



تصور النفس البشرية في القرآن الكريم: دراسة تحليلية في أنواعها وسبل تحسينها

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

فاطمة الزهراء المديني

طالبة ماجستير في قسم العلوم الإسلامية، جامعة بيليجيك شيخ أدبالي

Madanifatima68@gmail.com

Dr. Ögr. 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 بالسکينة 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 تتعاتب صاحبها على أخطائه، وتدعوه إلى التوبة والإصلاح، وتعكس بقظة الضمير الداخلي الذي يبحث 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 تصوّراً شاملًا للنفس البشرية، مما يساعد الإنسان على تحسينها وضبطها من خلال الإيمان والعمل الصالح. كما يستعرض بعض التفاسير الإسلامية التي توضح هذه المفاهيم، مشدداً على أهمية المواجهة المستمرة للنفس لتحقيق التوازن النفسي والروحي. فالإنسان مطالب بالسعى نحو الارتقاء بنفسه، والابتعاد عن نوازع الشر، حتى يصل إلى حالة الطمأنينة والرضا. وبهذا، يشكل القرآن منهجاً متاماً في توجيه الإنسان نحو بناء شخصية متزنة أخلاقياً وروحياً، تسهم في تحقيق الاستقرار الداخلي والنجاح في الحياة الدنيا والآخرة، من خلال ضبط السلوك والأخلاق، وتجنب الانحرافات النفسية والسلوكية.

الكلمات المفتاحية: اللغة العربية وبلاعاتها، النفس البشرية، القرآن الكريم، الأضطرابات، 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 منهاجاً تربوياً متكاملاً يساعد الإنسان على فهم ذاته، وضبط سلوكياته، وتحقيق التوازن النفسي والروحي. ومن هنا تبع 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 للنفوس المضطربة، والأساليب العلاجية التي قدمها 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 للنفوس المضطربة، والأساليب القرآنية المتبعة في علاج تلك النفوس.

أهمية البحث:

تبعد 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؛ مثلثة 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 تبع الآيات القرآنية التي تناولت النفس بتصورها المختلفة. ويسعى البحث إلى الإجابة عن تساؤلات جوهرية، من قبيل: كيف يصور القرآن الكريم النفس البشرية؟ وما هي خصائص كل نوع من أنواع النفس كما وردت في النص القرآني؟ وكيف يمكن للإنسان أن يضبط نفسه وبهذا وفقاً للتوجيهات القرآنية؟ كما يتناول البحث العلاقة بين النفس والإيمان، وبين النفس والاضطرابات النفسية، في محاولة لفهم البنية النفسية للإنسان من منظور قرآن 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 تتناول أنواع النفس البشرية في القرآن الكريم فيتعين علينا تسلیط الضوء على الموضع القرآنية التي ورد فيها ذكر النفس البشرية أولاً، وهي كالتالي: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا إِنْسَانًا وَتَعْلَمُ مَا تُوَسِّعُ بِهِ نَفْسُهُ وَخَنُّ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ" ⁽¹⁾ (ومعنى توسيع الكلام الخفي الذي يجول في قلب الإنسان وضميره، لا يسمع ولا يرى، لكنه معلوم الله، وهو ما يختلج في الصدر والوجدان). (ونعلم ما توسيع به نفسه) أي: ما يختلج في سره وقلبه وضميره ⁽²⁾، وهذا نوع من أنواع النفس البشرية في القرآن.

"وَلَا تَعْتَلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ" ⁽³⁾

"يَوْمَ يُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ لَا ظُلْمٌ الْيَوْمَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ" ⁽⁴⁾، يوم القيمة يجزي كل نفس بشرية ما كسبت برة أو 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 تجره إلى تفكير في فعل مستقبلي أو عظيم، أو يجعله حائراً بين هواه وقيمته وأخلاقه.

وغيرها من الموضع 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⁾ القرطي أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري، ت 671هـ، الجامع لأحكام القرآن، ت: احمد البردوبي، دار الكتب المصرية_ القاهرة، ط 2، ج 17/ص 8.

⁽³⁾ سورة الأنعام: آية 151

⁽⁴⁾ سورة غافر: آية 17

⁽⁵⁾ الفيروزآبادي مجذ الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، ت 817هـ، تنویر المقابس من تفسیر 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 أبعاداً متعددة تتفاعل مع الجسد والعقل، وتتأثر بالمؤثرات الخارجية والداخلية، ويتجلّ دور النفس في توجيه السلوكات والأفعال، كما ترتبط بما المسؤولية الأخلاقية والمحاسبة أمام الله.

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

النفس تُعد مستودعاً للتوجهات والميول، ما بين الخير والشر، وهي التي تتحمّل تبعات أفعالها يوم القيمة، كما تتميّز النفس بقدرها على الوسوسة، الاستجابة للأوامر الإلهية أو معارضتها، والخضوع للهداية أو الانحراف، وهذا التنوع في وظائف النفس وأدوارها يجعلها محوراً أساسياً في الخطاب القرآني المتعلق بالإنسان.

أما عن أنواع النفس البشرية فهي كالتالي:

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

1.1.1. النفس بمعنى الروح

وردت النفس في بعض المواقع القرآنية بمعنى الروح، وهي الجوهر الذي يمنح الحياة للإنسان، فيقول الله تعالى: "وَتَسْوَى نَفْسُكُمْ"⁽²⁾، كيف يليق بكم يا معاشر أهل الكتاب، وأنتم تأمرن الناس بالبر وهو جماع الخير، أن تنسوا أنفسكم فلا تأمرون بما تأمرن الناس به⁽³⁾، والمعنى هنا هو أنكم تتذكرة أنفسكم؛ أي أرواحكم وأحوالكم دون رعاية أو إصلاح، رغم أنكم تتلون الكتاب. كذلك في قوله تعالى: "اللَّهُ يَعْوِزُ الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا"⁽⁴⁾، يبين النص أنَّ النفس، بمعنى الروح، هي التي يُقبضها الله عند الموت أو أثناء اليوم. إضافة إلى ذلك يتضح هذا المعنى في قوله تعالى: "وَلَوْ تَرَى إِذ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا نَفْسَكُمْ"⁽⁵⁾، حيث يصور الله مشهد الكافرين عند الاحتضار، حينما تعصي أرواحهم وتتفلت داخل أجسادهم، فتخرج بالقوة، مصحوبة بتوجيه الملائكة لهم، وهذه الآيات توضح العلاقة الوثيقة بين النفس والروح، إذ أنَّ 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 لغزاً إلهياً لا يدرك تماماً في ماهيته، كما أشار القرآن: "وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ فَلِ الرُّوحِ مِنْ أَمْرِ رَبِّي"⁽⁶⁾.

⁽¹⁾ الغزالى أبو حامد محمد بن محمد الغزالى 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: "وَنَفْسٌ وَمَا سَوَّاها فَأَهْمَمُهَا فُجُورُهَا وَتَقْوَاها"⁽¹⁾، فيكون معنى سواها أعطاها القوى الكثيرة كالقوة الناطقة، والسامعة والباقرة، والمفكرة، والمخيلة وغير ذلك من العلم، والفهم، وقيل إنما نكرها لأنه أراد بما في النفس الشريفة المكلفة التي تفهم عنه خطابه، وهي نفس جميع من خلق من الإنس والجن فَأَهْمَمُهَا فُجُورُهَا وَتَقْوَاها⁽²⁾. مما يدل على أن النفس مجهرة بفطرة تتبع لها التعرف على الخير والشر، والاستعداد للسير في أي منها.

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

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

1.1.3. النفس بمعنى الإنسان الكامل

جائت النفس في القرآن أيضًا بمعنى الإنسان بكيانه الكامل، بما يشمل الروح والجسد معاً. ويقول تعالى: "وَأَنْفَقُوا يَوْمًا لَا يَخْرِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا"⁽⁵⁾، حيث تشير النفس هنا إلى الإنسان الفرد الذي يحاسب يوم القيمة عن أفعاله، دون أن ينفعه شفيع 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 قتل موسى، وهو الإنسان بكامل أبعاده الجسدية والروحية.

هذا الاستخدام يعكس شمولية النفس في الخطاب القرآني، حيث تُمثل 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⁾ المخازن علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشيحي أبو الحسن، ت 741هـ، لباب التأويل في معاني التنزيل، ت: محمد علي شاهين دار الكتب العلمية _ بيروت، ط 1، ج 4/ص 432.

⁽³⁾ سورة البلد: آية 10

⁽⁴⁾ الطري أبي جعفر محمد بن جرير الطري، ت 310هـ، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ت: د. عبد الله بن عبد الحسن التركي، دار حجر القاهرة_ مصر، ط 1، ج 24/ص 418.

⁽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 السلوكى 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 تبني عليه الشخصية السوية. يصف الإمام ابن القيم هذا الفهم وحسن القصد من أعضم نعم الله التي أنعم بها على عبده، بل ما أعطى عبد عطاء بعد الإسلام أفضل ولا أجل منها، بل هما ساقا الإسلام، وقيامه عليهم، وبهما يأمن العبد طريق المغضوب عليهم الذين فسد قصدهم وطريق الضالين الذين فسدة فهومهم، ويصير من المنعم عليهم الذين حسنت أفهمهم وقصودهم، وهم أهل الصراط المستقيم الذين أمرنا أن نسأل الله أن يهدينا صراطهم في كل صلاة، وصحة الفهم نور يقدنه الله في قلب العبد، يميز به بين الصحيح والفالس، والحق والباطل، والمهدى والضلال، والغنى والرشاد⁽²⁾

وعليه فالفهم السليم للإسلام يتضمن إدراك مقاصد الشريعة، وتوجيهاتها لتحقيق التوازن بين المصلحة الفردية والجماعية، وهذا الفهم يعين المسلم على تحذيب النطرف والغالو، 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: "فُلَّ هَنَ تُبَيِّنُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا"⁽³⁾ "وهؤلاء الذين يضل سعيهم يمثلون نموذجًا للشخصية غير السوية، التي تعتقد أنها على هدى بينما هي على ضلال، وهذا التحذير يدفع المسلمين إلى طلب العلم الشرعي والوعي المستثير لتجنب هذه المزالق".⁽⁴⁾

1.2.2. الاستقامة والثبات

الاستقامة تعني السير على منهج الله دون انحراف، قال تعالى: "فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ"⁽⁵⁾، فالشخصية السوية تظهر في ثباتها على المبادئ رغم التحديات والفتنة، وقد يشير الله الذين يستقيمون بأن الملائكة تطمئنهم عند الموت، قائلة: "أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزُنُوا".⁽⁶⁾

والثبات لا يعني الجمود، بل هو مرونة مبنية على أساس راسخة، فالMuslim 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 والمآل لترك دعوته

⁽¹⁾ إسماعيل عبد المعبد إسماعيل إبراهيم، ملامح الشخصية السوية، في ضوء الكتاب والسنّة، 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 751هـ، إعلام الموقعين عن رب العالمين، ت: محمد بن عبد السلام إبراهيم، دار الكتب العلمية—بيروت، ط 1، ج 1/ص 69.

⁽³⁾ سورة الكهف: الآية 103.

⁽⁴⁾ محمد عثمان نجاشي، القرآن وعلم النفس، القاهرة، مصر، دار الشروق، ط 7، ص 211.

⁽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: "إِذَا فَرَغْتَ فَانْصِبْ" ⁽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 وَالطَّاعَةُ عَلَى الْمُرْءِ الْمُسْلِمِ فِيمَا أَحَبَّ وَكَرِهَ، مَا لَمْ يُؤْمِنْ بِعَصِّيَّةٍ، إِذَا أُمِرَّ بِمَعْصِيَّةٍ فَلَا سَمْعٌ وَلَا طَاعَةٌ"⁽³⁾ مما يعكس التوازن بين الطاعة واللتام 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 الدَّارُ 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 المحن والأزمات بثبات. قال تعالى: "وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ"⁽⁵⁾ إلى جانب الصبر، يغرس القرآن التفاؤل والأمل في النفس، حيث يعد الله المؤمنين بالنصر والفالح، كما في قوله: "وَلَا كَهْنُوا وَلَا تَخْرُنُوا وَأَئْتُمُ الْأَعْلَوْنَ"⁽⁶⁾. ويمكننا أن نستخلص ملائمة جديدة للشخصية السوية من وصايا لقمان لابنه في النقاط التالية:

التوحيد كمراجعة مركبة

وصية لقمان لابنه "يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكُ بِاللَّهِ إِنَّ الشَّرِكَ 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 يمنع الإنسان وضوحاً في الأهداف، واستقامة في السلوك، وحصانة ضد التبعية لغير الله.

⁽¹⁾ ابن هشام عبد الملك بن هشام بن أبيوب 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 مَعْرُوفًا" (1) تؤكد أن الشخصية السوية تحقق توازنًا بين بر الوالدين والتمسك بالحق، "حتى إذا تعارضت طاعتهمما مع العقيدة، يظل المسلم بارًا بما في الأمور الدنيوية، وهذا يعزز مفهوم التعامل مع الاختلاف بحكمة واحترام، مما يعزز مهارة إدارة العلاقات". (2)

استحضار المسؤولية الفردية الدقيقة

وكذلك بوصية لقمان "إِنَّكَ إِنْ تَكُ مُقْتَالَ حَيَّةً مِنْ حَوْرَلٍ... يَأْتِ بِكَ اللَّهُ" (3) تشدد على استشعار المسؤولية الفردية، "مهما صغرت الأعمال، فالشخصية السوية تعي أن الله مطلع على كل شيء، مما يحفزها على مراقبة أفعالها والسعى نحو الإحسان". (4)

الاستقامة في العبادة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

وفي الآية أيضًا قوله: "يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهِ 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)

الجند في مواجهة المحن

كما ثيرز الآية (وَاصْبِرْ عَلَىٰ 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 تُصْعِرْ خَذَكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا) (7) توجه إلى التواضع والابتعاد عن الكبر والغرور، "فالتواضع هو أساس العلاقات الإنسانية السليمة، وينبع الشخصية الإسلامية السوية قبولاً اجتماعياً وتقديرًا من كل المتعاملين معه وهو ما حرص عليه الإسلام أن يطلبه من أتباعه ومنتسبيه". (8)

ضبط السلوك الظاهري واللفظي

الآية "وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ" توجيهات لضبط السلوك الظاهري مثل المشي والكلام. الشخصية السوية تتسم بالاعتدال والمدورة، حيث لا تميل إلى الإفراط أو التفريط في تصرفاتها، مما يعكس رزانة واتزانًا في المواقف المختلفة، أي: امش مشيا مقتصدا ليس بالبطيء المتبطة، ولا

⁽¹⁾ سورة لقمان – الآية 15

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

⁽³⁾ سورة لقمان – الآية 16

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

⁽⁵⁾ سورة لقمان – الآية 17

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

⁽⁷⁾ سورة لقمان – الآية 18

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

بالسرع المفرط، بل عدلا وسطا بين بين لا تبالغ في الكلام ، ولا ترفع صوتك فيما لا فائدة فيه؛ ولهذا قال تعالى "إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتِ الْحَمْيِرِ"(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 تفاعಲها مع الآخرين، ويتناول القرآن الكريم والسنـة النبوية العديد من الصفات التي تعكس هذا الانحراف، مما يُظهر خطورة هذه الشخصية على الفرد والمجتمع المـسلـك.

1.3.1. الأغـراف العـقـائـديـيـ اـسـاسـ الفـسـادـ

فمن أبرز مظاهر الشخصية غير السوية الانحراف في العقيدة، مثل الشرك بالله والرياء. يقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يَعْفُرُ أَنْ يُشْرِكَ بِهِ وَيَعْغِلُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ"(2) والشرك هو أعظم مظاهر الظلم العـقـائـديـيـ الذي يؤدي إلى فساد باقي الجوانب الشخصية، كما حذر النبي صلى الله عليه وسلم من الـريـاءـ، وهو شـكـلـ من أـشـكـالـ الـانـحرـافـ العـقـائـديـ، قـائـلاـ: "إِنَّ أَحْوَافَ مـا أـخـافـ عـلـيـكـمـ الشـرـكـ الـأـصـعـرـ، قـالـواـ: وـمـا الشـرـكـ الـأـصـعـرـ يـا رـسـوـلـ اللـهـ؟ قـالـ: الرـيـاءـ؛ يـقـولـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ لـهـ يـوـمـ الـقـيـامـةـ إـذـ جـزـيـ النـاسـ بـأـعـمـالـهـمـ: اـذـهـبـواـ إـلـىـ الـذـينـ كـثـرـوـنـ فـيـ الدـنـيـاـ، فـانـظـرـوـاـ هـلـ تـجـدـوـنـ عـنـدـهـمـ جـزـاءـ؟"(3).

1.3.2. الكـيرـ وـالـغـورـ

القرآن الكريم ذم الكـيرـ وـالـغـورـ، وهـماـ من أـبـرـ سـماتـ الشـخـصـيـةـ غـيرـ السـوـيـةـ، فـيـقـولـ اللـهـ تـعـالـىـ: "إِنَّ اللـهـ لـا يـحـبـ كـلـ مـخـتـالـ فـحـورـ"(4) والـكـيرـ يـجـعـلـ إـلـيـانـ يـرـىـ نـفـسـهـ فـوـقـ الـآـخـرـيـنـ، مـاـ يـؤـدـيـ إـلـىـ الـظـلـمـ وـالـتـعـدـيـ، كـمـاـ حـدـثـ مـعـ إـبـلـيـسـ عـنـدـمـاـ رـفـضـ السـجـودـ لـأـدـمـ قـائـلاـ: "أَتـاـ خـيـرـ مـنـهـ؟"(5) وـلـابـدـ أـنـ تـعـرـفـ أـنـ التـواـضـعـ هـوـ مـنـ صـفـاتـ الـعـلـمـاءـ، فـمـنـ أـبـرـ أـخـلـاقـ الـعـلـمـاءـ تـواـضـعـهـمـ، فـإـذـ رـأـيـتـ فـيـهـمـ مـغـرـوـرـاـ مـتـكـبـراـ، فـقـلـ بـأـنـ عـنـدـهـ مـنـ الجـهـلـ بـقـدـرـ مـاـ عـنـدـهـ مـنـ الـكـيرـ وـالـغـورـ(6).

1.3.3. النـاقـ وـاـنـعـدـامـ المـصـدـاقـيـةـ

وـكـذـلـكـ الشـخـصـيـةـ الـمـنـافـقـةـ هـيـ نـوـذـجـ لـلـشـخـصـيـةـ غـيرـ السـوـيـةـ، حـيـثـ تـنـسـمـ باـزـدواـجـيـةـ الـظـاهـرـ وـالـبـاطـنـ، وـفـيـهـاـ قـالـ اللـهـ تـعـالـىـ: "إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فـيـ الدـرـكـ الـأـسـفـلـ مـنـ التـارـيـخـ" يـعـنيـ الطـبـقـ الـذـيـ فـيـ قـعـرـ جـهـنـمـ وـالـنـارـ سـبـعـ درـكـاتـ وـالـعـيـاذـ بـالـلـهـ سـمـيتـ بـذـلـكـ لـأـنـهـ مـتـتـابـعـ بـعـضـهـاـ فـوـقـ بـعـضـ وـكـانـ الـمـنـافـقـ أـشـدـ عـذـابـاـ مـنـ الـكـافـرـ لـأـنـهـ أـمـنـ السـيـفـ فـيـ الدـنـيـاـ فـاـسـتـحـقـ الـدـرـكـ الـأـسـفـلـ فـيـ الـعـقـيـ تـعـدـيـاـ وـلـأـنـهـ مـثـلـهـ فـيـ الـكـفـرـ وـضـمـ إـلـىـ كـفـرـهـ الـاستـهـزـاءـ بـالـإـسـلـامـ وـأـهـلـهـ

(1) تفسير ابن كثير، ص 412

(2) سورة النساء: الآية 48

(3) أخرجه أـمـدـ فيـ مـسـنـدـهـ، أـحـادـيـثـ رـجـالـ مـنـ أـصـحـابـ الـنـبـيـ صـلـيـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ، حـدـيـثـ مـحـمـودـ بـنـ لـبـيدـ، 39/39، حـدـيـثـ رقمـ: (23630).

(4) سورة لـقـمانـ: الآية 18

(5) سورة الأغـرافـ: الآية 12

(6) مـصـطـفـيـ بـنـ حـسـنـ السـبـاعـيـ، تـ: 1384هـ، هـكـنـاـ عـلـمـتـيـ الـحـيـاةـ، الـمـكـبـ الـإـسـلـامـيـ، طـ4ـ، صـ165ـ.

(1). النفاق يُظهر الشخص بوجه حسن بينما يخفي داخله الشر والخداع، وهذا النفاق يشمل النفاق الاعتقادي، كما ورد في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: "آية المنافق ثلاثة: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أؤمِّن 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 بالصرامة، إنما الشديد الذي يملأ نفسه عند الغضب".⁽³⁾ الغضب يؤدي إلى أفعال قد يندم عليها الإنسان لاحقاً، مثل الاعتداء على الآخرين أو اتخاذ قرارات متسرعة.

1.3.5. الكسل والتواكل

من سمات الشخصية غير السوية الكسل والتواكل، حيث يعتمد الفرد على الآخرين دون القيام بمسؤولياته، ويقول الله تعالى: "وَقُلْ اعْمَلُوا فَسَيَرِى
اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ"⁽⁴⁾، كما حثَّ النبي صلى الله عليه وسلم على العمل والكسب قائلاً: "ما أكلَ أحدٌ طعاماً قطُّ، حِيرًا مِنْ أَنْ
يَأْكُلُ مِنْ عَمَلٍ يَدْوِي، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوِدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلٍ يَدْوِي".⁽⁵⁾

1.3.6. الإسراف والتبذير

كما أن الإسراف والتبذير من السلوكات التي تدل على شخصية غير سوية في التعامل مع الموارد، فيقول الله تعالى: "وَلَا تُبَذِّرْ تَبَذِّرِيَا. إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ
كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ"⁽⁶⁾، والشخصية المسرفة تفقد القدرة على إدارة النعم، مما يؤدي إلى الفقر والاعتماد على الآخرين. والمبذرين أمثلهم في الشراوة وهي غاية المذمة لأنها لا شر من الشيطان أو هم إخوانهم وأصدقاؤهم لأنهم يطیعونهم فيما يأمرهم به من الإسراف.⁽⁷⁾

1.3.7. الحسد والغل

وكذلك الحسد، وهو تبني زوال النعمة عن الآخرين، وهو من صفات الشخصية غير السوية، قال الله تعالى: "وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ
مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسِدًا مِنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ"⁽⁸⁾. كما ورد في الحديث: إياكم والحسد فإنَّ الحسد يأكلُ الحسناً كما تأكلُ النارُ الحطب.⁽⁹⁾

⁽¹⁾ حافظ الدين النسفي أبو البركات عبد الله بن احمد بن محمود حافظ الدين، ت: 710هـ، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ت: يوسف علي بدبوبي، دار الكلم الطيب_ بيروت، ط 1، ج 1/ص 408.

⁽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، بيلاق مصر، ١٣١٤ حدیث رقم: 6114

⁽⁴⁾ سورة التوبه: الآية 105

⁽⁵⁾ صحيح البخاري، البخاري حدیث رقم: 2072

⁽⁶⁾ سورة الإسراء: الآيات 26-27

⁽⁷⁾ تفسير النسفي (مدارك التنزيل وحقائق التأويل)، النسفي، حققه وخرج أحاديثه: يوسف علي بدبوبي، راجعه وقدم له: محبي الدين ديب مستو [ت ١٤٤٢ هـ]، دار الكلم الطيب، بيروت، ط 1، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م. ج 2/ص 254.

⁽⁸⁾ سورة البقرة: الآية 109

⁽⁹⁾ مختصر سنن أبي داود، المتنزي، الحافظ عبد العظيم بن عبد القوي، مختصر سنن أبي داود، مكتبة المعرف للنشر والتوزيع، الرياض - المملكة العربية السعودية، ط ١، 340 / 3 . 2010

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

1.3.8. الظلم والبغى وانتهاك حقوق الآخرين

فالشخصية الظالمة هي التي تتعدى على حقوق الآخرين بلا وجه حق. قال الله تعالى: "وَلَا تَحْسِنَ اللَّهُ عَفِافًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ"⁽²⁾ تسلية للمظلوم وتحذيد للظالم⁽³⁾ والظلم يدمر العلاقات الاجتماعية ويؤدي إلى الشحناء والبغضاء.

وسنقوم من خلال هذا الجدول التالي برصد الشخصيتين السوية وغير سوية من خلال الرؤية الإسلامية:

المطلب	الشخصية السوية في القرآن	الشخصية غير السوية في القرآن
العقيدة	توحيد الله والإخلاص له: (إِنَّ الْشَّرَكَ أَلْظَلُّمُ عَظِيمٌ) (لقمان: 13). يُمَّا تُشَرِّكُونَ (آل عمران: 78).	الشرك بالله: (إِنَّ الشَّرَكَ أَلْظَلُّمُ عَظِيمٌ) (لقمان: 13).
العبادة	إقامة الصلاة وإيتاء الزكوة: (وَأَقِمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَةَ) (البقرة: 43).	تضييع العبادات: (فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ) (الماعون: 4-5).
الأخلاق	التواضع: (وَلَا تُصْعِرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ) (لقمان: 18).	الكبير والغரور: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (لقمان: 18).
السلوك الاجتماعي	الإحسان إلى الآخرين: (وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ) (القصص: 77).	الإساءة والظلم: (إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ) (آل عمران: 21).
ضبط النفس	الصبر والتحكم في الغضب: (وَالْكَاظِمِينَ الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) (آل عمران: 134).	الغضب والانفعال: (فَأَلُوَّ تَالِهِ لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا جَعْلْتُمْ لِنُفْسِدِ فِي الْأَرْضِ) (يوسف: 73).
التعامل مع المال	الاعتدال في الإنفاق: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَعْتَرُوا) (الفرقان: 67).	التبذير: (إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ) (الإسراء: 27).
التواصل	الكلمة الطيبة: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) (البقرة: 83).	الكلام الفاحش والصرارخ: (وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتِ الْحَمِيرِ) (لقمان: 19).

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

⁽²⁾ سورة إبراهيم: الآية 42

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

العقوق: (وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) (للمان: 15).	البر بالوالدين: (وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) (الإسراء: 23).	العلاقات الأسرية
الحسد: (وَدُوا لَوْ تَكْفُرُونَ كَمَا كَفَرُوا) (النساء: 89).	الطمأنينة والرضا: (أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئْنُ الْقُلُوبُ) (الرعد: 28).	النفسية

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 حد 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 وأاليات 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

يعتبر 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 وأضطرابها، فيقول الله تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى"⁽²⁾ تشير هذه الآية إلى أن الشخص الذي يتبع 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 يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئْنُ
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، ويفتقرب إلى الرضا بما لديه، فيقول الله تعالى: "وَأَمَّا مَنْ يَخْلُقُ وَاسْتَعْنَى"⁽⁴⁾، يوضح القرآن أن انشغال الإنسان بالمال والمكانة الاجتماعية قد يؤدي إلى شعوره بالقلق المستمر وعدم الاستقرار النفسي، كما في قوله تعالى: "إِنَّ الْإِنْسَانَ حُلِقَ هُلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مُنْهُوعًا"⁽⁵⁾.

2.1.3. الحزن الشديد على الخسارة

⁽¹⁾ إبراهيم النعمة، العلاج النفسي في القرآن الكريم، دار المؤمن عمان_الأردن، ص 10.

⁽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 المحن العميق الذي يرافقهم بسبب المخسائر التي يواجهونها في حياتهم، سواء كانت خسارة مالية، أو فقدان شخص عزيز، أو حتى ضياع فرصة مهمة. ويتجلّى هذا المعاناة في القرآن الكريم من خلال الآية التي تقول: "وَلَا تَحْزُنُوا وَلَا تَكُنُوا مُؤْمِنِينَ" (١)، توضح هذه الآية أن المحن 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 تَحْزُنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا" (٢)، يوضح التوجيه القرآني أن الخوف والحزن الناجحين 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.

٢.٤. 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 السليبي تجاه الآخرين أو الواقع بشكل عام قد يؤثر سلباً على استقرار النفس فيقول الله تعالى: "يَسْبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَالْحَدَرُهُمْ" (٣). تتحدث هذه الآية عن الأشخاص الذين يعانون من الوسواس والقلق المفرط، حيث يشعرون أن كل ما يحيط بهم يشكل تحديداً لهم، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية.

٢.٥. الشعور بالذنب وعدم التوبة

ومن الأسباب النفسية التي تظهر في القرآن الكريم هو الشعور العميق بالذنب نتيجة المعاصي دون توبه، مما يسبب حالة من الاضطراب النفسي والقلق المستمر، وفي هذا السياق يقول الله تعالى: "فُلُونَ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرُفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَعْفُرُ الذُّنُوبَ حَمِيمًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ" (٤). هذه الآية تبيّن أن الشعور بالذنب قد يؤدي إلى ان bianar نفسي، ولكن الله يقدم فرصة التوبة والمغفرة، التي تعتبر علاجاً لهذا الاضطراب.

ولتخلص من الشعور بالذنب الذي لازمك في مرحلة سابقة، نحن المسلمين لو وقع الواحد في معصية، يشعر بالذنب، هذا الشعور بالذنب يدفعه إلى التوبة (٥).

٢.٦. التجاهل لأسباب الضعف والمرض النفسي

هناك أشخاص لا يعترفون بعوامل ضعفهم النفسي، مما يؤدي إلى تضخيم المشاكل النفسية وترافقها. القرآن الكريم يحث على الاعتراف بالنقص والتوجه إلى الله، كما في قوله تعالى: "إِنَّمَا لَا تُؤْخِذُنَا إِنْ تَسِّيَّنَا أَوْ أَحْطَلْنَا" (٦). هذه الدعوة تعكس أهمية الاعتراف بالعجز والضعف أمام الله، وهو ما يؤدي إلى التخفيف من الضغط النفسي وتحقيق الشفاء.

(١) سورة آل عمران – الآية 139

(٢) سورة التوبة: الآية 40

(٣) سورة المجادلة: الآية 14

(٤) سورة الزمر: الآية 53.

(٥) الشيخ محمد صالح المنجد، كتاب دروس للشيخ محمد المنجد، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية ج 81/ ص 8.

(٦) سورة البقرة: الآية 286.

2.2. التأثير القرآني في النفسية المضطربة.

يُعد القرآن الكريم مصدراً رئيساً للتوجيه الروحي والعلاجي في الإسلام، وقد تبيّن من خلال دراسة الآيات القرآنية أن القرآن لا يقتصر في تأثيره على الجانب العقلي والروحي فحسب، بل يمتد ليشمل أيضاً 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 تساعده في تهدئة النفس المضطربة. ويظهر القرآن الكريم أن اللجوء إلى الله وذكره يعيّد للنفس توازناً الداخلي، حيث يزيل القلق ويعنّ الطمأنينة، يقول الله تعالى: "أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئْنُ الْفُؤُدُ" (2) توضح هذه الآية أن الذكر بعد الوسيلة المثلث لاستعادة التوازن الداخلي للفرد، وأن التعلق بالله تعالى يلعب دوراً مهمّاً 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 التوافل بعد أداء الفرائض يعزز مكانة العبد ويقوده إلى درجات رفيعة من الحبة؛ لأن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول في الحديث القدسي عن ربه عز وجل: (إن الله تعالى قال: من عادى لي ولیاً فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إلى عبدي بشيء أحب إلى ما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلى باليتوافل حتى أحبه). (4).

الحياتية.

2.2.2. التقليل من الضغوط النفسية عبر التوجيه الإيماني

القرآن الكريم وسيلة فعالة لتخفييف الضغوط النفسية عبر تذكير الفرد بواقع الحياة وأهدافها الحقيقة، وعندما يواجه الإنسان تحديات وصعوبات نفسية، يكون التذكير بتوازن الحياة الدنيا مع الآخرة ذا تأثير كبير في تخفيف الشعور بالضغط، ويقول الله تعالى: "مَا أَصَابَكُ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكُ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ" (5) وهذه الآية تبيّن 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 الشدائ드 والتوكّل على الله لهما دور رئيسي في التعامل مع الأزمات النفسية. كما قال الله: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِنُو بِالصَّابَرِ 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، ج 1/ ص 122.

(2) سورة الرعد: الآية 28.

³ سورة غافر: الآية 60.

(4) كتاب دروس للشيخ محمد المنجد، ج 62/ ص 23.

(5) سورة النساء: الآية 79.

(6) سورة البقرة: الآية 153.

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

2.2.3. التوجيه الروحي وتركية النفس

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

و كذلك قال الله تعالى في سورة الشرح: "أَلَمْ نَسْرِخْ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعَنَا عَنْكَ وَزْرَكَ. الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ" (3) هذه الآيات تبين أن من خلال الإيمان والعمل على تهديب النفس، يمكن تخفيف ما يعانيه الفرد من مشاعر القلق والحزن.

2.2.4. العلاج النفسي من خلال القصص القرآني

يُيزِّ القرآن الكريم استخدام القصص كأداة نفسية تهدف إلى التخفيف من الآلام النفسية وتحفيز الأمل في النفوس المضطربة، من خلال سرد قصص الأنبياء والصالحين، يوضح القرآن كيفية التعامل مع الشدائِد والضغط الحياتية.

وعلى سبيل المثال، قصص النبي يوسف عليه السلام التي تعد نموذجاً للصبر، كما في قوله تعالى: "إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِي وَيَصْبِرُ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ" (4) تظهر هذه القصة كيف أن الصبر على الحزن يمكن أن يكون مصدراً للراحة النفسية، وهي وسيلة تربية 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 نَعْمَلُ 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 مصدراً هاماً في مجال العلاج النفسي من خلال التوبة. فالتبوية تعتبر من الوسائل الفعالة لتهيئة النفس المضطربة، حيث تعود النفس إلى نفائها وتخالصها من مشاعر الذنب والندم. يقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" (6)، وفي هذه الآية، يشير القرآن إلى أن العودة إلى الله بالتبوية تساعده في إزالة الاضطراب النفسي الناتج عن المعاصي والشعور بالذنب.

2.3. الأساليب القرآنية في علاج الاضطرابات النفسية

(1) أبو جعفر النحاس أحمد بن محمد، ت 338هـ، معانى القرآن للنحاس، ت: محمد علي الصابوني، جامعة أم القرى - مكة المكرمة، ط 1، ج 2/ص 135_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 وتحفيض الضغوط النفسية التي قد يعني منها الفرد، وهذه الأساليب تتتنوع بين التوجيهات الروحية، والأخلاقية، والعلاجية التي تساعده في تحقيق التوازن النفسي وتحدة النفس المضطربة، وفي هذا السياق، يمكن استعراض أبرز الأساليب القرآنية التي تتناول علاج الاضطرابات النفسية:

1.2.3.2. الذكر والتوكيد كوسيلة لطمأنينة القلب

يعتبر الذكر والتوكيد من أبرز الأساليب القرآنية التي تساهم في تحدة النفس وتحفيض القلق، فالذكر يربط القلب بالله تعالى، وينحه الراحة النفسية من هموم الدنيا وألامها.

يقول الله تعالى: "أَلَا يَذْكُرِ اللَّهُ تَطْمِئْنُ الْفُلُوبُ" (1) هذه الآية تدل على أن التوجه إلى الله تعالى بذكرة يعد من أهم وسائل تحدة النفس وراحة القلب، إذ يخفف من الاضطرابات النفسية ويزيد من الاستقرار الداخلي.

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

1.2.3.2. الصبر على البلاء والابتلاء

بعد الصبر أحد أهم الأساليب التي يوجهها القرآن الكريم لعلاج الاضطرابات النفسية، والصبر ليس فقط تحملًا للألم، بل هو أيضًا قوة نفسية تعين الفرد على التعامل مع تحديات الحياة، ويقول الله تعالى: "وَإِنْ صَرَبْتُمْ هُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ" (4) كما قال في سورة البقرة: "وَإِنَّ لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَرَبُوا أَجْرُهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (5)

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

1.2.3.3. التوبة والرجوع إلى الله

التوبة هي إحدى الوسائل القرآنية القوية التي تساعده على تحفيض الاضطرابات النفسية الناجمة عن الشعور بالذنب أو الخوف. فالتبوية تتيح للفرد فرصة لتطهير نفسه من الأخطاء، وتحنه شعورًا بالسلام الداخلي، ويقول الله تعالى: "وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَئُمُّ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" (7) وهذه الدعوة للتوبة تنطوي على علاج نفسي عميق، حيث تساعده الشخص على التخلص من مشاعر الذنب والنندم، 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، 2014، 152/1

⁽⁷⁾ سورة النور: الآية 31

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

4.2.3.4. التوجيهات الأخلاقية والتحلي بالفضائل

يوجه القرآن الكريم المسلم إلى التحلي بالأخلاقيات كوسيلة علاجية فعالة. مثل الصدق، والعدل، والتواضع، والتراحم، والتسامح، والرحمة. يقول الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (1) وكذلك في قوله تعالى: "وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنَا" (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 والفاخر، حيث قال الله تعالى: "وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَحُورٍ" (3) وهذا التوجيه يعكس أهمية التواضع في تهدئة النفس، حيث يعزز من شعور الإنسان بالراحة النفسية بعيداً عن مشاعر العزم والتفاخر التي تسبب التوتر.

4.2.3.5. الاستعانة بالصلوة وقراءة القرآن

الصلوة 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 لتخفيض الضغوط النفسية، حيث تمنح الفرد فرصة للاقطاع عن العالم والتفرغ للعبادة والذكر.

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

4.2.3.6. 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 والخلص من مشاعر القلق والخوف، ويقول الله تعالى: "فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَخَلْقِ النَّارِ لَآيَاتٍ لِيُّ أُولَئِكَ" (7) وهذه الآية تحدث 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، 2019، 1/207.

(7) سورة آل عمران: الآية 190

تعتبر الشخصية السوية في القرآن نموذجاً متكاملاً 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، ملتزماً 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، منهجاً واضحاً لتقويم هذه الانحرافات وإعادة بناء شخصية متوازنة تسهم في تحقيق الخير للأمة والإنسانية جماعة.

يتناول القرآن الكريم أسباب الأضطرابات 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 حلولاً عملية لهذه الأضطرابات، 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.
- بغدادي، لباب التأويل في معاني التنزيل، القاهرة، مطبعة الأميرية، 1882.
- بگو، محمود عبد الخالق، القرآن والإيمان، الوقاية من الأمراض النفسية، دار ابن زيدون، بلا تاريخ، 2019.
- ختناوي، 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.
- زمخشري، أبو القاسم محمد بن عمرو جار الله، أطواق الذهب في الموعظ والخطب، بيروت، دار الكتب العلمية، 1994.
- زينو، محمد بن جليل، رسائل التوجيهات الإسلامية لإصلاح الفرد والمجتمع، بلا تاريخ، دار السعد، 2004.
- سعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، تحقيق: عبد الرحمن بن معاذ، بلا تاريخ، مؤسسة الرسالة، بلا تاريخ.
- شربيني، لطفي، الإشارات النفسية في القرآن الكريم، القاهرة، دار النهضة العربية، 2009.
- صباتي، مصطفى بن حسني، هكذا علمتني الحياة، بلا تاريخ، المكتبة الإسلامية، بلا تاريخ.
- طيري، 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 المعبد إسماعيل إبراهيم، ملامح الشخصية السوية في ضوء الكتاب والسنة، القاهرة، كلية أصول الدين بالمنوفية، جامعة الأزهر، 2017.
- غزالى، 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، تنویر المقیاس من تفسیر ابن عباس، بیروت، دار الكتب العلمية، بلا تاریخ.

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

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

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

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

نسفي، حافظ الدين النسفي أبو البرکات عبد الله، مدارك التنزيل وحقائق التأویل، تحقيق: يوسف علي بدوي، بیروت، دار الكلمة الطيبة، بلا تاریخ