فيكون الملاذ وقت الشدة ، الذي يشعره بالأمان وعدم الخوف والتشاؤم ، وهذا يتحقق للفرد من خلال : الدعاء ، والصلاة، والشكر مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة ^{٩١}، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد: ٢٨) ، فالإرشاد والعلاج النفسي الفعال هو الذي يرتبط بثقافة المجتمعات ويتفق مع معتقداتها وقيمها، ويساند نظرة الإنسان فيها إلى الحياة ، وعلى المرشد أو المعالج النفسي أن يكون واعياً بخصوصيات ثقافة المسترشد حتى يرشده ويعالجه في إطارها ^{٩٢} .

(ب) أسس العلاج النفسي الديني:

يرى كل من علام وشاكر (٢٠٠٢) أن العلاج النفسي الديني ينطلق من عدة أسس منها أن الإنسان مولود على الفطرة ، والبيئة التي نشأ بها هي التي تشكله ، والفطرة الإسلامية خيرة ، وأن الإنسان

٨٩ تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، مرجع سبق ذكره، ٤٠٣/١.

٩٠ تفسير القرطبي (الجامع لأحكام القرآن)، الإمام أبو عبد الله القرطبي، مرجع سبق ذكره، ٩٢/١.

٩١ "العلاج النفسي أصوله وتطبيقاته وأخلاقياته"، حسين فايد، ص ١١٢.

٩٢ "نظريات الإرشاد العلاج النفسي"، باترسون، ص ١٢٠.

أفضل المخلوقات وأكرمها لأنه يفكر، وأن الإنسان مهياً لبلوغ أعلى درجات الكمال، وأنه يحمل معه عنصر الضعف، وقد يتعرض للخطيئة والمرض النفسي أثناء حياته^{٩٣}.

بينما تشير ياركندي (٢٠٠٣) إلى أن الأسس التي يقوم عليها العلاج النفسي في ضوء الإسلام، تتمثل في: قابلية السلوك للتعديل، واعتبار الجوانب العقلية جزءاً مهماً في تعديل السلوك، واعتبار تصرفات الإنسان تقوم على أساس من الوعي والشعور بها، واعتبار المسؤولية فردية وجماعية، واعتبار الإرشاد والعلاج يكون بدافع من الشخص نفسه، وإقرار مبدأ الفروق الفردية، واعتبار الإرشاد والعلاج علم ثم عمل، واختيارية القرار وحرية التصرف، واختلاف طرائق الإرشاد والعلاج باختلاف الموقف وحالة الفرد^{٩٤}.

في حين يرى المهدي (٢٠٠٥) أن أسس العلاج النفسي الديني تتمثل فيما يلي:

- **نموذج تربوي:** يقوم العلاج النفسي الديني على نموذج تربوي؛ يولي اهتماماً أكثر لعملية التعلم بجانب عملية التفاعل، فالجلسة تبدأ بمادة تعليمية دينية ونفسية يلقاها المرشد مع الحرص على إعطاء مفاهيم وتصورات صحيحة للمبادئ والقيم الإسلامية، كما يتم التعليم أيضاً من خلال القدوة.
- **المناقشة الدينية:** يقوم العلاج النفسي الديني على المناقشة الدينية القائمة على النظرة الموضوعية للأفكار واحترام حرية الفرد في التفكير، وبذلك يعد العلاج النفسي الديني إرشاداً بنائياً وموجهاً نحو المشكلات النفسية.
- **طرائق العلاج النفسي الديني:** تعتمد طرائق العلاج النفسي الديني على الفهم الصحيح للعبادات الدينية وممارسة الرياضة الروحية^{٩٥}.

ويرى الباحث في ضوء ما سبق أن العلاج النفسي الديني ينطلق من عدة أسس منها الإفادة مما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومفاهيم دينية وخلقية في الإرشاد النفسي الديني، والأخذ بما توصل إليه علم النفس الحديث في مجال الإرشاد النفسي الديني، والإفادة من التراث الإسلامي، وما تركه علماء المسلمين من آراء ونظريات نفسية في الإرشاد النفسي الديني، والإقرار بقابلية السلوك للتعديل والتغيير، حيث يؤكد الإسلام على أهمية العقل والتفكير وقابلية الإنسان للتعلم، والإقرار بالتدرج في تعديل السلوك من البسيط إلى الصعب، حيث يقر الإسلام بمبدأ التدرج في التخلص من العادات والسلوكيات السيئة وتعلم سلوكيات جديدة بدلاً منها.

٩٣ "العلاج النفسي للأمراض النفسية"، رشاد موسى؛ ؛ ويوسف محمد، ص ٣٢١.

٩٤ "الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي"، هام حامد ياركندي، ص ٦٠ - ٦١.

٩٥ "العلاج النفسي في ضوء الإسلام"، محمد عبد الفتاح المهدي، ٢٠٠٥، مرجع سبق ذكره، ص ٣٧٩.

(ج) طرائق العلاج النفسي الديني:

لا توجد طرائق محددة للعلاج النفسي الديني ، ولكن المرشد النفسي يستخدم طرائق التي يتميز بها الإرشاد النفسي الديني أو الموجودة في الإرشاد الديني، فهو يستخدم العلاج التحليلي ، والسلوكي ، والمعرفي ، والديني. فالعلاج النفسي الديني علاج شامل لاتجاهات واستراتيجيات علاجية أخرى كثيرة ، حيث يظهر له جانب تحليلي يبرز كيفية تناوله وتحليله لأسباب وأعراض الاضطراب النفسي لدى الشخص ، مثل ما يقوم به المعالج النفسي الديني أثناء المقابلة العلاجية في الكشف عن مكبوتات اللاشعور ، وتعرفها وإخراجها إلى حيز شعور العميل لعلاجها ، كما يحدد المعالج النمو الديني والقيم المؤثرة على العميل ، وكيفية الاستفادة منها في عملية العلاج^{٩٦} ، فضلا عن امتلاكه جانباً إنسانياً يبرز في تعامله مع الإنسان كوحدة كلية شاملة ، وفي نظريته لصاحب الإرادة القوية والعقيدة الصحيحة على أنه مسؤول عن اختياراته وأفعاله وأقواله ، مما يجعله متمتعاً بالتوافق والصحة النفسية ، فضلا عن الجانب المعرفي المتمثل في تناول العمليات المعرفية العقلية وآليات التفكير الشامل ، أما الجانب السلوكي في العلاج النفسي الديني فيتمثل في استخدامه مبادئ وقوانين التعلم، وتعديل السلوك لمساعدته على التغلب على اضطراباته النفسية ، فضلا عن أساليب الترغيب والترهيب من وسائل الثواب والعقاب^{٩٧} .

ويرى سالم (٢٠٠٦) أنه توجد العديد من طرائق الخاصة بالعلاج النفسي الديني التي لها أثر فعال في علاج النفس الإنسانية من اضطراباتها المختلفة ، وهذه الفنيات تستمد منهجها وإجراءاتها من الكتاب والسنة ، وهي عديدة ومتنوعة ، وتتناول العلاج بالتوحيد ، والأدعية ، والأذكار ، والاستغفار ، والصبر ، والصلاة ، والتخيل ، والاسترخاء ، والأضداد ، وتلك الفنيات يمكن اعتبارها فنيات معرفية سلوكية لأنها تركز على أفكار المريض ، واتجاهاته المرضية المختلفة وظيفياً ، وتمده بالمهارات التي تساعده على ممارسة السلوكيات التوافقية^{٩٨} .

(د) أساليب العلاج الديني :

هي الأساليب الإيمانية التي يعتمد عليها المعالج مثل محاسبة النفس ، والتوبة ، والإنابة ، والرجوع إلى الله ، والدعاء ، والذكر ، والعبادات ، وقد أورد ابن القيم الكثير من هذه الجوانب في كتبه ، مثل : مدارج السالكين ، والوابل الصيب من الكلم الطيب ، وإغاثة اللفهان ، وطريق المهجرتين وباب السعادتين ،

٩٦: "العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان"، عبد الستار إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص ٣٢.

٩٧ التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية" ، مسفر سعيد الزهراني ، ص ٦٩.

٩٨ "الوسواس القهري، دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء"، محمد شريف سالم، ص ١٣٠ - ١٣١.

والجواب الكافي، والطب النبوي، وغيرها^{٩٩}. وتهدف التربية والصحة النفسية بصفة عامة في ضوء مجتمعنا العربي الإسلامي إلى تنمية الإنسان العربي المسلم الصالح وأن يعيش في رضا مع نفسه والعالم المحيط به، ويشعر بالسعادة والتوافق النفسي ويتعد عن الوسوس المدمرة والأفكار المستهجنة، ولن يحث ذلك إلا بقرب العبد من ربه. وبالتالي فإن محاولات صياغة الكثير من القواعد والمبادئ الدينية في قوالب نفسية هي الطريق لإنقاذ البشرية^{١٠٠}. وحتى يستطيع المرشد أن يقوم بتنفيذ البرنامج الإرشادي الديني لا بد أن تتوفر فيه عدة شروط من بينها الإيمان بالله وان يكون ذا بصيرة نافذة وقدرة علي الإقناع والإيحاء والمشاركة الانفعالية، وإتباع تعاليم دينه، واحترام الأديان الأخرى^{١٠١}.

(هـ) العلاج النفسي الديني الوقائي :

يولي المرشد النفسي الديني اهتماما كبيرا بالتحصين الوقائي الديني حتى يحقق التوافق النفسي والبعد عن الوقوع في الاضطرابات النفسية. وقد أشار عبد الواحد (١٩٧٠) إلى عدة خطوات للوقاية من الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية منها^{١٠٢} :

أولا : التربية الدينية: وتتضمن عدة أعمال منها الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر خيره وشره، وحب الله وحب الرسول. صلي الله عليه وسلم. وتقوي الله في السر والعلانية، والشكر لله وحمده علي نعمه.

ثانيا : السلوك الديني: ويتضمن عبادة الله حق عبادته، والإخلاص لله، والشعور بالمسؤولية وخاصة مسؤولية الاختيار لأن الإنسان ميزه المولى عز وجل بنعمة العقل عن باقي المخلوقات، والبعد عن الحرام. وأشار الأحمـد (١٩٩٩) في دراسته أنه يمكن تحقيق الصحة النفسية من المنظور الديني من خلال العبودية لله وحده لا شريك له، والوسطية والبركة والذكر والصدق والطمأنينة والرضا والتعاون والتكامل والتفائل والرغبة في الآخرة^{١٠٣}، وأضاف الزبـادي والخطيب (٢٠٠١) السلوك الأخلاقي ويشمل الاستقامة، وإصلاح النفس، وتزكية النفس، وضبط النفس، والصدق، والتواضع والأمانة ومعاشرة الأخيار والكلام الحسن واحترام الغير والإصلاح بين الناس وحسن الظن والاعتدال والإيثار والسلام والتحية والضمير الحي^{١٠٤}، وتضيف الكحيمي وآخرون (٢٠٠٣) أنه يمكن تدعيم السلوكيات السوية

٩٩ "الإرشاد والعلاج النفسي"، محمد محروس الشناوي، ص ٧٦.

١٠٠ "الإرشاد النفسي، مصطفى فهمي، مرجع سبق ذكره، ص ٣٧.

١٠١ "علم النفس العلاجي"، إجلال محمد سري، ص ٧٦.

١٠٢ "شخصية المسلم كما يصورها القرآن"، مصطفى عبد الواحد، ص ٣٥.

١٠٣ "الطريق إلى الصحة النفسية (عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس)"، عبد العزيز عبد الله الأحمـد، ص ١٠٢. ٨٤.

١٠٤ "مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، احمد الزبـادي، و هشام الخطيب، ص ١٣٩. ١٤٠.

للإنسان من خلال الاستناد علي عدة دعائم إسلامية هي عقيدة التوحيد والإيمان بالقدر خيره وشره واستخدام الثواب والعقاب بشكله السوي ، واستغلال شعور الفرد بالإثم والخطيئة في التقرب للخالق عز وجل ، وتكوين الإرادة الخيرة^{١٠٥} .

(و) خطوات العلاج النفسي الديني :

١ . الاعتراف بالذنب : حيث أن نقطة البداية في العلاج النفسي الديني هو الإثم والشعور بالخطيئة ، وهو محور العصاب، وتسمي بنظرية الخطيئة في العصاب ، والعلاج هنا ينصب على تخفيف حدة مشاعر الذنب والخطيئة التي تنجم عن ارتكاب خطأ انتهك الشخص فيه مبادئ الخلق والدين، عن طريق مساعدة العميل على الاعتراف بذنوبه وآثامه ، والاعتراف يتضمن شكوى النفس من النفس طلبا للخلاص وللغفران وهنا يحدث التنفيس الانفعالي وتخف حدة التوتر ويعيد إليها طمأنينتها، لأنها نوع من التفريغ للطاقات الانفعالية الضاغطة عليها، ولذا نجد فيها نوعا من التسكين لمشاعر الإثم التي تهدد الإنسان المخطئ^{١٠٦} .

٢ . التوبة والتكفير: نظرا لأن الاعتراف وحدة غير كاف للشفاء لذلك يجب أن يتبعه أو يصاحبه التكفير عن الإثم أو الرجوع إلى الفضيلة لأن التوبة هي الطريق إلى الغفران، وإذا كان التعزيز في عمليات التعلم يؤدي إلى تثبيت وتقوية الاستجابة المتعلمة فإن التوبة والتكفير في العلاج الديني يدعم تطهير النفس ، قال تعالى: ﴿ قُلْ يَبْعَادَى الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ (سورة الزمر: ٥٣) . ومهما أذنب العبد وكثرت ذنوبه فإن باب التوبة مفتوح له ، والتوبة هي الخطوة الحاسمة في محاولة الاستقامة والسير علي هدي الله تعالى والبعد عن الجنوح والانحراف وهي الباب الواسع الذي فتحه الله لعباده علي مصراعيه لرجوع المذنبين وتوبة العصاة والجانحين دون إبطاء أو تردد ، ولذا فالتوبة تفتح أبواب الأمل والنظر إلي الحياة بنظرة متفائلة بدلا من الشك والهواجس ، ومن خلالها يتقبل الفرد ذاته بدلا من إعلان الحرب عليها باستمرار بالتفكير المستمر في أشياء وهواجس ليس لها واقع ، وتجعله يتحرر من الشعور بالذنب ، ودور المعالج هنا يقوم بالاستماع إلي العميل ويعرفه سبب ونتيجة هذه الأفكار ويعطي له دلائل من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة (الاستبصار النفسي)^{١٠٧} قال تعالى :

١٠٥ الصحة النفسية (للطفل والمراهق) ، وجدان الكحيمي ، فادية حمام ، علي مصطفى ، ص ٣٥٢ . ٣٦١ .

١٠٦ "الإرشاد النفسي" مصطفى فهمي ، مرجع سبق ذكره، ص ٣٩ .

١٠٧ "الضييق" ، عبد الله شقيبيل ، ص ٧٤ .

﴿ إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾ [سورة النساء : ١٧].

٣ . تكوين ذات اجتماعية جديدة : إن الشخص الذي يعاني من المرض النفسي نتيجة لسيطرة أفكار وأفعال غير مقبولة عليه فإنه يشعر بأنه غير مقبول اجتماعيا من العالم المحيط به ، ولكنه لا يستطيع إرضاءهم لأنه مقهور ، وهذه الخطوة تقوم علي بث مشاعر الطمأنينة والثقة بالنفس واحترامه لذاته واحترام الآخرين له كل ذلك من شأنه أن يولد لديه أفكارا سليمة ، ويجتهد في التخلي عن الوسواس التي تجلب عليه الشقاء .

٤ . تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لدي العميل : وتتم هذه الخطوة عندما يستطيع المعالج تعديل فكرة الشخص عن نفسه ، وجعلها مركزا لخبرات إدراكية وانفعالية جديدة^{١٠٨} .

٥ . أهمية الفحص الطبي : لأن الصحة الجسمية تؤثر وتتأثر بالمرض النفسي فعندما يعاني الشخص من مرض عضوي أو يعاني من أي إعاقة ما فإن ذلك يولد لديه مشاعر بالنقص ويجعله يفكر في مرضه أو إعاقته ويكون لديه القابلية أو الاستعداد أو الاستهداف بتوليد أفكار قد تكون في بدايتها واقعية وأحيانا تأخذه إلي عالم الخيال والمبالغة ، وسرعان ما تتحول إلى فكرة قهرية لا يستطيع البعد عنها ، وقد تتحول الفكرة إلي سلوك ، ولذا لابد من إجراء فحص طبي على المريض أثناء عملية العلاج حتى يتم تقديم العلاج الطبي المناسب له^{١٠٩} .

المبحث الرابع: أسباب نجاح آليات تدبر القرآن في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة :

يرجع الباحث أسباب نجاح آليات تدبر القرآن في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة إلى عدد من الأسباب منها ما يلي :

أولاً: يعد علم النفس علما احتماليا ينطوي على الخطأ والصواب والحق والباطل، ولن ينقذه من هذا المصير سوى جعله يصدر عن مصدر يقيني. والتأصيل الإسلامي لعلم النفس يجعل هذا العلم يصدر عن

١٠٨ الإرشاد النفسي "مصطفى فهمي" ، مرجع سبق ذكره، ص ٤١ .

١٠٩ "الصحة النفسية والعلاج النفسي" ، حامد زهران، مرجع سبق ذكره، ص ٧٩ .

مصدر يقيني ويقدم علما يقينا وليس احتماليا، وبالتالي الاستناد إلى آليات تدبر القرآن في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة يعد أمر ضروريا^{١١٠}.

ثانيا: إن استخدام إستراتيجيات التعامل الديني الإيجابية مثل طلب المساندة الروحية، والتسامح، والصلاة ارتبطت بتراجع الشكاوى السيكوسوماتية وزيادة النمو النفسي والروحي^{١١١}.

ثالثا: أظهرت الدراسات الأثر الإيجابي للدين والتدين في التعامل مع الاضطرابات النفسية المنتشرة والمؤثرة على المجتمعات في الوقت الحالي^{١١٢}

رابعا: الإنسان المؤمن يتمسك بكتاب الله لاجئا إليه دائما ، فهو بالنسبة له خير مرشد في تحقيق الاستقرار النفسي له. فمهما قابله من مشاكل وواجهه من محن فإن كتاب الله وكلماته المشرقة بأنوار الهدى كفيلة بأن تزيل ما في نفسه من وساوس ، وما في جسده من آلام وأوجاع ، ويتبدل خوفه إلى أمن وسلام ، وشقاؤه إلى سعادة وهناء كما يتبدل الظلام الذي كان يراه إلى نور يشرق على النفس ، ويشرح الصدر، ويهيج الوجدان . ، قال تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد: ٢٨) إذن علينا أن نتمسك بكتاب الله ونقتدي به ، ونتدبر في آياته البيئات ، ونتأمل في كلماته التي لا تنفد أبداً ، قال تعالى : ﴿ قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدادًا لَكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفَذَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ نَنْفَذَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مِدادًا ﴾ (الكهف: ١٠٩) حتى نتحلى بالإيمان الكبير في هذه الرحلة الروحية مع آيات الله فتتروذ بما جاء به القرآن الكريم من خلق عظيم ، وأدب حميد ، وسلوك فريد ، ومعرفة شاملة بحقيقة النفس الإنسانية كما أَرادها الله عز وجل أن تكون ، وترتقي حيث الحب والخير والصفاء والنورانية ، فننعم بالسلام الروحي الممدود ، والاطمئنان القلبي المشهود والأمن النفسي المنشود.

خامسا: يتضمن الدين الإسلامي مصادر مهمة للتنشئة الاجتماعية؛ تهدف إلى تعديل الاتجاهات وغرس القيم الفاضلة. ومما لا شك فيه أن لهذه القيم أثرا كبيرا في حياة الفرد؛ لأنها تنظم حياته وتمده بمجموعة من المعايير توجه سلوكه الشخصي والاجتماعي، كما أنها تزوده بطاقات وجدانية تساعد على تقبل صعوبات الحياة والخروج من أزمتها^{١١٣}.

سادسا: سبق القرآن المعرفة البشرية بإعلائه قيمة العقل وتمييز أهله عن غيرهم؛ حين قصر سبحانه وتعالى الانتفاع بالذكر والموعظة والتدبر على أصحاب العقول، فقال عز وجل: ﴿ يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ (البقرة: ١٢٩)

١١٠ نحو بناء نظرية إسلامية في النمو الإنساني، عماد الشريفي، ص١٦

111 Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 71–724.

١١٢ علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، حامد زهران، ص٢٩

١١٣ دراسات في ماهية التنشئة الاجتماعية، منذر إبراهيم علي، ص١٥٦.

يُوتَ الْحِكْمَةَ فَمَنْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَدَّكُرْ إِلَّا أَنْ لَوْ الْأَلْبَابِ ﴿٣٨٣﴾ البقرة: ٢٦٩ . وقال عز وجل: ﴿لَقَدْ كَانَتْ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٣٨٣﴾﴾ يوسف: ١١١ وغيرها من الآيات.

سابعاً: يعتمد الدين الإسلامي على مجموعة من الثوابت؛ منها أركان الإيمان: وهي الإيمان بالله وملائكته ورسوله وكتبه واليوم الآخر والقدر خيره وشره، ما ورد في سورة [البقرة الآية: ٢٨٣] ﴿ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَكَيْهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نَفِرُوا بَيْنَ أَيْدِي رَسُولِهِ ءَمَانًا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ءَعْرَفْنَا أَنَّكَ رَبُّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٣٨٥﴾﴾. ونجد في رحاب كل منها تربية نفسية إن أحسن شرح هدفها والتدريب عليها. ويؤدي الالتزام بها إلى تشكيل فلسفة عامة تقينا الاضطرابات النفسية. وتطبيق هذه القناعات يزيد الصلابة النفسية كما تؤكد النظرية المعرفية التي تقوم على أساس أن السلوك تابع للأفكار؛ حيث تؤثر أفكارنا تجاه الأحداث على مشاعرنا العالم الخارجي وتغير سلوكنا^{١١٤}. إن تدبر القرآن الكريم يدعم أركان الإيمان لدى الفرد والتي تحميه من بعض أسباب الاضطرابات النفسية؛ مثل: الصراع: وهو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه في وجهات متعددة بحيث يصبح عاجزاً عن اختيار وجهة معينة. ويشعر الفرد في مثل هذا الموقف بالضيق والتوتر لعجزه عن الاختيار، والإحباط: الذي هو حالة انفعالية تشمل التوتر والقلق تنتج عن مواجهة الفرد عائقاً أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دافع أو أكثر، والقلق والذي هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً^{١١٥}. وهكذا نرى أن أركان الإيمان هي أسس لتربية نفسية قوية سهلة وبسيطة في ذات الوقت وتقدم وقائية من الاضطرابات النفسية، وفيما يلي شرح وتوظيف لكل ركن من أركان الإيمان:

الركن الأول: الإيمان بالله وأثره النفسي:

تعد الحاجة إلى الانتماء للشعور بالأمن والطمأنينة حاجة أساسية للإنسان. ويمثل الإيمان وسيلة لإشباعها ولذلك نرى تعدد القناعات الدينية وثبات وجودها وتأثيرها في الناس. وصيغة الإيمان بالله في الإسلام هي أشهد أن لا إله إلا الله فهو إيمان بوحداية الله المطلقة. يؤكد هذا الإيمان أن الإنسان ليس عبداً لكائن مادي ولا يوجد شركاء ولا شفعاء ولا وسطاء بين العبد وخالقه وهو أمر يبعث راحة في النفس ويحررها من عبء القلق. الإيمان بالله يقوي في النفس مراقبته وتتولد لديه الإرادة الذاتية في السيطرة على النفس ونزعات الهوى فينصلح الفرد من داخله ويقوم لأمره ميزاناً من عقديته وضميره فلا

114 Ellis, Albert(2001). Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviours. New York: Prometheus

Books.

١١٥ مقدمة في الصحة النفسية، عبد السلام عبد الغفار، ص ٩٩ ، ٧٤.

يضل ولا ينحرف ولا يشقى لاعتقاده الجازم بأن عين الله ترقبه وتراه. والصغار قابلون للتلقين لذا يجب البدء بتلقينهم وحدانية الله والشهادة ثم التوصل معهم لتأكيد هذا الإيمان بالعقل من خلال تدبير أنواع الخلق التي يراها الطفل كالزهرة والسماء والأرض وغيرها من المخلوقات ليستنتج ذهنيا ويستدل عقليا على الخالق الله سبحانه^{١١٦}.

اهتم الإسلام بالتربية الوجدانية والانفعالية للفرد ودعاه للتخلص من التعلق بغير الله خالق كل شيء أو الخضوع لغيره يجعله المعبود واحد لا إله إلا هو، كما اهتم الإسلام بإشباع الحاجة للأمان؛ حيث يقول تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨) والحاجة للانتماء والولاء بقوله تعالى: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ (البقرة: ٢٥٧) وقوله تعالى: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ﴾ (سورة التوبة: ٧١)^{١١٧}.

تتفق الدراسات على حاجة الأطفال لتكوين علاقة ارتباط وثيقة بمصدر رعاية ثابت فإن نجحت تشكل لديهم الارتباط الآمن الذي يمهّد لتكوين شخصية سوية بعيدة عن القلق والخوف والعدوان بينما يؤدي غياب هذا الارتباط الآمن إلى الاضطرابات، وليس من بديل أفضل لإشباع هذه الحاجة من التعلق بالله والاعتماد على وجوده الدائم^{١١٨}.

الركن الثاني: الإيمان بالملائكة وأثره النفسي:

يضي الإيمان بالملائكة علينا شعورا بالأمان كما في سورة الأنعام، (الآية: ١٦): ﴿وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ تَوَفَّقْتَهُ رُسُلُنَا لَهُمْ لَا يَفْرَطُونَ﴾ (١٦) فأنت لست وحدك بل خاضع لقدرة الله عليك وهناك من يراك بأمر الله.

يعين التدريب على الإيمان بالغيبيات الإنسان في تقبل حدود قدراته. فهو من البداية أقر بتواضع أدوات معرفته، واقتصار تحصيلها على النواحي المادية. وقبوله واعترافه بوجود حالات لا يستطيع التعامل معها كباقي الأمور المادية يعلمه خلق التواضع ويتجنب بذلك الوقوع في برائن الإحباط كلما واجه طريقا مسدودا لا يستطيع النفاذ خلاله كما اعتاد في باقي حالاته ومجريات حياته.

واستباق المعرفة بحدود القدرة يعدنا لقبولها. وقد دربنا رب العالمين على هذا من خلال فرض ضرورة الإيمان بوجود خلق لا ندركه وهم الملائكة وصفهم لنا كمخلوقات نورانية، واكتفى بذكر بعض صفاتهم بأنهم أولو أجنحة، ولا يعصون الله، ولهم وظائف منها حمل العرش، ورسول النصر حفظة النفوس والكتابة

١١٦ تربية الأولاد في الإسلام، عبد الله علوان، ج ١، ط ٢٤، ص ٦٤٧، ٦٤٢.

١١٧ تربية الطفل في الإسلام: أطوارها، وأثارها، ومآثرها، عبد السلام الفندي، ص ١٤٣.

١١٨ تربية الطفل في الإسلام: أطوارها، وأثارها، ومآثرها، عبد السلام الفندي، المرجع السابق، ص ١٤٣.

والموكلون بقبض الأرواح ومنهم الموكلون بأمر الجنة والنار وعاد فأكد في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ (الإسراء: ٨٥).

الركن الثالث: الإيمان بالرسول والكتب وأثره النفسي:

يخدم الإيمان بالرسول والكتب هدفان نفسيان؛ الأول هو: التحقق من رعاية الله للبشر منذ خلقهم وإن تعددت الرسل والكتب. أما الأمر الثاني فهو: تعلم احترام الآخرين في الحياة ليتحقق الانسجام في المجتمعات وتيسر قنوات الاتصال والدعوة إلى إتباع كلمة الله النهائية للبشر الموجودة في القرآن الكريم^{١١٩}. ومن عناصر التنشئة الدينية المهمة تعليم الصغار احترام معتقدات وقناعات الآخرين كما في قوله تعالى: ﴿ وَلَا تُجَادِلُوا أَهْلَ الْكِتَابِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ وَقُولُوا آمَنَّا بِالَّذِي أُنزِلَ إِلَيْنَا وَأَنْزَلَ إِلَيْكُمْ وَاللَّهُنَّ وَاللَّهُمَّ وَحْدٌ وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ ﴾ (العنكبوت: ٤٦).

ويوضح الإسلام حقوق غير المسلمين في المجتمع بأنها الوفاء له بالعهد واحترام ديانته وحسن معاملته ومعاشرته كما في قوله تعالى: ﴿ لَا يَتَّبِعُكُمْ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَدِّمُوا فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوا مِنْ دِينِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ﴾ (الممتحنة: ٨).

يضيف الإيمان بوجود الله وملائكته ورسله شعور بالآمان على الإنسان ويمثل إشباع حقيقي لحاجته للارتباط بمن يقدم له الرعاية والحماية فإن كان البشر يذهبون ويسبون فإن الله رحيم كرها في كل سورة من سور القرآن الكريم، ومن أسمائه الحي القيوم. وإيضفاء بعدا واقعيًا للاتصال بالله بعث الله لنا الرسل من البشر ليسهل علينا التواصل معهم والاقتراء بهم. ففي قوله تعالى: ﴿ وَقَالُوا لَوْلَا أَنْزَلَ عَلَيْهِ مَلَائِكَةٌ وَلَوْ أَنْزَلْنَا مَلَكَ لَقُضِيَ الْأَمْرُ ثُمَّ لَا يُنظَرُونَ ﴾ (الأنعام: ٨).

الركن الرابع: الإيمان باليوم الآخر وأثره النفسي:

يساعد الإيمان باليوم الآخر في التعامل مع ما يواجهنا من ظلم وقصور وعجز في الوصول لأحلامنا ورغباتنا بأنها لن تنسى ولن تضيع الحقوق بل هناك يوما للحساب فلا تبتئس.

الركن الخامس: الإيمان بالقدر خيره وشره:

يساعد الإيمان بالقدر خيره وشره في مواجهة الإحباط وتجاوزه دون الوقوع في فخ تدني مفهوم الذات أو الاكتئاب أو لوم الذات. فما يجري علينا في حياتنا هو جزء من أقدارنا، ولأننا لا نعرف ما هو مقدر؛ ينبغي علينا بذل كل طاقتنا والسعي ما استطعنا. ولكن إن لم نتحقق مطالبنا فليس لأننا لم نحاول أو لم نكن ايجابيين ولكن لأن ما نريد لم يكن قدرنا. وتؤكد الدراسات أثر التوقعات المستقبلية في أساليب تعامل الأفراد مع هذه الصعوبات عند ظهورها كما تؤثر على نجاح التعامل معها انفعاليا

١١٩ تربية الطفل في الإسلام: أطوارها، وأثارها، ومآرها، وعيد السلام الفندي، مرجع سبق ذكره، ص ١٤٣.

واجتماعيا(carver & cheier) ، وهذا ما يضمنه بعد الإيمان بالقدر خيره وشره فهو يعد الإنسان نفسيا وانفعاليا لتوقع الصعوبات والاستعداد والتخطيط لكيفية التعامل معها^{١٢٠}.

ثامنا: أن تدبر القرآن يعطينا طمأنينة وراحة على مستويات متعددة نذكر منها:

المستوى الأول : الطمأنينة لمجرد سماعه: الطمأنينة لمجرد سماعه حتى دون فهم وتدبر ، فالتركيب اللفظية والإيقاعات الصوتية المعجزة تجعلنا في حالة هدوء واسترخاء .

المستوى الثاني : الإحساس بوجود الله : ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (٢٨) الرعد: ٢٨ ذلك الإحساس الذي يجعلنا نشعر أننا لسنا وحدنا في هذه الحياة وأن هناك قوة عظيمة وهائلة تساندنا وتحمينا وترعانا ، وأن حياتنا البسيطة المحدودة ليست نهاية الكون وإنما هناك امتدادات وآفاق هائلة في المكان والزمان وبهذا نتقل من ضيق الأفق البشري إلى اتساع ولا نهائية ملك الإله الأعظم وقدرته ، وفي هذا تخفيف لحدة الكرب الذي نحياه بسبب ضغوط الحياة المختلفة واضطراب توافقنا مع الناس والأشياء .

المستوى الثالث : التنظيم النفسي الفردي: التنظيم النفسي الفردي الذي يحقق التوازن بين كافة الاحتياجات والرغبات والدوافع فلا تطغى حاجة على أخرى ولا تلغي رغبة قيمة ولا ينفرد دافع متضخم بتحريك الشخصية لحسابه ، ذلك التوازن النفسي الداخلي يتحقق بتبني المفاهيم القرآنية الصحيحة على المستوى الداخلي ، قال تعالى : ﴿ وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ (٨٢) الإسراء: ٨٢

المستوى الرابع : التنظيم الجماعي: التنظيم الجماعي على المستويات السياسية والاقتصادية والاجتماعية ذلك التنظيم الذي يحقق الشورى والعدل والتكافل الاجتماعي فيخفف بذلك من نزعات الغضب والقلق والحقد والكراهية ، أي يحقق الطمأنينة الجماعية .

المستوى الخامس : التناغم الكوني: يعد الإنسان على مستواه الفردي والجماعي هو جزء من كون واسع خلقه الله وسيره على ناموس دقيق ، فإذا استوعب الإنسان القرآن وسار على منهجه الصحيح فإنه يتناغم في حركته مع الكون الأوسع .

المستوى السادس : السعي نحو الله وهو قمة الطمأنينة : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَأَدْخُلِي جَنَّتِي (٣٠) ﴾ الفجر: ٢٧ - ٣٠ ، لأن النفس البشرية مفضولة على الشوق إلى لقاء الله خالقها ومبدعها لذلك فكلما اتجهت إليه شعرت بالأمان والطمأنينة وكلما ابتعدت

120 Carver ,Charles.Scheier·Michael.(1999). Optimism in Coping the psychology of what works. Snyder.C., R. editor. Oxford: Oxford University press.p.200.

عنه نتيجة تشوه الفطرة شعرت بالضيق والقلق والخوف ومن يعرض عن ذكر الله نجعل صدره ضيقاً حرجاً كأنما يصعد في السماء أو تهوي به الريح في مكان سحيق ، وهذه المستويات من الطمأنينة ليست عامة لكل الناس ، فالقرآن يؤثر في النفوس وفي الجماعات حسب استقبالها له : ﴿ وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ (٨٢) الإسراء: ٨٢. وفي سورة فصلت بيان لاختلاف تأثير القرآن باختلاف المتلقي وطريقة تلقيه قال تعالى : ﴿ قُلْ هُوَ الَّذِي هَدَىٰ وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴾ (٤٤) فصلت: ٤٤ وفي سورة الإسراء يقول تعالى : ﴿ وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا ﴾ (٤٥) وَجَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِذَا ذُكِرْتِ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ حَدَّثَهُ وَلَوْ عَلَّمَ الْبَشَرِ نَفُورًا ﴾ (٤٦) الإسراء: ٤٥ - ٤٦. إذن فالقرآن يصبح شفاءً لمن يؤمن به و لمن يفقهه و لمن يعمل به ، ومن هنا فمن لا يؤمن به لا يستفيد منه بل هو يزداد خسارة عند سماعه لأنه ينفر منه ويصبح ذلك حجة عليه ، ومن لا يفقه القرآن ولا يعمل به ستتوقف استفادته عند الحدود الدنيا ، والمريض النفسي الذي يعاني من الفصام أو الاكتئاب أو أي مرض نفسي آخر يكون لديه اضطراب في كيمياء المخ ربما يؤدي إلى خلل في استقباله للقرآن فكأنه لا يسمعه أو يسمعه ولا يفهمه ، أو يفهمه بشكل مرضي متأثراً بوساوسه القهرية أو ضلالاته أو هلاوسه المرضية ، ولذلك نجد بعض المرضى النفسيين يتألمون أو ينفرون أو يعرضون حين يسمعون القرآن ، وهم ليسوا مؤاخذين على ذلك لأنهم في أوضاع غير سوية تؤثر في إدراكهم واستقبالهم: فالمريض الاكتيابي مثلاً قد ينفر من أعز أبنائه ويضيق بالأشياء التي كان يعشقها ولذلك حين نرى ضيقه بسماع القرآن أو قراءته لا نحكم عليه بكراهية القرآن أو النفور منه لأنه يعيش ظروفاً استثنائية ترفع عنه الحرج في الكثير من الأشياء. والمريض الذهاني لا يفهم ما يسمع أو يفهم بطريقة مشوهة نتيجة اضطراب إدراكه وتفكيره . والمعالجون بالقرآن لا يراعون هذه الخصوصيات وهذه الفروق في العملية الإدراكية وفي عمليات الاستقبال للقرآن فهم يفرضونه قهراً على كل المرضى الذين يقصدونهم دون مراعاة لظروفهم النفسية وحالاتهم الوجدانية واستعداداتهم للتلقي فضلاً عن الفهم والعمل . وهناك احتمالات تقديس المعالج بالقرآن والارتكان إلى بركاته وكراماته وقدراته الهائلة في دفع المرض ودفع القوى الخفية كالجن والسحر والحسد ، وفي هذا خطر شديد على الاعتقاد الديني للشخص حيث يتوجه إلى بشر ضعيف مثله طالباً الخلاص على يديه وخطر شديد أيضاً على اتجاهاته النفسية حيث يميل إلى الاعتمادية الطفلية السلبية ويسلم نفسه لمعالج يدعي القدرة على امتلاك السر الأعظم من القرآن وتطويعه بشكل خفي لعلاج كل الأمراض ضارياً عرض الحائط بقانون الأسباب والمسببات الذي وضعه الله لحركة هذا الكون ولحياة البشر فيه من خلال وسائل نوعيه قائمة على المناهج العلمية الصحيحة. كل هذه الاعتبارات تجعلنا نأخذ موقفاً واعياً تجاه هذه الظاهرة التي تضع القرآن في غير موضعه وتختزل

رسالته العظيمة في الهداية والإصلاح ، وأيضاً تركز لكل معاني التغيب الحضاري والتشاؤم التاريخي والاعتماد السلبي.

تاسعاً: إدراك الكثير من علماء النفس في البيئة الإسلامية أهمية التأصيل الإسلامي للعلاج النفسي فأخذوا ينقبون في القرآن الكريم والسنة الشريفة واجتهادات علماء المسلمين، مما يسهم في بناء علم نفس إرشادي مرتبط بالثقافة الإسلامية. ولقد بدأت تظهر منذ بداية الستينات حتى الآن المقدمات التي قام بها علماء النفس التي تنادي بأهمية الإفادة من التعاليم والقيم الدينية الإسلامية في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وترى أن الإيمان الحقيقي بالله قوة هائلة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق الناتج عن الاهتمام بالحياة المادية^{١٢١}. تمثلت تلك الاتجاهات في كتابات عديدة منها : عبد الوهاب حمودة (١٩٦٢) القرآن وعلم النفس، ومحمد ماهر عمر (١٩٨٣) ملامح علم نفس إسلامي، وحسن محمد الشرقاوي (١٩٨٤) نحو علم نفس إسلامي، وسيد عبد الحميد مرسي (١٩٨٥) سلسلة دراسات نفسية إسلامية "الشخصية السوية"، ومحمد عثمان نجاتي (١٩٨٧) القرآن وعلم النفس، والحديث النبوي وعلم النفس (٢٠٠٠)، ومحمد عبد الفتاح مهدي (١٩٩٠) نحو علم نفس إسلامي "العلاج النفسي في ضوء الإسلام"، وسيكولوجية الدين والتدين (٢٠٠٢)، ورشاد علي عبد العزيز موسى (١٩٩٣) علم النفس الديني، أساليب العلاج النفسي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية ٢٠٠١ م الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوحي الإلهي والهدي النبوي (٢٠٠١)، العلاج الديني (٢٠٠١)، محمد يوسف خليل (١٩٩٤)، تلاوة القرآن الكريم وأثرها على اطمئنان النفس، ومحمد عوده ، كمال مرسي (١٩٩٤) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، وعبد العلي الجسماني (١٩٩٦) علم النفس القرآني والتهديب الوجداني، و مصطفى محمود (١٩٩٨) علم نفس قرآني جديد، و عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠١) سيكولوجية الإسلام والإنسان المعاصر، ومحمد محروس الشناوي (٢٠٠١) بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، ومحمد رمضان محمد (٢٠٠٦)، الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي. ولقد أشارت أيضاً العديد من الدراسات إلى أهمية استخدام المفاهيم الدينية في الإرشاد والعلاج النفسي وتحقيق الصحة النفسية^{١٢٢}.

١٢١ الدلالات الإكلينيكية المميزة لاستجابات مريض بعبصاب الوسواس القهري لاختبار تفهم الموضوع (T.A.T) دراسة حالة"، عادل خضر، مجلة علم النفس، ع ٥٥، السنة

١٤، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٠، ص ٢٢٠.

١٢٢ الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي، رمضان محمد محمد، دار النهضة العربية، القاهرة، ٢٠٠٦، ص ٦٧

المبحث الخامس: نتائج الدراسة وتوصياتها:

أولاً: نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج من أهمها ما يلي:
 - أن التدبر مبني على ركنين أساسيين لابد للمتدبر منها: الأول: الركن النظري بالوقوف مع الآيات والتأمل فيها. والثاني: الركن العملي بالتفاعل مع الآيات وقصد الانتفاع والامتثال.
 - أن التدبر واجب الأمة كلها لأنه المقصود من إنزال القرآن كما صرحت الآيات بذلك أمراً به وحثاً عليه ، وأن التفسير هو واجب بحسب الحاجة إليه لفهم القرآن والعمل به ، والناس فيهما مراتب بحسب رسوخ إيمانهم وعلمهم .
 - إن لتدبر القرآن آليات ووسائل تعين على ذلك ومن هذه الآليات والوسائل: تفرغ القلب من الانشغال بغير الله، والبعد عن الذنوب والمعاصي ، وتحري الأوقات التي يكون القلب فيها أبعد ما يكون عن الشواغل ، وقراءة الليل ، والترتيل عند قراءة القرآن ، واستشعار عظمة الله ، وربط القرآن بواقعك الذي تعيش فيه ، وحب القرآن .
 - وتتمثل واجبات التدبر في الوقوف مع الآيات : بإحضار القلب ، وإلقاء السمع ، وإمعان النظر ، وإعمال العقل ، والتأمل فيما وراء النص : بإدراك مغزى الآيات ، تفهم المعنى ، واستخراج الدلالات والهدايات، التفاعل مع الآيات : ويكون التفاعل مع الآيات من خلال الاتي: القلب واللسان والجوارح،و قصد الانتفاع بالعلم والإيمان والخشية، وقصد الامتثال بالعمل والسلوك.
 - يرجع الباحث أسباب نجاح آليات تدبر القرآن في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة إلى عدد من الأسباب منها: يعد علم النفس علماً احتمالياً ينطوي على الخطأ والصواب والحق والباطل، ولن ينقذه من هذا المصير سوى جعله يصدر عن مصدر يقيني. والتأصيل الإسلامي لعلم النفس يجعل هذا العلم يصدر عن مصدر يقيني ويقدم علماً يقيناً وليس احتمالياً، إن استخدام إستراتيجيات التعامل الديني الإيجابية مثل طلب المساندة الروحية، والتسامح، والصلاة ارتبطت بتراجع الشكاوى السيكوسوماتية وزيادة النمو النفسي والروحي ، وأظهرت الدراسات الأثر الإيجابي للدين والتدين في التعامل مع الاضطرابات النفسية المنتشرة والمؤثرة على المجتمعات في الوقت الحالي ، والإنسان المؤمن يتمسك بكتاب الله لاجئاً إليه دائماً ، فهو بالنسبة له خير مرشد في تحقيق الاستقرار النفسي له، ويتضمن الدين الإسلامي مصادر مهمة للتنشئة الاجتماعية تهدف إلى تعديل الاتجاهات وغرس القيم الفاضلة. ومما لا شك فيه أن لهذه القيم أثراً كبيراً في حياة الفرد لأنها تنظم حياته وتمده بمجموعة من المعايير توجه سلوكه الشخصي والاجتماعي، كما أنها تزوده بطاقات وجدانية تساعد على تقبل

صعوبات الحياة والخروج من أزمتها، وسبق القرآن المعرفة البشرية بإعلائه قيمة العقل وتمييز أهله عن غيرهم؛ حين قصر سبحانه وتعالى الانتفاع بالذكر والموعظة والتدبر على أصحاب العقول ، وأن أركان الإيمان هي أسس لتربية نفسية قوية سهلة وبسيطة في ذات الوقت وتقدم وقائية من الاضطرابات النفسية ، وأن تدبر القرآن يعطينا طمأنينة وراحة على مستويات متعددة تجعلنا في حالة هدوء واسترخاء .

ثانيا: توصيات الدراسة:

توصى الدراسة الحالية بالتوصيات التالية:

- عقد الدورات التدريبية والندوات التثقيفية المستمرة عن أهمية تدبر القرآن الكريم في العلاج النفسي الديني ومعالجة المشكلات المعاصرة
- تدريب الأخصائيين والأطباء النفسيين على ممارسة العلاج النفسي الديني لما فيه من فوائد علاجية ، يعود نفعها على الموارد البشرية في المجتمع.
- ضرورة العودة بالأمة في هذا الوقت إلى منهج التدبر الأمثل الذي تمثله الجيل الأول من الصحابة والتابعين ، وذلك بتوجيه أهل العلم بالقرآن والمهتمين به والمؤسسات القرآنية لأبناء الأمة وأجيالها لتلقي القرآن بقصد الانتفاع والامتثال والعمل مع قصد التلاوة والحفظ.
- إقامة لقاءات دورية تجمع النخبة من أهل العلم والتخصص والاهتمام بغرض دراسة الخطط والمناهج العملية للتدبر وسبل تفعيلها ، ومن ثم نشرها بين المؤسسات والمدارس القرآنية والتعليمية . أن يتركز عمل هذا المشروع المبارك أعني مركز التدبر ويراجه على تفعيل منهج التدبر العملي الذي تمثل في منهج السلف الصالح ، وأن يسعى المركز طرح البرامج والمناهج العملية القائمة على تفعيل منهج التدبر العملي الذي تمثل في منهج السلف الصالح ، من اجل تدعيم مناهج المؤسسات والمدارس القرآنية القائمة على تحفيظ القرآن الكريم ، ليكتمل البناء ويظهر الأثر العظيم للقرآن في الجيل المعاصر .

المراجع

- القرآن الكريم.
- الإتيقان في علوم القرآن، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، دار الكتاب العربي، ١٩٩٩.
- مسند الإمام أحمد، أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد، دار إحياء التراث العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- أخلاق حملة القرآن، الآجري، دار الكتاب العربي، لبنان.
- الإرشاد النفسي"، سيد صبحي، القاهرة: دار زهراء الشرق، ١٩٨٨.
- الإرشاد النفسي"، فهمي مصطفى، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٨.
- الإرشاد والعلاج النفسي من منظور اسلامي"، كمال مرسى، الكويت: دار القلم، ١٩٩٥.
- الإرشاد والعلاج النفسي"، محمد محروس الشناوي، الكويت: دار القلم، ١٩٩٩.
- أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، محمد الأمين بن محمد بن المختار الجكني الشنقيطي، دار الفكر، القاهرة، ١٩٩٥.
- الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي، رمضان محمد محمد، دار النهضة العربية، القاهرة، ٢٠٠٦.
- إعلام الموقعين عن رب العالمين، ابن قيم الجوزية، دراسة وتحقيق: طه عبد الرؤوف سعد، مكتبة الكليات الأزهرية، مصر، القاهرة ١٣٨٨هـ.
- بدائع التفسير الجامع لما فسره الإمام ابن قيم الجوزية، ابن القيم، المحقق: يسري السيد - صالح الشامي، دار ابن الجوزي - الرياض، ٢٠٠٨.
- التربية الإسلامية بين الأصالة والحداثة، عبد الرحمن حجازي، بيروت: المكتبة العصرية، ٢٠٠٨.
- تربية الأولاد في الإسلام، عبد الله علوان، ج ١، ٢، ط ٢٤، القاهرة: دار السلام، ١٩٩٤.
- تربية الطفل في الإسلام: أطوارها، وأثارها، وثمارها، عبد السلام الفندي، عمان: دار الرازي، ٢٠٠٣.
- تفسير ابن كثير، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، دار طيبة، ٢٠٠٢م.
- تفسير البحر المحيط، أبي عبد الله محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان الأندلسي، دار الفكر، بيروت.
- تفسير البغوي (معالم التنزيل)، الإمام البغوي، محقق: حقه وخرج أحاديثه محمد عبد الله النمر - عثمان جمعة ضميرية - سليمان مسلم الحرش، دار طيبة للنشر والتوزيع، السعودية، ١٩٩٧.
- تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر بن عاشور، الدار التونسية للنشر، ٢٠٠٨.
- تفسير الخازن (لباب التأويل في معاني التنزيل)، علي بن محمد بن إبراهيم الشيعي (الخازن)، دار الفكر - بيروت / لبنان.
- تفسير السعدي (تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان)، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي التميمي.
- تفسير الطبري (جامع البيان عن تأويل آي القرآن)، الإمام ابن جرير الطبري، المحقق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ٢٠٠٠م.

- تفسير الطبري، محمد بن جرير الطبري، دار المعارف، القاهرة.
- تفسير القرطبي (الجامع لأحكام القرآن)، الإمام ابو عبد الله القرطبي، المحقق: هشام سمير البخاري، دار عالم الكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٣.
- التفسير الكبير، ابن تيمية، المحقق: عبد الرحمن عميرة، دار الكتب العلمية، القاهرة.
- تفسير مقاتل، مقاتل بن سليمان الأزدي، تحقيق: أحمد فريد، دار الكتب العلمية - بيروت - ١٤٢٤ هـ.
- التوجيه والإرشاد النفسي، حامد زهران، ط ٣. القاهرة: عالم الكتب، ١٩٩٥.
- حول التربية والتعليم، عبد الكريم محمد الحسن بكار، دار المسلم، الرياض، ١٩٩٩ م.
- دراسات في ماهية التنشئة الاجتماعية، منذر إبراهيم علي، عمان: دار الفكر، ٢٠٠٩.
- الدلالات الإكلينيكية المميزة لاستجابات مريض بعصاب الوسواس القهري لاختبار تفهم الموضوع (T.A.T) دراسة حالة"، عادل خضر، مجلة علم النفس، ع ٥٥، السنة ١٤، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٠.
- دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية"، روبرت ليهي، ترجمة جمعة يوسف ومحمد الصبوة. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٦.
- زيادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عيسى الجراحرة، عمان: دار ابن رشد، ١٩٨٨.
- زاد المسير في علم التفسير، بد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي القرشي البغدادي أبو الفرج جمال الدين، المحقق: محمد زهير الشاويش - شعيب الأرنؤوط - عبد القادر الأرنؤوط، المكتب الإسلامي، ٢٠٠٨ م.
- الزهد والرفائق، عبد الله بن المبارك المروزي، المحقق: أحمد فريد، ار المعراج الدولية للنشر، ١٩٩٥ م.
- سنن الدارمي، دار الحديث، القاهرة، ١٤٢٠ هـ.
- شخصية المسلم كما يصورها القرآن"، مصطفى عبد الواحد، مكتبة عمار، القاهرة، ١٩٩٠.
- الصحة النفسية (للطفل والمراهق)"، وجدان الكحيمي، فاديه حمام، علي مصطفى، ط ١، الرشد، الرياض، ٢٠٠٣.
- الصحة النفسية في المفهوم الاسلامي"، هاتم حامد ياركندي، السعودية: عالم الكتب، ٢٠٠٣.
- الصحة النفسية في المفهوم الاسلامي، هاتم حامد ياركندي، السعودية: عالم الكتب.
- الصحة النفسية والعلاج النفسي"، حامد زهران، ط ٤ القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٩.
- صحيح مسلم، أبي الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، دار طيبة، القاهرة، ٢٠٠٦.
- الضيق"، عبد الله شقيبيل، ط ١، الرياض، دار القاسم، ٢٠٠٠ م.
- الطريق إلي الصحة النفسية (عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس)"، عبد العزيز عبد الله الأحمد، رسالة ماجستير قسم علم النفس كلية التربية بمكة المكرمة، ١٩٩٩.
- العلاج الديني للأمراض النفسية"، رشاد موسى، ؛ ويوسف محمد، القاهرة: الفاروق الحديثة، ٢٠٠٣.
- العلاج النفسي أصوله وتطبيقاته وأخلاقياته"، حسين فايد، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.

- العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان"، عبد الستار إبراهيم، (عالم المعرفة؛ ٢٧)، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ١٩٨٠.
 - العلاج النفسي في ضوء الإسلام"، محمد عبد الفتاح المهدي، المنصورة: دار الوفاء للنشر، ٢٠٠٥.
 - علم النفس العلاجي"، إجلال محمد سري، ط ١، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٠.
 - علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، حامد زهران، ط ٥، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٩٩.
 - فتح القدير، كمال الدين بن عبد الواحد (ابن الهمام)، دار الفكر - بيروت / لبنان.
 - قواعد التدبر الأمثل لكتاب الله عز وجل، عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني، الطبعة الرابعة، دار القلم، دمشق، ٢٠٠٩ م.
 - الكشاف، الزمخشري، دار الكتاب العربي، بيروت، ١٤٠٧ هـ.
 - مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، احمد الزبدي، و هشام الخطيب، ط ١، الأردن، دار الثقافة، ٢٠٠١.
 - مدارج السالكين، ابن قيم الجوزية، دار الكتاب العربي، ١٩٩٦ م.
 - معجم علم النفس في الطب النفسي"، جابر عبد الحميد علاء الدين كفاقي، ج ٦"، القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٩٣.
 - مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة، خالد بن عبد الكريم اللاحم، مكتبة الملك فهد، الرياض، ٢٠٠٤.
 - مفاتيح للتعامل مع القرآن، صلاح عبد الفتاح الخالدي، دار القلم، دمشق، ١٩٩٤ م.
 - مفهوم التدبر في ضوء القرآن والسنة وأقوال السلف وأحوالهم، محمد عبد الله الربيع، للملتقى العلمي الأول لتدبر القرآن الكريم، ١٤٢٩ هـ.
 - مقدمة في الصحة النفسية، عبد السلام عبد الغفار، عمان: دار الفكر، ٢٠٠٧.
 - موسوعة نضرة النعيم في أخلاق الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم، صالح حميد وعبد الرحمن بن ملوح، الطبعة: الأولى، دار الوسيلة للنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
 - نحو بناء نظرية إسلامية في النمو الإنساني عماد الشريفين، عمان، عماد الدين للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
 - نزهة الفضلاء تهذيب سير أعلام النبلاء، شمس الدين الذهبي - محمد بن حسن بن عقيل موسى الشريف، المحقق: محمد بن حسن بن عقيل موسى الشريف، دار الأندلس الخضراء، ٢٠٠٨.
 - نظريات الإرشاد العلاجي النفسي"، باترسون، ترجمة: حامد الفقهي، ط ٢، الكويت: دار القلم، ١٩٩٠.
 - نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، الإمام برهان الدين البقاعي، دار الكتب العلمية، بيروت.
- 1995.**
- الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية القاهرة، طارق بن علي الحبيب، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
 - الوسواس القهري، دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء"، محمد شريف سالم، القاهرة: مكتبة دار العقيدة، ٢٠٠٦.
 - American Psychiatric Association (1994). "Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM IV)". 4th Ed. Washington: American Psychiatric Association, dc. ، p.420.

- Carver ,Charles,Scheier,Michael.(1999). Optimism in Coping the psychology of what works. Snyder,C. R. editor. Oxford: Oxford University press.p.200.
- Chatters, L. M. (2000). Religion and health: Public Health research and practice. *Annual Review of Public Health*, 21, 335–367.
- Ellis ,Albert(2001). Overcoming Destructive Beliefs ,Feelings ,and Behaviours. New York: Prometheus Books.
- Ellis ,Albert(2001). Overcoming Destructive Beliefs ,Feelings ,and Behaviours. New York: Prometheus Books.
- <http://www.aldoah.net>
- Maynard, E. A., Gorsuch, R. L., & Bjorck, J. P. (2001). Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge situations. *Journal for the Scientific Study of Religion*,40, 65–74.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 71–724
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 71–724