



العوامل المؤدية للسكينة

دراسة نفسية تحليلية في ضوء القرآن الكريم

د. السر أحمد محمد سليمان

أستاذ علم النفس التربوي المشارك بجامعة حائل – المملكة العربية السعودية

ملخص الدراسة:

تمثل السكينة مطلباً غالياً وغاية عالية لما لها من أهمية في الصحة النفسية والعقلية للإنسان، فالسكينة جوهرة ثمينة نزلها الله سبحانه وتعالى في قلوب الأنبياء والمؤمنين في ساعات الشدة فزادتهم إيماناً وثباتاً وأمناً وطمأنينة، وجعلتهم أكثر فاعلية وتأثيراً في أداء أصعب المهام في أحلك الظروف، ولذلك فإنَّ الإعداد لنيلها واكتسابها ينبغي أن ينال أهمية كبيرة. وهدفت الدراسة الحالية للكشف عن العوامل المؤدية للسكينة في ضوء القرآن الكريم. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق ذلك الهدف العام، وذلك باستقراء الآيات القرآنية وتحليل الدراسات النفسية المتاحة. وتمثلت أبرز نتائج الدراسة في الكشف عن ثلاثة عوامل مؤدية للسكينة هي: العامل الإيماني، والعامل العقلي المعرفي، والعامل السلوكي العملي. واتضح أنَّ الإيمان يؤثر في السكينة من خلال تحقيق الاتزان النفسي والتنظيم الانفعالي، ومن خلال تنمية الصلابة النفسية ومواجهة المواقف الصادمة بإيجابية. واتضح من القرآن الكريم أهمية التركيز على المكونات العقلية في بعث الطمأنينة والسكينة والصحة النفسية للإنسان، فقد ارتبطت الحالات النفسية الإيجابية بالمكونات والعمليات العقلية الإيجابية التي وردت في القرآن الكريم في مقام المدح والثناء على من يقوم بها والنتائج المرجوة المتعلقة بها، ومنها: الاستكشاف والبحث الهادف لجلب الطمأنينة، والمطالبة بالأدلة والبراهين للوصول لليقين، والتفكير الذي فيه الراحة والعلاج. واتضح أنَّ الأعمال والتصرفات السلوكية الجالبة للسكينة تضمنت كلا من: الاستماع للقرآن الكريم وتلاوته وتدبره، الصلاة، الذكر، الدعاء، والتوبة والاستغفار.

مقدمة:

عندما يولد الإنسان يظل متعلقاً بأمه التي وضعته، ويزداد تعلقه بمن ترضعه من الممرضات كذلك، ويتعلق أيضاً بمن يوفر له الحماية والأمان من المحيطين به، وهكذا ينشأ الإنسان وتنشأ معه حاجاته المتنوعة، ومن ضمنها الحاجة للأمان التي توفر له السكنية الآنية، كما يتطلع للمستقبل، ويبحث عما يبديد مخاوف المستقبل وقلقه، ولذلك يبحث عما يبشره بالمستقبل الآمن أيضاً.

ونظراً لحاجة الإنسان للأمان النفسي والمجتمعي والبيئي يزداد تعلقه بكثير مما يظن أنه مصدراً للسكنية والاطمئنان، ومنبعاً للبشرى والتفاؤل، ولا غرو أن وجدت كثير من الرسائل والنظريات التي تزعم أنها تحقق الطمأنينة والسكنية لمن أحاطت بهم المخاوف، ومن أظلمت في وجوههم مسارات الحياة. ولذلك ظهرت كثير من المفاهيم على مستوى العالم تعبر عن جانب السكنية والطمأنينة التي يحتاجها البشر في كافة بقاع المعمورة، ولجميع المراحل العمرية، بل قد أصبحت بعض تلك المفاهيم من معايير التقدم والتطور المؤهلة للدول لاعتلاء درجات التصنيفات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، ومن ضمن تلك المفاهيم الدالة على السكنية والطمأنينة مفهوم جودة الحياة ونوعية الحياة والرفاهية والأمن النفسي وغيرها مما يدور حول السكنية والطمأنينة. كما ظهر علم النفس الإيجابي الذي يهدف لدراسة الجوانب الإيجابية وينمي التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل والتطلع إليه.

مشكلة الدراسة:

تتزايد حاجة الناس للسكنية والطمأنينة، ويتطلعون للمزيد من المسكنات التي تهدئ قلوبهم وتسكن نفوسهم، لأن المؤشرات تدل على تزايد حالات القلق والاضطرابات والضغط النفسية، وتشير إلى الأساليب غير الكافية للتعامل مع تلك الحالات، ومما يدل على ذلك تنوع وتعدد النظريات النفسية والإرشادية والعلاجية. وقد بينت آيات القرآن أن الناس وحتى المؤمنين منهم في حاجة للسكنية حتى يزدادوا إيماناً، قال الله سبحانه وتعالى: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} [الفتح:4]. ولذلك يتمثل موضوع هذه الدراسة في البحث عن السكنية والعوامل المؤدية إليها في ضوء القرآن الكريم.



أسئلة الدراسة:

- (1) ما مفهوم السكينة وما دلالاتها النفسية في ضوء القرآن الكريم؟
- (2) ما العوامل المؤدية للسكينة في ضوء القرآن الكريم؟

أهداف الدراسة:

- 1- إبراز مفهوم السكينة ودلالاتها النفسية في ضوء القرآن الكريم.
- 2- تحديد العوامل المؤدية للسكينة والمستنبطة في ضوء القرآن الكريم.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال الحاجة إلى موجهات واضحة ومباشرة مستنبطة من القرآن الكريم يمكن الاستفادة منها في تنمية السكينة والطمأنينة لدى الناس، وذلك عن طريق إبراز المسكنات النفسية المستنبطة من القرآن الكريم، من أجل توظيفها لمجابهة التحديات المتزايدة التي تواجه الناس في المجالات المختلفة، ووقوفهم عاجزين إزاءها ومستسلمين للضغوطات والقلق والاضطرابات النفسية، وضعف الفاعلية، والخوف من المستقبل، وفقدان البرامج والمعينات التي تبعث الطمأنينة في نفوسهم وتقوية شخصياتهم لمواجهتها.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وباستقراء الآيات القرآنية وتحليل الدراسات النفسية المتاحة عن السكينة والطمأنينة والصحة النفسية، فقد تم اتباع الإجراءات التالية في هذه الدراسة:

- 1- قراءة تدبرية للمصحف الشريف لتحديد الألفاظ والعبارات المتعلقة بالسكينة، وحصرها وتصنيفها. والرجوع لتفسير الآيات التي وردت فيها الألفاظ والعبارات التي تمّ تحديدها في أمهات مراجع التفسير المعتبرة للاستضاءة بها.
- 2- الرجوع لمصادر الحديث النبوي واستخدام محركات البحث للبحث عن لفظة السكينة وحصر الأحاديث التي وردت في الصحيحين (مسلم البخاري)، والتي وردت في كتب الحديث الأخرى، واختيار ما صححه الألباني منها.
- 3- الرجوع للمصادر والبحوث النفسية المحققة للاستفادة منها فيما يتعلق بالسكينة

والطمأنينة التي تم تحديدها والتعرف على ما يتعلق بها من تطبيقات وأدوات مجربة في المجالات النفسية.

4- إبراز العوامل المؤدية للسكينة والمسكنات كمخرجات تطبيقية يمكن استخدامها لتحقيق الطمأنينة المطلوبة.

5- عرض نتائج الدراسة من خلال مبحثين، وكل مبحث يتضمن مطالب فرعية عدة.

الدراسات السابقة:

الدراسة الحالية تتناول السكينة والعوامل المؤدية إليها في ضوء القرآن الكريم، ولذلك تمّ استخدام محركات البحث الالكترونية والمكتبات الجامعية الالكترونية للبحث عن عنوان مطابق للدراسة الحالية، ولكن لم يتم الحصول على أي دراسة سابقة تحمل ذات العنوان أو تتناول ذات الموضوع على حسب علم الباحث، ولكن ثمة دراسات وبحوث عدة تناولت السكينة من مداخل مختلفة، ومنها:

1. السكينة ونظائرها في القرآن الكريم: دراسة موضوعية (الدهشان، 2012): وهذه دراسة علمية تناول فيها الباحث معاني السكينة ونظائرها في القرآن الكريم، وأنواعها ومواطن تنزلها، وهي دراسة تأصيلية ذات صبغة شرعية لم تتناول الجوانب النفسية المختلفة المتصلة بعلم النفس والطب النفسي.

2. السكينة في ضوء السنة النبوية: دراسة موضوعية (نصار، 2019): وقد هدفت لجمع ودراسة الأحاديث النبوية المتعلقة بالسكينة، وهي دراسة حديثة موضوعية، وتمت الاستفادة منها في معرفة الأحاديث النبوية التي وردت فيها السكينة.

3. فاعلية التربية الإسلامية في تحقيق السكينة والأمن النفسي (جراح، 2011): وهدفت هذه الدراسة إلى بيان فاعلية التربية الإسلامية في تحقيق السكينة والأمن النفسي، وتوصلت إلى أهمية الإيمان بالله في تحقيق ذلك، وركزت الدراسة على الجوانب التربوية والمؤسسات التربوية التي يمكن أن تساعد في تحقيق أهدافها، والدراسة لم تتطرق إلى الأبعاد المختلفة للشخصية الإنسانية التي تتأثر بالسكينة.

تناولت الدراسات السابقة موضوع السكينة من المداخل التفسيرية أو من المداخل اللغوية أو من حيث المقارنة أو من حيث التطبيقات التربوية، ولكن لم تتناول العوامل المؤدية للسكينة بصورة

مباشرة. وعلى الرغم من ذلك فقد تمت الاستفادة منها. ولذلك تنال الدراسة الحالية أهميتها في تناول موضوع السكينة وعواملها وذلك من الاستفادة منهما في البرامج التطبيقية التي تهدف إلى تحقيق السكينة للحد من القلق والاضطرابات، ومن أجل بعث الأمل والتفاؤل للنظر بإيجابية وفاعلية في الحياة.

المبحث الأول: مفهوم السكينة ودلالاتها النفسية

المطلب الأول: السكينة في القرآن الكريم والأحاديث النبوية:

ترجع كلمة السكينة للجذر اللغوي (سكن)، والكلمات التي ترجع للجذر (سكن) قد بلغت 69 كلمة في القرآن الكريم، وعلى الرغم من تعدد وتنوع الصيغ اللفظية لمادة (سكن) في القرآن الكريم إلا أن كلمة (السكينة) قد وردت ست مرات فقط وبثلاث صيغ هي: السَّكِينَةُ (في موضعين)، سَكِينَةً (في موضع واحد)، سَكِينَتَهُ (في ثلاثة مواضع)، وذلك كما يلي:

(1) السكينة: وردت اللفظة بصيغة (السكينة) في موضعين في القرآن الكريم وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} [الفتح:4]. وقوله سبحانه وتعالى: {لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا} [الفتح:18].

(2) سَكِينَةً: وردت اللفظة بصيغة (سكينة) في موضع واحد في القرآن الكريم، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لَّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ} [البقرة:248].

(3) سَكِينَتَهُ: وردت اللفظة بصيغة (سكينته) في ثلاثة مواضع في القرآن الكريم وهي: قوله سبحانه وتعالى: {ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ} [التوبة:26]. وقوله سبحانه وتعالى: {إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} [التوبة:40]. وقوله سبحانه وتعالى: {إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَىٰ وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا} [الفتح:26].



وقد وردت لفظة السكينة بالتحديد في عدد من الأحاديث النبوية ويمكن تصنيفها بناء على الموضوعات التي وردت خلالها فيما يلي:

(1) **السكينة في الحج:** وردت لفظة السكينة في عدد من أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم أثناء الحج، ومنها: (عن ابن عباس رضي الله عنهما: أَنَّهُ دَفَعَ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ عَرَفَةَ، فَسَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَاءَهُ زَجْرًا شَدِيدًا، وَضَرْبًا وَصَوْتًا لِلإِبِلِ، فَأَشَارَ بِسَوْطِهِ إِلَيْهِمْ، وَقَالَ: "أَيُّهَا النَّاسُ عَلَيْكُمْ بِالسَّكِينَةِ فَإِنَّ الْبِرَّ لَيْسَ بِالْإِضَاعِ") (البخاري، 1423، حديث رقم 1671، ص 404).

(2) **السكينة أثناء قراءة القرآن:** وردت لفظة السكينة في أحاديث نبوية ترتبط بقراءة القرآن الكريم، ومنها: (عن البراء بن عازب رضي الله عنهما: قَرَأَ رَجُلٌ الْكَهْفَ، وَفِي الدَّارِ الدَّابَّةُ، فَجَعَلَتْ تَنْفِرُ، فَسَلَّمَ، فَإِذَا ضَبَابَةٌ، أَوْ سَحَابَةٌ غَشِيَتْهُ، فَذَكَرَهُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: "اقْرَأْ فَلَأَنْ، فَإِنَّهَا السَّكِينَةُ نَزَلَتْ لِلْقُرْآنِ، أَوْ تَنَزَّلَتْ لِلْقُرْآنِ") (البخاري، 1423، حديث رقم 3614، ص 889).

(3) **السكينة في المشي للصلاة:** وردت أحاديث عن السكينة في المشي للصلاة ومنها: (عن أبي هريرة أَنَّهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "إِذَا أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَلَا تَأْتَوْهَا تَسْعُونَ، وَأَتَوْهَا تَمْشُونَ، عَلَيْكُمْ السَّكِينَةُ، فَمَا أَدْرَكْتُمْ فَصَلُّوا، وَمَا فَاتَكُمْ فَأَتِمُّوا") (البخاري، 1423، حديث رقم 908، ص 219).

(4) **السكينة في أهل اليمن ورعاة الغنم:** وردت أحاديث عن السكينة في أهل اليمن ورعاة الغنم ومنها: (عن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "أَتَاكُمْ أَهْلُ الْيَمَنِ، هُمْ أَرْقُ أَفْنِدَةً وَأَلْيَنُ قُلُوبًا، الْإِيمَانُ يَمَانٍ وَالْحِكْمَةُ يَمَانِيَّةٌ، وَالْفَخْرُ وَالْخِيَلَاءُ فِي أَصْحَابِ الإِبِلِ، وَالسَّكِينَةُ وَالْوَقَارُ فِي أَهْلِ الْغَنَمِ") (البخاري، 1423، حديث رقم 4388، ص 1074).

(5) **السكينة في مجالس العلم والمدارس والذكر:** وردت أحاديث عن السكينة في مجالس العلم والمدارس والذكر ومنها: (ما اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ، لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ") (مسلم، 1436، حديث رقم 2699، ص 862).

المطلب الثاني: معاني السكينة في اللغة والاصطلاح:

تفيد المعاني اللغوية للسكينة أنها تدل على: الثبات بعد الحركة، وعلى الأمن، وعلى الطمأنينة،



وعلى الهدوء، قال ابن فارس عن مادة "سَكَنَ": السَّيْنُ وَالْكَافُ وَالْتُونُ أَصْلٌ وَاحِدٌ مُطَرِّدٌ، يُدَلُّ عَلَى خِلَافِ الْإِضْطِرَابِ وَالْحَرَكَةِ" (ابن فارس، 2001، ص 264). وقال الأصفهاني: "السُّكُونُ: ثبوت الشيء بعد تحركه، ويستعمل في الاستيطان نحو: سَكَنَ فلان مكان كذا، أي: استوطنه" (الأصفهاني، 2011، ص 417).

واستند بعض العلماء على المعاني اللغوية للسكون والسكينة، ونظروا للسياقات التي وردت خلالها لفظة السكينة في القرآن الكريم وحددوا المفهوم العام للسكينة ومعناها الاصطلاحي، فقد قال الطبري: "السكينة في كلام العرب (الفعيلة)، من قول القائل: سكن فلان إلى كذا وكذا إذا اطمأن إليه وهدأت نفسه عنده" (الطبري، 2021، ج 2، ص 97). وقال الماوردي: وفي السَّكِينَةِ ثَلَاثَةُ أَقَاوِيلَ: أَحَدُهَا: أَنَّهَا الرَّحْمَةُ. وَالثَّانِي: أَنَّهَا الْأَمْنُ وَالطَّمَأْنِينَةُ. وَالثَّالِثُ: أَنَّهَا الْوَقَارُ" (الماوردي، 2012، مج 2، ص 349). وقال أيضا: فيها ثَلَاثَةٌ أُوجِبَ: أَحَدُهَا: أَنَّهُ الصَّبْرُ عَلَى أَمْرِ اللَّهِ. الثَّانِي: أَنَّهَا الثِّقَةُ بِوَعْدِ اللَّهِ. الثَّالِثُ: أَنَّهَا الرَّحْمَةُ لِعِبَادِ اللَّهِ" (الماوردي، 2012، 2012، مج 2، ص 349). وقال الفخر الرازي: "اعلم أن السكينة عبارة عن الثبات والأمن، وهو كقوله في قصة الغار: {فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ} [الفتح: 26] فكذا قوله تعالى: {فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ} معناه الأمن والسكون" (الرازي، 2012، مج 3، ص 404).

وأورد ابن كثير في تفسيره لقول الله سبحانه وتعالى: {ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ} أي: طَمَأْنِينَتَهُ وَثَبَاتَهُ عَلَى رَسُولِهِ، {وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ} أي: الَّذِينَ مَعَهُ (ابن كثير، 2000، ص 561). وأورد أيضا في تفسيره لقول الله سبحانه وتعالى: {فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ} أي: تَأْيِيدَهُ وَنَصْرَهُ عَلَيْهِ، وقيل: على أبي بكر (ابن كثير، 2000، ص 570).

وقال ابن عاشور: "السَّكِينَةُ طَمَئِنَانُ النَّفْسِ عِنْدَ الْأَحْوَالِ الْمُخَوِّفَةِ، مُشْتَقَّةٌ مِنَ السُّكُونِ (ابن عاشور، 1984، مج 10، ص 204). وقال السعدي: والسكينة ما يجعله الله في القلوب وقت القلاقل والزلازل والمفجعات، مما يثبتها، ويسكنها ويجعلها مطمئنة، وهي من نعم الله العظيمة على العباد (السعدي، 1426، ص 368).

وذكر صاحب المنازل أن السكينة اسم لثلاثة أشياء هي: الأولى سكينة بني إسرائيل التي أعطوها في التابوت، والثانية هي السكينة التي تنطق على لسان المحدثين، والثالثة هي التي نزلت على قلب النبي صلى الله عليه وسلم وقلوب المؤمنين وهي شيء يجمع قوة وروحا، يسكن إليه الخائف، ويتسلى به الحزين والضَّجَر ويسكن إليه العصي والأبي" (ابن القيم، 2003، ج 2، ص 406 - 408).

وذكر صاحب المنازل أن هذا الشيء الذي أنزله الله في قلب رسوله صلى الله عليه وسلم وقلوب عباده المؤمنين يشتمل على ثلاثة معان: النور، والقوة، والروح. وذكر له ثلاث ثمرات: سكون الخائف



إليه، وتسلي الحزين والضجر به، واستكانة صاحب المعصية والجرأة على المخالفة والإباء إليه" (ابن القيم، 2003، ج2، ص408).

وقد عرفها ابن القيم فقال: "وأصل السكينة هي الطمأنينة والوقار، والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده، عند اضطرابه من شدة المخاوف. فلا يتزعج بعد ذلك لما يرد عليه. ويوجب له زيادة الإيمان، وقوة اليقين والثبات" (ابن القيم، 2003، ج2، ص405).

وهذا التعريف الذي توصل إليه ابن القيم يمثل تعريفا جامعاً مانعاً للسكينة، وهو خلاصة للمعاني اللغوية والتفسيرية، وهذا التعريف يمثل المفهوم النفسي للسكينة الذي يمكن تبنيه في هذه الدراسة.

المطلب الثالث: الدلالات النفسية للسكينة:

يتضح من المعنى اللغوي والاصطلاحي للسكينة واستقراء الآيات والأحاديث النبوية التي وردت فيها السكينة، أنّ السكينة تشير إلى ثلاث دلالات نفسية:

(1) السكينة كحالة نفسية: تشير السكينة إلى حالة الاستقرار بعد الاضطراب والقلق، وحالة الشعور بالأمن بعد الخوف، وحالة الانشراح والاستبشار بعد الحزن، وبهذا فإنّ السكينة تدل على أعلى مستويات الصحة النفسية التي يمكن أن يصل إليها الإنسان، ويدل على ذلك ارتباطها بالقلب، ومفهوم القلب في القرآن يشير إلى البعد العقلي والبعد الروحي والبعد الوجداني، ومما يؤكد ذلك أنّ النبي صلى الله عليه وسلم قد قال لأبي بكر لا تحزن إنّ الله معنا عندما كانا في الغار حين نزلت عليهما السكينة؛ قال الله عزّ وجلّ: {إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} [التوبة:40]. وفي يوم حنين عندما شعر المسلمون بأنّ الأرض قد ضاقت عليهم بما رحبت وولوا مدبرين فأنزل الله السكينة عليهم؛ قال الله عزّ وجلّ: {ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ} [التوبة:26]. وقال الفخر الرازي في تفسيره عند هذه الآية: "السَّكِينَةُ مَا يَسْكُنُ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَالنَّفْسُ، وَيُوجِبُ الْأَمْنَةَ وَالْطَّمَأْنِينَةَ، وَأُظُنُّ وَجْهَ الْإِسْتِعَارَةِ فِيهِ أَنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا خَافَ قَرَّ وَقُوَادُهُ مُتَحَرِّكٌ، وَإِذَا أَمِنَ سَكَنَ وَثَبَتْ، فَلَمَّا كَانَ الْأَمْنُ مُوجِبًا لِلْسُّكُونِ جَعَلَ لَفْظَ السَّكِينَةِ كِنَايَةً عَنِ الْأَمْنِ" (الرازي، 2012، مج8، ص234).

(2) السكينة كسلوك مظهري: تشير المعاني إلى أنّ السكينة تعني الهدوء والوقار والثبات مما يدل على المظهر السلوكي الخارجي للسكينة، ويتضح ذلك أكثر من خلال الأحاديث النبوية، ففي أثناء حركة الحجاج الجماعية واندفاعهم وتدافعهم وجلبة حركتهم يظهر عدم الهدوء، ولذلك أمرهم

النبي صلى الله عليه وسلم بالهدوء في سلوكهم الحركي أثناء اندفاعهم وعبر عن ذلك بالسكينة، مما يدل على أن السكينة تعبر عن السلوك الحركي في مظهرها الخارجي: (عن ابن عباس رضي الله عنهما: أَنَّهُ دَفَعَ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ عَرَفَةَ، فَسَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَاءَهُ زَجْرًا شَدِيدًا، وَضَرْبًا وَصَوْتًا لِلْإِيلِ، فَأَشَارَ بِسَوْطِهِ إِلَيْهِمْ، وَقَالَ: "أَيُّهَا النَّاسُ عَلَيْكُمْ بِالسَّكِينَةِ فَإِنَّ الْبِرَّ لَيْسَ بِالْإِيضَاعِ") (البخاري، 1423، حديث رقم 1671، ص 404). ويدل على ذلك أيضا التوجيه النبوي بالمشي إلى الصلاة بسكينة: (عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم: "إِذَا أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَلَا تَأْتُوهَا تَسْعُونَ، وَأَتُوهَا تَمْشُونَ، عَلَيْكُمْ السَّكِينَةُ، فَمَا أَدْرَكْتُمْ فَصَلُّوا، وَمَا فَاتَكُمْ فَأَتِمُّوا") (البخاري، 1423، حديث رقم 908، ص 219).

(3) السكينة كسمة شخصية: عندما يعمر القلب بالسكينة، وتتمثل الجوارح السكينة في الحركة الظاهرية، تصبح السكينة سمة وصفة يتسم بها الأفراد، وتظهر لديهم التصرفات التي تدل على أن السكينة عامرة لقلوبهم؛ قال الله عز وجل: {ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ} [التوبة: 26]. قال السعدي: "فلم يحملهم الغضب على مقابلة المشركين بما قابلوهم به، بل صبروا لحكم الله، والتزموا الشروط التي فيها تعظيم حرمة الله ولو كانت ما كانت، ولم يبالوا بقول القائلين، ولا لوم اللاتمين" (السعدي، 1426، ص 945). ومما يدل على أن السكينة تعبر عن السمات والصفات الشخصية ما ورد في الحديث النبوي: (عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "أَتَاكُمْ أَهْلُ الْيَمَنِ، هُمْ أَرْقُ أَفْنَدَةً وَأَلْيَنُ قُلُوبًا، الْإِيمَانُ يَمَانٌ وَالْحِكْمَةُ يَمَانِيَّةٌ، وَالْفَخْرُ وَالْخِيَلَاءُ فِي أَصْحَابِ الْإِيلِ، وَالسَّكِينَةُ وَالْوَقَارُ فِي أَهْلِ الْغَنَمِ"). (البخاري، 1423، حديث رقم 4388، ص 1074).

المطلب الرابع: دواعي السكينة وآثارها النفسية:

يتضح من استقراء الأدلة التي تم عرضها من القرآن الكريم والحديث النبوي عن السكينة أن هناك العديد من المواقف التي تستدعي السكينة وذلك كما يلي:

1. الشعور بالشك والضعف والحاجة للتصديق والثقة والإيمان والقيام بالمهام المطلوبة؛ ويظهر ذلك من سياق قصة بني إسرائيل الذين اتهم السكينة في التابوت لتؤكد لهم مصداقية من بعث عليهم ليكون ملكا عليهم، قال الله عز وجل: {وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ} [البقرة: 248].

2. الشعور بالحزن: فقد أشارت الآية على حصول الحزن لدى أبي بكر رضي الله عنه عندما كان في الغار مع النبي صلى الله عليه وسلم قبل نزول السكينة، قال الله عز وجل: {إِلَّا



تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ {التوبة:40}.

3. الشعور بالخوف: فقد ارتبطت السكينة بالأمن وزوال الخوف أثناء المواجهة، ويظهر ذلك مما حدث للمسلمين يوم حنين، قال الله عز وجل: {لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ (25) ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ (26)} {التوبة: 25 - 26}.

4. الشعور بصعوبة الوصول للهدف المنشود: قال الله عز وجل: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} [الفتح:4]. قال الرازي: لَمَّا قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيَنْصُرُكَ اللَّهُ﴾ بَيَّنَّ وَجْهَ النَّصْرِ، وَذَلِكَ لِأَنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَدْ يَنْصُرُ رُسُلَهُ بِصَيِّحَةٍ يُمِلُّكَ بِهَا أَعْدَاءَهُمْ، أَوْ رَجْفَةٍ تَحْكُمُ عَلَيْهِمْ بِالْفَنَاءِ، أَوْ جُنْدٍ يُرْسِلُهُ مِنَ السَّمَاءِ، أَوْ نَصْرٍ وَقُوَّةٍ وَثَبَاتٍ قَلْبٍ يَرْزُقُ الْمُؤْمِنِينَ بِهِ، لِيَكُونَ لَهُمْ بِذَلِكَ الثَّوَابُ الْجَزِيلُ فَقَالَ: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ﴾ أَيَّ تَحْقِيقًا لِلنَّصْرِ (الرازي، 2012، مج14، ص343).

5. الشعور بالغضب الناتج من العصبية والحمية الجاهلية، قال الله عز وجل: {إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا} [الفتح:26]. قال الأصفهاني: وعبر عن القوة الغضبية إذا ثارت وكثرت بالحمية (الأصفهاني، 2011، ص259).

المبحث الثاني: العوامل المؤدية للسكينة في ضوء القرآن الكريم

باستقراء آيات القرآن الكريم للبحث عن المسكنات النفسية التي تجعل الإنسان مطمئناً في حياته الدنيا، راجياً سعادة الآخرة، ثابتاً في مواجهة المواقف المختلفة، وفاعلاً في حل المشكلات التي تواجهه، فقد تبين أن هناك ثلاثة عوامل هي: العامل الإيماني، والعامل العقلي المعرفي والعامل السلوكي العملي. وسوف نبينها في المطالب التالية:

المطلب الأول: الإيمان هو أساس السكينة:

يمثل الإيمان الرافد القوي لشخصية الإنسان الذي يمدّها بالأمان والطمأنينة من المخيفات،



ويسكنها عند المقلقات من النوائب في الحالات المختلفة، فكلمة الإيمان ترتبط بالأمن في أصلها اللغوي، فهي من المصدر (أمن)، ونجد من الاستعمالات القرآنية لكلمة أمن التعبير عن حالة السكون والطمأنينة والرضا التي تنبع من داخل شخصية الإنسان حتى تفيض على جميع مستويات السلوك الخارجي المميز للمتمسم بالأمن، والأدلة على ذلك كثيرة ومنها قوله سبحانه وتعالى: {مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِّمَّا وَهُمْ مِّنْ فَرَغٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ} [النمل:89]. فهؤلاء آمنون في أنفسهم فلا يظهر عليهم أي فزع، ومما يؤكد انبثاق الأمن من الداخل وانعكاسه على السلوك الخارجي أيضا ما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تُهَنِّئُ كَانَتْهَا حَائِئًا وَّلَّىٰ مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَىٰ أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ} [القصص:31].

والإيمان يتداخل مع جميع مستويات الشخصية الإنسانية في أبعادها المختلفة سواء في التسليم والتصديق الداخلي، أو في التعبير والسلوك الخارجي، فهو كما قال ابن سلام: "الإيمان بالنية والقول والعمل جميعا، وأنه درجات بعضها فوق بعض، إلا أن أولها وأعلىها الشهادة باللسان، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي جعله فيه بضعة وسبعين جزءا فإذا نطق بها القائل، وأقر بما جاء من عند الله لزمه اسم الإيمان بالدخول فيه بالاستكمال عند الله، ولا على تزكية النفس، وكلما زاد لله طاعة وتقوى، ازداد به إيمانا" (ابن سلام، 2000، ص34-35).

والإيمان يبعث الأمان النفسي في شخصية الإنسان، قال الله سبحانه وتعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّسْتَدُونَ} [الأنعام:82]. وذلك لأن الإيمان له دور كبير في الضبط الانفعالي، وبالتالي يشعر الإنسان بالأمان والطمأنينة والسكينة وهو في أشد المواقف الصادمة، فلا يختل توازنه، ولا تتفكك شخصيته، بل يكون في صحة نفسية تامة يواجه المواقف بفاعلية وثبات. وقد ارتبط عدم الإيمان بكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، فقد بين مالك بدري ذلك بقوله: "نؤكد بأن من أهم أسباب فشل علم النفس العلاجي والطبي والعلوم الإنسانية الحديثة في حل المشكلات الاجتماعية والنفسية لدى الأفراد والجماعات هو التصور المبني لدوافع السلوك الإنساني بتحجيمه في المكونات البيولوجية الجسمية ثم النفسية والاجتماعية الحضارية البعيدة عن أثر الجانب الإيماني والروحي في تكوين سلوك الفرد وتوجيهه" (بدري، 2005، ص233).

والإسلام يقر بوجود الجانب الروحي في شخصية الإنسان، سواء في تكوينه الأولي عندما خلق الله سبحانه وتعالى آدم عليه السلام، أو عند تخليق الأجنة المتتالية بالتناسل، فجميعهم قد أودع الله فيهم تلك الروح، قال الله سبحانه وتعالى: {الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ



(7) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ (8) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (9) [السجدة: 7 - 9]. وقال الله سبحانه وتعالى: {فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ} [الحجر: 29]. قال القرطبي: "والنفخ إجراء الريح في الشيء، والروح جسم لطيف أجرى الله العادة بأن يخلق الحياة في البدن مع ذلك الجسم. وحقيقته إضافة خلق إلى خالق. فالروح خلق من خلقه أضافه إلى نفسه تشريفاً وتكريماً" (القرطبي، 2001، مج2، ص 557). وتبين المصادر الإسلامية أنّ الروح تمتزج بالجسم منذ بدايات تكوين الجنين وتستمر معه حتى الموت، فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "أَنَّ خَلْقَ أَحَدِكُمْ يُجْمَعُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا أَوْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً، ثُمَّ يَكُونُ عُلْقَةً مِّثْلَهُ، ثُمَّ يَكُونُ مُضْغَةً مِّثْلَهُ، ثُمَّ يُبْعَثُ إِلَيْهِ الْمَلَكُ فَيُؤَذِّنُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ، فَيَكْتُوبُ: رِزْقَهُ، وَأَجَلَهُ، وَعَمَلَهُ، وَشَقِيٌّ أَمْ سَعِيدٌ، ثُمَّ يَنْفُخُ فِيهِ الرُّوحَ" (البخاري، 1423، رقم 7454، ص 1841).

ونسبة لأصالة الجانب الروحي في شخصية الإنسان، فإنّ هناك حاجات مرتبطة به، وهي الحاجات الفطرية للعبادة. ويتولد عن تلك الحاجات دافع الدين، ويذكر محمد عثمان نجاتي: "أنّ دافع الدين هو دافع نفسي له أساس فطري في طبيعة تكوين الإنسان. فالإنسان يشعر في أعماق نفسه بدافع يدفعه إلى البحث والتفكير لمعرفة خالقه وخالق الكون، وإلى عبادته والتوسل إليه والالتجاء إليه طالبا منه العون كلما اشتدت به مصائب الحياة وكروها، وهو يجد في رعايته الأمن والطمأنينة. نجد ذلك واضحا في سلوك الإنسان في جميع عصور التاريخ، وفي مختلف المجتمعات الإنسانية (نجاتي، 1997، ص 49-50).

ولذلك يسعى الإنسان بصور مختلفة لإشباع الجانب الروحي في شخصيته، فكل إنسان له أساليب للعبادة وله سلوك ديني لإشباع ذلك الجانب الروحي، وقد بين القرآن الكريم في خطابه للكافرين أنّ لهم دينا، وأنهم يمارسون سلوكا تعبديا، كما قال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ (1) لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ (2) وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (3) وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ (4) وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (5) لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ (6)} [الكافرون: 1 - 6].

وهذا يدل على أنّ الإنسان سيسعى لإشباع الجانب الروحي عن طريق العبادة والدين، ولكن ما يسلكه الإنسان من سلوك تعبدية وما يظن أنه دينا لا يؤدي إلى إشباع حاجاته الفطرية للعبادة بصورة قاطعة إلا إذا كان ذلك منزلا من الله تعالى، وإنّ اتباع الطرق المختلفة التي لم تكن وفقا للهيدي الإلهي فإنّها لن تؤدي لسعادة الإنسان، بل ستؤدي به إلى النكد والشقاء كما قال الله



سبحانه وتعالى: {.. فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشَقُّ } [طه:123].

ومما يجدر ذكره أنّ إغفال تنمية الجانب الروحي في الشخصية الإنسانية ارتبط بظهور كثير من حالات تدهور الصحة النفسية لدى الإنسان، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الكثير من الدراسات الميدانية على مستوى العالم، فقد توصل صالح الصنيع بعد استعراضه لمجموعة من الدراسات العلمية، التي تناولت العلاقة بين التدين والصحة النفسية، أنّ هناك ارتباط إيجابي بين التدين ومظاهر الصحة النفسية، وأنّ هناك ارتباط سالب بين التدين ومظاهر اختلال الصحة النفسية. أي أنه كلما كان الإنسان أكثر تدينا كلما تحسنت صحته النفسية، وكلما ضعف مستوى التدين لدى الإنسان كلما تدهورت صحته النفسية (الصنيع، 2000).

ونتائج هذه الدراسات تدل على أنّ هناك حاجة ماسة لإشباع الجانب الروحي في شخصية الإنسان، لكي تنمو صحته النفسية بصورة جيدة، ومما يؤكد هذه الحقيقة أنّ البحوث التي قدمت للجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 1998 كشفت عن وجود قوى نفسية لدى الإنسان تؤدي لتنمية بعض المصداقات التي تحول دون الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن تلك المصداقات الإيمان، التفاؤل، التفكير الإيجابي، الشعور بالمسؤولية، وغيره (Seligman & Peterson, 2000). وبعد الكشف عن هذه الجوانب والأبعاد التي تمد الإنسان بالقوة النفسية التي تقيه من الاضطرابات النفسية، بدأ علماء النفس يراجعون مصادرهم ومعلوماتهم عن هذه القوى النفسية فوجدوا أنّ علم النفس المعاصر فقير جدا في معلوماته عن هذه العناصر (أي عن الإيمان والجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني)، وقد أكد شيلدون وكنج (Sheldon & King, 2001) هذه الحقيقة عندما فحصوا المصادر النفسية المختلفة فوجدا أنّ هناك أكثر من (18913) مدخلا مرتبطا بالجوانب السلبية من السلوك في علم النفس المعاصر، بينما هناك (7423) مدخلا مرتبطا بالجوانب الإيجابية في علم النفس المعاصر.

وهذه النتيجة تدل على أنّ 72% من حقائق علم النفس الحديث تدور حول الظواهر السلبية من السلوك، بينما هناك 28% فقط من الحقائق النفسية لها علاقة بالجوانب الإيجابية من السلوك، ومما يؤسف له أنّ المدخلات البنائية التي تنمي الجانب الروحي للإنسان لم يتم إدراجها ضمن العوامل المؤدية لتنمية الصحة النفسية للإنسان، ولذلك ازدادت الاضطرابات النفسية، وضعفت فاعلية كثير من أساليب الوقاية والعلاج النفسي.

ويرى الباحث طيبي غماري بعد تحليله للعديد من الدراسات عن التدين والصحة النفسية وبعد إجرائه لدراسة ميدانية على عينة من الجزائريين لدراسة العلاقة بين التدين والصحة النفسية أنّ هناك أدلة قوية على أنّ الدين مفيد عموماً للصحة النفسية. وذكر مجموعة من التبريرات المقدمة لتفسير ذلك، ومنها قدرة الدين على: تقليص القلق الوجودي، وعلى إعطاء معنى للأمل يسمح بالشعور بالارتياح النفسي، وعلى منح المؤمنين المبررات التي تجعلهم يتحملون الألم والمعاناة، وعلى منح الحلول لتشكيلة كبيرة من الصراعات العاطفية، وعلى إعطاء المؤمنين معنى خاصاً للقوة من خلال ربط مصائرهم بالعليّ القدير (غماري، 2014).

ولهذا تبرز أهمية تنمية الإيمان وتحقيقه لأنّ الإيمان هو الباعث الرئيس للأمن النفسي للإنسان، بينما الكفر والشرك والنفاق هي عوامل مؤدية لانعدام الأمن النفسي وتدهور الصحة النفسية للإنسان، وهذه الحقيقة الهامة والقاعدة الأساسية قد ذكرها أبو الأنبياء إبراهيم عليه السلام عندما حاجّ قومه حول الآلهة المزعومة التي كانوا يعبدونها، فأكد لهم عدم خوفه منها، وبينّ لهم أنّ الخوف وعدم الأمن حري بهم هم إذ أشركوا برهيم، قال الله سبحانه وتعالى: {وَحَاجُّهُ قَوْمُهُ قَالَ أَتُحَاجُّونِي فِي اللَّهِ وَقَدْ هَدَانِ وَلَا أَخَافُ مَا تُشْرِكُونَ بِهِ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ رَبِّي شَيْئًا وَسِعَ رَبِّي كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ (80) وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (81) الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (82) وَتِلْكَ حُجَّتُنَا آتَيْنَاهَا إِبْرَاهِيمَ عَلَى قَوْمِهِ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَن نَّشَاءُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ (83)} [الأنعام: 80 - 83].

والإيمان يبعث الطمأنينة في نفس الإنسان ويوحد توجهه، ويجعله هادفاً يدرك معنى لحياته ولما بعد حياته، قال الله سبحانه وتعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28) الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ (29)} [الرعد: 28 - 29]. وقال الله سبحانه وتعالى: {فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَعُدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ} [الأنعام: 125].

وبذا يتضح أنّ الإيمان هو مصدر الأمان النفسي والطمأنينة وشرح الصدر وذهاب الضيق، ولذلك ستظهر آثار الإيمان ودوره في السكينة والطمأنينة من خلال تصرفات المؤمنين في حياتهم في الجوانب المختلفة. ومن الجوانب النفسية التي يظهر من خلالها دور الإيمان في تحقيق السكينة ما يلي:

أولاً: أثر الإيمان في الاتزان النفسي والتنظيم الانفعالي:

الانفعالات هي المصطلح المتعارف عليه في علم النفس للتعبير عن الجانب الوجداني والعاطفي للإنسان، ومن أمثلة ذلك: الحب والفرح والحزن والخوف، والغضب، والخجل، وغيره. والانفعالات تمثل جانبا مهما من الجوانب النفسية في شخصية الإنسان، وللانفعالات في حالتها المعتدلة أهميتها بالنسبة للفرد كوظيفة تكيفية تساعد على تعبئة طاقته لمواجهة الخطر عند ظهوره، أو الإعداد لمواجهة في المستقبل، وتدفعه إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه. وذلك لأن الانفعال عبارة عن "حالة نفسية تتميز بنوع من التهييج والاستثارة الذي يؤدي إلى قيام الفرد بسلوك معين ليخفف من توتره النفسي، وهو حالة شعورية بارزة من الناحية الجسمية تتميز بتغيرات شتى في التنفس والدورة الدموية وإفرازات الغدد وعموما يهدف إلى تحقيق السعادة والاتزان والتوافق مع البيئة" (الحجازي، 2012، ص 64).

وفي حالات كثيرة قد تتزايد شدة الانفعالات وتتحول إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد، كما قد تتأثر الوظائف العضوية تأثرا بالغا في بعض الحالات الانفعالية. وهناك مجموعة من الاضطرابات النفسية يرتبط ظهورها باضطراب الانفعال، ويقصد بذلك مرضى العصاب، فالعصابي شخص يفقد الانفعال لديه وظيفته التكيفية ويصبح مصدرا من مصادر التعاسة والشقاء، فحياة العصابي تتميز بسهولة الانتقال وشدة واستمراره، ولهذا تسيطر عليه المخاوف الشديدة، ويتفاوت الاضطراب العصابي ويمتد ليشمل تلك الحالات التي تتراوح من مشاعر التعاسة والملل إلى الحالات الانفعالية الحادة التي تجعل حياة الإنسان مليئة بالتهديد الداخلي الدائم، والمعاناة من التغيرات العضوية الشديدة، والعجز عن التفاعل أو التكيف الاجتماعي مع الآخرين" (خليفة وأحمد، 1997، ص 361).

ولكن الأمر لا يكون على عواهنه، فالإنسان بمقدوره أن يتحكم في انفعالاته ويجعلها متوازنة أثناء حياته، ويؤكد علماء الانفعالات على إمكانية تنظيم الانفعالات وضبطها، فقد ذكر ميشيل شيوتا وجيمس كالات: "أنّ الانفعالات لا تتمتع بسيطرة كاملة علينا، فبمقدرتنا أن نتحكم في انفعالاتنا. والسبل التي نتبعها للقيام بهذا لها تبعيات قوية في حياتنا. أي أنّ عملية تنظيم الانفعالات تتكون من الاستراتيجيات التي نلجأ إليها لنتحكم في شدة الانفعالات التي ننتابنا، وفي توقيتها، ومدى قوة إحساسنا بها وتعبيرنا عنها" (شيوتا، وكالات، 2014، ص 243).

والإيمان يساعد الإنسان في ضبط الانفعالي بحيث لا تتطور الانفعالات من مستواها الطبيعي إلى مستويات أخرى حتى تصبح اضطرابات، فمثلا الحزن عندما يتطور يصبح اكتئابا؛ يقول عبد



الله الخاطر: "الحزن يحصل لكل الناس، لكنه قضية وقتية، وإذا ما استمر وطال وقته صار اكتئاباً" (الخطر، دت، ص 18). ومما يؤكد دور الإيمان في الضبط الانفعالي والوقاية من تطور الحزن لدى الإنسان إيمانه بالقضاء والقدر وتسليمه بذلك لله سبحانه وتعالى؛ كما قال عز وجل: {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ} (22) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23) [الحديد: 22 - 23]. وهذه الآية تدل على أن المؤمنين قادرين على الضبط الانفعالي وذلك بقوله (لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم). قال الرازي: "أَنَّ قَوْلَهُ: ﴿لَكِي لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ﴾ يَدُلُّ عَلَى أَنَّهُ تَعَالَى إِنَّمَا أَخْبَرَهُمْ بِكَوْنِ تِلْكَ الْمَصَائِبِ مُثَبَّتَةً فِي الْكِتَابِ لِأَجْلِ أَنْ يَحْتَزُّوا عَنِ الْحُزَنِ وَالْفَرَحِ، وَلَوْلَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَى تِلْكَ الْأَفْعَالِ لَمَا بَقِيَ لِهَذِهِ اللَّامِ فَائِدَةٌ" (الرازي، 2012، مج 15، ص 242).

ومما يدل على أهمية الإيمان في التوازن والضبط الانفعالي أن الأعمال الإيمانية نفسها تمثل واقيا من فقدان التوازن المتمثل في الجزع والمنع، كما قال الله سبحانه وتعالى: {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا} (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) [المعارج: 19 - 23]. "والهلع: سرعة الجزع عند مسّ المكروه وسرعة المنع عند مسّ الخير" (الكشاف، 2006، ج 4، ص 461). و "الْجَزَعُ: أبلغ من الحزن، فإنَّ الحزن عام والجزع هو: حزن يصرف الإنسان عما هو بصدد، ويقطعه عنه، وأصل الْجَزَعُ: قطع الحبل من نصفه، يقال: جَزَعْتُهُ فَأَنْجَزَعُ" (الأصفهاني، 2011، 194).

ومما يؤكد أن الإيمان يساعد في توجيه الانفعالات للمصادر الأكثر قوة وثباتاً وأهمية، وعلى سبيل المثال وفيما يتعلق بانفعال الحب يقوم المؤمنون بتوجيه أشد الحب لله، كما في قوله سبحانه وتعالى عما يميز المؤمنين على غيرهم: {وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَاداً يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ..} [البقرة: 165]. وفي مجال الفرح كذلك فإنه سيتم توجيهه بمستويات عالية للقرآن الكريم كما في قوله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (57) قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ (58)} [يونس: 57 - 58].

ونظراً لأن كثيراً من الاضطرابات النفسية مرتبطة بالانفعالات فإنَّ الإيمان يؤسس البنية النفسية في الجانب الانفعالي فيكسب الفرد الفاعلية في ضبط الانفعالات في مستواها الطبيعي أي مستوى العوارض النفسية، و "العوارض النفسية هي تلك التفاعلات النفسية التي تطرأ على الفرد نتيجة



تفاعله مع ظروف الحياة اليومية، والتي تستمر لفترات قصيرة وقد لا يلاحظها الآخرون، ولا تؤثر على كفاءة الفرد وإنتاجيته في الحياة، كما لا تؤثر على عقله وقدرته في الحكم على الأمور. وتعد هذه العوارض النفسية جزءاً من طبيعة الإنسان التي خلقه الله بها، فيبدو عليه الحزن عند حدوث أمر محزن، ويدخل في نفسه السرور والبهجة عند حدوث أمر سار" (الحبيب، 2003، ص 76).

وهذه العوارض النفسية نفسها سيجد عليها الفرد المسلم الأجر العظيم إذا تعامل معها بما يناسبها من شكر وصبر، كما ورد في الحديث النبوي عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكِّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" (البخاري، 1423، ص 1431، حديث رقم 5641). وأيا كان الأمر بالنسبة للمسلم سواء كان الأمر سلبياً أو إيجابياً ففيه خير للمسلم، كما ورد في الحديث عن صهيب، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" (مسلم، 1436، ص 948، حديث رقم 2999). وكلما زاد إيمان المسلم بالثواب من الله زادت لذته ومتعه وسروره بما يبذله من جهد وتعب في سبيل مرضاة الله. فالسعيد في الإسلام ليس إنسان منعماً مرفهاً يجري وراء ملذاته وشهوته، وليس إنساناً يعيش في استرخاء وفرح وسرور دائم، بل هو إنسان مؤمن بربه، ومتوكل عليه، وملتزم بهديه وشاكر في السراء، صابر في الضراء. فيكون سعيداً في الدنيا لأن أمره كله خير (مرسي، 2000، ص 64).

وإمكانية التحكم في الانفعالات موجودة لدى الإنسان، ولكن الإيمان يجعلها ميسرة سهلة، ولقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بالنهي عن الغضب، كما ورد في الحديث النبوي: أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: "لَا تَغْضَبَ فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبُ" (البخاري، 1423، ص 1529، حديث رقم 6116). وقد بيّن النبي صلى الله عليه وسلم: أَنَّ الْقَوِيَّ مِنَ النَّاسِ هُوَ الَّذِي يَتَحَكَّمُ فِي أَنْفَعَالِ الْغَضَبِ، فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "فَمَا تَعْدُونَ الصَّرْعَةَ فِيكُمْ؟" قَالَ قُلْنَا: الَّذِي لَا يَصْرَعُ الرِّجَالَ، قَالَ: "لَيْسَ بِذَلِكَ، وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ" (مسلم، 1436، ص 836، حديث رقم 2608).

وقد قدّم النبي صلى الله عليه وسلم علاجاً نفسياً للتحكم في انفعال الغضب، وذلك في قوله: "إذا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ" (ابن حبان، حديث رقم 5688). وهذا التوجيه النبوي يتضمن أحد أساليب العلاج المعرفي السلوكي، وهو الاسترخاء

العضلي والذهني، ويذكر الباحثون العديد من الفوائد لتمارين الاسترخاء منها: "التقليل من تأثير الضغوط النفسية، والرفع من أداء جهاز المناعة في الجسم، والشعور بالراحة النفسية والبدنية. وإنّ الأشخاص الذين يواظبون على ممارسة تمارين الاسترخاء يحققون العديد من الفوائد؛ ومنها: الشعور بالسكينة والهدوء في حياتهم اليومية. والقدرة على مواجهة الظروف والأحداث الطارئة بفاعلية كبيرة. والشعور بالنشاط والطاقة والصفاء الذهني. والثقة في قدرتهم على مواجهة المشاعر النفسية السيئة" (سنكلير، وهولينقورث، 2019: 89-90).

ثانياً: أثر الإيمان في تنمية الصلابة النفسية ومواجهة المواقف الصادمة بإيجابية:

يواجه الإنسان في حياته اليومية تحديات وصعوبات متنوعة تقلق سكونه، وتزيد من توتره، ولذلك يسعى باستمرار لمواجهتها لإزالة التوتر من أجل الوصول للراحة والسكون والشعور بالأمن، قال الله سبحانه وتعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ} [البلد:4]. والكَبَدُ يعني المشقة (الأصفهاني، 2011، 695). وأحياناً تتفوق تلك المشاق والتحديات على إمكانيات الإنسان فيزداد توتره وتتطور حالته إلى أن تصل إلى مستويات مرتفعة، فتؤثر على صحته النفسية والجسمية كذلك! وتشير الدراسات النفسية إلى العديد من الآثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية مثل: تدني مستوى الأداء وانخفاض مدة تركيز الانتباه. وهناك بعض الدلائل التي تشير إلى ما يمكن أن يلحق من أضرار في السلوك الاجتماعي نتيجة التعرض للأحداث الضاغطة، إضافة إلى تلك الأضرار التي تصيب المهام المعرفية. ومن الآثار السلبية للضغوط النفسية أيضاً اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder PTSD)، ومن الآثار السلبية أيضاً للضغوط النفسية العجز والعجز المتعلم (Taylor, 2005, P. 123). ومن أهم ما يساعد الإنسان في مواجهة الضغوط هو الصلابة النفسية وأساليب المواجهة الإيجابية.

ويرى الباحثون أنّ الصلابة النفسية هي سمة تميز بعض الأفراد الذين لهم قدرة على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، حيث لوحظ أنّ الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة في التكيف الشخصي والاجتماعي مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها الشخصية الصلدة أو الصلبة. وتعتبر الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تساعد الفرد على إدراك المواقف الضاغطة على أنّها أقل تهديداً، وبأنّ لديه القدرة على ضبطها، كما أنّ بإمكانه الاستمرار في أنشطته بالتزام حتى الوصول إلى حالة من التوافق (يوسفي، 2013). والصلابة النفسية هي القوة التي يعول عليها في مساعدة الفرد على الاستمرار الطبيعي في الحياة،

بل والتمتع بمواجهة تحدياتها وضغوطها نظرا لما تنطوي عليه من مكونات وخصائص نفسية ومعرفية، مثل: الالتزام والتحكم والتحدي، فبالالتزام ترسم الأهداف ويتم التحقق منها، وبالتحكم لا يقع الفرد ضحية للأحداث الخارجية، فإن لم يستطيع الإنسان التحكم فيها فسيتم التحكم في نفسه، ويفسر الأحداث بما يتلاءم مع قيمه ومعتقداته الإيجابية، ويكون مسؤولا عن نفسه وعن عمله وعن الآخرين، وبالتحدي يتغلب على التعاسة وينمي السعادة والراحة ويحيي الطمأنينة في نفسه وفي نفوس الآخرين (ابن سعد، 2012).

وبين القرآن الكريم أنَّ الإيمان يجعل الإنسان قويا وفاعلا في مواجهة المواقف الضاغطة المختلفة، والمعبر عنها بالمصائب، كما قال الله سبحانه وتعالى: {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التغابن: 11]. ويبين لنا القرآن الكريم أنه بمقدورنا أن نتغلب على الألم ونتجاوز عقبة الشعور بالوهن إذا أحسنا الرجاء في الله سبحانه وتعالى، كما ورد في قول الله عز وجل: {وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونُ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ وَتَزْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَزْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} [النساء: 104]. ومن جانب آخر فإن الإيمان يرتبط بالتوكل في المواقف الضاغطة، وذلك لأنَّ الإيمان يؤدي للتوكل، والتوكل من الأعمال الروحية التي تزيل الخوف عند مواجهة التحديات مواجهة موضوعية، ويساعد على اتخاذ القرارات الصائبة تجاهها، فقد قال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} [التوبة: 51]. والتوكل يمكن الإنسان من اتخاذ القرارات بلا تردد، وبالتالي يزيد من فاعلية الإنسان في المواجهة بشجاعة عالية وتحمل كبير.

المطلب الثاني: البنية العقلية المعرفية الإيجابية مؤدية للسكينة:

اتجه علم النفس في العقود الأخيرة نحو الاتجاه العقلي المعرفي اتجاها متزايدا، وظهرت نظريات وتجارب وتطبيقات كثيرة في مجال علم النفس منطلقة من الأبعاد المعرفية، وأصبح هناك مجال واضح يشمل النظريات والتجارب والتطبيقات المتنوعة المنطلقة من البعد المعرفي، وهو ما يعرف بعلم النفس المعرفي، أو العقلي، أو الذهني، أو الإدراكي؛ وكلها ترجمات عربية للمصطلح الأجنبي (Cognitive Psychology). ويرى أرون بيك وهو من رواد الاتجاه العقلي المعرفي في المجال العلاجي أنَّ الاضطرابات النفسية الشائعة تتمركز حول انحرافات معينة في التفكير. ويبقى التحدي الحقيقي أمام العلاج النفسي هو أن يقدم للمريض فنيات فعالة للتغلب على نقاطه العمياء (Blind Spots)، وعلى إدراكاته المشوشة وطرائقه في خداع ذاته.. وبناء على ذلك يرى أرون بيك أنَّ

العلاج المعرفي بمعناه العريض يتألف من كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة" (بيك، 2000، ص 172).

وما تنبأه علماء النفس المعرفيون المعاصرون، وما ذكره أبو زيد البلخي (البلخي، 1424) وغيره من العلماء السابقين يشير إلى أهمية البناء العقلي المعرفي للإنسان، ودور ذلك البناء في إحداث الصحة النفسية، والسكينة والطمأنينة التي تمثل الغاية التي يسعى الناس للوصول إليها.

وهناك مجموعة من الموجهات في القرآن الكريم فيما يتعلق بالجانب العقلي وما يترتب على تلك الموجهات من الحالات النفسية المرجوة للإنسان بما يحقق له السكينة والطمأنينة. وتفيد الآيات القرآنية بأنّ هناك بعض المكونات في شخصية الإنسان مثل الأبواب والقلوب والصدور والأفئدة تقوم بالوظائف العقلية المعرفية، ويوجد من الأدلة ما يؤكد بأنّه عندما تكون تلك المكونات في حالاتها الإيجابية فإنّها ستكون مصدرا للسكينة والطمأنينة وما يعبر عنها ويرتبط بها من حالات وعوامل، اتصف بها الرسل والأنبياء ممن دعا القرآن للاقتداء بهم، وكذلك اتسم بها المؤمنون والصالحون بصورة عامة. ومن العمليات العقلية الإيجابية في القرآن الكريم التي لها أدوار مهمة فيما يتعلق بالصحة النفسية والمؤدية للسكينة ما يلي:

أولاً: الاستكشاف والبحث الهادف لجلب الطمأنينة:

زوّد الله سبحانه وتعالى الإنسان بأدوات التعلم والاستكشاف الحسية والعقلية التي تمكنه من التفاعل مع الموجودات من حوله، قال الله سبحانه وتعالى: {وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} [النحل: 78]. وفي مجال البحث والاستكشاف فقد وردت موجهات كثيرة في القرآن الكريم تجعل الفرد يتجه في بحثه نحو ما يجلب له الطمأنينة، وليس الشقاء والتعاسة. وخير ما يمكن الاستشهاد به في هذا الصدد ما ورد عن الخليل إبراهيم عليه السلام في قوله سبحانه وتعالى: {وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى، وَلَكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} [البقرة: 260]. ولذلك توجد الكثير من الطرق التي يمكن للمسلم أن يهتدي بها في البحث عن طبيعة الأشياء، مما تمّ إجماله في كلمات ذات دلالات عقلية معرفية عميقة مثل: السير والنظر والبصر والرؤية والتي يؤدي توظيفها إلى الطمأنينة والسكينة. وذلك لأنّ العقيدة الإسلامية تجعل الإنسان هادفا في حياته ساعيا للخير ومتجها نحوّه.

ثانياً: المطالبة بالأدلة والبراهين للوصول لليقين:

يعيش كثير من الناس في حالة من عدم الطمأنينة نظرا لما يصيبه من شكوك كثيرة، ولكن الإسلام ينبي اليقين لدى الإنسان، وذلك من خلال إرشاده للمطالبة بالأدلة والبراهين الموصولة للحقائق حتى لا يقع الإنسان في الوهم، ولا يكون في حالة من الشك. وتفيد الآيات القرآنية أنّ تقديم الأدلة والبراهين والمطالبة بها من نواتج التعلم، ومن لا يفعل ذلك فليس له علم؛ قال الله سبحانه وتعالى:



{أَمَّنْ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَنْ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَلَيْهَ مَعِ اللَّهُ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ} [النمل:64]. وقال الله سبحانه وتعالى: {سَيَقُولُ الَّذِينَ أَشْرَكُوا لَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا أَشْرَكْنَا وَلَا آبَاؤُنَا وَلَا حَرَمْنَا مِنْ شَيْءٍ كَذَلِكَ كَذَّبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ حَتَّى ذَاقُوا بَأْسَنَا قُلْ هَلْ عِنْدَكُمْ مِنْ عِلْمٍ فَتُخْرِجُوهُ لَنَا إِنْ تَتَّبِعُونَا إِلَّا الظَّنُّ وَإِنْ أَنْتُمْ إِلَّا تَخْرُصُونَ} [الأنعام:148]. وقال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَرُونِي مَاذَا خَلَقُوا مِنَ الْأَرْضِ أَمْ لَهُمْ شِرْكٌ فِي السَّمَاوَاتِ إِنَّتُونِي بِكِتَابٍ مِّنْ قَبْلِ هَذَا أَوْ أَثَارَةٍ مِّنْ عِلْمٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ} [الأحقاف:4].

وقد تبين من القرآن أنَّ اليقين له مستويات هي: مستوى علم اليقين، كما ورد في قول الله عزَّ وجلَّ: {كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ} [التكاثر:5]. ومستوى عين اليقين، كما ورد في قول الله عزَّ وجلَّ: {ثُمَّ لَتَرَوْهَا عَنْ يَقِينٍ} [التكاثر:7]. ومستوى حق اليقين، كما ورد في قول الله عزَّ وجلَّ: {وَإِنَّهُ لَحَقُّ الْيَقِينِ} [الحاقة:51]. ووجود اليقين يدل على الثبات وانتفاء القلق والخفة المتعدية للآخرين، كما قال الله سبحانه وتعالى: {فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ} [الروم:60]. ويرشدنا القرآن الكريم للطرق التي تساعدنا في اكتساب اليقين وتنميته؛ ومنها: النظر في آيات الله ومخلوقاته؛ قال الله سبحانه وتعالى: {وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُتُّ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ} [الجاثية:4]. ومنها التبصر في الأرض وفي الأنفس؛ قال الله سبحانه وتعالى: {وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ} (20) {وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ} [الذاريات: 20 - 21]. ومنها تسبيح الله سبحانه وتعالى، وعبادته التي تؤدي لليقين، وتزيل ضيق الصدر؛ كما في قول الله سبحانه وتعالى: {وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ} (97) {فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ} (98) {وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ} (99) [الحجر: 97 - 99].

ثالثاً: التفكير فيه راحة وعلاج:

التفكير من العمليات العقلية الإيجابية التي تم مدحها في القرآن الكريم، مما يدل على أهميتها الكبير، وفي هذا الصدد يقول مالك بدري: "النشاط الفكري الداخلي للإنسان سواء شعر به الفرد أو لم يشعر به هو الذي يوجه سلوكه وتصرفاته الخارجية. وهذا الاستنتاج الذي توصل إليه علماء علم النفس المعرفي بعد سنين طويلة من البحث الذي تخطى جميع المدارس التي حاولت حصر السلوك الإنساني بمفهومه العام في قمقم نظري محدود، هذا الاستنتاج يؤكد صدق ما قرره الإسلام من أنَّ التفكير في خلق الله هو العمود الفقري للإيمان الذي ينبثق عنه كل عمل خير" (بدري، 1995، ص31).

والتفكير من العمليات العقلية الروحية التي اتصف بها أولوا الألباب من المؤمنين، كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ} (190) {الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ} (191) {رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَجْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ} (192) {رَبَّنَا إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ



عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّفْنَا مَعَ الْأَبْرَارِ (193) رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ (194)) {آل عمران: 190 - 194}.

وتفيد هذه الآيات أنَّ أولى الألباب هم الذين يذكرون الله تعالى ويتفكرون في خلق السماوات والأرض. والتفكير عملية عقلية معرفية روحية تتفق مع عملية التفكير في بداياتها الحسية وتختلف عنها في نهاياتها التدوقية والروحية.

المطلب الثالث: الأعمال والتصرفات السلوكية الجالبة للسكينة:

أولاً: الاستماع للقرآن الكريم وتلاوته وتدبره:

إنَّ الاستماع للقرآن الكريم وتلاوته وتدبره يمثل مصدراً مهماً من المصادر التي تؤدي للسكينة والطمأنينة، وذلك من الرحمة التي وعد بها الله سبحانه وتعالى المستمعين والمنصتين لقراءة القرآن، قال الله سبحانه وتعالى: {وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ} [الأعراف: 204]. وقد دلَّ الحديث النبوي على تنزل السكينة عند قراءة القرآن الكريم، فعن البراء بن عازب رضي الله عنهما: قَرَأَ رَجُلٌ الْكَهْفَ، وَفِي الدَّارِ الدَّابَّةُ، فَجَعَلَتْ تَنْفِرُ، فَسَلَّمَ، فَإِذَا ضَبَابَةٌ، أَوْ سَحَابَةٌ غَشِيَتْهُ، فَذَكَرَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: "اقْرَأْ فَلَانُ، فَإِنَّهَا السَّكِينَةُ نَزَلَتْ لِلْقُرْآنِ، أَوْ تَنَزَّلَتْ لِلْقُرْآنِ" (البخاري، 1423، حديث رقم 3614، ص 889).

وقد تبين من الأدلة المختلفة الأثر النفسي الإيجابي الكبير لقراءة القرآن الكريم، قال الله سبحانه وتعالى: {وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً} [الفرقان: 32]. قال القشيري: "ولأنه لو كان دفعة واحدة لم يتكرر نزول جبريل عليه السلام بالرسالة إليه في كل وقت وكل حين، وكثرة نزوله كانت أوجب لسكون قلبه وكمال رُوحه ودوام أنسه (القشيري، 2013، مج 2، ج 4، ص 262).

وتفيد الأدلة أيضاً على الآثار الإيجابية الملحوظة لقراءة القرآن والاستماع إليه، ومن تلك الأدلة قوله سبحانه وتعالى: {اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَقَشَعِرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ} [الزمر: 23]. وقوله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (57) قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ (58)} [يونس: 57 - 58].

وتفيد الدراسات النفسية بأهمية الاستماع للقرآن الكريم وقراءته في جلب السكينة والطمأنينة للناس، وقد ثبت أنَّ الاستماع للقرآن الكريم له تأثيره في النفس الإنسانية، وبصورة خاصة في تنمية

الصحة النفسية والوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية. وقد أكد مالك بدري رحمه الله من خلال تجربته في العلاج النفسي أهمية الاستماع للقرآن الكريم للاضطرابات النفسية عندما حُوت له شابة مغربية في قسم العلاج النفسي في مستشفى جامعة الرباط وقد كانت تشكو من عدة أمراض منها القلق العام والشعور بعدم التوافق النفسي والاكتئاب وبعض ردود الفعل الرهابية، وقد دخلت تلك المريضة المستشفى مرتين ولم تجدي معها الأساليب النفسية والأدوية المهدئة التي تناولتها، ويقول مالك بدري: وفي إحدى جلسات العلاج الجماعي كنت أقرأ بعض الآيات القرآنية التي تتناول موضوع غفران الإثم كوسيلة لرفع معنويات أحد المرضى الذكور والذي كان مقبلا على مغادرة المستشفى؛ ومنها قوله سبحانه وتعالى: {وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (133) الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134) وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (135)}

[آل عمران: 133 - 135]. واستجابت المريضة لهذه الآيات ببكاء عاطفي غير متوقع. وعندئذ طلب مني كبير أخصائي العلاج النفسي.. أن أتابع معها العلاج فواصلت القراءة من أي الذكر الحكيم التي تتحدث عن غفران الله لكل الذنوب وشرحت لها كل المعاني في لغة مبسطة، وكان ذلك بداية لاعتراف عاطفي وبداية تحسن سريع من خلال تطبيق العلاج السلوكي (بدري، 1989، ص72-73).

ومما يؤكد ذلك أيضا أنه قد أجريت دراسة على عينة قوامها 39 فردا يعانون من ضغط نفسي مرتفع اختبروا بطريقة قصدية من ولاية باتنة في الجزائر، ولتحقيق الأهداف المسطرة في هذه الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي على نفس العينة، وتم استخدام مقياس مستوى الضغط النفسي لهولمز وراهي بعد ترجمته، إضافة إلى استخدام برنامج علاجي يعتمد أساسا على القرآن الكريم كتقنية علاجية أساسية. وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسط درجات مجموعة أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي (أي بعد تطبيق البرنامج العلاجي مباشرة). وبهذا تكون قد تحققت فرضيات الدراسة في أن كلا من سماع القرآن وتلاوته وتدبره يتدخل بشكل ملحوظ في تخفيض مستوى الضغط النفسي، وأن القرآن الكريم يساهم بشكل كبير في اختفاء أعراض الضغط النفسي وتحقيق الصحة النفسية (بوعون، 2017).



وقد أجريت دراسة تجريبية في ولاية فلوريدا الأمريكية على خمسة أشخاص ليسوا مسلمين ولا ينطقون العربية، ومتوسط أعمارهم 22 سنة منهم 3 من الذكور و2 من الإناث، وكانت التجربة كما يلي:

- 85 جلسة استماع لقراءات قرآنية باللغة العربية بطريقة التجويد.
- 85 جلسة استماع لقراءات غير قرآنية باللغة العربية بطريقة التجويد باختيار اللفظ والصورة والإيقاع ليكون متشابهًا لما في القرآن الكريم.
- 40 جلسة استرخاء وبدون أي قراءات (ثم أهملت لأنها لم تأت بأي نتيجة إيجابية على التوتّر).

وكان معيار النتائج تهدئة النفس اعتمادًا على مؤشرات التغيرات الفيزيولوجية الآتية: قابلية الجلد للتوصيل الكهربائي، درجة حرارة الجلد، الدورة الدموية، التيارات الكهربائية بالعضلات التي تعكس ردود الأفعال العصبية، عدد ضربات القلب وضغط الدم، والفحص النفسي المباشر. وتمّ قياس هذه التغيرات الفيزيولوجية بأجهزة ذات تقنية عالية، وجاءت النتائج مؤكدة أنّ تلاوة القرآن يصحبها تغيرات فيزيولوجية ملموسة ولا مجال فيها للإيحاء؛ حيث أشارت النتائج إلى 65 تأثير إيجابي لتهدئة النفس في جلسات الاستماع القرآنية (زعقار، 2013).

وبصورة عامة فإنّ الاستماع والإنصات للقرآن الكريم وقراءته وتدبره هو مصدر للطمأنينة والسكينة للنفس الإنسانية، وذلك لما فيه من التأثير الكبير على الجوانب المختلفة لشخصية الإنسان، وقد دلّ على ذلك الآيات القرآنية والأحاديث النبوية والدراسات والتجارب النفسية التي تمت الإشارة إليها، وهذا كله يمثل مظهرًا من مظاهر الرحمة المرتبطة بهذا القرآن للإنسان، وخاصة في جوانبه النفسية فيما يتعلق بالطمأنينة والسكينة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَذَكَّرُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيََتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ، لَمْ يُسْرَعْ بِهِ نَسَبُهُ" (مسلم، 1436، حديث رقم 2699، ص 862). ومن حيث المعاني فإنّ القرآن الكريم يتضمن العديد من الآيات التي تنزل بردًا وسلامًا على قرائه ومستمعيه في النوازل المختلفة، والأدلة على ذلك كثيرة؛ ومنها:

عندما توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ أصاب بعض الصحابة حالة من الإنكار، ولكن الصديق رضي الله عنه استحضر بعض الآيات وقرأها عليهم، كان لها أثر كبير في نقلهم من حالة الإنكار إلى حالة تقبل الحدث والتصرف إزاءه بما يليق به، فعن عائشة رضي الله عنها زوج النبي صلى الله عليه وسلم: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، مَاتَ وَأَبُو بَكْرٍ بِالسُّنْحِ، - قَالَ: إِسْمَاعِيلُ



يَعْنِي بِالْعَالِيَةِ - فَقَامَ عُمَرُ يَقُولُ: وَاللَّهِ مَا مَاتَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: وَقَالَ عُمَرُ: وَاللَّهِ مَا كَانَ يَقَعُ فِي نَفْسِي إِلَّا ذَاكَ، وَلَيَبْعَثَنَّهُ اللَّهُ، فَلَيَقْطَعَنَّ أَيْدِي رِجَالٍ وَأَرْجُلُهُمْ، فَجَاءَ أَبُو بَكْرٍ فَكَشَفَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَبَّلَهُ، قَالَ: بَأَيِّ أَنْتَ وَأُمِّي، طُبْتُ حَيًّا وَمَيِّتًا، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا يُدْبِقُكَ اللَّهُ الْمُؤْتَتَيْنِ أَبَدًا، ثُمَّ خَرَجَ فَقَالَ: أَيُّهَا الْخَالِفُ عَلَى رَسُولِكَ، فَلَمَّا تَكَلَّمَ أَبُو بَكْرٍ جَلَسَ عُمَرُ. فَحَمِدَ اللَّهُ أَبَا بَكْرٍ وَأَثْنَى عَلَيْهِ، وَقَالَ: أَلَا مَنْ كَانَ يَعْبُدُ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ مُحَمَّدًا قَدْ مَاتَ، وَمَنْ كَانَ يَعْبُدُ اللَّهَ فَإِنَّ اللَّهَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، وَقَالَ: {إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ} [الزمر: 30]، وَقَالَ: {وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ} [آل عمران: 144]، قَالَ: فَتَشَجَّ النَّاسُ يَبْكُونَ... ثُمَّ لَقَدْ بَصَرَ أَبُو بَكْرٍ النَّاسَ الْهُدَى، وَعَرَفَهُمُ الْحَقُّ الَّذِي عَلَيْهِمْ وَخَرَجُوا بِهِ، يَتْلُونَ {وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ، قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ} [آل عمران: 144] إِلَى {الشَّاكِرِينَ} [آل عمران: 144] (البخاري، 1423، حديث رقم 3667 – 3668، ص 901-902).

وعندما حدث الجذب والجفاف وتضايق الناس، ذهبوا لعمر بن الخطاب وشكوا له ما أصابهم، استشهد بأية من القرآن الكريم باعثة للطمأنينة لهم ولكل من تمر به مثل تلك الحالة، فقد أورد الطبري: "قال قتادة: قيل لعمر بن الخطاب: أجذبت الأرض، وقنط الناس. قال: مُطَرُوا إِذْنَ. لِأَنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: {وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ} [الشورى: 28] (الطبري، 2012، ج 6، ص 564). فما أعظم هذا الاستشهاد وما أعظم الطمأنينة التي سيبتها لدى كل محبط قد وصل إلى مستوى القنوط.

وإن قراءة المسلم للآيات التي تفيد بأن العسر مؤقت، وأن عاقبة كل عسر يسرا، وأن الله سيجعل بعد كل عسر يسرا، سيشعر بالطمأنينة، ولن يتخلل اليأس إلى دواخله، قال الله سبحانه وتعالى: {لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا} [الطلاق: 7]. وقال الله سبحانه وتعالى: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} (6) [الشرح: 5 - 6]. قال السعدي: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} بشارة عظيمة، أنه كلما وجد عسر وصعوبة، فإن اليسر يقارنه ويصاحبه، حتى لو دخل العسر جحر ضب لدخل عليه اليسر، فأخرجه كما قال تعالى: {سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا} وكما قال النبي ﷺ: "وإن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسرا". وتعريف "العسر" في الآيتين، يدل على أنه واحد، وتنكير "اليسر" يدل على تكراره، فلن يغلب عسر يسرين. وفي تعريفه بالألف واللام، الدالة على الاستغراق والعموم يدل على أن كل عسر - وإن بلغ من الصعوبة ما بلغ - فإنه في آخره التيسير ملازم له" (السعدي، 1426، ص 1096).

ثانيا: الصلاة:



الصلاة من أكثر الأعمال التعبدية الجالبة للطمأنينة والسكينة، فهي حصة نفسية روحية، يتخلص بها الإنسان من المنغصات النفسية، ويستروح بها من الهموم الكثيرة، ويسكن فيها بمناجاة ربه سبحانه وتعالى، فيسعد بذكر ربه؛ وإقامة الصلاة والخشوع فيها دليل على الفلاح، كما قال الله سبحانه وتعالى: {قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2)} [المؤمنون: 1 - 2]. والصلاة يحدث بها الوعي التام، والذكرى والتذكر لله سبحانه وتعالى والإنابة إليه، قال الله سبحانه وتعالى: {إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي} [طه: 14]. وقال الله سبحانه وتعالى: {وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ} [هود: 114].

وارتبطت السكينة والطمأنينة بالصلاة ارتباطا عجيبا، فقد بين النبي صلى الله عليه وسلم للمسيء صلاته أن يطمئن في أدائه للصلاة؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه؛ أَنَّ رَجُلًا دَخَلَ الْمَسْجِدَ، وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسٌ فِي نَاحِيَةِ الْمَسْجِدِ، فَصَلَّى ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَعَلَيْكَ السَّلَامُ، ارْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ فَارْجِعْ فَصَلِّ ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ، فَقَالَ: وَعَلَيْكَ السَّلَامُ، فَارْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ فَقَالَ فِي الثَّانِيَةِ، أَوْ فِي الَّتِي بَعْدَهَا: عَلِّمْنِي يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَقَالَ: إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَأُسْبِغِ الْوُضُوءَ، ثُمَّ اسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ فَكَبِّرْ، ثُمَّ اقْرَأْ بِمَا تيسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَسْتَوِيَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، ثُمَّ افْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا" (البخاري، 1423، حديث رقم 6251، ص 1560). كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بالإتيان للصلاة بسكينة فعن أبي هريرة أنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إِذَا أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَلَا تَأْتُوهَا تَسْعَوْنَ، وَأَتُوهَا تَمَشُّونَ، عَلَيْكُمْ السَّكِينَةُ، فَمَا أَدْرَكْتُمْ فَصَلُّوا، وَمَا فَاتَكُمْ فَأَتِمُّوا" (البخاري، 1423، حديث رقم 908، ص 219). وبالمناهج السلوكية بمفاهيم البشر تستوفي الصلاة كل ما يتحقق من تألف الحركة في الصلاة بمنهج الاسترخاء الفسيولوجي بما يتألف على الأعضاء من انقباض وانبساط وتعادل بينهما. وهذا ما تستوفيه الصلاة باطمئنان الحركة فيها، وبإحسان الأداء (خليل، 2002، ص 47).

والصلاة ليست طمأنينة وسكون حركي خارجي فقط، وإنما هي خشوع وحضور قلبي داخلي أيضا، وقد بين الغزالي في إحياء علوم الدين ارتباط الصلاة بالخشوع وحضور القلب، وقال: اعلم أن أدلة ذلك كثيرة فمن ذلك قوله سبحانه وتعالى: {.. وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي} [طه: 14]، وظاهر الأمر الوجوب، والغفلة تضاد الذكر، فمن غفل في جميع صلاته كيف يكون مقيما للصلاة لذكره؟ (الغزالي، 2001، مج 1، ص 152-153). وقد بين الغزالي كيفية إحضار القلب في الصلاة، فقال:



"فاعلم أنّ حضور القلب سببه الهمة؛ فإنّ قلبك تابع لهمتك، فلا يحضر إلا فيما يهيك. ومهما أهيك أمر حضر القلب فيه شاء أم أبى! فهو مجبول على ذلك ومسخر فيه. والقلب إذا لم يحضر في الصلاة لم يكن متعطلا (فحسب) بل جائلا فيما الهمة مصروفة إليه من أمور الدنيا، فلا حيلة ولا علاج لإحضار القلب إلا بصرف الهمة إلى الصلاة، والهمة لا تنصرف إليها ما لم يتبين أنّ الغرض المطلوب منوط بها، وذلك هو الإيمان والتصديق بأنّ الآخرة خير وأبقى وأنّ الصلاة وسيلة إليها" (الغزالي، 2001، مج 1، ص 155).

فالصلاة فيها الراحة التامة؛ فقد ورد في الحديث النبوي عن النبي صلى الله عليه وسلم: "يا بلال! أقيم الصلاة، أرخنا بها" (الألباني، ح 7892). كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمرٌ صلى (أبو داود، حديث رقم 1319). وقد أثبتت مجموعة من الدراسات العلمية أجريت في ماليزيا على بعض مرضى اضطراب القلق العام ومرضى الاكتئاب أنّ المتدينين من هؤلاء المرضى يستفيدون بشكل لا يقبل الجدل عند إضافة بعض أساليب العلاج النفسي الديني لعلاجهم الدوائي مقارنة بالمرضى غير المتدينين؛ وتلخصت أساليب العلاج الديني تلك في إسباغ الوضوء وفي إطالة مدة الصلاة من خلال إطالة مدة الركوع ومدة السجود" (بهيج).

ومن ناحية أخرى فإنّ الصلاة واقية للإنسان من جميع الانحرافات السلوكية والمشكلات النفسية والاجتماعية، فقد قال الله سبحانه وتعالى: {أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ} [العنكبوت: 45]. وقال مالك بدري: "وفي الصلاة ذكر باللسان وتكرار مستمر لآيات الفاتحة وللتكبير والحمد والتسبيح في أثناء ذلك الخشوع العميق. وفيها أسرار روحية لا يستطيع العلم الحديث أن يسبر غورها، لكن البحث التجريبي المعاصر يكتشف لنا بعض ما في الصلاة من فوائد نفسية وعلاجية. يتحدث العلماء الآن عن أن أهمية الاسترخاء والتأمل المتسامي (Transcendental meditation) في العلاج النفسي والجسمي وتأهيل المدمنين للانفلات من قيود الكحول والمخدرات، فقد ثبت بالدليل التجريبي أنّ المريض الذي يستغرق في التأمل مع تكرار ألفاظ مستقاة من عقيدته أو أي فكر يؤمن به تحدث له تغيرات نفسية وجسمية واضحة كالشعور بالأمن وتلاشي القلق والتوتر وانخفاض كبير في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي وجميع التغيرات الفسيولوجية الهامة المصاحبة للاسترخاء والهدوء النفسي كإنخفاض الأوكسجين وازدياد موجات ألفا (Alpha) من الدماغ. وكانت هذه الدراسات مشجعة بشكل جعل الحكومة الفيدرالية الأمريكية تمويل سبعة عشر مشروعاً لأبحاث التأمل المتسامي للمساعدة في تأهيل المدمنين على الكحول بشكل خاص" (بدري، 2005، ص 141).



ورغم ما في الصلاة المكتوبة من أسرار لا تحيط بها مثل هذه الدراسات، فعلى الأقل، ومن هذا المنطلق المحدود فإنّ للمؤمن خمس جلسات تأملية في اليوم الليلة، يكرر فيها سورة الفاتحة بآياتها الشمولية سبع عشرة مرة، وهو يستغرق في أعماق درجات التأمل، ألا وهو التفكير في عظمة الله رب العالمين، مالك الدنيا والآخرة، والتفكر في آياته المنبثقة في الكون وفي الأنفس فيطلب منه الهداية والغفران. أما إذا اكتفى المصلي بالسنن المؤكدة بالإضافة للصلوات المفروضة فسيقراً الفاتحة على الأقل ثماني وعشرين مرة في اليوم والليلة، وسوف يكرر في صلاته عبارة (الله أكبر) حوالي مائة مرة بالإضافة إلى المداومة على تكرارها 33 مرة في دبر كل صلاة، وقس على ذلك صلوات النافلة والتسبيح والتهليل الذي يلتزم به معظم المسلمين" (بدري، 2005، ص142).

والصلاة واقية للإنسان من الصدمات النفسية وحافضة لتوازنه في المواقف الصعبة التي تواجهه أيا كانت، فيتصرف فيها التصرف المناسب، مستخدماً أساليب المواجهة الإيجابية، قال الله سبحانه وتعالى: {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23)} [المعارج: 19 - 23].

وقد ربط الله سبحانه وتعالى بين الاستعانة بالصلاة والصبر، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} [البقرة: 153]. وقوله سبحانه وتعالى: {وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (45) الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (46)} [البقرة: 45 - 46]. وعن حذيفة قال كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى (أبو داود).

ثالثاً: الذكر:

الذكر من العبادات القولية القلبية التي جاء الأمر بها في الإسلام، وقد ارتبطت بالطمأنينة والحالات النفسية الإيجابية، كما ارتبطت بالحالات النفسية السالبة بالغفلة عن الذكر والإعراض عنه. وقد عرفه الأصفهاني بقوله: الذِّكْرُ: تارة يقال ويراد به هيئة للنفس بها يمكن للإنسان أن يحفظ ما يقتنيه من المعرفة، وهو كالحفظ إلا أنَّ الحفظ يقال اعتباراً بإحرازه، والذِّكْرُ يقال اعتباراً باستحضاره، وتارة يقال لحضور الشيء القلب أو القول، ولذلك قيل: الذكر ذكران: ذكر بالقلب وذكر باللسان" (الأصفهاني، 2011، 328). والذكر هو التخلص من الغفلة والنسيان (ابن القيم، 2003، ج3، ص349).

فالذكر حالة حضور لكل ما يهم الإنسان ويعظمه، ولما كانت العظمة المطلقة لله سبحانه وتعالى، فإنّ المؤمن المعظم لله سبحانه سيطمئن بذكر الله تعالى، لأنّه يعلم أنّ الله تعالى أكبر من كل كبير، وأعظم من كل عظيم، وأرحم من كل رحيم، وأطف من كل لطيف، وأقدر من كل قدير، ولذلك

عندما يستحضر أسماء ربه وصفاته، فإنَّ سيكون في طمأنينة لا مثيل لها، قال الله سبحانه وتعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد:28].

يقول ابن القيم: "في كل جراحة من الجوارح عبودية مؤقتة، والذكر عبودية القلب واللسان وهي غير مؤقتة. بل هم يؤمرون بذكر معبودهم ومحبوبهم في كل حال: قياما، وقعودا، وعلى جنوبهم. فكما أنَّ الجنة قيعان، وهو غراسها. فكذلك القلوب بور خراب، وهو عمارتها وأساسها" (ابن القيم، 2003، ج2، ص340). ويقول مالك بدري معبرا عن بعض الدراسات النفسية الحديثة التي تفسر شيئا من الأثر الكبير للذكر بأنَّ: "المداومة الطويلة على الاستغراق في التأمل والاسترخاء والترديد اللانهائي لعبارات مقتضبة مأخوذة من تصور الفرد العقائدي والإيماني يأتي بالهدوء والطمأنينة والسكينة التي تقوي من بنيته النفسية فتؤهله للحياة بدون الكحول إن كان مدمنا، أو تخفف من قلقه وتوتره إن كان عصابيا، أو حتى ربما تساعد على شفائه من بعض أسقامه العضوية. ويحدثنا الدكتور بنسون، وهو صاحب أشهر كتاب في العلاج عن طريق الاسترخاء، بأنَّه لا يشترط في الاسترخاء المصاحب للتأمل العميق أن يكون المرء فيه مستلقيا على أريكة طبيب نفسي، فبالتمارين المستمرة يستطيع الإنسان أن يسترخي وهو يجلس القرفصاء كما يفعل البوذي المتبتل، أو وهو جالس في مكتبه أو ماش، أو حتى وهو يقوم برياضة الركض" (بدري، 2005، ص141).

فإذا أثبت النفسانيون أهمية الاستغراق في التأمل والمداومة الطويلة والترديد المستمر لبعض العبارات التي يتعلمها الإنسان، فيسعد بذلك ويرتاح، فكيف به إذا كان تردده لعبارات لها معنى عقدي، وتدل على ربه العظيم الذي لا مثيل له؟ ولهذا فإنَّ كثرة الذكر لله سبحانه وتعالى ستكون فيها من الفوائد ما لا يستطيع أحد إحصاءه، فالذكر الكثير يؤدي للفلاح؛ قال الله سبحانه وتعالى: {.. وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلَحُونَ} [الأنفال:45]. والالتفاء عن الذكر بالمثيرات والمشتتات الأخرى مهما كانت فإنَّه يورث الخسران، قال الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ} [المنافقون:9].

والذكر يؤدي للرضا، والرضا هو أعلى مطالب الصحة النفسية؛ قال الله سبحانه وتعالى: {فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى} [طه:130]. ومما يدل على دور الذكر في الوصول للرضا والصحة النفسية أنَّ أحد الأطباء النفسيين الباكستانيين قد عالج 64 مريضا بالاكتئاب علاجا طبيا وقسمهم إلى مجموعتين: 32 مريضا منهم أعطاهم العلاج الطبي فقط، و32 مريضا أعطاهم العلاج الطبي وطلب منهم القيام بالليل – وذلك في شهر رمضان – من الساعة 2 إلى 4 صباحا لصلاة التهجد وذكر الله، وقراءة القرآن، والدعاء، والاستغفار. وبعد أربعة أسابيع وجد أنَّ 78% من المجموعة الثانية و15% من المجموعة الأولى قد تخلصوا من الاكتئاب" (مرسي، 2000، ص120).



ولذلك فإن الغفلة عن ذكر الله والإعراض عنه تحدث خلا علقيا معرفيا وسلوكيا؛ ولذلك يكون الإنسان تائها غير متوازن في سلوكه، وغير مطمئن في حياته، قال الله سبحانه وتعالى: {وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا} [الكهف:28]. قال الزجاج: "أي: كان أمره التفریط، والتفريط: تفريط العجز (الزجاج، 2006، ج3، ص213).

ومما يدل على أهمية الذكر في الجانب العقلي المعرفي للإنسان أن الله سبحانه وتعالى قد بين أن الذين يذكرون الله سبحانه وتعالى في جميع أحوالهم قياما وقعودا وعلى جنوبهم؛ هم أولوا الألباب، وهم الذين يتفكرون في خلق السماوات والأرض، ويقولون بأن الله سبحانه وتعالى لم يخلق ذلك باطلا؛ كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (190) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (191)} [آل عمران: 190 - 191].

رابعا: الدعاء:

معنى الدعاء في اللغة: "هُوَ أَنْ تُمِيلَ الشَّيْءَ إِلَيْكَ بِصَوْتٍ وَكَلَامٍ يَكُونُ مِنْكَ" (ابن فارس، 2001، ص337). وهذا المعنى يشير إلى طلب يقدمه الداعي للمدعو راجيا تلبية، وذلك نظرا لحاجة الداعي لذلك الطلب، وعجزه عنه، والدعاء في القرآن والسنة له دلالات متنوعة، ولكنها تتفق في التوجه النفسي نحو مصدر ما يعتقد فيه الإنسان القوة الكافية لجلب منفعة يريدها أو دفع ضرر يخاف منه، ولذلك جاء التوجيه القرآني بتصحيح هذا المفهوم الخاطئ لكي يتم توجيه الدعاء لله رب العالمين لأن بعض الناس يتجهون بدعائهم للاتجاه الخاطئ وذلك بزعمهم الوهي توفر القوة فيمن يدعون، قال الله سبحانه وتعالى: {إِنَّ وَلِيََّ اللَّهِ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ (196) وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَسْتِطِيعُونَ نَصْرَكُمْ وَلَا أَنْفُسُهُمْ يَنْصُرُونَ (197) وَإِنْ تَدْعُوهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ لَا يَسْمَعُوا وَتَرَاهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ وَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ (198)} [الأعراف: 196 - 198]. ووصف الله سبحانه وتعالى الذين يدعون من لا يستجيبون لهم بالضلال، قال الله سبحانه وتعالى: {وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّن يَدْعُو مِنْ دُونِ اللَّهِ مَنْ لَا يَسْتَجِيبُ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَهُمْ عَنْ دُعَائِهِمْ غَافِلُونَ} [الأحقاف:5].

والإنسان مفسود على الدعاء، ولذلك يلجأ ويتوجه لمصدر القوة الأوحى في المواقف الشديدة، والذي يعلمه فطريا، ويدعوه لينجيه من الكروب والمصائب، ولكن بعض الناس بعد ذلك يعودون منتكسين على فطرتهم فيشركوا ويعبدوا غير الله، قال الله سبحانه وتعالى: {وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [يونس:12]. وقال الله سبحانه وتعالى: {هُوَ الَّذِي يُسَوِّرُكُمْ فِي الْبَرْ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَبِيبَةٍ وَقَرَحُوا مِنْهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ

مَكَانٍ وَظَنُوا أَنَّهُمْ أَحْبَطَ بِهِمْ دَعَاؤُ اللَّهِ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ {يونس:22}. وقال الله سبحانه وتعالى: {وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَوُجٌ كَالظُّلَلِ دَعَاؤُ اللَّهِ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ} [لقمان:32]. وقال الله سبحانه وتعالى: {وَإِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ دَعَوْا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا أَذَاقَهُمْ مِنْهُ رَحْمَةً إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ} [الروم:33].

ومع أن جميع الناس يلجؤون للدعاء لطلب النجاة وتخفيف الضغوط، ونيل المطالب والوصول للطمأنينة، ولكن دعاء الله سبحانه وتعالى فيه الراحة والسعادة، كما يتضح من قوله سبحانه وتعالى على لسان زكريا عليه السلام: {ذِكْرُ رَحْمَةِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا (2) إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا (3) قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (4)} [مريم: 2 - 4]. وقد استخدم بعض الباحثين النفسانيين المعاصرين الدعاء في البرامج العلاجية والإرشادية، وتوصلوا إلى آثار إيجابية واضحة تبين الأثر النفسي الإيجابي الكبير للدعاء؛ فقد أجرت الباحثة سماء الجروشي دراسة تجريبية عن مدى فاعلية الدعاء كبرنامج إرشادي نفسي ديني في خفض قلق السمّة لدى عينة من الطلبة، فاختارت عينة من 36 طالبة جامعية، وقسمتهن إلى مجموعتين، وطبقت على إحدى المجموعتين جلسات إرشادية متضمنة لبرنامج الدعاء الذي تم تصميمه لهذا الغرض. وقامت الباحثة بقياس مستوى القلق قبل الجلسات الإرشادية وبعدها للعينة التجريبية وكذلك للعينة الضابطة، كما قارنت بين مستوى القلق لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة، وتوصلت إلى وجود أثر كبير للدعاء في خفض القلق لدى العينة التجريبية مقارنة بما قبل الجلسات وبعدها، ومقارنة بالعينة الأخرى (الجروشي، 2007). وقد أجرى مجموعة من الباحثين دراسة عن أثر الدعاء وبعض البرامج العلاجية النفسية في تصعيد معنى الحياة وتقليص الاضطرابات لدى كبار السن من ذوي الإعاقات الحركية الذين يعيشون في دور العجزة، ووجدوا أكثرًا إيجابيا كبيرا لذلك (Khodabakhshi-Koolaee, 2018).

وتتمثل أهمية الدعاء وآثاره النفسية بالنسبة للإنسان من خلال إشباع الحاجة للانتماء والتعلق بالقوي العظيم واللجوء إليه في الأوقات الحرجة، ولذلك يكون المؤمنون أكثر سعادة بلجوئهم لله سبحانه وتعالى وتزداد سعادتهم بقدر تعظيمهم لربهم ومعرفتهم بصفاته وأسمائه ومدى تعظيمهم لربهم، ولذلك أظهر الأنبياء والرسل سعادتهم وهم يدعون ربهم في المواقف المختلفة رابطين تلك السعادة بتعظيمهم لربهم سبحانه وتعالى لاجئين إليه متعلقين به، ومما يدل على ضرورة اللجوء لله سبحانه وتعالى، أنه أمر بالفرار إليه، والفرار دائما يكون نحو المكان الآمن، قال الله سبحانه وتعالى: {فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ} [الذاريات ٥٠]. ومما يشبع الحاجة الفطرية للتعلق بالقوي، أن الله سبحانه وتعالى القوي القدير قد دعا الناس لدعائه ووعدهم بالاستجابة، كما قال الله سبحانه وتعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} [البقرة:186]. وكما قال الله عز وجل: {أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ



وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ} [النمل:62].

خامسا: التوبة والاستغفار:

التوبة والاستغفار من المفاهيم الإسلامية المتداخلة والمكملة لبعضها، والتي تتعلق بالأخطاء، بعد اكتشافها، والسعي للتخلي عنها، وطلب العفو عنها. وذلك من أجل إزالتها، يقول الأصفهاني: "التَّوْبُ: ترك الذنب على أجمل الوجوه، وهو أبلغ وجوه الاعتذار، فإنَّ الاعتذار على ثلاثة أوجه: إمَّا أن يقول المعتذر: لم أفعل، أو يقول: فعلت لأجل كذا، أو فعلت وأسأت وقد أقلعت، ولا رابع لذلك، وهذا الأخير هو التوبة، والتَّوْبَةُ في الشرع: ترك الذنب لقبحه والندم على ما فرط منه، والعزيمة على ترك المعاودة، وتدارك ما أمكنه أن يتدارك من الأعمال بالأعمال بالإعادة، فمضى اجتمعت هذه الأربع فقد كملت شرائط التوبة" (الأصفهاني، 2011، ص 169).

ويرى بعض علماء النفس أنَّ الشعور بالذنب أو الخطيئة صفة ملازمة للإنسان قد تكبر وتتضخم في شعور ذلك الإنسان، حتى تشكل علامة حادة في شخصيته، وقد تقوده إلى الصراع النفسي أو النكوص والعزلة والإحباط واليأس، وتؤدي به إلى حالة اللاسواء والمرض والعلّة النفسية، بل وتسوقه في كثير من الأحيان، عند أزمته الحادة، إلى العذاب المزمّن، فالانهيار في البناء النفسي، فالانتحار للتخلص من مثل هذا العذاب عن طريق التخلص من الحياة ذاتها (العاني، 1998، ص 178).

ولذلك تظهر أهمية التوبة التي تعبر عن اكتشاف الخطأ والوعي التام بخطورته وآثاره السالبة، والعزم على الإقلاع عنه، والالتزام المستقبلي بعدم الرجوع إليه مرة أخرى، والاستغفار يشير إلى السعي لمحو آثار الخطأ وتغطيته والتخلص من آثاره السالبة. فالتوبة والاستغفار متلازمان، ومرتبطان بسلوك الناس وتقويمهم الذاتي المستمر لحالاتهم النفسية ولسلوكلهم وأدائهم مع أنفسهم ومع من حولهم ومع ربهم، ويتم ذلك التقويم الذاتي في ضوء النتائج التي قد تكون غير مرضية للأفراد على حسب معاييرهم، أو من خلال ردود أفعال الآخرين تجاههم، أو من خلال ما يكتسبوه من معرفة تستدعي التصويب والتصحيح.

وهذه العملية تشير إلى أنَّ النفس الإنسانية ليست ساكنة تجاه سلوكها، فهي في تقويم ذاتي مستمر؛ قال الله سبحانه وتعالى: {وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} [القيامة:2]. قال القشيري: "وهي النفس التي تلوم صاحبها، وتعرف نقصان حالها" (القشيري، 2013، مج 3، ج 6، ص 185).

وتدل صفة اللوم الملازمة للنفس الإنسانية على حاجة الإنسان للتقويم المستمر، وتدل على أنَّ



الوقوع في الأخطاء ممكن وغير مستحيل بالنسبة للإنسان، وهذا ما يجعله محتاج للتوبة وتصحيح المسار، وليس الاستسلام للتوجه الخاطئ والتمادي فيه، ولا الإنكار المطلق للخطأ، وللتوبة والاستغفار أهمية نفسية كبيرة في جانب الصحة النفسية ويتضح ذلك من خلال آيات القرآن الكريم والسنة النبوية وذلك كما يلي:

1. يحتاج المخطئ للتقبل، حتى يتوافق مع ذاته، ويتكيف مع الآخرين، ولذلك فإن حالات العزل والتجنب التي يواجهها بها بعض المحيطين به تسبب له أذى نفسيا كبيرا جدا، وقد يعزز لديه الاستمرارية في السلوك الخاطئ، ولكن التائب عندما يعلم أن الله سبحانه وتعال يحب التوابين ويقبل توبتهم فإنه يشعر بالراحة والطمأنينة ويتجاوز تلك العقبة، ويسعى للتصحيح والتصويب المرجو، فقد قال الله سبحانه وتعالى: {أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ} [التوبة:104]. وقال الله سبحانه وتعالى: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ [البقرة:222]. وقال الله سبحانه وتعالى: {وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا لِيُطَاعَ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا} [النساء:64].
2. بما أن الإنسان يكون حالة من التقويم واللوم الذاتي لنفسه ولسلوكه بصورة مستمرة، فإنه عندما يكتشف أنه لم يكن سائرا في الاتجاه الصحيح، أو أن ما قام به من سلوك كان خاطئا، فإنه سيكون في قلق وخوف، وقد يصاب بالاكتئاب، وقد يلجأ لوسائل الدفاع النفسي السلبية، وقد يستخدم أساليب المواجهة الخاطئة، ولكن المؤمن قبل أن يصل لمثل تلك المراحل فإنه يتذكر قوله سبحانه وتعالى: {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ} [آل عمران:135]. فيشعر بالأمان ويتحرر من آثار الشعور بالذنب، ولا يهمله مهما كان ذنبه فإن الله سبحانه وتعالى أمره أن يتجه إليه ويستغفره ويتوب إليه كما قال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} [الزمر:53]. وقد ورد في الحديث: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فِيمَا يَحْكِي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ، قَالَ: أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا، فَقَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ، وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ، ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ، فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: عَبْدِي أَذْنَبَ ذَنْبًا، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ، وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ، ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ، وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ، اْعْمَلْ مَا شِئْتَ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكَ" (مسلم، 1436، حديث رقم 2758).

3. عندما يعلم المخطئ أن التوبة يترتب عليها أجر وثواب عظيم، فإن هذا سينقله من حالة



الإحباط إلى الفاعلية والعزيمة والإرادة المدعمة لتصحيح مسيرته، والمعززة لكفاءته والممنية لدافعية الإنجاز لديه، وقد وردت آيات وأحاديث كثيرة في الثواب الكبير والثناء العظيم الذي سيناله التائبون والمستغفرون، قال الله سبحانه وتعالى: {التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْآمِرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ} [التوبة: 112]. وقال الله سبحانه وتعالى: {وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ} [هود: 3].

وقال الله سبحانه وتعالى: {وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ} [هود: 52]. وقال الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ} [التحریم: 8].

ملخص الدراسة وتوصياتها:

تمثل السكينة مطلباً غالياً وغاية عالية لما لها من أهمية في الصحة النفسية والعقلية للإنسان، فالسكينة جوهرة ثمينة نزلها الله سبحانه وتعالى في قلوب الأنبياء والمؤمنين في ساعات الشدة فزادتهم إيماناً وثباتاً وأمناً وطمأنينة، وجعلتهم أكثر فاعلية وتأثيراً في أداء أصعب المهام في أحلك الظروف، ولذلك فإنَّ الإعداد لنيلها واكتسابها ينبغي أن ينال أهمية كبيرة.

وهدفَت الدراسة الحالية للكشف عن العوامل المؤدية للسكينة في ضوء القرآن الكريم. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق ذلك الهدف العام، وذلك باستقراء الآيات القرآنية وتحليل الدراسات النفسية المتاحة. وتمثلت أبرز نتائج الدراسة في الكشف عن ثلاثة عوامل مؤدية للسكينة هي: العامل الإيماني، والعامل العقلي المعرفي، والعامل السلوكي العملي. واتضح أنَّ الإيمان يؤثر في السكينة من خلال تحقيق الاتزان النفسي والتنظيم الانفعالي، ومن خلال تنمية الصلابة النفسية ومواجهة المواقف الصادمة بإيجابية. واتضح من القرآن الكريم أهمية التركيز على المكونات العقلية في بعث الطمأنينة والسكينة والصحة النفسية للإنسان، فقد ارتبطت الحالات النفسية الإيجابية بالمكونات والعمليات العقلية الإيجابية التي وردت في القرآن الكريم في مقام المدح والثناء على من يقوم بها والنتائج المرجوة المتعلقة بها، ومنها: الاستكشاف والبحث الهادف لجلب الطمأنينة، والمطالبة بالأدلة والبراهين للوصول لليقين، والتفكير الذي فيه الراحة والعلاج.



واتضح أنّ الأعمال والتصرفات السلوكية الجالبة للسكينة تضمنت كلا من: الاستماع للقرآن الكريم وتلاوته وتدبره، الصلاة، الذكر، الدعاء، والتوبة والاستغفار.

وفي ضوء نتائج هذه الدراسة ومن أجل تحقيق السكينة لأبد من مراعاة التوصيات التالية:

- 1- تنمية الإيمان زيادته، لتعظيم الخالق واستشعار قربهِ ومعيتهِ، ولطفهِ ورحمته وعلمهِ وإحاطته، وقدرته ولطفهِ، وسائر صفاته وأسمائه، واستكمال كل أركان الإيمان من خلال الرسائل المتنوعة، وعبر أوقات مختلفة، لأنّ زيادة الإيمان تسكن النفس، وتنظم الانفعالات وتضبط الدوافع وتحسن إدارتها، وتنبهي الصلابة النفسية، فيزول القلق والخوف والحزن، وتقل آثار الضغوط التي تواجه الأفراد والمجموعات في حياتهم.
- 2- تنمية الجوانب العقلية المعرفية، وذلك بتوجيه العقل ومكوناته للبحث والاكتشاف والتفكير والتدبر وتوظيفه في المجالات الإيجابية، وإكساب الأفراد عمليات التحليل العقلي والمنطقي، لتساعدتهم في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات وحل المشكلات، فلا يعظم لديهم الوهم، ولا يتمالكهم الوهن، فتكون مسيرتهم متجهة في الطريق الصحيح، وحلهم للمشكلات مبني على المهارات السليمة، واتخاذهم للقرارات مؤدياً لما يسكنهم في المدهمات.
- 3- ترويض النفوس وتدريبها على الأعمال والتصرفات السلوكية المؤدية للسكينة، وذلك عن طريق تعلم القرآن وتدبره وقراءته والمداومة على ذلك، وأداء الصلوات والشعائر وفق متطلباتها، وإعمار القلوب وترطيب الألسن بالذكر، والتعلق بالله ورجائه ودعائه في كل حين، والرجوع والتوبة والاستغفار عند الزلل، فهذه كلها أعمال محصنة من عوامل القلق والاضطراب والصدمات، وجالبة للسكينة.
- 4- ضبط محتوى الرسائل التواصلية وتحكيم محتواها لكي يكون جالبا للسكينة وليس مزعزعا للأمن النفسي، وأن يكون محتواها مليئا بالبشرى والمبشرات، وأفضل تلك المبشرات والمسكنات ما تضمنته الآيات القرآنية والأحاديث النبوية من الثواب والخير، والحث على العمل الصالح والتفاؤل والرجاء وحسن الظن، والصبر، والتحمل، والثبات، والتفكير.
- 5- العمل على تنمية الاتجاهات الإيجابية وتصحيح المفاهيم الكثيرة النابعة من العادات والتقاليد السلبية التي تعزز التشاؤم والتطير وتشوه التفكير وتجلب القلق والتردد، والعمل على إحداث التعلم بالطرق السليمة وتعليم ما ينفع الناس ويبشرهم بالخير والثواب ويجلب لهم الطمأنينة والسكينة.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

1. ابن حبان، محمد. صحيح ابن حبان: (<https://www.dorar.net/hadith/>)
2. ابن سعد، احمد (2012). الصلابة النفسية: المفهوم والمتعلقات. مجلة دراسات: جامعة عمار ثليجي، الجزائر، ع21، ص31-41.
3. ابن سلام، أبو عبيد القاسم (2000). كتاب الإيمان ومعالمه، وسننه، واستكمالته، ودرجاته. تحقيق وتخرّيج: الألباني، محمد ناصر الدين. الرياض: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
4. ابن عاشور، محمد الطاهر (1984). تفسير التحرير والتنوير، تونس: الدار التونسية للنشر.
5. ابن فارس، أبو الحسين أحمد (2001). معجم مقاييس اللغة، ط1، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
6. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر (2003). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. تحقيق عماد عامر، القاهرة: دار الحديث.
7. ابن كثير، إسماعيل بن عمر (2000). المصباح المنير في تهذيب تفسير ابن كثير. جماعة من العلماء، ط2، الرياض: دار السلام للنشر والتوزيع.
8. أبو داود، سليمان بن الأشعث. سنن أبي داود: (<https://www.dorar.net/hadith/>)
9. الأصفهاني، الراغب (2011). مفردات ألفاظ القرآن، تحقيق صفوان عدنان داوودي، ط5، دمشق: دار القلم.
10. الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح الجامع: (<https://www.dorar.net/hadith/>)
11. البخاري، محمد بن إسماعيل (1423). صحيح البخاري، ط1، دمشق: دار ابن كثير.
12. بدري، مالك (1995). التفكير من المشاهدة إلى الشهود. ط4، الرياض: الدار العالمية للكتاب الإسلامي.
13. بدري، مالك (2005). حكمة الإسلام في تحريم الخمر: دراسة نفسية اجتماعية، بيروت: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ط2، 2005.
14. بدري، مالك بابكر (1989). مشكل أخصائي النفس المسلمين. ترجمة منى كنتباي، ط1، الخرطوم: شركة الفارابي للنشر والأدوات المكتبية.
15. البلخي، أبوزيد (1424). مصالحي الأبدان والأنفس، تقديم ودراسة مالك بدري ومصطفى عشوي، الرياض: مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية.



16. بهيج، رحيل (1434). أثر الصلاة في العلاج النفسي
(<https://www.alukah.net/culture/0/55573/#ixzz6Zmh0lbeN>)
17. بوعون، فوزية (2017). أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي، مجلة الإحياء، جامعة باتنة، الجزائر، ع 20، ص 489-516
18. بيك، أرون (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة عادل مصطفى، ط1، القاهرة: دار الآفاق العربية.
19. جبل، محمد حسن (2012). المعجم الاشتقاقي المؤصل لألفاظ القرآن الكريم. ط2، القاهرة: مكتبة الآداب.
20. جراح، خولة أكرم فلاح (2011). فاعلية التربية الإسلامية في تحقيق السكينة والأمن النفسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، الأردن: جامعة اليرموك، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية.
21. الجروشي، سماء محمد (2007). مدى فاعلية الدعاء كبرنامج إرشادي نفسي ديني في خفض قلق السمة لدى طلبة كلية الآداب بجامعة السابغ من أكتوبر بمدينة مصراتة، رسالة ماجستير غير منشورة، ليبيا: مصراتة، جامعة 7 أكتوبر.
22. الحبيب، طارق بن علي (2003). العلاج النفسي والعلاج بالقرآن، ط1، الرياض: مؤسسة الجريسي للنشر والتوزيع.
23. الحجازي، مدحت عبد الرازق (2012). معجم مصطلحات علم النفس. ط1، بيروت: دار الكتب العلمية.
24. الخاطر، عبد الله (دت). الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة، الرياض: مطابع أضواء البيان.
25. خليفة، عبد اللطيف محمد ومعتز سيد أحمد (1997). الدوافع والانفعالات، الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.
26. خليل، محمد يوسف (2002). الصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة. الكويت: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.
27. الدهشان، محمود محمد (2012). السكينة ونظائرها في القرآن الكريم: دراسة موضوعية. رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: الجامعة الإسلامية (غزة)، كلية أصول الدين.
28. الرازي، فخر الدين (2012). التفسير الكبير: مفاتيح الغيب. تحقيق: سيد عمران، ط1، القاهرة: دار الحديث.
29. الزجاج، أبو اسحق إبراهيم السري (2006). تهذيب معاني القرآن وإعرابه، (هذه: عرفان بن سليم حسونة)، ط1، بيروت: المكتبة العصرية.

30. زعقار، فتحي (2013). الأثر الفيزيولوجي لسماع صوت القرآن الكريم. مجلة دفاتر المخبر، جامعة محمد خيضر بسكرة في الجزائر، ع 11، ص 87-110.
31. الزمخشري، محمود بن عمر (2006). الكشف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل. ط1، بيروت: دار الكتاب العربي.
32. السعدي، عبد الرحمن بن ناصر (1426). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. ط2، الدمام: دار ابن الجوزي.
33. سنكلير، ميشيل؛ وهولينقورث، بليندا (2019). مختصر العلاج المعرفي السلوكي. ترجمة: العرجان، سامي صالح، ط1، عمان: دار الفكر.
34. شيوتا، ميشيل ن. وكالات، جيميس و. (2014). الانفعالات. (ترجمة علاء الدين كفاقي، مایسة النیال، وسهیر سالم)، ط1 عمان: دار الفكر.
35. الصنيع، صالح بن إبراهيم (2000). التدين والصحة النفسية. الرياض: مطبعة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
36. الطبري، محمد بن جرير (2012). تفسير الطبري: جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تهذيب وتقريب: الخالدي، صلاح عبد الفتاح. ط2، دمشق: دار القلم.
37. العاني، نزار (1998). الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، عمان: دار الفرقان.
38. الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (2001). إحياء علوم الدين. بيروت: دار الكتب العلمية.
39. غماري، طيبي (2014). التدين والصحة النفسية في الجزائر: تبريرا للعلاقة بين الإسلام وعلم النفس. مجلة التشريع الإسلامي والأخلاق، ع 1، ص 65-86.
40. القرطبي، محمد بن أحمد الأنصاري (2001). مختصر تفسير القرطبي. اختصره: الشيخ عرفان حسونة، ط1، بيروت: دار الكتب العلمية.
41. القشيري، أبو القاسم عبد الكريم بن هوزان (2013). تفسير القشيري: لطائف الإشارات. ط1، القاهرة: دار الغد الجديد.
42. الماوردي، علي بن محمد بن حبيب (2012). النكت والعيون: تفسير الماوردي. ط3، بيروت: دار الكتب العلمية.
43. مرسي، كمال إبراهيم (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط1، القاهرة: دار النشر للجامعات.
44. مسلم، مسلم بن الحجاج (1436). صحيح مسلم، تحقيق رائد بن صبري ابن أبي علفة، ط2، الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
45. نجاتي، محمد عثمان (1997). القرآن وعلم النفس. ط6، القاهرة: دار الشروق.
46. نصار، رأفت منسي (2019). السكينة في ضوء السنة النبوية: دراسة موضوعية. مجلة البحوث الإسلامية، س 5، ع 37، 139-170.



47. يوسف، حدة (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة دراسات، جامعة عمار ثليجي، الجزائر، ع24، ص 117-147

48. Khodabakhshi-Koolae, Anahita, Heidari, Fatemeh & Motlagh, Firoozeh (2018). The effect of mixed prayer and positive psychology group therapy on life meaning and death anxiety among elderly women with physical-motor disabilities. Journal of Research on Religion & Health; 4(2): 16-28
49. Seligman, M. & Peterson, C. (2000). Positive Clinical Psychology. <http://www.psych.upenn.edu/>
50. Sheldon, M. & King (2001). Why Positive Psychology is Necessary? American Psychologist. 56(3), 216-217.
51. Taylor, Shelley E (2015). Health Psychology, 9th Ed. New York: McGraw-Hill.