



تصوّر النفس البشرية في القرآن الكريم: دراسة تحليلية في أنواعها وسبل تهذيبها

The Human Soul in the Qur'an: An Analytical Study of Its Types and Paths to Refinement

فاطمة الزهراء المدني

طالبة ماجستير في قسم العلوم الإسلامية، جامعة بيليجيك شيخ أدبالي

Madanifatima68@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi İrfan Kaya

Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi

irfan.kaya@bilecik.edu.tr

Orcid:0000-0002-6169-2202

ملخص

يتناول البحث مفهوم النفس البشرية في القرآن الكريم، حيث يوضح أنواعها المختلفة كما وردت في النصوص القرآنية الكريمة. يشير البحث إلى أن النفس المطمئنة تنعم بالسكينة والراحة نتيجة الإيمان الصادق والقرب من الله عز وجل، فهي تعيش في حالة رضا وطمأنينة، وتجد السلام الداخلي من خلال الطاعة واليقين والإيمان. أما النفس اللوامة، فهي التي تعاتب صاحبها على أخطائه، وتدعوه إلى التوبة والإصلاح، وتعكس بقطة الضمير الداخلي الذي يحث الإنسان على تصحيح مساره والعودة إلى الطريق المستقيم. في المقابل، تمثل النفس الأمارة بالسوء الجانب السلبي في الإنسان، حيث تدفعه نحو الذنوب والمعاصي، وتغلب عليها الشهوات والرغبات الدنيوية، مما يجعلها في صراع دائم مع الفطرة السليمة. يؤكد البحث أن القرآن الكريم يقدم تصوّرًا شاملاً للنفس البشرية، مما يساعد الإنسان على تهذيبها وضبطها من خلال الإيمان والعمل الصالح. كما يستعرض بعض التفاسير الإسلامية التي توضح هذه المفاهيم، مشددًا على أهمية المجاهدة المستمرة للنفس لتحقيق التوازن النفسي والروحي. فالإنسان مطالب بالسعي نحو الارتقاء بنفسه، والابتعاد عن نوازع الشر، حتى يصل إلى حالة الطمأنينة والرضا. وبهذا، يشكل القرآن منهجًا متكاملًا في توجيه الإنسان نحو بناء شخصية متزنة أخلاقيًا وروحيًا، تسهم في تحقيق الاستقرار الداخلي والنجاح في الحياة الدنيا والآخرة، من خلال ضبط السلوك والأخلاق، وتجنب الانحرافات النفسية والسلوكية.

الكلمات المفتاحية: اللغة العربية وبلاغتها، النفس البشرية، القرآن الكريم، الاضطرابات، العلاج.

Abstract: The research deals with the concept of the human soul in the Holy Qur'an and explains its different types as mentioned in the Holy Qur'anic texts. The research shows that the reassured soul enjoys tranquility and comfort as a result of sincere faith and closeness to God Almighty, lives in a state of contentment and tranquility, and finds inner peace through obedience, certainty, and faith. As for the guilty self, it is the one that reproaches its owner for his mistakes and calls him to repentance and reform, reflecting the vigilance of the inner conscience that urges a person to correct his course and return to the straight path. The bad nafs, on the other hand, represents the negative side of a person, which drives him

to sin and transgression, and is dominated by worldly desires and lusts, which puts it in constant conflict with common sense. The paper emphasises that the Holy Qur'an provides a comprehensive conceptualisation of the human psyche, which helps people to refine and control it through faith and good deeds. It also reviews some Islamic interpretations that clarify these concepts and emphasise the importance of continuous self-struggle to achieve psychological and spiritual balance. Man is required to strive for self-improvement and avoid evil impulses in order to attain a state of tranquillity and contentment. Thus, the Qur'an provides an integrated approach to guiding man towards building a morally and spiritually balanced personality that contributes to achieving inner stability and success in this world and the hereafter by controlling behaviour and morals and avoiding psychological and behavioural deviations.

Keywords: Arabic Language and Rhetoric, Human psyche, Quran, disorders, treatment.

مقدمة

تُعد النفس البشرية من أكثر الموضوعات تعقيداً وتشعباً في الفكر الإنساني، وقد حظيت باهتمام بالغ في النصوص القرآنية التي تناولتها بعمق وبيان، موضحة خصائصها وأنواعها ومسارات تهذيبها. فالقرآن الكريم لا يكتفي بوصف النفس، بل يقدم منهجاً تربوياً متكاملًا يساعد الإنسان على فهم ذاته، وضبط سلوكياته، وتحقيق التوازن النفسي والروحي. ومن هنا تنبع أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى استكشاف التصور القرآني للنفس البشرية، وتحليل دلالاته التربوية والعلاجية، من خلال المنهج الوصفي التحليلي، في محاولة لفهم كيف يرشد الوحي الإلهي الإنسان إلى السلام الداخلي والارتقاء الأخلاقي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تناول معالجة القرآن الكريم للنفس البشرية، معرفة كيف وصف القرآن الكريم النفس البشرية السوية وغير السوية. ومعرفة كيفية معالجة القرآن الكريم للنفس المضطربة، والأساليب العلاجية التي قدّمها القرآن الكريم.

موضوع البحث:

يتناول هذا البحث حديث القرآن الكريم عن النفس البشرية، وذكر الآيات القرآنية الكريمة التي تعرضت لذكر النفس البشرية بشقيها السوية، وغير السوية، والعلاج القرآني للنفس المضطربة، والأساليب القرآنية المبتّعة في علاج تلك النفوس.

أهمية البحث:

تبدو الأهمية الكبيرة لهذا البحث في تناوله لموضوع النفس البشرية، حيث إن النصوص القرآنية تقدم رؤى عميقة حول الطبيعة السرية للنفس البشرية، وكيف يمكن للإنسان أن يحقق توازنه النفسي، فقد اشتمل القرآن الكريم على كل أنواع وصفات النفس البشرية؛ ممثلة في: القلق، واليأس، والصبر، والأمل، والطمأنينة، وأرشد الإنسان للأساليب التي يحقق من خلالها سلامته وتوازنه النفسي.

منهج البحث:

اتبعت في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، من خلال وصف أنواع النفوس البشرية، وتحليلها من خلال تناول القرآن الكريم للحديث عن النفس بكل أنواعها.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة هذا البحث في الكشف عن التصور القرآني للنفس البشرية، من حيث ماهيتها، وأنواعها، وصفاتها، وتأثيراتها على السلوك الإنساني، وذلك من خلال تتبع الآيات القرآنية التي تناولت النفس بصورها المختلفة. ويسعى البحث إلى الإجابة عن تساؤلات جوهرية، من قبيل: كيف يصوّر القرآن الكريم النفس البشرية؟ وما هي خصائص كل نوع من أنواع النفس كما وردت في النص القرآني؟ وكيف يمكن للإنسان أن يضبط نفسه ويهذبها وفقاً للتوجيهات القرآنية؟ كما يتناول البحث العلاقة بين النفس والإيمان، وبين النفس والاضطرابات النفسية، في محاولة لفهم البنية النفسية للإنسان من منظور قرآني شامل، يربط بين البعد الروحي والسلوكي، ويقدم رؤية تربوية وعلاجية متكاملة.

1. حديث القرآن الكريم عن النفس البشرية

1.1. أنواع النفس البشرية في القرآن الكريم

لكي نتناول أنواع النفس البشرية في القرآن الكريم فيتعين علينا تسليط الضوء على المواضع القرآنية التي ورد فيها ذكر النفس البشرية أولاً، وهي كالآتي: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَمُ مَا تُوَسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ"⁽¹⁾ ومعنى توسوس الكلام الخفي الذي يجول في قلب الإنسان وضميره، لا يُسمع ولا يُرى، لكنه معلوم لله، وهو ما يختلج في الصدر والوجدان. (ونعلم ما توسوس به نفسه) أي: ما يختلج في سره وقلبه وضميره⁽²⁾، وهذا نوع من أنواع النفس البشرية في القرآن.

"وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ"⁽³⁾

"يَوْمَ تُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ لَا ظُلْمَ الْيَوْمَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ"⁽⁴⁾، يوم القيامة تجزي كل نفس بشرية ما كسبت برة او فاجرة بما كسبت من الخير والشر بدون ظلم على أحداي لا ينقص من حسناتهم، ولا يزيد على سيئاتهم⁽⁵⁾. لقد جعل الله للإنسان نفساً، قد تكون مطمئنة أو غير مطمئنة، أو تجرّه إلى تفكير في فعل مستقبح أو عظيم، أو تجعله حائراً بين هواه وقيمه وأخلاقه.

وغيرها من المواضع القرآنية التي ورد فيها ذكر النفس في القرآن يبيّن حقيقتها وتأثيرها في أفعال الإنسان، فهي محل الوسوسة والصراع بين الخير والشر.

(1) سورة ق: آية 16

(2) القرطبي أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري، ت 671هـ، الجامع لأحكام القرآن، ت: أحمد البردوني، دار الكتب المصرية - القاهرة، ط 2، ج 17/ص 8.

(3) سورة الأنعام: آية 151

(4) سورة غافر: آية 17

(5) الفيروزآبادي مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، ت 817هـ، تنوير المقابيس من تفسير ابن عباس ينسب لعبد الله بن عباس، جمعة الفيروزآبادي، دار الكتب العلمية - لبنان، ص 394.

من خلال هذه الآيات الكريمة التي استعرضناها من باب الاستقراء قبل التعليق، فيمكننا استخلاص تعريف شامل للنفس البشرية في القرآن الكريم، فالنفس هي الجوهر الداخلي للإنسان، الذي يحمل أبعادًا متعددة تتفاعل مع الجسد والعقل، وتتأثر بالمؤثرات الخارجية والداخلية، ويتجلى دور النفس في توجيه السلوكيات والأفعال، كما ترتبط بها المسؤولية الأخلاقية والمحاسبة أمام الله.

النفس هي منشأ أفعال الإنسان، فإن رُكِّيت سمت نحو الصلاح، وإن أُهملت غلبتها الأهواء. فهي ميدان الصراع بين العقل والشهوة، وبحسب تغذيتها يكون مصير المرء. فإن النفس إن كملت وكانت زاكية، حسنت أفعال البدن، وكانت جميلة، وكذا البدن، إن جملة آثاره، حدث منها في النفس هيئات حسنة وأخلاق مرضية. فإذا الطريقة إلى تزكية النفس اعتياد الأفعال الصادرة من النفوس الزاكية الكاملة⁽¹⁾.

النفس تُعد مستودعًا للتوجهات والميول، ما بين الخير والشر، وهي التي تتحمل تبعات أفعالها يوم القيامة، كما تتميز النفس بقدرتها على الوسوسة، الاستجابة للأوامر الإلهية أو معارضتها، والخضوع للهداية أو الانحراف، وهذا التنوع في وظائف النفس وأدوارها يجعلها محورًا أساسيًا في الخطاب القرآني المتعلق بالإنسان.

أما عن أنواع النفس البشرية فهي كالآتي:

تناول القرآن الكريم النفس البشرية في سياقات متعددة، مشيرًا إلى أبعادها المختلفة التي تشمل الروح، قوى الخير والشر، والإنسان بشموليته. فيما يلي عرض تفصيلي لهذه الأنواع مدعومًا بالآيات القرآنية والتعليقات التفسيرية.

1.1.1. النفس بمعنى الروح

وردت النفس في بعض المواضع القرآنية بمعنى الروح، وهي الجوهر الذي يمنح الحياة للإنسان، فيقول الله تعالى: "وَتَنَسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ"⁽²⁾، كيف يليق بكم يا معشر أهل الكتاب، وأنتم تأمرون الناس بالبر وهو جماع الخير، أن تنسوا أنفسكم فلا تأتمرون بما تأمرون الناس به⁽³⁾، والمعنى هنا هو أنكم تتركون أنفسكم؛ أي أرواحكم وأحوالكم دون رعاية أو إصلاح، رغم أنكم تتلون الكتاب. كذلك في قوله تعالى: "اللَّهُ يَتَوَقَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا"⁽⁴⁾، يبين النص أن النفس، بمعنى الروح، هي التي يُقبضها الله عند الموت أو أثناء النوم. إضافة إلى ذلك يتضح هذا المعنى في قوله تعالى: "وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ"⁽⁵⁾، حيث يصور الله مشهد الكافرين عند الاحتضار، حينما تعصى أرواحهم وتتفلت داخل أجسادهم، فتخرج بالقوة، مصحوبة بتوبيخ الملائكة لهم، وهذه الآيات توضح العلاقة الوثيقة بين النفس والروح، إذ أن الروح هي العنصر الذي يربط الإنسان بالحياة ويعكس مصيره عند الموت.

يمكن اعتبار النفس بمعنى الروح أحد الأبعاد الأساسية التي تعكس ارتباط الإنسان بعالم الغيب. فالروح تظل لغزًا إلهيًا لا يُدرك تمامًا في ماهيته، كما أشار القرآن: "وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي"⁽⁶⁾.

(1) الغزالي أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي، ت505هـ، ميزان العمل، ت: الدكتور سليمان دنيا، دار المعارف _ مصر، ط1، ص251

(2) سورة البقرة: آية 44

(3) ابن كثير أبو الفداء إسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي، ت774، تفسير القرآن العظيم، ت: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية _ بيروت، ط1، ج1/ص151

(4) سورة الزمر: آية 42

(5) سورة الأنعام: آية 93

(6) سورة الإسراء: آية 85

1.1.2. النفس بمعنى قوى الخير والشر في الإنسان

يشير القرآن الكريم إلى النفس باعتبارها مستودع قوى الخير والشر، فيقول تعالى: "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا"⁽¹⁾، فيكون معنى سواها أعطائها القوى الكثيرة كالقوة الناطقة، والسماعة والباصرة، والمفكرة، والمخيلة وغير ذلك من العلم، والفهم، وقيل إنما نكرها لأنه أراد بها النفس الشريفة المكلفة التي تفهم عنه خطابه، وهي نفس جميع من خلق من الإنس والجن فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا⁽²⁾. مما يدل على أن النفس مجهزة بفطرة تتيح لها التعرف على الخير والشر، والاستعداد للسير في أي منهما.

وفي قوله تعالى: "وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ"⁽³⁾، يشير إلى أن الله يبين للإنسان طريق الخير وطريق الشر، وترك له حرية الاختيار بينهما، النجدان في القرآن طريقا الخير والشر، يهدي الله العبد إليهما، فيختار بعقله وإرادته سبيل الهداية أو الغواية، وهذه الآيات تبرز جانباً مهماً من النفس البشرية، وهو كونها ساحة صراع داخلي بين الميل نحو الطاعة أو المعصية، بين التقوى والفجور⁽⁴⁾.

يُظهر القرآن أن الله تعالى لم يترك الإنسان دون توجيه أو هداية، بل زوده بقدره فطرية على التمييز بين الخير والشر. هذا الاستعداد الفطري يعكس مسؤولية الإنسان في اتخاذ قراراته، حيث يتحمل تبعات خياراته وفقاً لما اختاره لنفسه.

1.1.3. النفس بمعنى الإنسان الكامل

جاءت النفس في القرآن أيضاً بمعنى الإنسان بكيانه الكامل، بما يشمل الروح والجسد معاً. ويقول تعالى: "وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا"⁽⁵⁾، حيث تشير النفس هنا إلى الإنسان الفرد الذي يُحاسب يوم القيامة عن أفعاله، دون أن ينفعه شفيق أو قريب.

وفي قوله تعالى: "وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ"⁽⁶⁾، يتضح أن النفس، بمعنى الإنسان، لا تموت إلا بإذن الله في الوقت المحدد لها، كما يظهر هذا المعنى في قصة موسى عليه السلام، حين قال: "رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ"⁽⁷⁾، حيث تشير النفس إلى الرجل الذي قتله موسى، وهو الإنسان بكامل أبعاده الجسدية والروحية.

هذا الاستخدام يعكس شمولية النفس في الخطاب القرآني، حيث تمثل كيان الإنسان الكامل الذي يتحمل المسؤولية أمام الله، النفس هنا ليست مجرد الروح أو القوى الداخلية، بل هي الإنسان في جميع حالاته وأبعاده.

1.2. الشخصية السوية في القرآن الكريم.

(1) سورة الشمس: آيات 7-8

(2) الخازن علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشبلي أبو الحسن، ت741هـ، لباب التأويل في معاني التنزيل، ت: محمد علي شاهين دار الكتب العلمية - بيروت، ط1، ج4/ص432.

(3) سورة البلد: آية 10

(4) الطبري أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، ت310هـ، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ت: د. عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر القاهرة - مصر، ط1، ج24/ص418.

(5) سورة البقرة: آية 48

(6) سورة آل عمران: آية 145

(7) سورة القصص: آية 33

الشخصية السوية كما يحددها القرآن الكريم ليست مجرد حالة نفسية متوازنة، بل هي منظومة شاملة تجمع بين الفهم العميق للإسلام، الالتزام العملي بالمبادئ، والانضباط السلوكي الذي يعكس التوجيه الإلهي في كل جانب من جوانب الحياة، "هذه الشخصية ليست فقط فردية، بل تؤسس لمجتمع متماسك يسوده العدل، الرحمة، والقيم العليا"⁽¹⁾.

1.2.1. الفهم الصحيح للإسلام

الفهم الصحيح هو الأساس الذي تبنى عليه الشخصية السوية. يصف الإمام ابن القيم هذا الفهم بأنه " صحة الفهم وحسن القصد من أعظم نعم الله التي أنعم بها على عبده، بل ما أعطي عبد عطاء بعد الإسلام أفضل ولا أجل منهما، بل هما ساقا الإسلام، وقيامه عليهما، وبهما يأمن العبد طريق المغضوب عليهم الذين فسد قصدهم وطريق الضالين الذين فسدت فهمهم، ويصير من المنعم عليهم الذين حسنت أفهامهم وقصودهم، وهم أهل الصراط المستقيم الذين أمرنا أن نسأل الله أن يهدينا صراطهم في كل صلاة، وصحة الفهم نور يقذفه الله في قلب العبد، يميز به بين الصحيح والفاسد، والحق والباطل، والهدى والضلال، والغي والرشاد"⁽²⁾.

وعليه فالفهم السليم للإسلام يقتضي إدراك مقاصد الشريعة، وتوجيهاتها لتحقيق التوازن بين المصلحة الفردية والجماعية، وهذا الفهم يعين المسلم على تجنب التطرف والغلو، والوقوع في براثن الجهل أو التقليد الأعمى.

وفي السياق القرآني أيضًا يشير الله تعالى إلى خطر الفهم الخاطئ الذي يؤدي إلى خسارة الأعمال، كما في قوله: "قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا"⁽³⁾ "وهؤلاء الذين يضل سعيهم يمثلون نموذجًا للشخصية غير السوية، التي تعتقد أنها على هدى بينما هي على ضلال، وهذا التحذير يدفع المسلم إلى طلب العلم الشرعي والوعي المستنير لتجنب هذه المزالق"⁽⁴⁾.

1.2.2. الاستقامة والثبات

الاستقامة تعني السير على منهج الله دون انحراف، قال تعالى: "فَاسْتَقِمُّ كَمَا أُمِرْتُ"⁽⁵⁾، فالشخصية السوية تظهر في ثباتها على المبادئ رغم التحديات والفتن، وقد بشر الله الذين يستقيمون بأن الملائكة تطمئنهم عند الموت، قائلة: "أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا"⁽⁶⁾. والثبات لا يعني الجمود، بل هو مرونة مبنية على أسس راسخة، فالمسلم يثبت على طاعة الله في السراء والضراء، في مواجهة المغريات والشهوات، ويضرب النبي ﷺ أروع الأمثلة في الثبات أمام الإغراءات المادية والضغط الاجتماعي، كما في حادثة عرض قريش عليه الملك والمال لترك دعوته

(1) إسماعيل عبد المعبود إسماعيل إبراهيم، ملامح الشخصية السوية، في ضوء الكتاب والسنة، حولية كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية، جامعة الأزهر، مصر، 2017م.

(2) ابن قيم محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن القيم الجوزي، ت 751 هـ، إعلام الموقعين عن رب العالمين، ت: محمد بن عبد السلام إبراهيم، دار الكتب العلمية - بيروت، ط1، ج1/ص69.

(3) سورة الكهف: الآية 103.

(4) محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، القاهرة، مصر، دار الشروق، ط7، ص211.

(5) سورة هود: الآية 112

(6) سورة فصلت: الآية 30

لكنه كان ثابتاً ﷺ على موقفه حين "قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا عم، والله لو وضعوا الشمس في يميني، والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر حتى يظهره الله، أو أهلك فيه، ما تركته". (1)

1.2.3. الجدية والانضباط

الجدية والانضباط هما حجر الزاوية في بناء الشخصية السوية. المسلم الجاد يدرك أن حياته فرصة للعمل والعبادة، فلا مكان للكسل أو اللهو الزائد. قال تعالى: "فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ" (2)، في إشارة إلى أهمية استثمار الوقت في أعمال الخير.

الانضباط يظهر في التزام المسلم بتطبيق تعاليم الدين في حياته اليومية. قال رسول الله ﷺ: "السَّمْعُ والطَّاعَةُ عَلَى الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ فيما أَحَبَّ وَكَرِهَ، ما لَمْ يُؤْمَرْ بِمَعْصِيَةٍ، فإذا أُمِرَ بِمَعْصِيَةٍ فلا سَمْعَ ولا طاعة" (3) مما يعكس التوازن بين الطاعة والالتزام بالحق، فالمسلم المنضبط يحترم القوانين والأنظمة التي لا تتعارض مع الشرع، مصداقاً لتوجيه النبي صلى الله عليه وسلم.

1.2.4. التوازن بين الروح والجسد

من أبرز ملامح الشخصية السوية في القرآن تحقيق التوازن بين متطلبات الروح والجسد. قال تعالى: "وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا". (4)

وهذا التوازن يمنع الانحراف نحو الرهبانية المفرطة أو المادية المبتذلة، ويعزز انسجام الإنسان مع نفسه ومع المجتمع.

1.2.5. الصبر والتفاؤل

الصبر من أبرز سمات الشخصية السوية، حيث يساعد على مواجهة الحزن والأزمات بثبات. قال تعالى: "وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (5) إلى جانب الصبر، يغرس القرآن التفاؤل والأمل في النفس، حيث يعد الله المؤمنين بالنصر والفلاح، كما في قوله: "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ" (6).

ويمكننا أن نستخلص ملاحظاً جديدة للشخصية السوية من وصايا لقمان لابنه في النقاط التالية:

التوحيد كمرجعية مركزية

وصية لقمان لابنه "يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ" (7)، فنهاه منه وحذره بأن الشرك ظلم للإنسان وعظيم (8)، هذا يعكس أهمية التوحيد كركيزة أساسية للشخصية السوية، فالتوحيد ليس فقط قضية اعتقادية، بل ينعكس في كل جوانب الحياة، حيث يمنح الإنسان وضوحاً في الأهداف، واستقامة في السلوك، وحصانة ضد التبعية لغير الله.

(1) ابن هشام عبد الملك بن هشام بن أيوب الحميري المعافري أبو محمد جمال الدين، ت: 213هـ، السيرة النبوية لابن هشام، ت: مصطفى السقا، مكتبة مصطفى الحلبي وأولاده - مصر، ط2، ج1/ص266.

(2) سورة الشرح: الآية 7.

(3) أخرجه البخاري (2955)، ومسلم (1839).

(4) سورة القصص: الآية 77.

(5) سورة البقرة: الآية 155.

(6) سورة آل عمران: الآية 139.

(7) سورة لقمان - الآية 13.

(8) ابن كثير عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، ت: 701هـ، البداية والنهاية، عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر، ط1، ج3/ص10.

الإحسان إلى الوالدين مع الحفاظ على الاستقلالية العقائدية

وفي الآية "وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مُعْرِضًا" (1) تؤكد أن الشخصية السوية تحقق توازنًا بين بر الوالدين والتمسك بالحق، "حتى إذا تعارضت طاعتها مع العقيدة، يظل المسلم بارًا بهما في الأمور الدنيوية، وهذا يبرز مفهوم التعامل مع الاختلاف بحكمة واحترام، مما يعزز مهارة إدارة العلاقات". (2) استحضار المسؤولية الفردية الدقيقة

وكذلك بوصية لقمان "إِنَّمَا إِنَّ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ... يَأْتِ بِهَا اللَّهُ" (3) تشدد على استشعار المسؤولية الفردية، "مهما صغرت الأعمال، فالشخصية السوية تعي أن الله مطلع على كل شيء، مما يحفزها على مراقبة أفعالها والسعي نحو الإحسان". (4)

الاستقامة في العبادة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

وفي الآية أيضًا قوله: "يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ" (5) التي تربط بين العبادة الفردية والمسؤولية المجتمعية، فالشخصية السوية لا تكتفي بصلاحها الذاتي، "بل تمتد جهودها إلى إصلاح المجتمع، مما يعكس وعيًا بدورها في تحقيق الخير العام". (6)

الجلد في مواجهة المحن

كما تبرز الآية (وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) أن الصبر عنصر جوهري للشخصية السوية، الصبر ليس مجرد تحمل، بل هو موقف إيجابي يساهم في تعزيز العزيمة والإرادة.

التواضع والاعتدال في السلوك الاجتماعي

(وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا) (7) توجه إلى التواضع والابتعاد عن الكبر والغرور، "فالتواضع هو أساس العلاقات الإنسانية السليمة، ويمنح الشخصية الإسلامية السوية قبولًا اجتماعيًا وتقديرًا من كل المتعاملين معه وهو ما حرص عليه الإسلام أن يطلبه من أتباعه ومتنبيه". (8)

ضبط السلوك الظاهري واللفظي

الآية "وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ" توجيهات لضبط السلوك الظاهري مثل المشي والكلام. الشخصية السوية تتسم بالاعتدال والهدوء، حيث لا تميل إلى الإفراط أو التفريط في تصرفاتها، مما يعكس رزانة واتزانًا في المواقف المختلفة، أي: امش مشيًا مقتصدًا ليس بالبطيء المتشبث، ولا

(1) سورة لقمان - الآية 15

(2) علي أحمد عبد العال الطهطاوي، هداية الولدان شرح وصايا لقمان، دار الأهر الشریف للنشر، مصر - القاهرة، 2004م، ج 1/ص 112.

(3) سورة لقمان - الآية 16

(4) الزمخشري أبو القاسم محمد بن عمرو بن أحمد الزمخشري جار الله، ت 538هـ، أطواق الذهب في المواعظ والخطب، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، 1994م، 64/1.

(5) سورة لقمان - الآية 17

(6) محمد إلياس العطار القادري، منح الفضائل والبيان في آداب الكلام وحفظ اللسان، دار العلاء للنشر والتوزيع، 2021م، ج 1/ص 133

(7) سورة لقمان - الآية 18

(8) محمد بن جميل زينو، رسائل التوجيهات الإسلامية لإصلاح الفرد والمجتمع، دار السعد للنشر والتوزيع، 2004م، 212/1.

بالسرعة المفرطة، بل عدلا وسطا بين بين لا تباليغ في الكلام ، ولا ترفع صوتك فيما لا فائدة فيه؛ ولهذا قال تعالى " إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ "(1).

1.3. الشخصية غير السوية في القرآن الكريم.

الشخصية غير السوية في الإسلام هي تلك التي تنحرف عن المنهج القويم، سواء في عقيدتها أو سلوكها أو تفاعلها مع الآخرين، ويتناول القرآن الكريم والسنة النبوية العديد من الصفات التي تعكس هذا الانحراف، مما يُظهر خطورة هذه الشخصية على الفرد والمجتمع المسلم.

1.3.1. الانحراف العقائدي أساس الفساد

فمن أبرز مظاهر الشخصية غير السوية الانحراف في العقيدة، مثل الشرك بالله والرياء. يقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ"(2) والشرك هو أعظم مظاهر الظلم العقائدي الذي يؤدي إلى فساد باقي الجوانب الشخصية، كما حذر النبي صلى الله عليه وسلم من الرياء، وهو شكل من أشكال الانحراف العقائدي، قائلاً: " - إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ الشِّرْكَ الْأَصْعَرُ، قَالُوا: وَمَا الشِّرْكَ الْأَصْعَرُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الرِّيَاءُ؛ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِذَا جُزِيَ النَّاسُ بِأَعْمَالِهِمْ: اذْهَبُوا إِلَى الَّذِينَ كُنْتُمْ تُرَاوُونَ فِي الدُّنْيَا، فَاَنْظُرُوا هَلْ تَجِدُونَ عِنْدَهُمْ جَزَاءً؟"(3).

1.3.2. الكبر والغرور

القرآن الكريم ذم الكبر والغرور، وهما من أبرز سمات الشخصية غير السوية، فيقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ"(4) والكبر يجعل الإنسان يرى نفسه فوق الآخرين، مما يؤدي إلى الظلم والتعدي، كما حدث مع إبليس عندما رفض السجود لآدم قائلاً: "أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ"(5). ولا بد أن نعرف أن التواضع هو من صفات العلماء، فمن أبرز أخلاق العلماء تواضعهم، فإذا رأيت فيهم مغروراً متكبراً، فتق بأن عنده من الجهل بقدر ما عنده من الكبر والغرور(6).

1.3.3. النفاق وانعدام المصداقية

وكذلك الشخصية المنافقة هي نموذج للشخصية غير السوية، حيث تتسم بازدواجية الظاهر والباطن، وفيها قال الله تعالى: "إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ" يعني الطبقة التي في قعر جهنم والنار سبع دركات والعياذ بالله سميت بذلك لأنها متتابعة بعضها فوق بعض وكان المنافق أشد عذاباً من الكافر لأنه آمن السيف في الدنيا فاستحق الدرك الأسفل في العقبى تعديلاً ولأنه مثله في الكفر وضم إلى كفره الاستهزاء بالإسلام وأهله

(1) تفسير ابن كثير، ص412

(2) سورة النساء: الآية 48

(3) أخرجه أحمد في مسنده، أحاديث رجال من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، حديث محمود بن لبيد، 39/39، حديث رقم: (23630).

(4) سورة لقمان: الآية 18

(5) سورة الأعراف: الآية 12

(6) مصطفى بن حسني السباعي، ت: 1384هـ، هكذا علمتني الحياة، المكتب الإسلامي، ط4، ص165.

(1). النفاق يُظهر الشخص بوجه حسن بينما يخفي داخله الشر والحداء، وهذا النفاق يشمل النفاق الاعتقادي، كما ورد في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: " آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أُوْتُمِنَ خان". (2)

1.3.4. الغضب والانفعال المفرط

وكذلك الغضب المفرط وعدم القدرة على التحكم في النفس من مظاهر الشخصية غير السوية، وفيها قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (3) الغضب يؤدي إلى أفعال قد يندم عليها الإنسان لاحقاً، مثل الاعتداء على الآخرين أو اتخاذ قرارات متهورة.

1.3.5. الكسل والتواكل

من سمات الشخصية غير السوية الكسل والتواكل، حيث يعتمد الفرد على الآخرين دون القيام بمسؤولياته، ويقول الله تعالى: "وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ" (4)، كما حث النبي صلى الله عليه وسلم على العمل والكسب قائلاً: " ما أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ". (5)

1.3.6. الإسراف والتبذير

كما أن الإسراف والتبذير من السلوكيات التي تدل على شخصية غير سوية في التعامل مع الموارد، فيقول الله تعالى: "وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا. إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ" (6)، والشخصية المسرقة تفقد القدرة على إدارة النعم، مما يؤدي إلى الفقر والاعتماد على الآخرين. والمبذرين أمثالهم في الشرارة وهي غاية المذمة لأنه لا شر من الشيطان أو هم إخوانهم وأصدقائهم لأنهم يطيعونهم فيما يأمرونهم به من الإسراف (7).

1.3.7. الحسد والغل

وكذلك الحسد، وهو تمنى زوال النعمة عن الآخرين، وهو من صفات الشخصية غير السوية، قال الله تعالى: "وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ" (8). كما ورد في الحديث: إياكم والحسد فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب". (9)

(1) حافظ الدين النسفي أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين، ت: 710هـ، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ت: يوسف علي بديوي، دار الكلم الطيب - بيروت، ط1، ج1/ص408.

(2) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب - باب قول الله تعالى يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين ، 25/8، رقم الحديث: 6095.

(3) صحيح البخاري، البخاري، تحقيق: جماعة من العلماء، السلطانية، بالمطبعة الكبرى الأميرية، ببولاق مصر، ١٣١١ حديث رقم: 6114

(4) سورة التوبة: الآية 105

(5) صحيح البخاري، البخاري حديث رقم: 2072

(6) سورة الإسراء: الآيات 26-27

(7) تفسير النسفي (مدارك التنزيل وحقائق التأويل)، النسفي، حققه وخرج أحاديثه: يوسف علي بديوي، راجعه وقدم له: محيي الدين ديب مستو [ت ١٤٤٢ هـ]، دار الكلم الطيب، بيروت، ط1، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م. ج2/ص254.

(8) سورة البقرة: الآية 109

(9) مختصر سنن أبي داود، المنذري، الحافظ عبد العظيم بن عبد القوي، مختصر سنن أبي داود، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض - المملكة العربية السعودية، ط1،

ومن المعلوم أن من ود شيئاً سعى بجهدده على تحصيل مراده، فهذه الطائفة تسعى وتبذل جهدها في رد المؤمنين وإدخال الشبه عليهم بكل طريق يقدرون عليه، ولكن من لطف الله أنه لا يحقق المكر السيئ إلا بأهله⁽¹⁾

1.3.8. الظلم والبغي وانتهاك حقوق الآخرين

فالشخصية الظالمة هي التي تتعدى على حقوق الآخرين بلا وجه حق. قال الله تعالى: "وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ" (2) تسلياً للمظلوم وتهديد للظالم (3) والظلم يدمر العلاقات الاجتماعية ويؤدي إلى الشحناء والبغضاء. وسنقوم من خلال هذا الجدول التالي برصد الشخصيتين السوية والغير سوية من خلال الرؤية الإسلامية:

المطلب	الشخصية السوية في القرآن	الشخصية غير السوية في القرآن
العقيدة	توحيد الله والإخلاص له: (إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ) (الأنعام: 78).	الشرك بالله: (إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ) (لقمان: 13).
العبادة	إقامة الصلاة وإيتاء الزكاة: (وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ) (البقرة: 43).	تضييع العبادات: (فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ) (الماعون: 4-5).
الأخلاق	التواضع: (وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ) (لقمان: 18).	الكبر والغرور: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (لقمان: 18).
السلوك الاجتماعي	الإحسان إلى الآخرين: (وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ) (القصص: 77).	الإساءة والظلم: (إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ) (الأنعام: 21).
ضبط النفس	الصبر والتحكم في الغضب: (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) (آل عمران: 134).	الغضب والانفعال: (قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا جِئْنَا لِنُفْسِدَ فِي الْأَرْضِ) (يوسف: 73).
التعامل مع المال	الاعتدال في الإنفاق: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا) (الفرقان: 67).	التبذير: (إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ) (الإسراء: 27).
التواصل	الكلمة الطيبة: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) (البقرة: 83).	الكلام الفاحش والصراخ: (وَأَغْضَضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ) (لقمان: 19).

(1) السعدي عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي، ت: 1376هـ، تيسير الكريم الرحمن، ت: عبد الرحمن بن معلا اللويحي، مؤسسة الرسالة، ط 1/ص 134.

(2) سورة إبراهيم: الآية 42

(3) تفسير النسفي (مدارك التنزيل وحقائق التأويل)، النسفي، ج 2/ص 177.

العلاقات الأسرية	البر بالوالدين: (وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) (الإسراء: 23).	العقوق: (وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) (لقمان: 15).
النفسية	الطمأنينة والرضا: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: 28).	الحسد: (وَدُّوا لَوْ تَكْفُرُونَ كَمَا كَفَرُوا) (النساء: 89).

2. الاضطرابات النفسية في القرآن الكريم

2.1 أسباب الاضطرابات النفسية في القرآن الكريم

تُعد الاضطرابات النفسية من القضايا التي تشغل علماء النفس وعلماء الشريعة على حدٍ سواء، وقد اهتم القرآن الكريم بتقديم رؤى شاملة حول أسباب هذه الاضطرابات وسبل علاجها.

ورغم أن "القرآن لم يتناول الاضطرابات النفسية بشكل مباشر كمصطلح حديث، إلا أنه قدّم مفاهيم واضحة تُحيل إلى مصادر هذه الاضطرابات وآليات تأثيرها على النفس البشرية"⁽¹⁾، يمكن تلخيص أبرز أسباب الاضطرابات النفسية في القرآن الكريم فيما يلي:

2.1.1 الابتعاد عن الله والتخلي عن ذكره

يُعتبر الابتعاد عن الله سبباً رئيساً للاضطرابات النفسية في القرآن الكريم، فقد أشار الله تعالى في عدة آيات إلى أن غفلة الإنسان عن ذكر الله تؤدي إلى ضيق في النفس واضطرابها، فيقول الله تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (2) تشير هذه الآية إلى أن الشخص الذي يبتعد عن ذكر الله يعيش حياة مليئة بالتحديات النفسية والمشاكل الداخلية، مما يؤدي إلى شعور بالضيق الذاتي نتيجة فقدان الإحساس بالسلام الداخلي. كما يوضح القرآن أن الذكر يساهم في تطهير القلب والروح من التوتر والقلق، كما جاء في قوله تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"⁽³⁾. وبالتالي، فإن غياب هذه الطمأنينة الروحية يعد من الأسباب الرئيسية للاضطرابات النفسية

2.1.2 التعلق المفرط بالمال والجاه

وتدل بعض الآيات القرآنية على أن الإفراط في التعلق بالماديات قد يؤدي إلى مشكلات نفسية، حيث يشعر الفرد بضرورة دائمة للحصول على المزيد، ويفتقر إلى الرضا بما لديه، فيقول الله تعالى: "وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى"⁽⁴⁾، يوضح القرآن أن انشغال الإنسان بالمال والمكانة الاجتماعية قد يؤدي إلى شعوره بالقلق المستمر وعدم الاستقرار النفسي، كما في قوله تعالى: "إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا"⁽⁵⁾.

2.1.3 الحزن الشديد على الخسارة

(1) إبراهيم النعمة، العلاج النفسي في القرآن الكريم، دار المأمون عمان_الأردن، ص10.

(2) سورة طه: الآية 124

(3) سورة الرعد: الآية 28

(4) سورة الليل: الآية 8

(5) سورة المعارج: الآيات 19-21

يعاني العديد من المسلمين من اضطرابات نفسية نتيجة الحزن العميق الذي يرافقهم بسبب الخسائر التي يواجهونها في حياتهم، سواء كانت خسارة مالية، أو فقدان شخص عزيز، أو حتى ضياع فرصة مهمة. ويتجلى هذا المعاناة في القرآن الكريم من خلال الآية التي تقول: "وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ" (1)، توضح هذه الآية أن الحزن الشديد ليس له مبرر، بل يجب على المسلم أن يتحلى بالصبر والتفاؤل، مع الاعتماد على الله في تخفيف معاناته.

كما جاء في قوله تعالى: "لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا" (2)، يوضح التوجيه القرآني أن الخوف والحزن الناتجين عن الأحداث المؤلمة قد يؤديان إلى اضطراب نفسي، خاصة إذا كان الشخص غافلاً عن الاعتماد على المعونة الإلهية التي يجب أن يلجأ إليها في الأوقات الصعبة.

2.1.4. الانشغال بالأوهام والأفكار السلبية

يعتبر الانغماس في الأفكار السلبية والمشاعر الحاقدة من العوامل التي تسهم في حدوث اضطرابات نفسية خطيرة. ويشير القرآن الكريم إلى أن التفكير السلبي تجاه الآخرين أو الواقع بشكل عام قد يؤثر سلباً على استقرار النفس فيقول الله تعالى: "يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرُهُمْ" (3). تتحدث هذه الآية عن الأشخاص الذين يعانون من الوسواس والقلق المفرط، حيث يشعرون أن كل ما يحيط بهم يشكل تهديداً لهم، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية.

2.1.5. الشعور بالذنب وعدم التوبة

ومن الأسباب النفسية التي تظهر في القرآن الكريم هو الشعور العميق بالذنب نتيجة المعاصي دون توبة، مما يسبب حالة من الاضطراب النفسي والقلق المستمر، وفي هذا السياق يقول الله تعالى: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" (4). هذه الآية تبين أن الشعور بالذنب قد يؤدي إلى انخيار نفسي، ولكن الله يقدم فرصة التوبة والمغفرة، التي تعتبر علاجاً لهذا الاضطراب.

ولتخلص من الشعور بالذنب الذي لازمك في مرحلة سابقة، نحن المسلمون لو وقع الواحد في معصية، يشعر بالذنب، هذا الشعور بالذنب يدفعه إلى التوبة (5).

2.1.6. التجاهل لأسباب الضعف والمرض النفسي

هناك أشخاص لا يعترفون بعوامل ضعفهم النفسي، مما يؤدي إلى تضخيم المشاكل النفسية وتراكمها. القرآن الكريم يحث على الاعتراف بالنقص والتوجه إلى الله، كما في قوله تعالى: "رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا" (6) هذه الدعوة تعكس أهمية الاعتراف بالعجز والضعف أمام الله، وهو ما يؤدي إلى التخفيف من الضغط النفسي وتحقيق الشفاء.

(1) سورة آل عمران - الآية 139

(2) سورة التوبة: الآية 40

(3) سورة المجادلة: الآية 14

(4) سورة الزمر: الآية 53.

(5) الشيخ محمد صالح المنجد، كتاب دروس للشيخ محمد المنجد، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية ج81/ص8.

(6) سورة البقرة: الآية 286.

2.2. التأثير القرآني في النفسية المضطربة.

يُعد القرآن الكريم مصدرًا رئيسًا للتوجيه الروحي والعلاجي في الإسلام، "وقد تبين من خلال دراسة الآيات القرآنية أن القرآن لا يقتصر في تأثيره على الجانب العقلي والروحي فحسب، بل يمتد ليشمل أيضًا معالجة الاضطرابات النفسية، وذلك من خلال آيات تهدف إلى تهدئة النفوس وتوجيهها نحو الاستقرار النفسي الداخلي". (1)

ويتجلى التأثير القرآني في النفسية المضطربة في عدة جوانب رئيسية يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

2.2.1. التقرب إلى الله وإحياء الروح

يُعد الاقتراب من الله والاعتماد عليه من العوامل الرئيسية التي تساعد في تهدئة النفس المضطربة. ويظهر القرآن الكريم أن اللجوء إلى الله وذكره يعيد للنفس توازنًا داخليًا، حيث يزيل القلق ويمنح الطمأنينة، يقول الله تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (2) توضح هذه الآية أن الذكر يعد الوسيلة المثلى لاستعادة التوازن الداخلي للفرد، وأن التعلق بالله تعالى يلعب دورًا مهمًا في تهدئة النفس المضطربة، التي قد تنشأ نتيجة فقدان الأمل أو الشعور بالعزلة. وكذلك في قوله تعالى: "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ" (3) إن الدعاء واللجوء إلى الله يساعدان في التغلب على الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة، والتقرب إلى الله عز وجل من خلال النوافل بعد أداء الفرائض يعزز مكانة العبد ويقوده إلى درجات رفيعة من المحبة؛ لأن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول في الحديث القدسي عن ربه عز وجل: (إن الله تعالى قال: من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه) (4).

الحياة.

2.2.2. التقليل من الضغوط النفسية عبر التوجيه الإيماني

القرآن الكريم وسيلة فعالة لتخفيف الضغوط النفسية عبر تذكير الفرد بواقع الحياة وأهدافها الحقيقية، وعندما يواجه الإنسان تحديات وصعوبات نفسية، يكون التذكير بتوازن الحياة الدنيا مع الآخرة ذا تأثير كبير في تخفيف الشعور بالضغط، ويقول الله تعالى: "مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ". (5) وهذه الآية تبين أن ما يحدث في الحياة هو جزء من القدر الذي لا يمكن تغييره، مما يساعد في تقليل التوتر النفسي الناتج عن محاولة السيطرة على كل شيء.

وقد أشار الله تعالى في القرآن الكريم إلى أن الصبر على الشدائد والتوكل على الله لهما دور رئيسي في التعامل مع الأزمات النفسية. كما قال الله: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ". (6) إن هذه الآية تقدم توجيهًا للإنسان ليتحلى بالصبر، الذي يعتبر من أهم

(1) عثمان فوزي العبيدي، العوامل النفسية وأثرها في بناء الشخصية الإسلامية في القرآن، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2015، ج1/ص122.

(2) سورة الرعد: الآية 28.

(3) سورة غافر: الآية: 60.

(4) كتاب دروس للشيخ محمد المنجد، ج62/ص23.

(5) سورة النساء: الآية 79.

(6) سورة البقرة: الآية 153.

أدوات التعامل مع الاضطرابات النفسية والضغط الحياتية. أي ما أصابك من حسنة فمن الله أي من خصب ورخاء وما أصابك من سيئة أي من جذب وشدة فمن نفسك (1).

2.2.3. التوجيه الروحي وتركيب النفس

يسهم القرآن الكريم في عملية تركيبة النفس وتطهيرها، وهو ما له دور مباشر في معالجة الاضطرابات النفسية، ففي العديد من الآيات، يدعو القرآن الكريم إلى تطوير أخلاقيات الفرد وتقوية روحه، مما يعزز من استقرار النفس ويسهم في تخفيف مشاعر القلق والحزن، ويقول الله تعالى: "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى" (2) وهذه الدعوة تؤكد أن الإيمان والعمل الصالح يسهم في تنقية النفس من التوتر والقلق الناتج عن الفراغ الروحي.

وكذلك قال الله تعالى في سورة الشرح: "أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ. الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ" (3) هذه الآيات تبين أن من خلال الإيمان والعمل على تهذيب النفس، يمكن تخفيف ما يعانيه الفرد من مشاعر القلق والحزن.

2.2.4. العلاج النفسي من خلال القصص القرآني

يُبرز القرآن الكريم استخدام القصص كأداة نفسية تهدف إلى التخفيف من الآلام النفسية وتخفيف الأمل في النفوس المضطربة، من خلال سرد قصص الأنبياء والصالحين، يوضح القرآن كيفية التعامل مع الشدائد والضغط الحياتية. وعلى سبيل المثال، قصص النبي يوسف عليه السلام التي تعد نموذجًا للصبر، كما في قوله تعالى: "إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ" (4) تظهر هذه القصة كيف أن الصبر على المحن يمكن أن يكون مصدرًا للراحة النفسية، وهي وسيلة تربوية وعلاجية في الوقت نفسه.

كما أن قصة النبي أيوب عليه السلام تُعد من أروع الأمثلة التي يقدمها القرآن الكريم للإنسان المكروب، حيث قال الله تعالى: "إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ" (5) تُظهر هذه الآية كيف أن الإيمان والصبر على البلاء يساعدان في تجاوز الأزمات النفسية والضغط الحياتية.

2.2.5. التأكيد على العلاج من خلال التوبة

يُعد القرآن الكريم مصدرًا هامًا في مجال العلاج النفسي من خلال التوبة. فالتوبة تعتبر من الوسائل الفعالة لتهذيب النفس المضطربة، حيث تعود النفس إلى نقائها وتخلصها من مشاعر الذنب والندم. يقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" (6)، وفي هذه الآية، يشير القرآن إلى أن العودة إلى الله بالتوبة تساعد في إزالة الاضطراب النفسي الناتج عن المعاصي والشعور بالذنب.

2.3. الأساليب القرآنية في علاج الاضطرابات النفسية

(1) أبو جعفر النحاس أحمد بن محمد، ت338هـ، معاني القرآن للنحاس، ت: محمد علي الصابوني، جامعة أم القرى - مكة المكرمة، ط1، ج2/ص135-136.

(2) سورة الأعلى: الآيات 14-15.

(3) سورة الشرح: الآيات 1-3.

(4) سورة يوسف: الآية 90.

(5) سورة ص: الآية 44.

(6) سورة البقرة: الآية 222.

القرآن الكريم هو مصدر هداية وتشريع، وقد ورد فيه العديد من الأساليب التي تهدف إلى علاج الاضطرابات النفسية وتخفيف الضغوط النفسية التي قد يعاني منها الفرد، وهذه الأساليب تتنوع بين التوجيهات الروحية، والأخلاقية، والعلاجية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتهدئة النفس المضطربة، وفي هذا السياق، يمكن استعراض أبرز الأساليب القرآنية التي تتناول علاج الاضطرابات النفسية:

1.2.3. الذكر والتوحيد كوسيلة لطمأنينة القلب

يعتبر الذكر والتوحيد من أبرز الأساليب القرآنية التي تساهم في تهدئة النفس وتخفيف القلق، فالذكر يربط القلب بالله تعالى، ويمنحه الراحة النفسية من هموم الدنيا وآلامها.

يقول الله تعالى: "أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ" (1) هذه الآية تدل على أن التوجه إلى الله تعالى بذكره يعد من أهم وسائل تهدئة النفس وراحة القلب، إذ يخفف من الاضطرابات النفسية ويزيد من الاستقرار الداخلي.

كما جاء في قوله تعالى: "فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ" (2) هذه الآية تشير إلى أهمية الذكر كوسيلة لتواصل الإنسان مع الله، مما يعين على مواجهة الضغوط النفسية والتخلص من مشاعر القلق والتوتر. (3)

2.3.2. الصبر على البلاء والابتلاء

يعد الصبر أحد أهم الأساليب التي يوجهها القرآن الكريم لعلاج الاضطرابات النفسية، والصبر ليس فقط تحملاً للألم، بل هو أيضاً قوة نفسية تعين الفرد على التعامل مع تحديات الحياة، ويقول الله تعالى: "وَإِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ" (4) كما قال في سورة البقرة: "وَإِنَّا لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (5)

إن الصبر وفقاً للقرآن الكريم لا يقتصر على تحمل الألم فحسب، بل هو وسيلة علاجية نفسية تُعزز من قدرة الإنسان على التكيف مع الاضطرابات النفسية، وتجعل قلبه أكثر قدرة على تحمل الصدمات والمواقف الصعبة. (6)

2.3.3. التوبة والرجوع إلى الله

التوبة هي إحدى الوسائل القرآنية القوية التي تساعد على تخفيف الاضطرابات النفسية الناتجة عن الشعور بالذنب أو الخوف. فالتوبة تتيح للفرد فرصة لتطهير نفسه من الأخطاء، وتمنحه شعوراً بالسلام الداخلي، ويقول الله تعالى: "وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" (7) وهذه الدعوة للتوبة تنطوي على علاج نفسي عميق، حيث تساعد الشخص على التخلص من مشاعر الذنب والندم، مما يعزز من استقرار النفس.

(1) سورة الرعد: الآية 28

(2) سورة البقرة: الآية 152

(3) محمد حمدون عبد الله، المنهج الأخلاقي في القرآن الكريم، القاهرة، مصر، مركز الكتاب الأكاديمي، 78/2015.

(4) سورة آل عمران: الآية 200

(5) سورة البقرة: الآية 249

(6) عثمان فوزي علي، مباحث في الإعجاز القرآني، القاهرة، مصر، دار السعد، 2014م، 152/1.

(7) سورة النور: الآية 31

التوبة في القرآن الكريم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالراحة النفسية، حيث يُذكر أن الله يحب التوابين ويغفر لهم، مما يخفف عن النفس مشاعر القلق والحزن الناتجة عن المعاصي.

2.3.4. التوجيهات الأخلاقية والتحلي بالفضائل

يوجه القرآن الكريم المسلم إلى التحلي بالأخلاق الفاضلة كوسيلة علاجية فعالة. مثل الصدق، والعدل، والتواضع، والتراحم، والتسامح، والرحمة. يقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (1) وكذلك في قوله تعالى: "وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا" (2) إن التوجيهات القرآنية بالتحلي بهذه الأخلاق لا تسهم فقط في بناء شخصية متوازنة، بل تعزز من استقرار النفس، وتساعد على تقليل مستويات التوتر والقلق، من خلال تقوية الروابط الاجتماعية وتعزيز مشاعر الأمان الداخلي.

كما أن الإسلام يوجه إلى تجنب الكبر والفخر، حيث قال الله تعالى: "وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ" (3) وهذا التوجيه يعكس أهمية التواضع في تهدئة النفس، حيث يعزز من شعور الإنسان بالراحة النفسية بعيداً عن مشاعر العظمة والتفاخر التي تسبب التوتر.

2.3.5. الاستعانة بالصلاة وقراءة القرآن

الصلاة وقراءة القرآن هما من أهم العلاجات النفسية في الإسلام. فالصلوات الخمس تقيم صلة مباشرة مع الله، مما يعزز من الثقة بالنفس والطمأنينة، ويقول الله تعالى: "وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي" (4) هذه العبادة ليست فقط وسيلة للاتصال بالله، بل هي أيضاً وسيلة لتخفيف الضغوط النفسية، حيث تمنح الفرد فرصة للانقطاع عن العالم والتفرغ للعبادة والذكر.

كما يُعد القرآن الكريم شفاءً للقلوب، كما قال الله تعالى: "وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" (5) "فالقراءة المنتظمة للقرآن الكريم تسهم في معالجة النفس المضطربة، حيث يوفر القرآن السلام الداخلي ويحفز على التأمل والتفكير في معاني الحياة والغاية منها". (6)

2.3.6. التفكير في خلق الله والتأمل في الآيات الكونية

التوجيه القرآني يحث المسلم على التفكير والتأمل في الآيات الكونية التي تعكس قدرة الله تعالى، مما يساعد على تصحيح الرؤية الداخلية للفرد والتخلص من مشاعر القلق والخوف، ويقول الله تعالى: "فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ" (7) وهذه الآية تحث الإنسان على التأمل في مخلوقات الله، مما يخلق في نفسه شعوراً بالإيمان العميق والعلاقة الحميمة مع خالقه، ويخفف من التوتر النفسي.

الخاتمة

بعد استعراض موضوع النفس البشرية في القرآن الكريم، توصلت إلى النتائج التالية:

(1) سورة البقرة: الآية 195

(2) سورة البقرة: الآية 83

(3) سورة لقمان: الآية 18

(4) سورة طه: الآية 14

(5) سورة الإسراء: الآية 82

(6) محمود عبد الخالق البكوع، القرآن والإيمان والوقاية من الأمراض النفسية، دار ابن زيدون للنشر والتوزيع، 2019م، 207/1.

(7) سورة آل عمران: الآية 190

تُعتبر الشخصية السوية في القرآن نموذجًا متكاملًا يجمع بين العقيدة الراسخة، والأخلاق الرفيعة، والسلوك المتوازن. تسهم هذه الشخصية في تحقيق السعادة على المستويين الفردي والاجتماعي، وتسهم في بناء مجتمع قوي قادر على مواجهة تحديات العصر، ملتزمًا بمنهج الله تعالى الذي يقوم على العدل والرحمة والتوازن. في المقابل، تُعبر الشخصية غير السوية في الإسلام عن انحراف عن التعاليم الإلهية والقيم الأخلاقية، وتتميز بصفات تضر بالفرد والمجتمع، مما يجعل من الضروري علاجها وإصلاحها. يقدم الإسلام، من خلال القرآن والسنة، منهجًا واضحًا لتقويم هذه الانحرافات وإعادة بناء شخصية متوازنة تسهم في تحقيق الخير للأمة والإنسانية جمعاء.

يتناول القرآن الكريم أسباب الاضطرابات النفسية من خلال تحليله للروح البشرية وعلاقتها بالله والمجتمع. ومن أبرز هذه الأسباب: الابتعاد عن ذكر الله، التعلق المفرط بالماديات، الحزن الشديد، الانشغال بالأوهام، الشعور بالذنب، وعدم الاعتراف بالعوامل النفسية. وقد قدم القرآن الكريم حلولًا عملية لهذه الاضطرابات، مثل الرجا.

المصادر والمراجع

- ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر، البداية والنهاية، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، القاهرة، دار حجر، بلا تاريخ.
- ابن هشام، السيرة النبوية، بيروت، دار الكتب العلمية، 2004.
- بغدادى، لباب التأويل في معاني التنزيل، القاهرة، مطبعة الأميرية، 1882.
- بگو، محمود عبد الخالق، القرآن والإيمان، والوقاية من الأمراض النفسية، دار ابن زيدون، بلا تاريخ، 2019.
- تقناوي، علي أحمد عبد العال، هداية الولدان شرح وصايا لقمان، القاهرة، دار الأزهر، 2004.
- جوزية، ابن القيم، إعلام الموقعين عن رب العالمين، تحقيق: محمد بن عبد السلام، بيروت، دار الكتب العلمية، 1991.
- حازن، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم، لباب التأويل في معاني التنزيل، بيروت، دار الكتب العلمية، بلا تاريخ.
- زحششري، أبو القاسم محمد بن عمرو جار الله، أطواق الذهب في المواعظ والخطب، بيروت، دار الكتب العلمية، 1994.
- زينو، محمد بن جميل، رسائل التوجيهات الإسلامية لإصلاح الفرد والمجتمع، بلا تاريخ، دار السعد، 2004.
- سعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا، بلا تاريخ، مؤسسة الرسالة، بلا تاريخ.
- شربيني، لطفي، الإشارات النفسية في القرآن الكريم، القاهرة، دار النهضة العربية، 2009.
- صباي، مصطفى بن حسني، هكذا علمتني الحياة، بلا تاريخ، المكتبة الإسلامية، بلا تاريخ.
- طبري، أبو جعفر محمد بن جرير، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، القاهرة، دار حجر، بلا تاريخ.
- عبد الله، محمد حمدون، المنهج الأخلاقي في القرآن الكريم، القاهرة، مركز الكتاب الأكاديمي، 2015.
- عبد المعبود إسماعيل إبراهيم، ملامح الشخصية السوية في ضوء الكتاب والسنة، القاهرة، كلية أصول الدين بالمنوفية، جامعة الأزهر، 2017.
- غزالي، أبو حامد محمد بن محمد، ميزان العمل، تحقيق: سليمان دنيا، القاهرة، دار المعارف، بلا تاريخ.
- فوزي، عثمان العبيدي، العوامل النفسية وأثرها في بناء الشخصية الإسلامية في القرآن، بلا تاريخ، دار غيدا، 2015.
- فوزي، علي عثمان، مباحث في إعجاز القرآن، القاهرة، دار السعد، 2014.

فيروزآبادي، مجد الدين أبو طاهر، تنوير المقياس من تفسير ابن عباس، بيروت، دار الكتب العلمية، بلا تاريخ.

قادري، محمد إلياس عطار، منهل الفضائل والبيان في آداب الكلام وحفظ اللسان، بلا تاريخ، دار العلا، 2021.

قرطبي، أبو عبد الله بن محمد أحمد، الجامع لأحكام القرآن، تحقيق: أحمد البردوني، القاهرة، دار الكتب المصرية، بلا تاريخ

نجاتي، عثمان محمد، القرآن وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق، 2001.

نحاس، أبو جعفر أحمد بن محمد، معاني القرآن، تحقيق: محمد علي الصابوني، مكة، جامعة أم القرى، بلا تاريخ.

نسفي، حافظ الدين النسفي أبو البركات عبد الله، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تحقيق: يوسف علي بدوي، بيروت، دار الكلمة الطيبة، بلا تاريخ