

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

طالبة الدكتوراه: فوزية بوعون

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة باتنة 1

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي، عند سماعه وتلاوته وتدبر معانيه، وذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي: هل للقرآن الكريم تأثير في التخفيض من مستوى الضغط النفسي؟ ومن هذا السؤال تدرج الأسئلة التالية:

- هل لسماع القرآن الكريم أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي؟
- هل لقراءة وتلاوة القرآن الكريم أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي؟
- هل التدبر في آيات القرآن الكريم يخفض من مستوى الضغط النفسي؟

وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 39 فردا يعانون من ضغط نفسي مرتفع اختيروا بطريقة قصدية من ولاية باتنة، ولتحقيق الأهداف المسطرة في هذه الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي على نفس العينة، وتم استخدام مقياس مستوى الضغط النفسي: ل" هولمز وراهي Holmes and Rahe" 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.

الكلمات المفتاحية: أثر القرآن، تخفيف مستوى الضغط، الضغط النفسي.

Abstract:

This study aimed to uncover the effect of the Holy Quran in reducing the level of psychological stress, in terms of hearing, reading and understanding its meanings, by answering the following question: Does the Holy Quran have an effect on the level of psychological stress?

Depending on this question, the following ones are derived:

- Does listening to the Holy Quran affect the level of psychological stress?
- Does reading and reciting the Holy Quran have an effect on reducing the level of psychological stress?
- Does understanding the verses of the Holy Quran reduce the level of psychological stress?

The study was conducted on a sample of 39 individuals suffering from high psychological stress and who were deliberately selected from the state of Batna. In order to achieve the objectives of this study, the experimental method was applied by the pre-measurement and post-measurements on the same sample and that was by utilizing Holmes and Rahe stress scale. In addition to the use of a therapeutic program which is based mainly on the Holy Quran as a basic technique. The study had the following results: There are statistically significant differences at the level of 0.01 between the average scores of the sample in the pre-measurement and post-measurement on the psychological stress scale (i.e, after the application of the therapeutic program).

Thus, the hypothesis of the study has been achieved. Hearing, reading and understanding the Holy Quran contributes significantly in reducing the level of psychological stress. Also, the Holy Quran contributes remarkably in the disappearance of the symptoms of psychological stress and helps in attaining mental health.

مقدمة:

إنّ الإنسان في هذا العصر يواجه في حياته اليومية الكثير من المصاعب والعقبات والمشكلات التي تسبب له الكثير من الضغوط النفسية، فمكابدته للحياة زادت رغم التطور العلمي والتكنولوجي، فتعددت تبعاً لذلك سبل ووسائل العيش، واختلطت احتياجاته الضرورية بالكمالية، فبعد أن كانت أغلب الضغوطات التي يواجهها الفرد في السابق جسدية يتخلص منها بالمواجهة واتخاذ سبل الراحة، فإنّ الإنسان في هذا العصر تتراكم عليه الضغوطات الذهنية والنفسية ولا يستطيع مواجهتها، فسببت له الكثير من الآثار السلبية سواء على سلوكه وتصرفاته أو على صحته الجسمية والنفسية.

وإنّ تحمل الأفراد للضغوط النفسية في هذه الحياة يختلف من شخص لآخر، فكل له طريقته الخاصة في التكيف، وهذا ما يترتب عليه اختلاف وتفاوت في استجابة الأفراد، وإنّ التعامل مع الضغوط أنتج لنا ثلاثة اتجاهات نظرية: الأول اعتبار الضغط مثيراً، والثاني يعتبر الضغوط ردة فعل واستجابة، والثالث يؤكد على أن الضغوط نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته.

ولقد اهتم المختصون باختلاف فروعهم العلمية بموضوع الضغوط النفسية اهتماماً كبيراً، فتعددت فيه الدراسات والبحوث العلمية، بل أصبح موضوعاً متناولاً حتى في النقاشات والحوارات في وسائل الإعلام أو بين عامة الناس، فظهرت بذلك دراسات وبحوث كثيرة من أجل الوصول إلى الطرق العلاجية والاستراتيجيات المناسبة لمواجهة هذه الظاهرة. وقد جاءت هذه الدراسة للحديث عن أثر القرآن الكريم باعتباره أحد طرق العلاج النفسي الديني.

وقد تناولت الدراسة الحالية متغيرين هما القرآن الكريم والضغط النفسي، وسعت هذه الدراسة من أجل ملاحظة وبحث أثر المتغير الأول على الثاني، وذلك باستخدام برنامج علاجي يعتمد أساساً على القرآن الكريم كتقنية علاجية أساسية.

وتم تقسيم هذه الدراسة إلى مبحثين، يحتوي المبحث الأول: الجانب النظري، وفيه طرح المحددات التنظيرية للمتغيرين بما احتواها من مفاهيم ودراسات سابقة وأهمية وأهداف، إشكالية وفرضيات الدراسة. ومبحث ثان: فيه الجانب الميداني ونتائج الدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

إنّ متطلبات هذا الزمن وحاجاته، وتسارع نمط الحياة المستمر فيه، جعل الإنسان في هذا العصر غير قادر على مسايرته والتكيف معه ممّا جعله يعاني كثيرا من الضغوط المتراكمة التي خلفت له الكثير من الاضطرابات النفسية والجسدية المختلفة.

وإن كان القلق والإحباط والعدوان ظواهر نفسية فهي لا تختلف كثيرا عن ظاهرة الضغوط النفسية، فهي من توابع الوجود الإنساني، إلا أنّها إذا زاد حدّها أو طال زمنها أو غلب حدوثها أصبحت مشكلة قد تؤثر على صحة الفرد النفسية والجسدية.

فالضغط النفسي هو كل ما يحدث اضطرابا نفسيا أو جسديا في الإنسان، وهي عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكانياته العادية.

ويرى بعض الباحثين أن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، فسوف يشعر بقليل من الضغوط، وعندما يدرك الفرد أن مصادره ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس، وبذلك يحتاج إلى جهد كبير فسوف يشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فسوف يشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (باعتبارها ضارة، أو مهددة، أو تمثل تحديا) وفحص الاستجابات الممكنة والاستجابة لتلك الأحداث. (جمعة يوسف، 2007، 13)

والدراسات والبحوث في موضوع الضغط النفسي كثيرة جدا؛ فمنها ما ركز على المقارنة في الاستجابة من حيث متغير الجنس، ومنها ما ركزت على متغيري مركز التحكم الداخلي والخارجي، ومنها ما ركز على نمط الشخصية، ومنها ما ركز على الفروق بين الأصحاء والمرضى العضويين والمرضى النفسانيين في الاستجابة لضغوط أحداث الحياة، وهناك دراسات أخرى ركزت على العلاقة بين متغيرين أو

أكثر، بحيث يكون الضغط النفسي أحد هذه المتغيرات بهدف الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والمتغيرات الأخرى.

وقد تعدد تناول العلاجي لمختلف المدارس النفسية للضغط النفسي وكيفية التحرر منه واستراتيجيات مواجهته، فاختلقت وتنوعت الفنيات الإرشادية والطرق العلاجية المستخدمة في هذه الدراسات باختلاف المنحى المتبع: معرفي أو سلوكي أو معرفي سلوكي أو انفعالي وغيرها.

وفي إطار البحوث الساعية وراء تحديد أهم العوامل المساعدة على تخفيف حدة الضغط النفسي يمكن أن يكون للدين إسهام بالغ في ذلك، فقد أتاح مؤتمر الصحة النفسية الذي انعقد سنة 1948م لرجال الدين أن يكون لهم دور في العلاج النفسي، فقد أقر المؤتمر بالدور الكبير الذي يقوم به الإيمان في علاج الاضطرابات النفسية بعد أن أدركوا أن الفراغ الروحي والبعد عن الدين يسهم بشكل كبير في ظهور هذه الاضطرابات. (محمد توفيق، 2000: 334).

فالدين يعطي للحياة قيمة ومعنى أعمق وهدفاً أسمى، الأمر الذي يسهل على الأفراد المتدينين إيجاد طرق واستراتيجيات فعالة لتحقيق تكيفهم مع ظروف الحياة ومشاكلها، فالمؤمن المتدين يمتلك من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ما لا يرقى إليها المهزوز في معتقده وإيمانه. (محمد غانم، 2005: 82).

والدراسات التي تناولت العلاج الديني قليلة بالمقارنة مع مختلف العلاجات في المدارس النفسية المختلفة، نذكر منها تلك التي تناولت أثر الأدعية والأذكار في علاج القلق والاكتئاب وتخفيفه كدراسة إسعاد عبد العظيم البنا (1990)، ومحمد درويش محمد (1995)، وعزيزة عنو (2006)، وزعتر نور الدين (2009)، أو تلك التي أثبتت القوة الشفائية للقرآن الكريم كالدراسات التي قامت بها مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية بالولايات المتحدة الأمريكية في "بنما ستي" بفلوريدا وتجارب عبد الله الغماري، وطه رامز وعبد الدايم الكحيل وغيره.

وانطلاقاً من الاعتقاد الديني المتضمن بأنّ للقرآن الكريم أثراً وتأثيراً عجبياً في الظواهر الوجدانية والمظاهر الجسمانية، فتلاوته أو الاستماع إليه يطمئن القلوب المضطربة ويصقلها ويلينها، ويجلي بصيرتها ويحل السكينة بصاحبها فيزداد إيمانه وتنجلي أحزانه وهمومه، مصداقاً لقوله تعالى: [الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ] (الرعد: 28). جاءت هذه الدراسة التي حاولت فيها أن

أبرز هذا الأثر للقرآن الكريم على عينة الدراسة، قد كان المقصد منه التخفيف من الضغط النفسي، ومن هنا كان طرح إشكالية الدراسة كالتالي:

هل للقرآن الكريم تأثير في التخفيض من مستوى الضغط النفسي؟

ومن هذا السؤال تدرج الأسئلة التالية:

- هل لسماع القرآن الكريم أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي؟
- هل لقراءة وتلاوة القرآن الكريم أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي؟
- هل التدبر في آيات القرآن الكريم يخفض من مستوى الضغط النفسي؟

2- الدراسات السابقة:

إنّ الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والتناول العلاجي لها كثيرة ومتعددة، تختلف باختلاف المدارس النفسية للضغط النفسي وكيفية التحرر منه واستراتيجيات مواجهته، والتخفيف من حدته باختلاف المنحى المتبع: معرفي أو سلوكي أو معرفي سلوكي أو انفعالي وغيرها، لذلك ركزت الباحثة على ذكر فقط الدراسات التي تناولت الموضوع من الجانب الديني أو الدراسات التي لها علاقة بالموضوع، أي تناول الدراسات التي تناولت أثر القرآن الكريم وما له علاقة به كالأذكار والأدعية، وهي دراسات قليلة، وأهم هذه الدراسات ما يلي:

- الدراسات والتجارب التي قامت بها مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية في "بنما ستي" بفلوريدا، والهدف منها الكشف عن القوة الشفائية للقرآن الكريم، وقد استخدمت أجهزة إلكترونية مزودة بالكومبيوتر لقياس أثره على وظائف أعضاء الجسم، وتوصلوا إلى أنّ للقرآن الكريم المقدرة على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي. (عنو عزيزة، 2008: 113).

- وقد أجرى الباحث عبد الله بن محمد الصديق الغماري تجارب على متطوعين يجيدون العربية تتمثل بإسماعهم مقاطع عربية قرآنية منغمة، وأخرى عربية منغمة غير قرآنية، وأخرى على متطوعين غير متحدثين بالعربية مسلمين وغير مسلمين، ثم تلا عليهم مقاطع من القرآن الكريم باللغة العربية، ثم تلا عليهم ترجمة هذه المقاطع بالإنجليزية، وجميع هذه التجارب قامت بها إحدى المؤسسات العلمية الطبية الإسلامية الكائنة بولاية فلوريدا، فكانت نتائج تلك التجارب أنها أثبتت وجود أثر مهدئ للقرآن الكريم في 97% من مجموع التجارب وذلك في شكل تغيرات

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

فيزيولوجية تدل على انخفاض درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي. (عنو عزيزة، 2008: 114)

- كما تمت تجربة دقيقة بعمل رسم تخطيطي للدماغ أثناء الاستماع للقرآن الكريم، فوجد أنه مع الاستماع إلى كتاب الله تنتقل الموجات الدماغية من النسق السريع الخاص باليقظة (12-13) موجة/ثا إلى النسق البطيء (8-18) موجة/ثا، فهي حالة الهدوء العميق داخل النفس، وأيضا شعر غير المتحدثين بالعربية بالطمأنينة والراحة والسكينة أثناء الاستماع لآيات كتاب الله رغم عدم فهمهم لمعانيه. (سعد رياض، 2004: 51).

- كما استخدم "طه رامز" أساليب العلاج الديني بالقرآن مع عينة عشوائية من مرضى الاكتئاب مكونة من 58 مريضا تم اختيارهم من 132 مريض على مدار 04 سنوات، وتم علاج باقي المرضى بأساليب أخرى من العلاج النفسي، وقد ثبت تفوق العلاج الديني بالقرآن على أساليب العلاج الأخرى.

- النتائج التي توصل إليها الدكتور "عبد الدايم الكحيل" 2012م من خلال دراساته إلى أنّ الاستماع إلى القرآن يعيد برمجة خلايا الدماغ بشكل كامل، والتي اعتمد فيها على نتائج اكتشافات العلماء فيما يخص الدماغ والمؤثرات الصوتية، منها ما اكتشفه العالم "هنريك وليام دوف" في عام 1839م أنّ الدماغ يتأثر إيجابيا أو سلبيا لدى تعرضه لترددات صوتية محددة.

- دراسة إسعاد عبد العظيم البنا (1990): قامت الباحثة بدراسة حول الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني، وتكونت عينة الدراسة من 20 طالبة من طالبات كلية التربية بالمنصورة - مصر. ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس القلق الصريح لتبلور من عينة أكبر قوامها 149 طالبة، واستخدمت الباحثة برنامجا علاجيا على شكل جلسات استخدمت فيها قراءة القرآن الكريم وبعض الأدعية والأذكار الدينية، وكان من نتيجة هذا البرنامج العلاجي انخفاض مستوى القلق لدى عينة الدراسة بفرق دال - إحصائيا - قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- كما أجرى محمد درويش سنة 1995 دراسة حول مدى فعالية العلاج النفسي الديني في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من 20 طالبا من كلية بجامعة عين شمس، حصلوا على درجات أعلى في مقياس القلق وطبق برنامج

علاجي للمجموعة التجريبية استغرقت 150 جلسة، وطبقت بطريقة فردية، وكانت النتيجة فروقا دالة إحصائيا في انخفاض درجة القلق.

- ولقد درست **طريقة الشويعر سنة 1998** الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي، حيث كانت العينة مكونة من 200 طالبة من كلية التربية للبنات بجدة، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الإيمان والقدر ومستوى القلق لدى عينة الدراسة، كما وجدت فروقا دالة إحصائيا في درجة القلق النفسي بين الطالبات الأكثر إيمانا بالقضاء والقدر، والطالبات الأقل إيمانا به، وذلك لصالح المجموعة الثانية. (عنو عزيزة، 2008: 22)

- **دراسة زعتر نور الدين (2009م)**، فعالية برنامج علاج نفسي إسلامي مقترح في تخفيض القلق (قلق ما قبل العملية الجراحية نموذجاً)، وهي دراسة تبرز التأثيرات النفسية لممارسة الشعائر الدينية على تخفيض قلق ما قبل العملية الجراحية، وذلك باقتراح برنامج علاج نفسي مستوحى من أصول الدين الإسلامي (العقيدة، العبادات الأدائية والذكر) في شكل جلسات علاجية إرشادية، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتجانستين (التجريبية والضابطة)، وتوصل إلى أنّ المجموعة التجريبية أقل قلقاً على مقياسي الدراسة، مما يعني أنّ البرنامج العلاجي النفسي الإسلامي المقترح له فعالية في تخفيض قلق ما بعد العملية الجراحية.

- **دراسة عنو عزيزة (2006م)** حول مدى فعالية العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم، الأذكار والأدعية على الاكتئاب الاستجابي لدى طالبات الجامعة، والذي اعتمدت فيه على التصميم التجريبي ذي المفحوص الواحد، وعلى عينة قصدية قوامها 120 طالبة تمّ اختيارهن بطريقة عمدية، وذلك بالإقامة الجامعية بباية حسين بباب الزوار في الجزائر العاصمة، وكانت النتائج تحسن المعاش النفسي الاجتماعي وارتفاع مستوى تقدير الذات لدى المفحوصات، ممّا يؤكد أنّ العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم الأذكار والأدعية له آثار إيجابية على تقدير الذات والاكتئاب الاستجابي لدى طالبات الجامعة.

نلاحظ أنّ الدراسات الخاصة بأثر القرآن الكريم قليلة، وأكثرها ركز على القلق، أما بقية الدراسات فلها علاقة بموضوع الدراسة كالتالي تناولت أثر الأدعية والأذكار في علاج القلق والاكتئاب وتخفيفه.

3- فرضيات الدراسة: استنادا إلى ما طرح في الإشكالية من انشغالات بحثية وتساؤلات، فإننا نفترض الفرضيات التالية:

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

الفرضية العامة: للقرآن الكريم أثر في التخفيف من مستوى الضغط النفسي.

الفرضيات الجزئية:

- لسماع القرآن الكريم أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي.
- لقراءة وتلاوة القرآن الكريم أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي.
- التدبر في آيات القرآن الكريم له أثر في التخفيض من مستوى الضغط النفسي.

4- أهمية الدراسة:

- 1- تعتبر هذه الدراسة من بين المحاولات التي تعرضت لموضوع تأثير الجانب الروحي على الجانب الجسمي والنفسي.
- 2- كما تعد بمثابة دعوة إلى الالتفات إلى جانب مهمل في الدراسات النفسية وهو الصحة الروحية وعلاقتها بالصحة والمرض.
- 3- معرفة أهم مصادر الضغط النفسي وأعراضه، وتحديد مختلف الاستراتيجيات المساعدة للتخفيف من حدتها.
- 4- يمكن لهذا البحث أن يساعد في إيجاد أساليب للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، بالرجوع إلى استغلال الجانب العقدي والديني.
- 5- إثراء المكتبة الجامعية بوضع هذا البحث إلى جانب ما سبقه من البحوث ليكون نقطة انطلاق لبحوث أخرى.

5- أهداف البحث:

تنطلق البحوث والدراسات النفسية كغيرها من البحوث من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة من أجل الوصول إلى الهدف المقصود، ولأجل ذلك كانت أهدافنا كالتالي:

- 1- قياس الضغط النفسي لدى حالات البحث.
- 2- معرفة التأثير الذي يحدثه سماع القرآن الكريم ومدى فعاليته في التخفيف من مستوى الضغط النفسي.
- 3- معرفة التأثير الذي تحدثه قراءة وتلاوة القرآن الكريم ومدى فعاليتها في التخفيف من مستوى الضغط النفسي.

4- معرفة التأثير الذي يحدثه التدبر في القرآن الكريم وفي معانيه وإذا ما كان فعلا يساعد على استعادة التوازن النفسي.

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1/ القرآن الكريم: "هو كلام الله المعجز المنزل على خاتم الأنبياء والمرسلين بواسطة جبريل - عليه السلام- المكتوب في المصاحف المحفوظ في الصدور المنقول إلينا بالتواتر المتعبد بتلاوته، المبدوء بسورة الفاتحة، المختتم بسورة الناس". (عبد الفتاح سلامة، 1981: 89)

6-2/ الضغط النفسي: "هو كل تغير داخلي أو خارجي إيجابي أو سلبي يصعب التكيف معه، وقد تولده التغيرات الأساسية في حياة المرء أو قد يأتي من الانزعاجات اليومية المتكررة". (سامي الرويشدي، 2002: 08)، وإجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها العميل أو الحالة في مقياس الضغط النفسي.

7- الضغوط النفسية مؤشرات وأسابيها:

7-1/ الضغوط النفسية: يعد مصطلح الضغط (Stress) من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته، ثم بدأ استخدامه حديثا في مجال العلوم الإنسانية عامة، ومجال التربية وعلم النفس خاصة، ليشير إلى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر والقلق والضيق وحدة الانفعال، وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسولوجية، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق، وللباحثين آراء مختلفة في تعريف الضغوط منهم من يراها:

أ- الضغوط كمثيرات: وهي في الغالب أحداث تفرض على الشخص، أو ظروف تنبع من داخل الشخص نفسه (مثل الجوع أو الرغبة الجنسية) كما تنشأ أيضا من الخصائص العصبية لديه. (سامي الرويشدي، 2002: 13).

ب- الضغوط كاستجابات: يعتبر هانز سيلبي Hans Selye واحدا من الذين يعتبرون الضغوط استجابة للظروف البيئية، ومن ثم فهي تعرف على أساس معايير ومحكات مختلفة مثل الانزعاج الانفعالي، وتدهور الأداء، أو التغيرات الفسيولوجية

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

مثل زيادة توصيل الجلد للكهرباء أو زيادة في مستوى هرمونات معينة. (جمعة يوسف، 2007: 13)

ج- الضغوط كعلاقة تفاعلية: تركز على العلاقة بين الفرد والبيئة (أي بين المثيرات والاستجابات)، فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، فسوف يشعر بقليل من الضغوط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فسوف يشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (باعتبارها ضارة، أو مهددة، أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة والاستجابة لتلك الأحداث. (جمعة يوسف، 2007: 13)

7-2/ أعراض الضغط النفسي ومؤشراته: لقد بينت الدراسات الخاصة بالموضوع أنّ أهم الأعراض التي يمكن أن تصاحب الضغوط قد تكون أعراضاً جسدية: (تغيرات في الهضم: عسر الهضم، الإسهال أو الإمساك، قيء وغثيان أو تغيرات في أنماط النوم: اضطرابات في الخلود إلى النوم أو الاستمرار في الاستيقاظ المبكر...إلخ)، أو أعراضاً عقلية ومعرفية: (فقدان وضعف التركيز والذاكرة والنسيان...إلخ)، أو أعراضاً نفسية: (قلق وتوتر، نوبات غضب واهتياج، نفاذ الصبر أو حدة الطبع، نوبات بكاء...إلخ)، أو أعراض سلوكية: (اضطرابات في الأكل، فقدان الشهية أو الشرهية، الإكثار من تعاطي المنبهات كالقهوة والشاي، القلق المتميز بحركات عصبية كقضم الأظافر، الانعزال وتجنب المسؤولية أو إنكارها،...إلخ).

وبصفة عامة يمكن أن نحدد المؤشرات التي تدل على وجود ضغط نفسي في النقاط التالية:

- سرعة الغضب والانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة.
- ضعف الطاقة وقلة الإنجازات.
- كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
- الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل لتناول مشروب ما قبل المتابعة.
- فقدان السيطرة على الأمور، المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.
- ردود فعل جسدية غير مرغوب فيها كسرعة خفقان القلب واهتياج المعدة وتصبب العرق والرجفة والطفح الجلدي.
- انخفاض القدرة على التركيز والتذكر.

- ضعف القدرة على إصدار القرارات. (أكرم عثمان، 2002: 15)

3-7/ مصادر وأسباب الضغوط النفسية: تختلف آراء الباحثين والمختصين

حول مصادر الضغوط منها : أحداث الحياة الشاقة، والشدائد المزمنة، ومنغصات الحياة اليومية، المشاكل الاقتصادية والاجتماعية، والمشاكل الشخصية والأسرية والمهنية، ويمكن لنا أن نستعرض الأسباب التي ينجم عنها الضغط النفسي بشكل أكثر تحديدا في فئتين عامتين هما: (سمير شيخاني، 2003، ص: 12)

الضاغطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: الكافيين، ونوم غير كاف، وجدول أعمال مثقل.
- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي، والتحليل المفرط.
- الأشرار العقلية: التوقعات غير الواقعية، وأخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء، والمبالغة، والتصلب في الرأي (العناد أو التحجر).
- الخصال النفسية وسمات الشخصية المضغوطة: تلعب الخصال النفسية من ذكاء وقدرات عقلية وأنماط شخصية، وخصال مزاجية، دورا مهما في شعور الفرد بالضغوط أو إفلاته من هذا الشعور، وكذلك تمكينه من مواجهة هذه الضغوط أو التعايش معها.
- الخصال الفيزيولوجية: يبدو أن بعض الأفراد لديهم أنماط مميزة من الاستجابات الفيزيولوجية التي تسمى "نشاط الاستجابة الفردية"، ووفقا لهذه الخصائص فإن بعض الأفراد يستجيبون بشكل يعبر عن إحساس بالضغوط لأحداث معينة، وهو ما لا يحدث لدى أشخاص آخرين، وقد تكون هذه الخصائص مسؤولة عن وضع الأفراد في حالة استثارة دائمة مما يجعلهم أكثر توترا وعصبية، وهو ما يعكس انخفاض قدرتهم على التعامل مع المواقف وإدراكها على أنها أكثر إثارة للضغوط. (جمعة يوسف، 2007: 23)

الضاغطات الخارجية: ويمكن أن تكون شخصية: (العلاقات الزوجية، تربية الأطفال الالتزامات المادية، حالات الوفاة، الطلاق، ضغوط الدراسة، النوبات المزاجية السيئة...الخ). وقد تكون بيئية: (الضوضاء الشديدة، الضباب والدخان، درجة الحرارة، الازدحام، نقص الإضاءة أو الإفراط فيها...الخ)، وقد تكون وظيفية:

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

(أعباء العمل الأكبر من المعتاد، تغيرات واجبات الوظيفة، نقص الاحترام من الزملاء، تغير المهنة، حالات التسريح من العمل، نقص التدريب، نقص الخيارات المهنية البديلة، نقص الراتب...الخ). (أكرم عثمان، 2002: 31)

8- العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم:

إنّ القرآن الكريم كتاب الوقاية والصيانة والشفاء للنفوس، بالتدبر في صفاته وميزاته وخصائصه وأوامره ونواهيه والالتزام والعمل بها: [قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ. يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ] (المائدة: 15- 16)، كما أنّ للقرآن الكريم تأثيراً عجبياً في الظواهر الوجدانية والمظاهر الجسمانية فتلاوته أو السماع إليه يطمئن القلوب ويصقلها ويلينها، وتبعث في الجسم قشعريرة، تعقبها سكونة وهدوء ولين، فيشعر الإنسان بازدياد الإيمان الذي ينسكب في القلب انسكاباً. (عبد الحميد مهدي، 1983: 41)

قال تعالى: [الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ] (الرعد: 28). فالقرآن أفضل أنواع الذكر، فله فضلا عظيماً في تصفية القلب وشفاء النفس، قال تعالى: [وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ] (الإسراء: 82). ثم إنّ هناك تقارير طبية تنص على أن زيادة التوتر تؤدي إلى نقص المناعة، فيتعرض الجسم بسببها للمرض، فتأثير القرآن الكريم إذن يمكن أن يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة في الجسم، وعنه تنتج زيادة في قابلية الجسم لمقاومة الأمراض المعدية والسرطانية وغيرها، كما تجدر الإشارة إلى أنّ التداوي بالقرآن، أكد عليه الصلاة والسلام قال: (خير الدواء القرآن) (ابن ماجه، 3533)، وإنّ التداوي بالقرآن الكريم يتضمن اللجوء إلى الله في كشف الضر عن المصاب والمريض بكلامه الذي فيه سره، وفيه مظهر ربوبيته ورحمانيته، من الحكم التي أهمها أن يكون بين العبد وخالقه صلة دائمة، تقوي يقينه وتثبت إيمانه، وتملأ قلبه طمأنينة واستقراراً، فلا يعتريه قنوط، ولا يغمره يأس ولا تضجره المصائب والأمراض على كثرتها وشدتها لاعتماده في دفعها وتهوينها على من وسعت رحمته، وعمت نعمته. (عزيرة، 2008: 112)

وعليه فالعلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم يهدف أساساً إلى تغيير أفكار المرضى عن أنفسهم وعن الناس والحياة، والمشكلات التي عجزوا عن مواجهتها من

قبل، وكانت سببا في قلقهم، فيتخلصون بذلك من الصراع النفسي وينتج عن ذلك شعورهم بالنشاط وبالحيوية ينبعثان فيهم من جديد، فيبدؤون بممارسة حياتهم الطبيعية بفاعلية، مما يجعلهم يشعرون بمتعة الحياة وبالرضا النفسي وراحة البال والسعادة، قال تعالى في هذا الصدد: [إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ] (الرعد: 11).

8-1/ خصائص العلاج الديني بالقرآن الكريم: يمكن تلخيصها بشكل عام

كالتالي:

- أنه علاج إيماني؛ أي يعتمد على ترسيخ دعائم الإيمان في نفس الفرد، ويشعره بالأمن والاستقرار.
- أنه علاج خلقي، بمعنى أنه خلقي في منهجه، فيحترم كرامة الإنسان ويصونها، ويعتمد في الوقاية والشفاء على بث المبادئ الخلقية والحميدة في نفس الفرد ويشعره بالأمن والاستقرار.
- أنه علاج امتثالي، بمعنى أنه يدعو الفرد إلى الامتثال للقيم والمبادئ والمثل العليا والأعراف السائدة في المجتمع.
- أنه علاج تعضيدي، فهو يقدم العون والمساعدة والتأييد والتشجيع للمريض حتى يرضى عن نفسه ويثق بها، ويتحرر من مشاعر النقص والدونية.
- أنه علاج إقناعي، بمعنى أنه يقوم على أساس إقناع المريض عقليا بالحلول المنطقية.
- أنه علاج شمولي، حيث يتناول شخصية المسلم بكافة جوانبها الجسمية والعقلية والروحية والخلقية والاجتماعية والاقتصادية.
- أنه علاج واقعي، لا يعتمد على الأمور الفلسفية أو الخيالية أو الوهمية.
- أنه علاج سلوكي بمعنى أنه يستهدف تعديل سلوك الفرد، وذلك لأن العبرة بالعمل الحقيقي، وفي إطار "الإسلام دين المعاملة". (عنو عزيزة، 2008: 118)

8-2/ دور القرآن الكريم في تخفيف الضغط وتحقيق الأمن النفسي: ليس

الأمن النفسي بالمطلب الهين، فبواعث القلق والخوف والضيق ودواعي التردد والارتياب والشك تصاحب الإنسان منذ أن يولد حتى يواريه التراب، ولقد كانت قاعدة الإسلام التي يقوم عليها كل بنائه هي حماية الإنسان من الخوف والفرع والاضطراب وكل الضغوط النفسية وكل ما يحد حريته وإنسانيته، والحرص على

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

حقوقه المشروعة في الأمن والسكينة والطمأنينة، مما يجعل الفرد لا يخشى شيئاً في هذه الحياة فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى، كما يعلم أنّ رزقه بيد الله وحده، كما أنه لا يخاف الموت بل إنّه حقيقة واقعة لا مفر منها، فهو يعلم أنه ضيف في هذه الدنيا مهما طال عمره أو قصر فهو بلا شك سينتقل إلى العالم الآخر، إنّ القرآن الكريم يجيبه عن كل ما يفكر فيه، فهو يمنحه الإجابة الشافية لكل أمر من أمور دينه ودنياه وآخرته.

إنّ شفاء بدني كما أنّه شفاء روحي ونفسي لأنّه يعمل على إعادة توازن الجهاز النفسي والعصبي للمؤمن باستمرار قراءته والاستماع إليه وتدبر معانيه، وبالتالي يزيد من مناعة جسمه ويؤمن دفاعاته الداخلية، فيصبح في أمان مستمر من تهديدات المرض له بإذن الله، ويقاوم بتلك القوى النورانية المتدفقة بالميكروبات والجراثيم التي تهاجم في كل لحظة جسمه بضراوة في موجات متتالية رغبة في إسقاطه في براثن المرض. (سعد رياض، 2004: 53)

ويمكن لنا أن نتعرض إلى آثار القرآن الكريم كما هو مقرر في هذه الدراسة من خلال:

- أولاً: سماع القرآن الكريم. ثانياً: قراءته وتلاوته. ثالثاً: التدبر والتفكير في معاني آياته.

أولاً/ سماع القرآن الكريم:

بلغ اهتمام القرآن الكريم بالسمع حداً تكرر معه ذكر السمع ومشتقاته في قرابة خمسة وثلاثين موضعاً كلها ذات دلالة فكرية وتربوية، وجعل وظيفة السمع والبصر عند الإنسان، وما ينتج عنهما من رقي وتعلم وتفكر، ووصل إلى العلم اليقيني الصحيح، آية من آيات الله في صنع هذا الإنسان، ومنة من الله على الجنس البشري، قال تعالى: [قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ] (الملك: 23) (عبد الرحمان النحلوي، 2000: 46)

إنّ الإنسان أحياناً قد لا يتأثر بتلاوته بينما يتأثر – وأيّما تأثر – بتلاوة غيره وإنّ استعمال حاسة الأذن في سماع كلام الله العزيز لها الأهمية البالغة يقول تعالى: [إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا] (الإسراء: 36). إنّ الآيات المسموعة تدخل من الأذان على شكل أمواج بدون استئذان فتهد الأعمق لاستقبالها

اهتزازا لطيفا تتحول بعدها إلى حساسية لذيدة ممتعة تملأ العقل يقينا وتغمر القلب إيمانا وتقوى، فيفيض على الظاهر خشوعا ودموعا، ولهذا حرص الكفار على ألا يسمع أحد القرآن حتى الذين لا يؤمنون بالله، ذلك لأن كل من يسمع القرآن، سيجد له تأثيرا وحلاوة، قد لا يستطيع أن يفسرها، ولكنها تجذبه إلى الإيمان ومن هنا كان أئمة الكفر يخافون من سماع الكفار للقرآن أن يميلوا إليه، إن في القرآن طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن تجعل من الفرد مواطنا صالحا. (ناهد الخراشي، 2003: 136)

وإن الدراسات السابقة المذكورة كافية للدلالة على أهمية سماع القرآن الكريم في الصحة النفسية للفرد، وكوقاية له من الضغوط والاضطرابات النفسية، ولعل أبرزها النتائج التي توصل إليها الدكتور "عبد الدايم الكحيل" من خلال دراساته إلى أن الاستماع إلى القرآن يعيد برمجة خلايا الدماغ بشكل كامل، حيث يبين أن التلاوة تتكون من شيئين: الصوت الذي يتكلم به الشخص ذاته أو الصوت الذي يستمع إليه بتلاوة غيره، والمعاني التي تحملها الآيات، فالصوت له تأثير قوي جدا على خلايا الجسم، فأفضل تأثير للعلاج بالصوت هو كلام الله تعالى، فعند قراءته والاستماع إليه تلاحظ وجود إيقاع خاص لا يوجد في كلام آخر، لذلك قال تعالى: [وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا] (الفرقان: 32)، هذا الإيقاع يتناسب مع إيقاع الدماغ البشري، فالله تعالى فطر الناس على الإيمان، حيث أودع الله في كل خلية من خلايا الدماغ برنامجا منضبطا، وكما تعرض الإنسان للصدمات النفسية والأمراض الجسدية اختلت بعض هذه البرامج، وهنا يأتي دور القرآن في إعادة التوازن لها من جديد، إن تلاوة القرآن الكريم تغذي الدماغ بالذبذبات الصوتية الصحيحة، وبالتالي تؤثر على الخلايا وتعيد لها توازنها، وتساهم في التنسيق بين الخلايا، فالله تعالى خلق الإنسان وجهزه بالبرامج الصحيحة ليقوم بعمله على أكمل وجه، ولكنه عندما ينحرف عن طريق الله فإنه يرهق نفسه ويتعب خلايا دماغه، وأفضل طريقة لإعادة هذه الخلايا للوضع الافتراضي هو أن تؤثر عليها بكلام الله تعالى. (عبد الدايم الكحيل، 2012: 12)

وكانت خلاصة النتائج التي توصل إليها أن الاستماع المتكرر للآيات يعطي الفوائد التالية:

- زيادة في مناعة الجسم، وعلاج أمراض مزمنة ومستعصية.
- زيادة في القدرة على الإبداع، وزيادة القدرة على التركيز.
- تغيير ملموس في السلوك والقدرة على التعامل مع الآخرين وكسب ثقتهم.

- الهدوء النفسي وعلاج التوتر العصبي، وعلاج الانفعالات والغضب وسرعة التهور.
- القدرة على اتخاذ القرارات السليمة، والتخلص من الخوف والتردد والقلق.
- تطوير الشخصية والحصول على شخصية أقوى.
- علاج لكثير من الأمراض العادية مثل التحسس والرشح والزكام والصداع.
- تحسن القدرة على النطق وسرعة الكلام.
- تغيير في العادات السيئة، مثل الإفراط في الطعام وترك التدخين. (عبد الدايم الكحيل، 2012: 12)

ثانياً/ قراءة القرآن الكريم وتلاوته:

إنّ قراءة القرآن الكريم قراءة خاشعة متدبرة، وتلاوته تلاوة محكمة مرتلة تضي على النفس سكينه وعلى القلب طمأنينة فينسب الإيمان إلى الأعماق انسياباً فتزكو الروح، وتصفى وتطهر، فالذي يعاني من حالة قلق شديد وعدم الاستقرار، فعند قراءته لتلك الآيات المحكمات ذات السر العميق، وإعادة التمعن فيها، عندما تستقر في قلبه في تلك اللحظة يشعر أنّ تلك الحالة المقلقة قد زالت، وارتاحت نفسه واستقر، وبالتالي يزداد قلبه إيماناً واطمئناناً، لأنّ سر القرآن الكريم هو أنّه يتعامل مع القلب البشري مباشرة، فيتلقى القلب تلك الأنوار من مصدرها الله، فيجد القلب حلاوة القرآن. وفي هذا الصدد، يشير سيد قطب: "إنّ القرآن يعبر بالصور المتخيلة عن المعنى الذهني والحالة النفسية، وعن الحادث المحسوس والمشهود المنظور وعن النموذج الإنساني والطبيعة البشرية، ثم يرتقي بالصور التي يرسمها فيمنحها الحياة الشاخصة، أو العزلة المتجددة، فإذا المعنى الذهني هيئة أو حركة، وإذا الحالة النفسية لوحة أو مشهد، وإذا النموذج الإنساني شاخص حي، وإذا الطبيعة البشرية منسجمة مرئية...، إنّها الحياة هنا، وليست حكاية الحياة". (سيد قطب، د. ن، 32)، ذلك أنّ الله سبحانه يشرح القلوب لتتلقى هذا القرآن، قلوباً يعلم ما فيها من الخير فيعلمها حينئذ بدوره، فتشرق وتستضيء، وهنا تكون تلك القلوب متفتحة منسرحة، مستقبلة لكل ذكر وكل آية يقرأها، وفي تلقياها لهذا القرآن بأكمله، يحدث الوجل والارتعاش والتأثر الشديد، وتتشعر الجلود، ثم تهدأ النفوس وتطمئن وتأمين القلوب، وتلين تلك الجلود، ففي ارتعاش هذه القلوب تبدأ هداية الله: [اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَفَشَّرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ

هُدَى اللَّهُ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضِلِّ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ [الزمر: 23] (عنو عزيزة، 2008: 147).

وكما يحل القرآن في القلب السكينة والطمأنينة، فإنه كذلك يربي العقل على التفكير المنظم بطريقة متكاملة للاستدلال، معتمدا على الخطوات التالية:

- يطلب القرآن من الإنسان استخدام حواسه لتكوين خبراته عن التناسق والتكامل في وجود الكائنات، وحياتها، وعن تعاقب الليل والنهار وتكامل حركة الأفلاك والأجرام وتناسقها وخضوعها لنواميس وقوانين محكمة تضبطها.
- ثم يدعو إلى التساؤل عن سر هذه القوانين والنواميس وعن مقننها ومديرها، وعن من نظم للكائنات حياتها وأحكم خلقها.
- ثم يوصله إلى تكوين نظرة شاملة كلية تدعوه للوصول بعقله، والسمو بمشاعره إلى خالق هذا الكون، ومدير أموره، ومرتب سننه، والقائم على تحققها وتنسيقها وتسخير كثير منها لمصلحة الإنسان ورفاهيته.
- ويطلب القرآن الناس أن يقوموا بالسلوك اللائق نحو هذا الخالق الحكيم العليم، ويدعوهم إلى العمل بشريعته، وإلى عبادته وتوحيده ويضعهم أمام مسؤوليتهم ليشكروا خالقهم ويناجوه ويعملوا بهديه وتشريعهم، ويشعروا بفضله ... وهو بذلك يضعهم أمام منهج عملي متكامل يطلب تحقيقه. (عبد الرحمن النحلاوي، 2007: 211).

ثالثا/ التدبر في القرآن الكريم:

يقصد به تحديق ناظر القلب إلى معانيه وجمع الفكر على تدبره وتعقله، وهو المقصود بإنزاله، لا مجرد تلاوته بلا فهم ولا تدبر، قال تعالى: [كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ] (ص: 29)، وقال أيضا: [أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبِ أَفْقَالٍهَا] (محمد: 24)، إذن المقصود من القراءة هو التدبر، ولذلك سن فيها الترتيل لأن الترتيل في الظاهر ليتمكن من التدبر بالباطن، قال علي رضي الله عنه: "لا خير في عبادة لا فقه فيها، ولا في قراءة لا تدبر فيها" (أبو حامد الغزالي، 2007: 323)

فليس شيء أنفع للعبد في معاشه ومعاده وأقرب إلى نجاته من تدبر القرآن وإطالة التأمل فيه وجمع الفكر على معاني آياته، فإنها تطلع العبد على معالم الخير والشر بحذافيرها، وعلى طرقاتهما وأسبابهما وغاياتهما وثمراتهما ومآل أهلتهما،

أثر القرآن الكريم في تخفيض مستوى الضغط النفسي

وتضع في يده مفاتيح كنوز السعادة والعلوم النافعة، وتثبت قواعد الإيمان في قلبه وتشيد بنيانه وتوطد أركانه وترية صورة الدنيا والآخرة والجنة والنار في قلبه، وتعرفه النفس وصفاتها ومفاسدات الأعمال ومصحاتها، وبالجملة تعرفه الرب المدعو إليه وطريق الوصول إليه وما له من الكرامة إذا قدم إليه. (ابن القيم، 1999: 485).

إذن فالقرآن جملة "كتاب هداية وإرشاد أنزل ليسمو بضمير الإنسان ومشاعره عن التوقف على المصالح النفعية العاجلة أو التعامل تعاملًا حسياً مع الأشياء، بهذا فهو ينطلق في تربية عقولنا على الانتقال من المحسوس المادي إلى المعنوي المجرد، من الإبل التي نعايشها إلى التفكير في خلقها وأسلوب حياتها، ومن السماء التي نراها إلى التفكير في بنائها وجعلها مرفوعة بكواكبها وشمسها، وهي لأبد لها من قوة تمسكها تمنعها من التساقط أو الزوال، ومن الجبال التي نراها شاهقة بصخورها الضخمة وكتلها الكبيرة إلى التفكير في القوة التي أقامتها ونصبته لنبحث عن العلاقة بينهما". (عبد الرحمان النحلاوي، 2007: 210).

ومما سبق يتبين لنا أنّ في سماع القرآن الكريم أو تلاوته وتدبر معانيه فضلاً عظيماً في تصفية القلب وشفاء النفس مصداقاً لقوله تعالى: [وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ] (الإسراء: 82)، فهو يملأ القلب طمأنينة واستقراراً، فلا يعتريه قنوط ولا يغمره يأس ولا قلق ولا توتر، فهو شفاء ودواء لمختلف الضغوط النفسية التي يمكن أن تنغص على الإنسان حياته الدنيوية.

المبحث الثاني: الجانب الميداني:

1- منهج الدراسة: استعملنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية وضابطة في نفس الوقت، بقياس مستوى الضغط النفسي لديها قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي المتبع، وذلك للكشف عن أثر القرآن الكريم في تخفيف الضغط النفسي لدى أفراد العينة موضوع الدراسة.

2- حدود الدراسة الزمانية والمكانية: تم إجراء "الدراسة" في الفترة الزمنية المحددة بشهري أبريل وماي لسنة 2015م، بولاية باتنة.

3- عينة الدراسة: تشمل العينة الحالات التي تبين بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي أنها تعاني من ارتفاع في الضغط النفسي، وقد كانت العينة المستهدفة في

البداية عينة عرضية من المتطوعين قوامها 187، وبعد ذلك تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية مكونة من 39 من الحالات التي تبين أنها تعاني من ضغط نفسي مرتفع، ويمكن عرض خصائص أفراد العينة موضوع الدراسة بإيجاز في النقاط التالية:

- من حيث الجنس: كلهن إناث.
- من حيث السن: تراوحت أعمار العينة من 18 سنة فما فوق.
- من حيث الحالة الاجتماعية: طبق المقياس على فتيات عازبات ونساء متزوجات، أو أرامل أو مطلقات ...
- من حيث المستوى التعليمي: كل المستويات التعليمية: طبيبات، ممرضات، إداريات، موظفات، طالبات، معلمات، مكثات بالبيت...
- من حيث الحجم: 39 حالة.

3- أدوات الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على أدوات عديدة منها:

3-1/ الملاحظة: تعتبر الملاحظة من الأدوات الرئيسية التي تستخدم في البحث العلمي، وقد اعتمدت أكثر على الملاحظة المباشرة التي شملت وركزت على النقاط التالية:

- 1- الهدام: من حيث كونه منظماً، غير منظم، محتشماً، غير محتشم.
- 2- طريقة المشي ووضعية الجلوس.
- 3- ملامح وتعابير الوجه التي تدل إلى حد كبير على الحالة النفسية (حزن، فرح، تعب، نشاط، غضب ...).
- 4- طريقة الكلام (نبرة الصوت، نوعية الكلمات المستخدمة ومدلولها والتي يتراوح معناها بين التفاؤل والتشاؤم، القلق والاستقرار).
- 5- الاستجابات الانفعالية والتصرفات أثناء التحركات خلال سير الجلسة، (كمدى تأثر الحالة بالقرآن الكريم مثل البكاء لسماعه).

وتجدر الإشارة إلى أن ملاحظتنا لأفراد العينة كانت على طول الجلسة أي قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج العلاجي الذي محتواه سماع وتلاوة وتدبر في آيات القرآن الكريم.

3-2/ المقابلة: اختيار نوع المقابلة يعتمد على تفضيل الباحث، وكذا على موضوع الدراسة والهدف منها، بالإضافة إلى ظروف التجربة وخصائص الأفراد، ومن هنا جاء اختيارنا لتقنية المقابلة العيادية النصف موجهة، والتي تتميز بمجابهة الفاحص للمريض بأسئلة تمكنه من جمع المعلومات بغية تقييم مختلف سمات المريض، ولكون البرنامج العلاجي الذي اعتمدهنا يقوم على فكرة العلاج الجمعي فإن سير مقابلاته كان مختلفا بالضرورة عن سير المقابلة الفردية التي غالبا ما تكون قائمة على محاور معينة، فمحاور جلساتنا العلاجية مع أفراد العينة كانت مرتبطة إلى حد كبير بالمواضيع القرآنية التي نوقشت بتقنية التدبر بالمعنى وكيفية مساهمتها في تخفيف حدة أعراض الضغط النفسي من خلال معاشة معانيها وربطها بالواقع اليومي للحالة.

3-3/ مقياس مستوى الضغط النفسي: أعده كل من العالمين الأمريكيين هولمز وراهي Holmes and Rahe ويحتوي على 58 بندا تتضمن مختلف أعراض الضغط النفسي (الجسمية، النفسية، الفكرية ..) بأربعة بدائل (غير موافق، موافق، قليلا، موافق إلى حد كبير، موافق تماما).

وقد وجدنا هذا المقياس في كتاب Le guide du bien être لمؤلفته Sterman Stéphane وقمنا بترجمته إلى اللغة العربية وتم عرضه على مجموعة من الأساتذة في اللغة الفرنسية وخبراء في القياس النفسي للتأكد من سلامة العبارات، وتم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، وكذا حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وبطريقة التجزئة النصفية ووصل معامل الثبات 0.92 وهي درجة عالية تدل على ثبات المقياس.

3-4/ البرنامج العلاجي: يتبنى هذا البرنامج أسلوب العلاج الديني الإسلامي الذي يتميز عن غيره من الطرق العلاجية بفنيات وتقنيات علاجية خاصة به، ويهدف البرنامج الذي استخدم كتقنية علاجية إلى معرفة مدى فعالية القرآن الكريم في تخفيف حدة الضغوط النفسية، وطبيعة البرنامج: علاج جماعي، عدد الجلسات فيه (08)

جلسات، زمن الجلسة الواحدة: يتراوح بين 90 د إلى 120 د، وقد استخدم فيه التقنيات العلاجية التالية:

- **الاستماع إلى القرآن الكريم:** اعتمدت كتقنية أولى في خطوات البرنامج العلاجي، حيث نقوم بإسماع أفراد العينة آيات قرآنية تتلوها قارئة بشكل مباشر أو تكون بصوت مقرئ من القراء، وذلك لمدة زمنية لا تقل عن نصف ساعة.
- **تلاوة القرآن الكريم:** ثاني خطوة في البرنامج تكون على شكل قراءة جماعية للآيات تعقب بشكل تدريجي بحيث تبتدئ القارئة بتلاوة الآية ببطء ثم يرددها باقي أفراد العينة وهكذا حتى نهاية السورة أو المجموعة المختارة من الآيات، وذلك لمدة زمنية لا تقل عن نصف ساعة.
- **التدبر في معاني القرآن الكريم:** وهي ثالث تقنية اعتمدت – إلى جانب ما سبق- بغية تحقيق السكينة والأمن النفسي لأفراد العينة الذين يعانون من ارتفاع الضغط النفسي وذلك من خلال التدبر في معاني وأسرار الآيات المتلوة، في جو من الهدوء والصفاء النفسي والذي من شأنه أن يخفف عنهم همومهم وكل ما يكدرهم من شواغل الدنيا ويعطيهم القوة والطاقة الكافية لإيجاد حلول مناسبة لها.

3-5/ أسلوب المراقبة الذاتية (الاستبصار النفسي بالملاحظة): وهو يقوم على ملاحظة المفحوص لنفسه، حيث يطلب منه أن يلاحظ مظاهر معينة من سلوكه، ويحتفظ بتسجيل دقيق لها في تقارير أسبوعية يعدها لنا، وتكمن فائدتها أنها تسمح بمراقبة المشكلة التي يعاني منها المفحوص يوميا خارج أوقات الفحص النفسي، كما أنها ترجمة عملية لمحاسبة النفس وإدراك أخطائها ثم تصحيحها.

4- **التصميم الإحصائي للبحث:** بما أن الدراسة تبحث عن مدى فعالية العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم لعينة الدراسة بقياس مستوى الضغط لديها قبل وبعد البرنامج العلاجي، فقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية للحصول على النتائج: -

$$\text{حساب المتوسطات: } \bar{m} = \frac{\sum s}{n}$$

$$\text{- حساب الانحرافات المعيارية: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{m})^2}{n}} - \text{حساب الفروق: } t = \frac{\bar{m}_1 - \bar{m}_2}{\sqrt{\frac{\sigma^2}{n_1} + \frac{\sigma^2}{n_2}}}$$

5- عرض النتائج:

5-1/ عرض نتائج الملاحظة: من خلال ملاحظتنا المكثفة لأفراد العينة قبل وأثناء وبعد الجلسات لمسنا وجود تغيرات في الأعراض العامة على الشكل التالي:

عناصر الملاحظة	قبل	بعد
الهدنام	قد يكون عند بعض الأفراد: - غير منظم (مما يوحي باللامبالاة وعدم الاهتمام ..) - غير محتشم.	- يصبح منظم وأكثر تناسقا - يصبح أكثر احتشاما
طريقة المشي ووضعية الجلوس	- بخطى متناقلة مضطربة - انقباض في الجلوس	- خطى ثابتة ومستقرة - استرخاء في الجلوس
ملامح وتعابير الوجه	- تعب يظهر في شكل شحوب اللون - كدر وقلق يظهر على شكل عبوس وتقطيب للحاجبين	- نشاط وحيوية - فرح وطمأنينة تظهر على شكل ابتسامة وطلاقة
طريقة الكلام	- نبرة الصوت: خافتة أو حادة - نوعية الكلمات المستخدمة غامضة حائرة متكررة ومتشائمة	- هادئة - واضحة واثقة متفائلة.
استجاباته الانفعالية	- حيرة وشروء - عصبية وتوتر	- تركيز وحضور - هدوء واسترخاء

الجدول رقم "1": يوضح نتائج الملاحظة

وتجدر الإشارة إلى أن هذه التغيرات تنفاوت من فرد لآخر وقد تتحقق جميعا أو البعض منها فقط.

5-2/ عرض نتائج المقابلات والبرنامج العلاجي: تماشيا مع أهداف البحث في التعرف على مدى أثر القرآن الكريم في التخفيف من الضغط النفسي وتحقيقا لفرضياته، كانت النتائج المتحصل عليها كالتالي:

- إضافة إلى التغيرات المتحصل عليها في الأعراض الجسمية المذكورة سابقا كانت هناك تغيرات واضحة في الجانب النفسي والانفعالي كالشعور بالأمن

والراحة والطمأنينة والتخلص إلى حد كبير من مختلف مظاهر التوتر والقلق، وقد توافقت التقارير التي كانت تكتبها لنا الحالات ومن خلال تدخلاتهم أثناء الجلسة وما تتضمنه من تفريغ نفسي على تأكيد هذا التغيير.

- إدراك الحالات لعظم نعم الخالق - عز وجل- عليهم وُدد الشعور بالرضا لديهم ممّا ساهم في التحرر من مشاعر الدونية والنقص وارتفاع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لديهم بعدما كان جد منخفض، وهذا ما عبرت عنه إحداهن بقولها: "كنت أحس قبلا بأنه لا أهمية لي وبأنّي إنسانة فاشلة ولكن بسماعي وقراءاتي للقرآن أدركت أهميتي وعظم نعم الله علي وزاد احترامي لذاتي وغيري".

- وجود تغير ملموس في سلوك أفراد العينة وأسلوب تفكيرهم ونظرتهم إلى الأمور بصفة عامة واتخاذ القرارات بشأنها، ونستطيع التمثيل لذلك بقول إحداهن: "أحسست براحة تامة وبأنه بإمكانني أن أفكر جيدا دون صعوبة وبدون الإحساس بالألم"، أو قول أخرى: "أصبح رأسي مليئا بالأفكار الطيبة وتخيلت حياتي مستقبلا أفضل من التي عشتها ما دامت في رحاب الله والقرآن.."، أو قول أخرى - وهي تعبر عن التغيير الجذري الذي طال سلوكها مع من حولها في حياتها اليومية: "بدأت أنغير مع زوجي وابنتي وأتعامل معها بطريقة جيدة فلم أعد أصرخ كثيرا، وأناقش في الأمور بترتيب وأستمع إلى نصائح وآراء الآخرين"، أما في جانب القرارات فقد قالت أخرى: "كنت أشعر بالضيق وعازمة على اتخاذ قرار التوقف عن العمل وأنا لا أعلم عواقبه، ولكن بعد حصص القرآن - متفسي الوحيد- عزمتم علي المواصلة".

3-5/ عرض نتائج تطبيق المقياس: توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج

التالية، وذلك من خلال استخدام اختبار "ت" للتحقق من نتائج فروض الدراسة:

المتغير	قبل تطبيق البرنامج	بعد تطبيق البرنامج	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أفراد العينة التجريبية	المتوسط م	م	9.58	0.01
	الانحراف ع	ع	18.41	77.82
	132.56	29.48		

الجدول رقم "02": يوضح الفروق في درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد 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.

6- مناقشة النتائج:

6-1/ مناقشة نتائج الملاحظة: إنَّ الضغط النفسي المرتفع يولد في كثير من الأحيان لدى صاحبه شعورا باللامبالاة وعدم الاهتمام بمظهره وهندامه، ولكن كما لاحظنا في الجدول رقم "02" أنه وبعد الجلسات أصبح منظما وأكثر تناسقا، وبعد التشبع بالمعاني الفاضلة والمثل العليا التي دعت إليها الآيات القرآنية أصبح لباس كثير من أفراد العينة أكثر احتشاما، وكذلك التعب النفسي والكدر والقلق وما يرافقه من عصبية في السلوك وتوتر في الحركات ينقلب إلى راحة نفسية وطمأنينة تتجلى مظاهرها في النشاط والحيوية، والاسترخاء، وهذا بالطبع نتج عن الصفاء النفسي الذي حققه صدق الاستماع إلى القرآن الكريم، وقراءته والتدبر في معانيه.

6-2/ مناقشة نتائج المقابلات والبرنامج العلاجي: لقد لمسنا وجود تغيرات واضحة في الجانب النفسي والانفعالي لدى أفراد العينة، إذ تبين تقاريرهم وتدخلاتهم مدى التحسن الكبير الذي طال حالتهم النفسية وسلوكياتهم اليومية بعد حضور الجلسات العلاجية. وقد تجلّى ذلك في:

- ارتفاع مستوى الإيمان بالله وبالقضاء والقدر والتشبع بمشاعر الرضا، مما يولد الإحساس بالطمأنينة وراحة البال.
- ارتفاع مستوى تقدير الذات والتحرر من مشاعر النقص والدونية.
- التحرر من النظرة التشاؤمية للمستقبل والتشبع بالأفكار الإيجابية المتفائلة.
- تنامي القدرات الذاتية والعزم على اتخاذ القرارات المصيرية.

ومرد ذلك كله إلى القوة الشفائية الهائلة التي يختزنها القرآن الكريم، فالذي يعاني من حالة قلق شديد وعدم الاستقرار عند قراءته لتلك الآيات المحكمات ذات

السر العميق وإعادة التمعن فيها تزول عنه حالة التوتر الشديد وترتاح نفسه ويزداد قلبه إيمانا واطمئنانا، فسر القرآن الكريم أنه يتعامل مباشرة مع القلب البشري الذي يتلقى عنه تلك الأنوار الإلهية التي تجعله يتذوق حلاوة الإيمان، قال تعالى: [وَلَقَدْ يَسْرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ] (القمر: 32).

3-6/ مناقشة نتائج تطبيق المقياس: تبيّن من نتائج الجدول رقم "02" أن هناك فروقا بين متوسط درجات المفحوصات في المقياس القبلي ومتوسط درجاتهن في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، وقدر متوسط الفروق بـ 54.74 ممّا يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

وتعود هذه النتائج إلى فعالية القرآن الكريم (من حيث سماعه أو تلاوته أو التدبر في معانيه) في مساعدة أفراد العينة التجريبية على تجاوز حالة الضغط النفسي والشعور بالراحة النفسية، قال تعالى: [الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ] (الرعد: 28).

4- مناقشة عامة: تؤكد النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، وقدر متوسط الفروق بـ 54.74 بين متوسط درجات المفحوصات في المقياس القبلي ومتوسط درجاتهن في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، وهذه النتائج تتوافق مع ما تمّ عرضه في الجانب النظري من البحث والدراسات السابقة، كالدراسات التي قام بها عبد الله بن محمد الصديق الغماري التي أثبتت من خلالها وجود أثر مهدئ للقرآن الكريم في 97% من مجموع تجاربه التي أجراها، وكذلك الدراسات التي قامت بها مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية بالولايات المتحدة الأمريكية التي تثبت وجود قوة شفائية للقرآن الكريم وقدرته على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي، وغيرها من الدراسات كدراسة "طه رامز" و"أبي الفضل" و"الكحيل" التي أثبتت فعالية القرآن الكريم والعلاج النفسي الديني عموما في علاج الاضطرابات والضغوط النفسية.

وكما عرفنا سابقا أن الكلمة تتكون من مقاطع صوتية، وبالتالي فلها ذبذبتها المؤثرة، كما أن المجموعة من الكلمات تحمل أفكارا أو مشاعر لها ذبذباتها المؤثرة أيضا، ولهذا فالكلمة الطيبة تسبب السعادة والكلمة الخبيثة تسبب الشقاء، وللکلمة أثرها الإيجابي ولها آثارها العصبية والنفسية، وتناسب قوة الكلمة مع قوة الشعور أو قوة

الإرادة عند قائلها، ولذلك نجد كلمة صاحب السلطة أقوى تأثيراً من كلمة الشخص العادي. (فتحي أبو الفضل، 2007: 144)

ومن هنا نستطيع تفسير التأثير الحاسم المطلق للقرآن الكريم فإنه كلام المولى عز وجل، قال تعالى: [لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ^ع وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ] (الحشر: 21). ومن ثم نستطيع القول بأن فرضيات الدراسة تحققت وبشكل واضح جداً، فسماع القرآن الكريم وتلاوته والتدبر في معاني آياته الكريمة يسهم بشكل كبير في اختفاء أعراض الضغط النفسي ونشوء سمات إيجابية جديدة لدى الفرد.

خاتمة:

بناء على ما سبق تناوله في الجانب النظري، وما تم الوصول إليه من خلال إجراءات البحث الميداني التي أثبتت أن لسماع وتلاوة وتدبر القرآن الكريم أثراً في تخفيض مستوى الضغط النفسي، وكان هذا واضحاً من خلال البرنامج العلاجي الذي تضمنت جلساته فرضيات الدراسة، وكذا الفروق بين متوسط درجات المفحوصات في المقياس القبلي ومتوسط درجاتهن في المقياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، وقد متوسط الفروق بـ 54.74، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

وهذا يدل على أن القرآن الكريم منهج تربوي لا يضاهيه أي منهج آخر، فهو تربية للنفوس ومطهرة للقلوب من جميع الأمراض النفسية والوساوس، حيث إن القارئ للقرآن المتمتع فيه المتفهم لمعانيه والباحث في أسرارهِ سيجده شاملاً لجميع الأشياء كاملاً من جميع الجوانب التي تمس الإنسان من الناحية النفسية والاجتماعية والأخلاقية.. وغيرها، يقول تعالى: [اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَابِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ^ع ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهُ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ^ع وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ] (الزمر: 23). وعليه فإن القرآن الكريم علاج لقلوب المؤمنين يذهب عنهم كافة الضغوط النفسية التي قد تضايقهم، وهو شفاء لأرواحهم من الغفلة والتشتت والضياع والقلق والاكتئاب، وفيه الشفاء لما في الصدور، فهو الهدى والرحمة المهداة للمؤمنين: [وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ] (الإسراء: 82).

نأمل أن تكون هذه الدراسة المتواضعة قد أسهمت ولو بقسط بسيط في إلقاء الضوء على مدى فعالية العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم في التخفيف من الضغوط النفسية وعلاج الاضطرابات النفسية التي استعصت على العلاجات الكيميائية والنفسية، وكما قال جل شأنه: [سُنُّرِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ] (فصلت: 53).

قائمة المراجع:

- ابن القيم الجوزية: (1999)، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، دط، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- أبو حامد الغزالي: (2007)، إحياء علوم الدين، ط3، دار السلام، مصر.
- أكرم عثمان: (2002)، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
- جمعة سيد يوسف: (2007)، إدارة الضغوط، ط1، دار الكتب المصرية، القاهرة، مصر.
- فتحي قطب أبو الفضل: (2007)، القدرات الروحية للإنسان بين الدين والعلم، دار النهضة، القاهرة، مصر.
- زعتر نور الدين: (2009)، فعالية برنامج علاج نفسي اسلامي في تخفيض القلق، قلق ما قبل العمليات الجراحية أنموذجا، مذكرة ماجستير غير منشورة جامعة بسكرة- الجزائر.
- سامي صالح الرويشدي: (2002)، الضغوط النفسية كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية، الرياض.
- سعد رياض: (2004)، علم النفس في القرآن الكريم، دط، مؤسسة إقرأ، بيروت- لبنان.
- سيد قطب: (د.ت)، التصوير الفني في القرآن الكريم، دار المعارف، مصر.
- عبد الحميد مهدي: (1983)، أمة القرآن، ط1، دار البعث، قسنطينة، الجزائر.
- عبد الرحمان النحلاوي: (2000)، التربية بالآيات، ط1، دار الفكر المعاصر بيروت، لبنان.
- عبد الرحمان النحلاوي: (2007)، التربية بالحوار، ط1، دار الفكر المعاصر، دمشق، سوريا.
- عبد الفتاح محمد محمد سلامة: (1981)، أضواء على القرآن الكريم بلاغته وإعجازه، ط4، الجامعة الإسلامية المدينة المنورة - المملكة العربية السعودية.
- عنو عزيزة: (2008)، مدى فعالية العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم، الأذكار الأدعية على الاكتناب الاستجابي لدى طالبات الجامعة، دط، دار الهومة الجزائر..
- محمد توفيق: (2000)، 334.
- ناهد الخراشي: (2003)، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، ط4، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر. <http://kaheel7.com/pdetails.php?id=1258&ft=38>
- عبد الدائم الكحيل www.kaheel7.com موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم 12/43/2012.