

## شفاء النفوس من خلال الهدى القرآني



الإيمان الروحي الإسلامي يؤدي بصاحبه إلى التمتع بالصحة النفسية الجيدة ويحميه من الإصابة بالأمراض والأعراض والأزمات والمشاكل والتوترات والصراعات والقلق النفسية والاجتماعية فيصبح راضياً عن نفسه وعن المجتمع الذي يعيش في كنفه من جراء التزامه بالقيم الإسلامية العظيمة التي تحفظ على الإنسان دينه ودينه وآخرته وتعمل على تحسين علاقته مع الناس مع المجتمع. وتمتاز النفس، في الإطار الإسلامي، بالصفاء والنقاء والطهارة والعفة والسمو والشفافية والتحرر من الغل والحقد والحسد والغيرة.. فالإسلام دين الدنيا والآخرة والفرد والجماعة ويدعونا إلى الإحساس إلى الناس وإلى اتقان الأعمال النافعة وتجويدها وتحسينها إلى المثالية في كل شيء فهو الخالد حتى قيام الساعة.

- وفي الدعوة إلى الإحساس إلى الناس وإلى النفس قال تعالى: (وَحَسُنَ أُولَٰئِكَ رَفِيقًا) (النساء / 69).

وقوله تعالى: (مُتَّكِئِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نَبْغُمُ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ لَهُمْ تُفَاهًا) (الكهف / 31).

- وفي بيان فضل الإحساس والإتقان والأخلاص والتفاني في العمل والتدريب الجيد على أدائه، يقول تعالى: (إِنَّ زَا لًا نُّضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَوْحَسَنَ عَمَلًا) (الكهف/30).

وهذا ما يسعى إليه فرع تطبيقي من فروع علم النفس هو علم النفس المهني الذي يدعو إلى حسن التدريب والإتقان والإخلاص في العمل والميل إليه وعدم كراهيته.

كما يقول تعالى: (وَلَا تَذْسُرْ نَفْسِيكَ مِنَ الذُّنُوبِ وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ) (القصص/77).

تعبيراً عن الوسطية والإعتدالية والحكمة والروية في الإسلام فلا ينسى الإنسان نصيبه من الدنيا ولا يهمل أمور آخرته.

يقول تعالى: (إِنَّ أَحْسَنَ دِينٍ أَحْسَنُ دِينٍ لَأُظْفِرَكُمْ وَإِنَّ أَسْأَدَ دِينٍ فَلَاحَهُ) (الإسراء/7).

فالإحسان في المحل الأول يرتد على صاحبه ثم على من حوله من أبناء المجتمع والإحساس يشعر صاحبه بالسعادة والغبطة والرضا.

كما في قوله تعالى: (لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ) (يونس/26).

وقوله تعالى: (وَأَحْسَنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ) (القصص/77).

وللإحسان أجر عظيم في الآخرة وله أثره النفسي والخلقي والإجتماعي والأسري في هذه الحياة كما جاء في الهدى القرآني الخالد..

(وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ) (آل عمران/195).

وقوله (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ) (البقرة/83).

وللصلاة آثار نفسية عظيمة فهي تدفع الشعور بالراحة وبالقرب من الله والاتصال به فهي مناجاة روحية بين العبد وربّه وفيها مرضاة الله تعالى..

وقوله تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا) (العنكبوت/8).

فالإسلام يحرص على سلامة الأسرة وحماية القيم ومن أعظمها قيمة احترام الوالدين والعطف عليهما والإحساس إليهما.

وقوله: (وَمَنْ يَفْخَرْ فَوْحَ سِنَةٍ نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ) (الشورى/23).

وللإحساس أجر عظيم عند الله تعالى كقوله تعالى: (مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ) (البقرة/245).

وفي الدعوة للإحساس والإنفاق في وجه الخير يقول تعالى:

(وَمَنْ رَزَقْنَاهُ مِنْ ذَا رِزْقِنَا فَهُوَ مُنْفِقٌ مِنْهُ سِرًّا وَجَهْرًا) (النحل/75).

وفي بيان القيمة النفسية والروحية والإيمانية والأخلاقية للإحسان يقول تعالى:

(وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ قُتِلُوا أَوْ مَاتُوا لَيَرْزُقَنَّهُمْ

اللَّهِ رَزَقًا حَسَنًا) (الحج/58).

وقوله تعالى: (وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) (البقرة/201).

فالقرآن الكريم يضع أمام الإنسان صورة للحياة المتكاملة والمتوازنة بين الدنيا والآخرة. كما في قوله: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكُ حَسَنَةً يُضَاعِفْهَا) (النساء/40).

(مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ) (النساء/79).

بيان لتحمل الإنسان مسؤولية سيئاته وبيان فضل الله على عباده. والإحساس منهج عام كما في قوله: (مَنْ يَشْفَعْ شَفَاعَةً حَسَنَةً يَكُنْ لَهُ نَصِيبٌ مِنْهَا) (النساء/85).

وقوله في مضاعفة أجر الإحساس (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا) (الأنعام/160).

وقال عز وجل: (وَإِذَا كُتِبَ لَنَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ إِنْ شَاءَ) (إِلَيْكَ) (الأعراف/156).

قال: (عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ) (الأعراف/156).

والحسنات يذهبن السيئات حتى يتحرر المسلم، بلغة علم النفس، من مشاعر الذنب والإثم والخطيئة وإنما يتحرر من هذه المشاعر السالبة لتحل محلها مشاعر الأمل والرجاء.

يقول تعالى: (وَيَذَرُوهُمْ وَالْحَسَنَةَ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ) (الرعد/22).

ويقول في الإحساس في منهج الدعوة وليس العنف أو التهديد أو القوة وإنما بالحسنى قال تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ) (النحل/125).

وخير من يهتدي به المسلم ويتأسى بأعماله ومبادئه وهديه الرسول الكريم بقوله تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ) (الأحزاب/21).

مما يوضح الرؤية أمام المسلم ويبين معالم الطريق حتى لا يحتويه الشك والحيرة والضياغ لعدم معرفة الحق من الباطل: فلنا في رسول الله أسوة حسنة وقدوة رائعة.

يقول تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ) (فصلت/34).

وكذلك قوله: (إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ) (هود/114).

- والطهر فضيلة عظيمة وقيمة رائعة يحض الإسلام أبنائه على التمسك بها: طهارة اليد والقلب والنفس والفؤاد وكل الجوارح..

يقول تعالى: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَِا) (التوبة/103).

وفي الدعوة للطهر يقول الهدى القرآني الخالد (وَنُيَا بِكَ فَطَهَّرْ \* وَالرُّجُزَ فَاهْجُرْ) (المدثر/4-5).

وينبذ الإسلام كل مظاهر الشذوذ الجنسي وغير الجنسي ويدعو إلى سواء والفترة السوية، وسلامة الشخصية وصحتها واعتدالها يقول تعالى:

(أَخْرِجُوا آلَ لُوطٍ مِنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنْفَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ) (النمل/56).

والمسلم مأمور ومطالب بالتحلي بالطهر والنظافة لأنّها شعبة من شعب الإيمان وعن طريقها يشعر المسلم بالنقاء والصفاء ويفتح الطريق بينه وبين ربه ويصبح دعاؤه مقبولا.

يقول تعالى: (وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا) (المائدة/6).

وفي بيان فضل الطهر والتوبة يقول الهدى القرآني العظيم:

(إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) (البقرة/222).

ويسعى الإسلام لشفاء من في قلبه مرض، والمقصود مرض نفسي وإيماني وحالات من الشك والريبة أو الرفض للدعوة الإسلامية وللقرآن الكريم يقول تعالى:

(فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا) (البقرة/10).

ويحذر الإسلام من أن يمتلئ قلب الإنسان بالمرض والشك والريبة وهي من علامات المرض النفسي والعقلي يقول تعالى:

(وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ) (التوبة/125).

وقوله عز وعلا: (رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنْذُطِرُونَ إِلَيْكَ ذَظَارَ الْمُتَغَشَّيِّ عَلَيْهِ مِنْ الْمُؤْمِنِينَ) (محمد/20).

يقول القرآن الكريم: (فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسَارِعُونَ فِيهِمْ) (المائدة/52).

كما يقول: (إِذْ يَقُولُ الْمُؤْمِنُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ) (الأنفال/49).

ويحث الإسلام المسلمين للبعد عن الهوى والضلّال والطياش حيث يقول القرآن الكريم:

(وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَشَايِي فَقَدِ هَوَى) (طه/81).

وكما في قوله تعالى:

(أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَىٰ أَزِفُسُّكُمُْ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِّقُوا كَذِبًا بَيْنَكُمْ وَفَرِّقُوا تَفْتُلُونِ) (البقرة/87).

وقوله تعالى: (فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنْ الثَّمَرَاتِ) (إبراهيم/37).

ويدعو لتحاشي هوى النفس كما في قوله تعالى:

(وَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا) (النساء/135).

وقوله: (فَاجْعَلْكُمْ بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ) وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ) (ص/26).

وتأكيداً لصدق الرسول (ص) يقول القرآن الكريم:

(وَمَا يَنْطَلِقُ عَنِ الْهَوَىٰ \* إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ) (النجم/4-3).

وفي فضل البعد عن هوى النفس يقول القرآن الكريم حتى لا يشعر الإنسان بالتشتت والضياع وتفتربه الهواجس والوساوس والشكوك يقول القرآن الكريم.

(وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ الْفَاسِقَ عَنِ الْهَوَىٰ \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ) (النازعات/41-40).

وقوله تعالى: (وَلَا تُطِيعْ مَنْ أَغْفَلَ ذَنْبًا قَلْبُهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا) (الكهف/28).

وقوله تعالى: (أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا) (الفرقان/43).

وفي الدعوى للتمسك بهدى الله وسنة نبيه يقول القرآن الكريم:

(وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ) (الفصص/50).

وفي النهي عن اتباع الهوى يقول القرآن الكريم:

(وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىَٰ السَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا) (الأنعام/150).

وقوله أيضاً: (وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا) (المائدة/77).