



الصحة النفسية في القرآن الكريم



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

د. ليلي بنت محمد بن سليمان العقيل

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٣٠ يوليو ٢٠٢٤م

* المقدمة

كامل، يتناول جميع جوانب الحياة، ويقدم الحلول لمشاكل الإنسان وهمومه، ويرشده إلى طريق الصلاح والفلاح.

ومن بين العلوم التي يتناولها القرآن الكريم علم النفس، حيث يتطرق إلى أسرار النفس البشرية ودوافعها وأحوالها. فهو يبين حقيقة النفس الإنسانية وما تميل إليه من خير وشر، وما تعانيه من صراعات داخلية، ويقدم الحلول لتحقيق التوازن النفسي والسلام الداخلي.

إن القرآن الكريم يختلف عن النظريات النفسية البشرية في أنه كلام الله الخالق البارئ المصور، الذي يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور. فهو كلام حكيم عليم، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، تنزيل من حكيم حميد. لذا، فإن دراسة النفس البشرية في ضوء القرآن الكريم تُعدّ من أهم الدراسات، لما لها من أثر كبير في فهم الإنسان وإرشاده إلى طريق الصلاح والفلاح. فهي تساعدنا على فهم دوافع السلوك البشري، وأسباب الانحرافات النفسية،

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ" (يونس: ٥٧).

بهذه الآية الكرّمة يبين الله سبحانه وتعالى حقيقة القرآن الكريم ودوره في حياة الإنسان. فهو ليس مجرد كلام، بل هو موعظة من الله لعباده، وشفاء لما في الصدور من أمراض روحية ونفسية، وهداية إلى الطريق المستقيم، ورحمة للمؤمنين الذين يتبعون هديه ويتمسكون بتعاليمه.

لقد أنزل الله القرآن الكريم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ليكون هادياً للبشرية جمعاء، ومرشداً لها إلى ما فيه خيرها وسعادتها في الدنيا والآخرة. فهو كتاب شامل

وطرق علاجها، وكيفية تحقيق التوازن النفسي والسلام الداخلي.

وفي هذه الدراسة، سنقوم باستكشاف بعض القوانين القرآنية المتعلقة بالصحة النفسية، وسنتناول بالتحليل بعض الآيات القرآنية التي تتحدث عن النفس البشرية وأحوالها، وسنسعى إلى توضيح دور القرآن الكريم في بناء شخصية سوية متوازنة، قادرة على مواجهة تحديات الحياة وتحقيق السعادة والنجاح.

نسأل الله تعالى أن يوفقنا في هذه الدراسة، وأن يجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأن يهدينا إلى صراطه المستقيم، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

* أهمية الموضوع

تجلى أهمية دراسة النفس البشرية في ضوء القرآن الكريم في قدرته الفريدة على فهم حقيقة الإنسان وكشف أسرار الدخيلة. فالقرآن الكريم، بوصفه كلام الله الخالق البارئ المصور، يمتلك معرفة شاملة وعميقة بالنفس البشرية، بما فيها من دوافع وميول وصراعات. ويساعدنا فهم هذه الطبيعة المعقدة على إدراك أسباب السلوك البشري وفهم تصرفات الإنسان وردود أفعاله، مما يسهم في بناء علاقات صحية قائمة على التفاهم والاحترام.

ولا تقتصر أهمية هذه الدراسة على الجانب المعرفي فحسب، بل تمتد لتشمل تحقيق السعادة والسلام النفسي للإنسان. فالقرآن الكريم يقدم إرشادات عملية لتزكية النفس وتطهيرها من الأخلاق السيئة، ويهدينا إلى الصبر والرضا بقضاء الله وقدره، مما يخفف من القلق والتوتر والاكتئاب.

كما يعزز الإيمان بالله والتوكل عليه الشعور بالأمن والأمان والطمأنينة، ويفتح أبواب السعادة الحقيقية التي تنبع من القرب من الله والرضا عنه.

وفي سياق أوسع، تساهم دراسة النفس البشرية في ضوء القرآن الكريم في بناء مجتمع سليم ومتماسك. ففهم النفس البشرية يمهّد الطريق للتعامل الإيجابي مع الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية سليمة قائمة على التعاون والتكافل. كما يرشدنا القرآن الكريم إلى أهمية العدل والإحسان والتسامح، مما يعزز الشعور بالانتماء والمسؤولية تجاه المجتمع، ويقضي على الصراعات والمشاكل النفسية التي تعاني منها المجتمعات. بالإضافة إلى ذلك، يوفر القرآن الكريم إطاراً وقائياً وعلاجياً للأمراض النفسية. فهو يبين أسباب الانحرافات السلوكية والنفسية، مما يساعد على تجنبها والوقاية منها. كما تحتوي آياته الكريمة على رسائل إيجابية ومحفزة، تساهم في تحسين الحالة النفسية للمريض، وتدعو إلى التفاؤل والأمل، مما يعزز قدرته على التعافي من مرضه.

في الختام، دراسة النفس البشرية في ضوء القرآن الكريم ليست مجرد دراسة أكاديمية، بل هي منهج حياة شامل ومتكامل، يهدي الإنسان إلى طريق الصلاح والفلاح في الدنيا والآخرة. فهي تساعدنا على فهم أنفسنا والآخرين، وتحقيق السعادة والسلام النفسي، وبناء مجتمع سليم ومتماسك، والوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها.

* أسباب اختيار الموضوع

يعود اختيار موضوع "دراسة النفس البشرية في ضوء القرآن الكريم" إلى أهمية الصحة النفسية في حياة الفرد

والمجتمع، وقصور النظريات النفسية البشرية في تقديم حلول شاملة وفعالة. كما أن شمولية القرآن الكريم وإعجازه يجعله مرجعاً موثوقاً لفهم النفس البشرية وتحقيق التوازن النفسي والسعادة. بالإضافة إلى ذلك، يسعى هذا الموضوع لتقديم رؤية إسلامية للصحة النفسية، لعلاج الأمراض النفسية وتساهم في بناء مجتمع سليم و متماسك.

* مفهوم الصحة النفسية وعلاماتها

* تعريف الصحة النفسية.

تعريف الصحة لغة واصطلاحاً: -

١- الصحة لغة: ينبع مفهوم "الصحة" في اللغة العربية من الفعل الثلاثي "صحَّ"، الذي يحمل دلالات متنوعة ترتبط جميعها بالسلامة، والكمال، ونقيض الفساد والمرض. وتوضح هذه المعاني بوضوح في العديد من المعاجم العربية الشهيرة، مما يؤكد ثراء اللغة العربية وقدرتها على التعبير عن مختلف الجوانب المتعلقة بصحة الإنسان.

جاء في معجم مقاييس اللغة: "الصاد والحاء أصل يدلُّ على البراءة من المرض والعيب، وعلى الاستواء ومنه الصحة؛ وتعني ذهاب السقم، والبراءة من كل عيب" (١).

وقال الفراهيدي في كتابه العين: "هي" من الفعل صحَّ: ذهابُ السَّقم والبراءة من كل عيب ورَّيب. صحَّ يصحُّ صحَّةً" (٢).

وجاء في القاموس المحيط: "من صحَّ يصحُّ، فهو صحيحٌ وصَحَّاحٌ من قَوْمٍ صحاح وأصحاء وصَحَّاحٍ، والصَّحَّاحُ، بالفتح: ذهابُ المَرَضِ، والبراءةُ من كُلِّ عَيْبٍ، والصَّحَّةُ بالكسر" (٣).

ويورد ابن عباد في كتابه المحيط في اللغة تعريفاً واضحاً للصحة، حيث يقول: "الصَّحَّةُ: نقيضُ السَّقم... والاسمُ الصَّحَّةُ، وهي سلامةُ البدنِ من العِلَلِ" (٤). وبهذا التعريف، يربط ابن عباد مفهوم الصحة بغياب المرض والسقم، مؤكداً على الجانب الجسدي من الصحة.

٢- الصحة اصطلاحاً: من خلال التعاريف اللغوية السابقة يمكننا تعريف الصِّحَّة بأنها حالة الإنسان دون أيِّ مَرَضٍ أو داء، وهي تشمل الصِّحَّة العقلية والاجتماعية والبدنية، فكما يُقال العقل السليم في الجسم السليم؛ فالإنسان السليم هو الذي يشعُر بسلامة بدنه وجسده، أمّا اجتماعياً فهو إنسان ذو نظرة واقعية للعالم ويتعامل مع أفراد المجتمع بشكل جيّد، ويشتمل مفهوم الصِّحَّة على أمرين أولهما السلامة من جميع الأمراض والعِلَل وثانيهما ذهاب المَرَض والشفاء منه بعد حلوله (٥).

* تعريف النفس لغة واصطلاحاً

* تعريف النفس لغةً

يقال: نفَّسَ: تنفَّساً، ونفَّساً عنه أي: فرَّجَ عنه (٦)، وفي الحديث عن النبي محمد ﷺ أنه قال: (من نفَّسَ عن

(٥) تعريفات الصحة النفسية"، مجلة المسلم المعاصر " مجلة دورية محكمة " على الإنترنت <https://almuslimalmuaser.org/>.
(٦) النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الجزري: ٢٠٣ / ٥.

(١) معجم مقاييس اللغة، ٢٨١/٣
(٢) كتاب العين ص ١٤
(٣) القاموس المحيط ص ٢٢٨
(٤) المحيط في اللغة ٢٩٩/٢.

* تعريف النفس اصطلاحاً

لقد أسهم العديد من العلماء المسلمين، ببيان النفس، وإظهار معانيها، ولهم فيها أقوال، ومن هذه الأقوال ما يأتي:
إن النفس هي: (الجوهر البخاري اللطيف، الحاصل لقوة الحياة، والحس، والحركة الإدارية، وسميت بـ: (الروح الحيواني))^(١١)، إن النفس والروح اسمان مرادفان لشيء واحد^(١٢).

إن النفس هي: (الجوهر المتعلق بالبدن تعلق التدبير، والتصريف أو الجسم النوراني الخفيف الحي المتحرك النافذ في الأعضاء، الساري فيها، سريان ماء الورد في الورد)^(١٣).

إن النفس هي: (جوهر قائم بنفسه متعلقة بالجسم، تعلق التدبير، والتصريف)^(١٤)، فلو وجدت ولا تعلق لها بالجسم لم تكن نفساً بل كانت عقلاً، إذ أن وجود النفس مستلزم لوجود الجسم^(١٥). وذكر ابن تيمية^(١٦): أن النفس ما

مؤمن كربة من كُرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كُرب يوم القيامة^(٧)، وأنفسه الشيء: أعجبه وصار عنده نفيساً، والنفس: الروح، والنفس: العين، يقال: خرجت نفسه، أي: روحه، ويقال: إصابته نفس، أي: عين، والنفس مؤنث إن أريد بها الروح^(٨)، نحو قوله تعالى: "خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ" (الزمر: ٦)، وإن أريد الشخص فمذكر، يقال: عندي خمسة عشر نفساً^(٩).

وجاء في لسان العرب أن النفس تعني: (العظمة، والكبر، والنفس: الهمة، والنفس: العزة، والنفس: عين الشيء، وكنهه...) ^(١٠).

وهكذا اتسعت معاني النفس وتعددت مدلولاتها في الاستعمال اللغوي.

(١٤) توضيح المقاصد وتصحيح القواعد، ابن قيم الجوزية: ٧٥/١، الصنفية، ابن قيم الجوزية: ٢٤/١.

(١٥) ينظر: توضيح المقاصد وتصحيح القواعد: ٧٥/١.
(١٦) هو أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام بن عبد الله النميري الحراني دمشقي الحنبلي، أبو العباس، تقي الدين ابن تيمية: الإمام، شيخ الإسلام. ولد في حران، وتحول به أبوه إلى دمشق فنبغ واشتهر. وطلب إلى مصر، فقصدها، ثم عاد إلى دمشق ومات معتقلاً في قلعتها سنة ٧٢٨هـ، وله مؤلفات كثيرة منها: (الفتاوى)، (كتاب الإيمان)، (منهاج السنة)، ينظر: فوات الوفيات، ابن شاکر الكتبي: ١ / ٧٤، والوافي بالوفيات، للصفدي: ٣٧٥ / ٢، وذيل التقييد في رواة السنن والأسانيد،

(٧) صحيح مسلم: ٢٠٧٤/٤، رقم الحديث ٢٦٩٩ كتاب الذكر والدعاء والتوبة (باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر).

(٨) ينظر: الزاهر: للأزهري: ٢٢٨، لسان العرب، مادة (نفس): ٦ / ٢٣٣، القاموس المحيط، للفيروز آبادي: ١ / ٧٤٥.

(٩) ينظر: المصباح المنير، للفيومي: ٦١٧/٢.

(١٠) مادة (نفس): ٢٣٣/٦.

(١١) التعريفات، الجرجاني: ١٣٢.

(١٢) ينظر: موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي، د. سعد رياض: ١٠٩.

(١٣) روح المعاني، للآلوسي: ٤٦ / ١٧.

اقترن بالمادة التي هي (الهيولى) ^(١٧) ، وهي الجسم كنفس الإنسان المدبرة لبدنه، وما دامت نفس الإنسان مدبرة لبدنه سموها نفساً ^(١٨).

أما الغزالي ^(١٩) فله قول آخر، وهو من المهتمين بدراسة النفس اهتماماً كبيراً، إذا أنه عدّ معرفة النفس توصل إلى معرفة الله ^(٢٠)، قائلاً: (أن النفس الإنسانية هي الكمال الأول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يفعل الأفاعيل بالاختيار العقلي والاستنباط بالرأي ومن جهة ما يدرك الأمور الكلية) ^(٢١) ، ويقصد بالكمال الأول: أي من غير واسطة، وقوله: جسم طبيعي أي: غير صناعي لا في الأذهان بل في الأعيان، وقوله آلي أي: ذي آلات يستعين بها ذلك الكمال الأول في تحصيل الكمالات الأخرى ^(٢٢).

* تعريف النفس عند العلماء المعاصرين

ذكر العلماء المعاصرون للنفس عدة تعريفات؛ منها: أن النفس "هي جوهر الإنسان، ومحرك أوجه نشاطه المختلفة؛ إدراكية، أو حركية، أو فكرية، أو انفعالية، أو أخلاقية؛ سواء أكان ذلك على مستوى الواقع، أو على مستوى الفهم، والنفس هي الجزء المقابل للبدن في تفاعلها وتبادلها التأثير المستمر والتأثر، مكونين معاً وحدة متميزة نطلق عليها لفظ (شخصية) تميز الفرد عن غيره من الناس، وتؤدي به إلى توافقه الخاص في حياته" ^(٢٣).

* تعريف الصحة النفسية كمصطلح مركب

نظراً لتعدد وتشعب السلوك الذي يصدر عن الإنسان، لذلك تعددت وتشعبت التعريفات الخاصة بالصحة النفسية، ونذكر منها على سبيل المثال ما يلي: -

أبو الطيب المكي: ١/ ٣٢٥، التلخيص الحبير، ابن حجر: ٢/ ٢٠ ، والنجوم الزاهرة، ابن تغري بردي: ٣/ ٥٤، والأعلام للزركلي: ١/ ١٤٤.

^(١٧) وهي: لفظ يوناني بمعنى: الأصل والمادة، وفي الاصطلاح: هي الجوهر في الجسم قابل لما يعرض لذلك الجسم من الاتصال، والانفصال محل للصورتين الجسمية، والنوعية، فهي مادة ليس لها شكل، ولا صورة معينة، قابلة للتشكيل، والتصوير في شتى الصور، وهي التي صنع الله تعالى منها أجزاء العالم المادية، أي: هي مادة الشيء التي يصنع منها، كالخشب للكرسي، والحديد للمسار، والقطن للملابس. ينظر: التوقيف على مهمات التعريف، للمناوي: ١/ ٧٤٥، والمعجم الوسيط: ٢/ ١٠٠٤.

^(١٨) ينظر: مجموع الفتاوى، ابن تيمية: ٢٧٣/٩.

^(١٩) هو الفيلسوف الفقيه الأصولي، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الشافعي، هو: حجة الإسلام، ولد في مدينة طوس من أعمال خراسان،

وتوفي بها سنة ٥٠٥ هـ. تجول في طلب العلوم الشرعية، والعقلية، حتى نبغ فيها، ثم أثر التصوف، وغلب عليه، وله أكثر من مئتي كتاب، ومقالة، ورسالة منها: (إحياء علوم الدين)، (تهافت الفلاسفة)، ينظر: اللباب في تهذيب الأنساب، لابن الجزري: ٢/ ٣٧٩، ووفيات الأعيان، لابن خلكان: ٤/ ٢١٦، وسير أعلام النبلاء، للذهبي: ١٩/ ٣٣٢، وطبقات الشافعية، لابن السبكي: ٦/ ٣٨٩، شذرات الذهب: ٤/ ١٠، الأعلام: ٢٣/ ٧.

^(٢٠) ينظر: موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي: ١١٥.

^(٢١) معارج القدس في مدارج معرفة النفس، للغزالي: ١/ ٢١.

^(٢٢) المصدر السابق نفسه
^(٢٣) الموسوعة الإسلامية العامة، إشراف الدكتور محمود حمدي زقزوق

* علامات الصحة النفسية

يمكن الحكم على استقرار الشخص وسلامة صحته النفسية بمؤشرات وعلامات، قد حصرها صاحب كتاب "أصول علم النفس" في ست نقاط هي: -

١- التوافق الاجتماعي: وهو قدرة الشخص على عقد العديد من الصلات الاجتماعية المرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح خالية من العداوة والانتكال وعدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

٢- التوافق الذاتي: ويُعنى بقدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها إرضاءً متزنًا. إلا أن هذا لا يتوافق وتعريف الصحة النفسية فلا يخلو إنسان من الصراعات النفسية وإنما يُقصد به القدرة على حسم الصراعات والتحكم فيها وكذا القدرة على حل الأزمات النفسية حلاً إيجابياً بدلاً من الهرب منها. فمن ساء توافقه الذاتي ساء توافقه الاجتماعي والعكس صحيح، فهما مرتبطان ببعض.

٣- ارتفاع وصيد الإحباطات: ويُقصد به قدرة الإنسان على الصمود للأزمات ومواجهة الشدائد دون إسراف في العدوان والتهور أو النكوص أو استدرار العطف.

٤- الشعور بالرضا والسعادة: وهو استمتاع الفرد بالحياة؛ بعمله وأسرته ومحيطه، والشعور بالطمأنينة وراحة البال في أغلب أحواله.

٥- الإنتاج الملائم: وهو قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته.

١- تعريف الدكتور (عبد العزيز القوصي) الذي عرف الصحة النفسية بأنها "التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية"^(٢٤).

٢- تعريف الدكتور (مصطفى فهمي) الذي عرف الصحة النفسية بأنها "التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية"^(٢٥).

٣- تعريف الدكتور (أديب الخالدي) الذي عرف الصحة النفسية بأنها تنظيم متنسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد يساهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزان الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي، وتحقيق ذاته"^(٢٦).

ومن خلال العرض السابق لهذه التعريفات يتضح لنا أن مفهوم الصحة النفسية يركز على الخلو من المرض النفسي والقدرة على التوافق، ولو حللنا هذا المضمون لوجدناه يشير إلى مبدأ التوازن الذي يبدو في مظهرين سلوكيين هما: -

١- توازن الفرد داخلياً مع نفسه، وهو ما يعني الخلو من المرض النفسي.

٢- توازن الفرد مع الكون بكل مكوناته، وهو ما يعني التوافق.

(٢٦) المرجع في الصحة النفسية، أديب الخالدي: ليبيا، الدار العربية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ٣٣.

(٢٤) أسس الصحة النفسية، عبد العزيز القوصي: الكويت، دار القلم، ط ٨، ١٩٨٠، ص ٧.

(٢٥) الصحة النفسية، مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة مكتبة الخانجي، ١٩٧٦، ص ١٨.

٦- الجهود البناءة: والمراد بها قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية بنائية في بيئته؛ أي عدم رضوخه وامتناله المطلق لما يراه في جماعته من معايير فاسدة وتقاليد بالية، على أن لا يكون هذا رغبة منه في مخالفة العرف أو تأكيد الذات أو عن دوافع عدوانية مكبوتة^(٢٧)

* مبادئ وأسس الصحة النفسية في القرآن الكريم

يتناول القرآن الكريم، بوصفه كتاب هداية ورحمة للعالمين، جوانب الحياة المختلفة، بما فيها جوانب الصحة النفسية للإنسان. فهو يقدم منهجاً متكاملًا وشاملاً لتحقيق التوازن والاستقرار النفسي، ويضع مبادئ وأسساً راسخة لبناء شخصية سوية وقوية قادرة على مواجهة تحديات الحياة.

وكما يمثل القرآن الكريم منهجاً شاملاً للحياة، فإنه يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان ورفاهيته في الدنيا والآخرة. ويشمل ذلك العناية بالصحة النفسية، التي تُعد ركيزة أساسية لتحقيق التوازن والاستقرار في حياة الفرد والمجتمع. ولقد أرسى القرآن الكريم منهجاً متكاملًا وشاملاً لتحقيق التوازن والاستقرار النفسي، ويضع مبادئ وأسساً راسخة لبناء شخصية سوية وقوية قادرة على مواجهة تحديات الحياة، يمكن استخلاصها من خلال تدبر آياته الكريمة وشروح المفسرين.

ولفهم هذه المبادئ والأسس بشكل أعمق، نستعرض بعض الآيات القرآنية المتعلقة بالصحة النفسية، مع إيراد شروح وتفسيرات لعدد من كبار المفسرين.

١- الإيمان بالله والتوكل عليه: يُعد الإيمان بالله والتوكل عليه من أهم ركائز الصحة النفسية في الإسلام. فالإيمان بالله يمنح الإنسان شعوراً بالأمن والطمأنينة، ويريح قلبه من القلق والخوف واليأس. يقول الله تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: ٢٨).

يوضح الإمام ابن كثير أن ذكر الله يطرد الهموم والأحزان ويجلب السكينة والطمأنينة إلى القلوب، ويقول: "أي: تطيب وتركن إلى جانب الله، وتسكن عند ذكره، وترضى به مولى ونصيراً؛ ولهذا قال: {ألا بذكر الله تطمئن القلوب} أي: هو حقيق بذلك"^(٢٨).

تفسير الطبري: يشير الإمام الطبري إلى أن المؤمنين يجدون في ذكر الله راحة وطمأنينة لقلوبهم، أي: الذين آمنوا بالله ورسوله، وصدقوا بما جاء من عند الله، سكنت قلوبهم إلى ذكر الله وعبادته^(٢٩).

٢- الرضا بقضاء الله وقدره: يرشدنا القرآن الكريم إلى الرضا بقضاء الله وقدره، باعتباره من أسباب السعادة والراحة النفسية. فالإنسان المؤمن يوقن بأن كل ما يحدث له هو بمشيئة الله وحكمته، مما يجعله يتقبل المصائب والابتلاءات بصبر واحتساب. يقول الله تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة: ٢١٦).

ويبين الشيخ السعدي أن الرضا بقضاء الله وقدره من أسباب السعادة والطمأنينة، فهذا من تمام الإيمان بالله، والرضا بقضائه وقدره، الذي هو من أسباب السعادة

(٢٨) تفسير ابن كثير - ت السلامة (٤/ ٤٥٥):
(٢٩) تفسير الطبري (١٣/ ٥١٨)

(٢٧) أحمد عزت راحح، أصول علم النفس، ط٧: ١٩٦٨، ن: دار الكتاب العربي؛ القاهرة، ص ٥١٢.

والطمأنينة، فإن العبد إذا علم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، رضي وسلم واستراح؛ لأنه يعلم أن الله تعالى أرحم بالعبد من نفسه، وأقدر على مصلحة عبده منه، وأعلم بمصلحته منه (٣٠).

ويوضح الإمام القرطبي أن الرضا بقضاء الله يريح القلب ويخفف الهموم، فإن الرضا بقضاء الله يريح القلب، ويخفف الهم، ويسهل الأمر، ويذهب الغم (٣١).

٣- تزكية النفس وتطهيرها: يهتم القرآن الكريم بتزكية النفس وتطهيرها من الأخلاق السيئة والصفات الذميمة، باعتبار ذلك من أسس الصحة النفسية. يقول الله تعالى: "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا" (الشمس: ٩-١٠).

يشير الإمام القرطبي إلى أن تزكية النفس تعني تطهيرها من الشرك والمعاصي، وتحميلها بالأخلاق الفاضلة والأعمال الصالحة، أي أفلح من زكاهها بالإيمان والعمل الصالح، وخاب من دساها بالكفر والمعاصي (٣٢).

كما يبين الشيخ محمد الطاهر بن عاشور أن تزكية النفس تعني تهذيبها وتقويمها، أي أفلح من هذب نفسه بالعلم والعمل، وقومها بالأخلاق الفاضلة، فقد أفلح من زكى نفسه واتبع ما ألهمه الله من التقوى، وخاب من اختار الفجور بعد أن ألهم التمييز بين الأمرين بالإدراك والإرشاد الإلهي (٣٣).

٤- العبادة والذكر: تُعد العبادة والذكر من أهم وسائل تحقيق السكينة والطمأنينة النفسية. فالصلوات الخمس، وتلاوة القرآن الكريم، والأذكار، والذكر والدعاء، كلها وسائل

تقرب الإنسان من الله وتمنحه الشعور بالراحة والاطمئنان. يقول الله تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: ٢٨). يوضح الإمام البغوي أن ذكر الله يريح القلوب ويجلب السكينة، أي: تطمئن القلوب بذكره وعبادته، وتسكن إليه وتأنس به، وَتَسْكُنُ قُلُوبُ الْمُؤْمِنِينَ وَيَسْتَقِرُّ فِيهَا الْيَقِينُ (٣٤).

ويبين الإمام ابن كثير: أنه لا شيء أنفع للقلوب من ذكر الله، فإنه يزيل عنها الهموم والغموم، ويجلب لها السرور والفرح (٣٥).

٥- التفاؤل والأمل: يدعو القرآن الكريم إلى التفاؤل والأمل، باعتبارهما من أهم عوامل الصحة النفسية. فالإنسان المتفائل ينظر إلى الحياة بإيجابية، ويتحلى بالصبر والثقة بالله في مواجهة التحديات. يقول الله تعالى: "لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" (الزمر: ٥٣).

٦- العمل الصالح والإحسان: يربط القرآن الكريم بين العمل الصالح والإحسان وبين الصحة النفسية. فالإنسان الذي يعمل الصالحات ويسعى إلى الإحسان إلى الآخرين يشعر بالرضا عن نفسه والسعادة الحقيقية. يقول الله تعالى: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (النحل: ٩٧).

٧- العدل والتسامح: يحث القرآن الكريم على العدل والتسامح، باعتبارهما من القيم الأساسية لبناء مجتمع سليم حال

(٣٣) التحرير والتنوير (٣٠ / ٣٧٠)

(٣٤) تفسير البغوي - طيبة (٤ / ٣١٥)

(٣٥) تفسير ابن كثير - ت السلامة (١ / ١٢٤)

(٣٠) تفسير السعدي = تيسير الكريم الرحمن (ص ٩٧)

(٣١) تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن (٣ / ٤٠)

(٣٢) تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن (٢٠ / ٧٧)

من الصراعات والمشاكل النفسية. يقول الله تعالى: "وَأِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ" (النحل: ١٢٦).

٨- التعاون والتكافل الاجتماعي: يشجع القرآن الكريم على التعاون والتكافل الاجتماعي، باعتبارهما من العوامل التي تعزز الصحة النفسية وتقوي الروابط الاجتماعية. يقول الله تعالى: "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ" (المائدة: ٢).

باختصار، يقدم القرآن الكريم منهجاً متكاملًا للصحة النفسية، يركز على الإيمان بالله والتوكل عليه، وتركيز النفس، والعمل الصالح، والعدل والتسامح، والتعاون والتكافل الاجتماعي. وتطبيق هذه المبادئ والأسس يمكن الإنسان من تحقيق التوازن النفسي والسلام الداخلي، وبقائه من الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية.

* العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في القرآن الكريم

يمكن القول بأن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، هذه العوامل قد تتعلق بالفرد نفسه، أي عوامل داخلية تتعلق بعوامل الوراثة، كالشكل العام للفرد وقدراته العقلية (الذكاء) وانفعاليته إلى غير ذلك من العوامل الوراثية. كما تتوقف الصحة النفسية أيضا على عوامل أخرى خارجية بيئية مثل: الأسرة والمدرسة والمجتمع. يختلف مؤسساته الاجتماعية. وما يجدر ذكره أن مدى تأثير كل عامل من هذه العوامل يختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع لآخر بقدر اختلاف القيم والعادات والتقاليد والمثل التي تسود

المجتمع. ونخلص من ذلك إلى العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للأفراد إيجابيا وسلبيا في عاملين أساسيين هما: -

١- العوامل الداخلية الذاتية (الوراثة): نظرا للدور الهام الذي تلعبه العوامل الوراثية في تأثيرها على الصحة النفسية للأفراد سلبي وإيجابي، فقد اهتم علماء النفس اهتماما بالغا بالصحة النفسية للأم الحامل حرصا منهم على الصحة النفسية للجنين ، ولكن الإسلام ذهب في اهتماماته بالنسل إلى ما هو أبعد من ذلك بكثير وقد تمثل ذلك في الحث على حسن اختيار المحضن الطيب الصالح، عن طريق اختيار الزوج الصالح والزوجة الصالحة.

ويبدو هذا الاهتمام في قول الحق تبارك وتعالى: "وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ وَلَّامَةً مُّؤْمِنَةً خَيْرٌ مِنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَيُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (٢٢١) " (البقرة: ٢٢١)

كما حث الإسلام على حسن المعاشرة، لقوله تبارك وتعالى "فَأَمْسِكُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرَحُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُمْ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ" (البقرة: ٢٣١)

فقد كانت المرأة الجاهلية تلاقى ما تلاقي من العنت والغلظة ثم جاء الإسلام ليرفع من شأن وقدر المرأة، فيقرر أنها والرجل نفس واحدة من خلق بارئها ، لقوله عز وجل "يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي

تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (١) " (النساء:

١) وما هذا إلا تكريم للمرأة وحماية وصيانة لصحتها النفسية في ظل الإسلام مما ينعكس ذلك انعكاسا إيجابيا على الصحة النفسية للجنين وهو في بطن أمه ، وحتى في حالة الطلاق الذي هو أبغض الحلال عند الله فقد أوجب الله تبارك وتعالى النفقة على الزوج عندما قال سبحانه وتعالى : "أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ " (الطلاق: ٦)، وهذه هي قمة العناية والرعاية للصحة النفسية للأم الحامل التي تتجلى في أسمى صورها في ظلال الدين الإسلامي الحنيف.

٢- عوامل خارجية بيئية: لا شك أن الخصائص النفسية للإنسان ليست مقصورة على العوامل الوراثية فحسب، ولكنها تتشكل أيضا وفق عوامل البيئة والوسط الاجتماعي الذي يعيشه الفرد، فالبيئة التي يترى فيها الفرد في طفولته تحدد سمات شخصيته سواء كانت سوية أو لا سوية، بمعنى أن البيئة لها تأثيراتها السلبية والإيجابية على الصحة النفسية للأفراد، والبيئة في نظر علماء النفس عبارة عن النتائج الكلية لجميع المؤثرات التي تؤثر في الفرد من بداية الحمل حتى الوفاة (٣٦).

وقد تجلّى أثر البيئة في توجيه السلوك الإنساني، عندما ظهر الإسلام وأخذ الرسول الكريم يدعو المشركين إلى الإسلام بالحكمة والموعظة الحسنة، فكان جوابهم كما يقول الحق تبارك وتعالى: "وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ

تَتَّبِعُ مَا أَفْلَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أُولَئِكَ كَانَ أَبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ (١٧٠) " (البقرة: ١٧٠)

هكذا أعرض المشركون عن إتباع ما أنزل الله تعالى على رسوله الكريم، وأصروا على إتباع ما كان يعبد آباؤهم تأكيداً لأثر البيئة في توجيه سلوكياتهم.

كما يظهر أثر البيئة أيضا في قوله عز وجل: "وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ إِبْرَاهِيمَ (٦٩) إِذْ قَالَ لِلَّيْلِ وَقَوْمِهِ مَا تَعْبُدُونَ (٧٠) قَالُوا نَعْبُدُ أَصْنَامًا فَنَظَّلُ لَهَا عَافِينَ (٧١) قَالَ هَلْ يَسْمَعُونَكُمْ إِذْ تَدْعُونَ (٧٢) أَوْ يَنْفَعُونَكُمْ أَوْ يَضُرُّونَ (٧٣) قَالُوا بَلْ وَجَدْنَا آبَاءَنَا كَذَلِكَ يَفْعَلُونَ (٧٤) " (الشعراء: ٦٩-٧٤)

والرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، وضح لنا مدى تأثير البيئة وتشكيلها على الإنسان بقوله: "كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه" (٣٧) هكذا يتضح لنا مدى وقوة تأثير البيئة في سلوكيات الإنسان، لذلك فقد اهتم الإسلام بالبيئة التي يعيشها الإنسان اهتماما منقطع النظير. فقد اهتم بمختلف جوانب البيئة، الاجتماعية منها، والاقتصادية والثقافية، والسياسية من أجل خير الإنسان ليتمتع بحياة طيبة هادئة خالية من الاضطرابات والأزمات والصراعات النفسية.

إن القرآن الكريم يُعتبر مرجعاً رئيسياً لفهم النفس البشرية وتحقيق الصحة النفسية، حيث يقدم إرشادات عملية وفعالة للتعامل مع مشاعر الإنسان وأحواله. وبخلاف ما سبق يمكن أن نضيف عددا من العوامل التي تعزز الصحة النفسية

(٣٦) سعد جلال: دراسات علم النفس ، القاهرة، مكتبة المعارف الحديثة ، ١٩٨٠، ص ٨١.

(٣٧) رواه البخاري في صحيحه في كتاب الجنائز، باب: إذا أسلم الصبي فمات، هل يصلى عليه، وهل يعرض على الصبي الإسلام، حديث رقم (١٢٩٢)، ٤٥٦/١.

إيجابيا، وأيضا العوامل التي تؤثر عليها بالسلب، وذلك على النحو التالي: -

* عوامل تعزز الصحة النفسية

١- الإيمان بالله والتوكل عليه: قوله تعالى: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا" (سورة الطلاق: ٣)

يشير القشيري إلى أن التوكل على الله يعني الاعتماد عليه والثقة به في جميع الأمور، مما يريح القلب ويطمئن النفس. فإذا صدق العبد في تقواه أخرجه من بين أشغاله كالشجرة تخرج من بين العجين لا يعلق بها شيء. ويضرب الله تعالى على المتقى سرادقات عنايته، ويدخله في كنف الإيواء، ويصرف الأشغال عن قلبه، ويخرجه من ظلمات تدبيره، ويجرده من كل أمر، وينقله إلى شهود فضاء تقديره (٣٨)

كما يبين الشوكاني أن التوكل على الله يشعر الإنسان بالأمن والطمأنينة والقوة، ويرفع عنه الهم والغم؛ فإن ذكره يعين على الثبات في الشدائد وقيل المعنى: اثبتوا بقلوبكم، واذكروا بألسنتكم، فإن القلب قد يسكن عند اللقاء، ويضطرب اللسان، فأمرهم بالذكر حتى يجتمع ثبات القلب واللسان، قيل: وينبغي أن يكون الذكر في هذه الحالة بما قاله أصحاب طالوت: ربنا أفرغ علينا صبرا وثبت أقدامنا وانصرونا على القوم الكافرين (٣٩)

٢- التقوى: ومن ذلك قوله تعالى: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا" (سورة الطلاق: ٢-٣)

يفسر الطبري التقوى بأنها فعل ما أمر الله به واجتناب ما نهى عنه، مما يجعل الإنسان محبوباً عند الله وينال رضاه (٤٠).

ويشرح القرطبي أن التقوى تجعل الإنسان مستقيماً في سلوكه ويتجنب الوقوع في المعاصي، مما يحقق له السعادة والطمأنينة (٤١).

٣- العبادة والذكر: ومن ذلك قوله تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (سورة الرعد: ٢٨)

يبين ابن كثير أن ذكر الله يبعد الهموم والأحزان ويحلب السكينة والطمأنينة إلى القلوب (٤٢). كما يشرح السعدي أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، وتركى النفس وتقوي الصلة بالله. أي: حقيق بها وحرى أن لا تطمئن لشيء سوى ذكره، فإنه لا شيء ألد للقلوب ولا أشهى ولا أحلى من محبة خالقها، والأنس به ومعرفته، وعلى قدر معرفتها بالله ومحبتها له، يكون ذكرها له، هذا على القول بأن ذكر الله، ذكر العبد لربه، من تسبيح وتكبير وتحميل وغير ذلك (٤٣).

(٤١) تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن (١٨/ ١٥٧)

(٤٢) تفسير ابن كثير - ط العلمية (١/ ٣٨)

(٤٣) تفسير السعدي = تيسير الكريم الرحمن (ص ٤١٧)

(٣٨) لطائف الإشارات = تفسير القشيري (٣/ ٦٠٠)

(٣٩) فتح القدير للشوكاني (٢/ ٣٥٩)

(٤٠) تفسير الطبري (٢٣/ ٤٤٧ ط التربية والتراث)

٤- البذل والعطاء: قوله تعالى: "وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ" (سورة التغابن: ١٦).

يوضح الطبري أن البخل صفة ذميمة تؤدي إلى ضيق النفس والأنانية، بينما الإنفاق والصدقة يجلبان السعادة والراحة النفسية^(٤٤).

يشرح القرطبي أن البذل والعطاء يطهران النفس من الشح والبخل، ويرسخان قيم التعاون والتكافل الاجتماعي.

٥- الصبر: قوله تعالى: "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (سورة البقرة: ١٥٥).

يقول ابن كثير أن الصبر على البلاء والمصائب يرفع من منزلة الإنسان عند الله، ويكسبه الأجر والثواب^(٤٥).

ويبين السعدي أن الصبر يُعين الإنسان على تجاوز الصعاب والمحن، ويحقق له السكينة والطمأنينة^(٤٦).

٦- التوبة والاستغفار: قوله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ" (سورة التحريم: ٥).

يشرح القرطبي أن التوبة النصوح تعني الرجوع الصادق إلى الله مع الندم على الذنوب والعزم على عدم العودة إليها^(٤٧).

كما يبين ابن كثير أن التوبة تُكفر السيئات وترفع الدرجات، وتُشعر الإنسان بالراحة النفسية والطمأنينة^(٤٨).

٧- العفو والصفح: قوله تعالى: "وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ" (سورة الشورى: ٤٠).

يوضح الطبري أن العفو يُذهب الغضب والحقد والكراهية، ويُصلح القلوب ويقوي الروابط الاجتماعية^(٤٩).

يشرح القرطبي أن العفو من صفات المتقين وأهل الإيمان، ويكسب صاحبه الأجر العظيم من الله^(٥٠).

٨- العمل الصالح: قوله تعالى: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (سورة النحل: ٩٧).

يقول ابن كثير إن الحياة الطيبة تشمل جميع جوانب السعادة والراحة في الدنيا والآخرة، أي من أحسن عمله في الدنيا أحسن الله إليه عمله في الدنيا والآخرة، ثم أخبر بأن دار الآخرة خير أي من الحياة الدنيا، والجزاء فيها أتم من الجزاء في الدنيا^(٥١).

ويبين السعدي أن العمل الصالح يُكسب الإنسان الرضا عن نفسه والشعور بالفخر والاعتزاز، ويُحقق له السعادة الحقيقية.

«وفي هذا الحث والترغيب على الزهد في الدنيا خصوصاً الزهد المتعين وهو الزهد فيما يكون ضرراً على العبد ويوجب له الاشتغال عما أوجب الله عليه وتقديمه على حق الله فإن هذا الزهد واجب

(٤٤) تفسير الطبري (٢٣/ ٤٢٨ ط التربية والتراث)

(٤٥) تفسير ابن كثير - ط العلمية (١/ ٣٣٨)

(٤٦) تفسير السعدي = تيسير الكريم الرحمن (ص ٧٦)

(٤٧) تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن (١٨/ ١٩٧)

(٤٨) تفسير ابن كثير - ط العلمية (٨/ ١٨٨)

(٤٩) تفسير الطبري (٢١/ ٥٤٨ ط التربية والتراث)

(٥٠) تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن (١٦/ ٣٨)

(٥١) تفسير ابن كثير - ط العلمية (٤/ ٤٨٧)

ومن الدواعي للزهد أن يقابل العبد لذات الدنيا وشهواتها بخيرات الآخرة فإنه يجد من الفرق والتفاوت ما يدعوه إلى إثارة أعلى الأمرين وليس الزهد الممدوح هو الانقطاع للعبادات القاصرة كالصلاة والصيام والذكر ونحوها بل لا يكون العبد زاهدا زهدا صحيحا حتى يقوم بما يقدر عليه من الأوامر الشرعية الظاهرة والباطنة ومن الدعوة إلى الله وإلى دينه بالقول والفعل فالزهد الحقيقي هو الزهد فيما لا ينفع في الدين والدنيا والرغبة والسعي في كل ما ينفع» (٥٢)

* عوامل تؤثر سلباً على الصحة النفسية

يبرز القرآن الكريم مجموعة من العوامل التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية، ويحذر منها لما لها من عواقب وخيمة على الفرد والمجتمع. سنستعرض بعض هذه العوامل مع ذكر الآيات القرآنية الدالة عليها، وتوضيح أقوال العلماء في مدى تأثيرها على الصحة النفسية:

١- الخوف والقلق: قوله تعالى: "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ" (سورة غافر: ٦٠)

يشير هذا اللفظ إلى أن الذين يستكبرون عن عبادة الله سيعاقبون بدخول جهنم. ويربط العلماء بين الاستكبار والخوف والقلق، حيث يُعتبر الاستكبار من أسباب البعد عن الله والشعور بالوحدة وعدم الأمان، مما يولد الخوف والقلق في النفس.

ويُوضح القرطبي أن الاستكبار يمنع الإنسان من الخشوع لله والتضرع إليه، مما يجعله عرضة للقلق والاضطراب النفسي (٥٣).

كما يشير ابن كثير إلى أن الاستكبار يُولد في النفس شعوراً بالعظمة والكبرياء، مما يُبعد الإنسان عن التواضع واللجوء إلى الله في أوقات الشدة والضيق.

٢- الحزن والكآبة: قوله تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (سورة طه: ١٢٤)

يُبين هذا اللفظ أن من أعرض عن ذكر الله ستكون حياته ضنكاً ويُحشر يوم القيامة أعمى. ويربط العلماء بين الإعراض عن ذكر الله والحزن والكآبة، حيث يُعتبر ذكر الله مصدراً للطمأنينة والسكينة النفسية، وُبعد الإنسان عنه يُسبب له الحزن والكآبة.

يُوضح الطبري أن المعيشة الضنك تعني الحياة الصعبة المليئة بالهموم والأحزان. قال الطبري «يقول تعالى ذكره (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي) الذي أذكره به فتولى عنه ولم يقبله ولم يستجب له، ولم يتعظ به فيتزجر عما هو عليه مقيم من خلافه أمر ربه (فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً) يقول: فإن له معيشة ضيقة، والضنك من المنازل والأماكن والمعاش: الشديد» (٥٤)

كما يشير ابن كثير إلى أن الحزن والكآبة يُعتبران من أعراض البعد عن الله وعدم الرضا بقضائه وقدره. يقول ابن كثير «ومن أعرض عن ذكرني أي خالف أمري وما أنزلته على رسولي أعرض عنه وتناساه وأخذ من غيره هداة فإن له

(٥٤) تفسير الطبري (١٨ / ٣٩٠ ط التربية والتراث)

(٥٢) تفسير السعدي = تيسير الكريم الرحمن (ص ٤٤٨)

(٥٣) تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن (٢ / ٣٠٩)

معيشة ضنكا أي ضنكا في الدنيا، فلا طمأنينة له ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حرج لضلاله، وإن تنعم ظاهره ولبس ما شاء وأكل ما شاء وسكن حيث شاء، فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى فهو في قلق وحيرة وشك، فلا يزال في ريبة يتردد فهذا من ضنك المعيشة»^(٥٥).

٣- سوء الظن: قوله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ بَرِّئٌ لِّلظَنِّ" (سورة الحجرات: ١٢)

تحذر هذه الآية من سوء الظن بالآخرين وتحريم التجسس والغيبة. ويربط العلماء بين سوء الظن والأمراض النفسية، حيث يُعتبر سوء الظن من أسباب الحقد والكراهية والعداوة، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية ويُدمر العلاقات الاجتماعية.

يوضح الطبري أن سوء الظن يُفسد القلوب ويُولد العداوة والبغضاء بين الناس^(٥٦).

يُشير ابن كثير إلى أن سوء الظن من أسباب الشك وعدم الثقة بالآخرين، مما يؤدي إلى القلق والاضطراب النفسي^(٥٧).

٤- الشح والبخل: قوله تعالى: "وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ" (سورة التوبة: ٣٤)

توضح هذه الآية عاقبة من يكتزون الذهب والفضة ولا يُنفقونها في سبيل الله. ويربط العلماء بين البخل والأمراض النفسية، حيث يُعتبر البخل من أسباب الشح والحرص الزائد على المال، مما يؤدي إلى ضيق النفس والأناية.

يوضح الطبري أن البخل يُفسد القلوب ويُبعد الإنسان عن الرحمة والإحسان^(٥٨).

يُشير ابن كثير إلى أن البخل يُولد في النفس شعوراً بالخوف من الفقر والحاجة، مما يؤدي إلى القلق والاضطراب النفسي^(٥٩).

٥- الغضب: قوله تعالى: "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (سورة آل عمران: ١٣٤)

تُبين هذه الآية فضل كظم الغيظ والعفو عن الناس. ويربط العلماء بين الغضب وعدم التحكم فيه وبين الأمراض النفسية، حيث يُعتبر الغضب من أسباب سوء التصرف والندم والعداوة.

يوضح الطبري أن الغضب يُفسد القلوب ويُولد العداوة والبغضاء بين الناس^(٦٠).

يُشير ابن كثير إلى أن الغضب يؤدي إلى فقدان العقل والحكمة، مما يُسبب سوء التصرف والندم^(٦١).

يتبين لنا مما سبق أن القرآن الكريم يُحذرنا من هذه العوامل السلبية لما لها من تأثير مدمر على الصحة النفسية للإنسان وعلاقاته الاجتماعية. ويُرشدنا إلى أهمية تقوية الجانب الروحي وتركبة النفس لتحقيق السعادة والاستقرار النفسي.

(٥٩) تفسير ابن كثير - ط العلمية (١٢٢/٤)
(٦٠) تفسير الطبري (٢١٥/٧) ط التربية والتراث
(٦١) تفسير ابن كثير - ط العلمية (١٠٣/٢)

(٥٥) تفسير ابن كثير - ط العلمية (٢٨٣/٥)
(٥٦) تفسير الطبري (٣٠٤/٢٢) ط التربية والتراث
(٥٧) تفسير ابن كثير - ط العلمية (٣٥٢/٧)
(٥٨) تفسير الطبري (٢١٨/١٤) ط التربية والتراث

كما يرشدنا القرآن الكريم إلى أن تحقيق الصحة النفسية يتحقق من خلال تقوية الجانب الروحي بالإيمان والتقوى والعبادة، وممارسة الأخلاق الفاضلة، والابتعاد عن السلوكيات السلبية التي تؤدي إلى الاضطراب والتعاسة.

* منهج القرآن الكريم في التربية النفسية.

القرآن الكريم هو كتاب الله الذي أنزله على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم ليكون هداية ورحمة وبشرى للمسلمين وللعالمين. يحمل بين دفتيه تعاليم وقيم سامية، كلمات الله التي تربي النفوس وتركيها، ترفعها من دركات الجهل إلى قمم العلم والإيمان. يُصلح القرآن ما تفسده الدنيا في النفوس، ويهذب الأخلاق، ويرشد إلى طريق الصلاح والفلاح.

كما يأخذ القرآن بيد الإنسان برفق، يعلمه الاعتدال في كل شيء، وينأى به عن الغلو والتفريط. يُسعد في حياته الدنيا، ويُنجيه من عذاب الآخرة. هو النور الذي ينير طريق السالكين، والمرشد إلى بر الأمان. بكلماته يجد الإنسان السلام، ويهتدي إلى طريق السعادة الأبدية.

لا شك أن القرآن الكريم جامع لكل ما يحقق الاستقرار للفرد والجماعة، بل للبشرية جمعاء. وصدق الله إذ يقول: "وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ" (النحل/ ٨٩)

وفيه شفاء للقلوب، وأمن وأمان للنفوس. من اتبعه كان آمناً ومن يعمل به لن يضل أبداً، ولأن حاجة النفس إلى التربية عظيمة، فلم يكن هناك ما هو أحط قدراً ولا أنجس ثمناً

من نفس لم تنل نصيبها منه. وليس من السهولة أن تسلم الأمم وتحذب الشعوب قبل أن تسلم نفوس الأفراد وتحذب.

* الإيمان أولاً

أول قاعدة في تربية النفس القرآنية هي الإيمان بالله وبما جاء به القرآن من الحق والهدى والرحمة والبشرى. فالإيمان هو الأساس الذي تقوم عليه العبادة والطاعة والتقوى والإحسان والبر والتقوى والصبر والشكر والتوكل والتوبة والمغفرة والرضا والتواضع والجلود والسخاء والشجاعة والحلم والتسامح والمودة والمواساة والتعاون على البر والتقوى. والإيمان هو الذي ينير القلب ويطمئن النفس ويقوي العزيمة ويزيد الثقة ويحفز الهمة ويجعل الحياة معنى وهدفاً وقيمة. وهو الذي يجعل النفس تحب الله وتحشاه وترجوه وتعبدته وتطيعه وتقرب إليه بالأعمال الصالحة وتبتعد عن ما يسخطه ويغضبه من الأعمال السيئة. كما أنه يجعل النفس تحب رسول الله وتبته وتقتدي به وتحسن إليه وتدافع عنه وتنشر دعوته وتعظم شأنه وتشرف بانتسابها إليه، وهو الذي يجعل النفس تحب القرآن وتتلوه وتتدبره وتعمل به وتحيا به وتموت به وتجعله ربيع قلبها ونور صدرها ودواء شكواها ومنجهاها من كل ضيق وكرب.

* الاعتدال والتوسط

ثاني قاعدة في تربية النفس القرآنية هي الاعتدال والتوسط في كل شيء والابتعاد عن الغلو والتفريط في كل شيء. وهما الطريق الوحيد الذي يوصل النفس إلى رضا الله ورضا النفس والنجاح في الدنيا والآخرة. وهما الذين يعلنان

النفس تعيش في حالة من السكينة والراحة والاستقرار والتوازن والسعادة والرضا.

والاعتدال والتوسط هما الذين يحميان النفس من الإفراط والتبذير والإسراف والتكلف والتعالي والغرور والكبر والظلم والفساد والفتن والشبهات والشهوات والملل والضجر والحزن والقلق والاكتئاب واليأس والضياع، وهما الذين ينظمان حياة النفس في جميع جوانبها العقلية والروحية والنفسية والجسدية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، كما يربطان بين الدين والدنيا وبين العقل والقلب وبين الحق والباطل وبين الخير والشر وبين الفرد والجماعة وبين الحقوق والواجبات وبين الحرية والمسؤولية وبين الحكمة والعدل وبين الرحمة والشفقة.

* الآداب والأخلاق

ثالث قاعدة في تربية النفس القرآنية هي الآداب والأخلاق الحميدة التي تزين النفس وترفع شأنها وتجعلها محبوبة ومقبولة ومحترمة وموقرة، إن الآداب والأخلاق هي التي تنظم علاقة النفس مع الله ومع رسوله ومع القرآن ومع الناس ومع البيئة ومع النفس نفسها، وهي التي تجعل النفس تحترم حقوق الله وحقوق الناس وحقوق الحيوان والنبات والجماد وحقوق النفس نفسها، كما أنها تجعل النفس تتحلى بالصفات الحميدة وتتجنب الصفات الذميمة وتزين بالأعمال الطيبة وترك الأعمال الخبيثة، كما أنها تجعل النفس تتعامل مع الناس بالحسن والإحسان والرفق واللين والتودد والتراحم والتعاطف والتعاون والتسامح والصلح والسلام.

* تربية النفس على الفضائل والبعد عن الرذائل

والقرآن الكريم حين يتعرض لتربية النفس، فإنما يريد لها الأمن والاستقرار ويحفظها من التوتر والاضطرابات، وبذلك فإنه يترفع بها إلى كل فضيلة ترفع قدرها وتحفظ كرامتها وتصون شرفها، ويسمو بها عن كل رذيلة تبخس قيمتها. وفي هذا ما يجعلها تتكون تكويناً صالحاً يصل بها إلى ذروة المجد وقمة الشرف والطهر، ويحقق لها الصحة النفسية ويحفظها من الصراع والاكتئاب. من أجل ذلك لم يدع القرآن الكريم فضيلة إلا حث النفس عليها وأضاء لها طريق الوصول إليها، ولم يدع رذيلة إلا حذر لها إياها ووضع العراقيل في سبيلها، وصوّر لها العقوبة في صورة مشوهة تنفر منها الأنظار حتى رغبت النفس في كل فضيلة وتعففت عن كل رذيلة، فلا يوجد من ينكر دماثة أخلاقها وسمو تربيتها وبذلك تصبح من النفوس مطمئنة.

* تربية النفس على الاعتدال والتوسط

ولكي يعمل القرآن الكريم على إيجاد شخصية ذات نفس صافية، فقد أمدّها بأكبر قسط من الأسس والتربية السليمة الصحيحة لتسلك حياتها وهي أعز ما تكون جانباً، وأعظم ما تكون شأناً، فأوضح لها طريق الخير وطريق الشرّ وعليها أن تختار ما يعود عليها بالنفع: "قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا" (الأنعام/ ١٠٤) هذه الآية تدل على أن الله سبحانه وتعالى قد أنزل القرآن الكريم بصيرة وهداية للناس، وأن من اتبعه وعمل به فقد نجا وفاز، ومن أعرض عنه وجحد به فقد ضل وخسر. وهذا يتطلب من النفس البشرية أن تكون مستعدة لقبول الحق

* الخاتمة

تُظهر دراسة النفس البشرية في ضوء القرآن الكريم شمولية هذا الكتاب العظيم وقدرته الفريدة على تقديم إرشادات عملية وفعالة لتحقيق الصحة النفسية والسعادة. فالقرآن الكريم لا يقتصر على التشخيص الدقيق لأحوال النفس البشرية، بل يمتد ليقدم حلولاً جذرية وناجعة للمشكلات النفسية التي يعاني منها الإنسان.

* أبرز النتائج

- ١- القرآن الكريم يقدم مفهوماً شاملاً للصحة النفسية: يشمل التوازن الداخلي للفرد مع نفسه، والتوافق مع البيئة المحيطة به، وتحقيق السعادة والرضا في الدنيا والآخرة.
- ٢- الإيمان بالله والتوكل عليه ركيزة أساسية للصحة النفسية: يشعر الإنسان بالأمن والطمأنينة، ويقيه من القلق والخوف واليأس.
- ٣- تطهير النفس وتركيتها من الأخلاق السيئة ضرورة لتحقيق الصحة النفسية: تزيل الأخلاق السيئة الحواجز بين الإنسان وسعادته، وتفتح له أبواب الرضا والسلام الداخلي.
- ٤- العبادة والذكر من أهم وسائل تحقيق السكينة والطمأنينة: تقرب الإنسان من الله وتمنحه الشعور بالراحة والسكينة.
- ٥- العمل الصالح والإحسان يرسخان السعادة والرضا: يشعر الإنسان بقيمة ذاته وأهمية دوره في الحياة.
- ٦- العدل والتسامح والتعاون والتكافل الاجتماعي ضرورية لبناء مجتمع سليم: يقضيان على الصراعات والمشاكل النفسية، ويعززان الروابط الاجتماعية والتراحم بين الناس.

والتفاعل معه، وأن تكون متيقظة للباطل والتحذير منه، وأن تكون متوازنة في مواجهة الشهوات والمغريات، وأن تكون معتدلة في تنظيم حياتها وأولوياتها.

وهكذا نرى أن القرآن الكريم يهدي النفس إلى سبيل السلامة والسعادة في الدنيا والآخرة، وينقذها من الضياع والشقاء في الحياة والموت. وهذا لا يتحقق إلا بالاعتدال والتوسط في كل شيء، والابتعاد عن الغلو والتفريط في كل شيء. فالاعتدال هو الطريق الوحيد الذي يوصل النفس إلى رضا الله ورضا النفس، والتفريط والغلو هما الطريقتان اللذان يقودان النفس إلى سخط الله وسخط النفس. وقد قال الله تعالى: (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا) (البقرة/ ١٤٣)

وقال تعالى: (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ) (الحديد/ ١٦)

وقال تعالى: (وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ نَشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) (الشورى/ ٥٢)

فلنتبع هذا النور ولنسلك هذا الصراط، ولنربي أنفسنا وأبناءنا على الاعتدال والتوسط في كل شيء، ولنجنبها الغلو والتفريط في كل شيء، ولنجعلها من النفوس المطمئنة التي يقال لها: (يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّاتِي) (الفجر/ ٢٧-٣٠)

* التوصيات

١- دراسة القرآن الكريم وتدبره لفهم النفس البشرية وتحقيق الصحة النفسية: يُعد القرآن الكريم مرجعاً موثقاً يُرشد الإنسان إلى طريق الصلاح والفلاح.

٢- تطبيق مبادئ وأسس الصحة النفسية في القرآن الكريم في حياتنا اليومية: يُساعدنا ذلك على مواجهة التحديات وتحقيق السعادة والرضا.

٣- نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية في المجتمع: يُسهم ذلك في الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها، وبناء مجتمع سليم ومتماسك.

٤- الاستفادة من الإرشادات القرآنية في التربية النفسية للأطفال والشباب: يُساعدهم ذلك على بناء شخصيات سوية وقوية قادرة على مواجهة تحديات الحياة.

٥- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول الصحة النفسية في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية: يُسهم ذلك في إثراء المعرفة الإنسانية وتقديم حلول عملية وفعالة للمشكلات النفسية التي يعاني منها الإنسان في العصر الحديث.

في الختام، نؤكد على أن القرآن الكريم يمثل منهجاً متكاملًا وشاملاً لتحقيق الصحة النفسية والسعادة. فبتطبيق مبادئه وأسس، يُمكن للإنسان أن يعيش حياة مليئة بالرضا والسلام الداخلي، ويُسهم في بناء مجتمع سليم ومتماسك.

* المراجع

ابن عاشور، محمد الطاهر. التحرير والتنوير. تونس: الدار التونسية للنشر، ١٩٨٤.

ابن كثير، إسماعيل بن عمر. تفسير القرآن العظيم. بيروت: دار الفكر، ١٤٠١ هـ.

البغوي، الحسين بن مسعود. معالم التنزيل في تفسير القرآن. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٤٠٥ هـ.

السعدي، عبد الرحمن بن ناصر. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. الرياض: دار السلام، ١٤٢١ هـ.

الطبري، محمد بن جرير. جامع البيان عن تأويل آي القرآن. بيروت: دار الفكر، ١٤٠٥ هـ.

القرطبي، محمد بن أحمد الأنصاري. الجامع لأحكام القرآن. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨ هـ.

القشيري، عبد الكريم بن هوازن. لطائف الإشارات لفنون القراءات. القاهرة: مكتبة الخانجي، ١٣٥٥ هـ.

الشوكاني، محمد بن علي. فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير. بيروت: دار المعرفة، ١٤١٤ هـ.

الآلوسي، محمود شهاب الدين. روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٤١٥ هـ.

الفيروزآبادي، محمد بن يعقوب. القاموس المحيط. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٠ هـ.

الجرجاني، علي بن محمد. التعريفات. القاهرة: دار الكتب المصرية، ١٣٧١ هـ.

الزبيدي، محمد مرتضى. تاج العروس من جواهر القاموس. بيروت: دار الفكر، ١٤١٤ هـ.

الذهبي، محمد بن أحمد. سير أعلام النبلاء. بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤٠٥ هـ.

الصفدي، صلاح الدين خليل بن أيبك. الوافي بالوفيات. تحقيق أحمد الأرناؤوط وتركي مصطفى. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٩٩٨-٢٠٠٠.

ابن شاکر الکتبی، محمد بن شاکر. فوات الوفيات. تحقيق إحسان عباس. بيروت: دار صادر، ١٩٧٣-١٩٧٤.

ابن خلکان، أحمد بن محمد. وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان. تحقيق إحسان عباس. بيروت: دار صادر، ١٩٧٢. ابن السبكي، تاج الدين عبد الوهاب. طبقات الشافعية الكبرى. القاهرة: مطبعة عيسى البابي الحلبي، ١٩٦٤-١٩٧٦.

ابن الجزري، محمد بن يوسف. اللباب في تهذيب الأنساب. تحقيق محمد باسل عيون السود. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٠ هـ.

الخالدي، أديب. المرجع في الصحة النفسية. ليبيا: الدار العربية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.

الغزالي، محمد بن محمد. معارج القدس في مدارج معرفة النفس. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٢ هـ. القوصي، عبد العزيز. أسس الصحة النفسية. الكويت: دار القلم، ١٩٨٠.

فهمي، مصطفى. الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة: مكتبة الخانجي، ١٩٧٦.

المنأوي، عبد الرؤوف بن تاج العارفين. التوقيف على مهمات التعاريف. القاهرة: المطبعة الخيرية، ١٣٥٣ هـ.

المعجم الوسيط. القاهرة: مجمع اللغة العربية، ١٩٦٠. الفراهيدي، الخليل بن أحمد. كتاب العين. تحقيق مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي. بيروت: دار ومكتبة الهلال، ١٤٠٩ هـ.

ابن منظور، محمد بن مكرم. لسان العرب. بيروت: دار صادر، ٢٠٠٣.

الأزهري، محمد بن أحمد. تهذيب اللغة. تحقيق عبد السلام هارون. القاهرة: مطبعة دار الكتب المصرية، ١٩٦٤-١٩٦٧.

الفيومي، أحمد بن محمد. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير. بيروت: دار الجيل، ١٤١٢ هـ.

البخاري، محمد بن إسماعيل. الجامع الصحيح. بيروت: دار طوق النجاة، ١٤٢٢ هـ.

مسلم، مسلم بن الحجاج. الصحيح. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٣ هـ.

ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي. تهذيب التهذيب. حيدر آباد الدكن: دائرة المعارف العثمانية، ١٣٢٥ هـ.

ابن تغري بردي، أبو المحاسن يوسف. النجوم الزاهرة في ملوك مصر والقاهرة. القاهرة: وزارة الثقافة والإرشاد القومي، ١٩٦٣-١٩٧٢.

الزركلي، خير الدين. الأعلام. بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٨٠.

راجح، أحمد عزت. أصول علم النفس. القاهرة: دار الكتاب العربي، ١٩٦٨.

ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. توضيح المقاصد وتصحيح القواعد. تحقيق محمد حامد الفقي. بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤١٢ هـ.

ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. الوابل الصيب من الكلم الطيب. تحقيق بكر أبو زيد. الرياض: دار العاصمة، ١٤١٧ هـ.

ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم. مجموع الفتاوى. الرياض: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، ١٤١٦ هـ.

"تعريفات الصحة النفسية". مجلة المسلم المعاصر. (تاريخ الوصول: ٦ مايو ٢٠٢٤).

<https://almuslimalmuaser.org>

الموسوعة الإسلامية العامة. إشراف محمود حمدي زقزوق. القاهرة: المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، ١٤١١ هـ.