

معالجة الأمراض النفسية بالقرآن الكريم (Treatment of Mental Disorders by The Holy Quraan)

* الدكتور شهناز ظهير

أستاذة مساعدة ورئيسة قسم اللغة العربية وآدابها بجامعة العلامة إقبال المفتوحة إسلام آباد

ABSTRACT

Today we are living in the era of Technology and our World has become a global village for us. Human beings are in a competition between each other as an individual, a society, a nation and a country or region. Different kinds of Psychic Disorders are prevailing in our societies day by day and increasing problems by going to its peaks. Holy Quraan is the Book, revealed upon Holy Prophet Mohammad (Peace Be Upon Him), which has given us a complete life style/pattern in its holy verses, which is a challenge to all laws and regulations made on earth today, but till the day of judgement. Life spending Ideal Package is lying in to follow the teachings of our Prophet (Peace Be Upon Him). Towards the current situation made by the busy and tiresome circumstances of time and to face the bitter realities of life as a human being, we have to go through a strong struggle against all challenges. If a human being forgets the path of truth, he falls down in various types of diseases and sicknesses occur and increase in him, mentally and physically, until he comes back to reality, truth and nature, to the original path of Islam, a great religion, which describes that the natural true path paved for human beings in it, when recall the forgotten and follows again these golden commands given in the Holy Quraan. Role of Islam in the management of Psychiatric disorders is unbelievable accurate. Islam is religion based on revelations to the Holy Prophet Muhammad (Peace Be Upon Him) more than 1400 years ago, which were recorded in the Quraan. The aim of this review article is to highlight the role of Islam in the management of different psychiatric disorders and provide the psychiatrists some basic knowledge of pure Quraanic and Islamic Therapies.

هذا المقال يدور حول معالجة الأمراض النفسية بفهم القرآن الكريم والعمل به. والقرآن الكريم معجزة خالدة فيه تفاصيل كل شيء من مواعظ وعبر وكل نفع وضرر وهدى للإنسان في كل زمان ومكان فقد نزل من العليم الحكيم الخبير وقال تعالى:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾^١

إن القرآن كتاب إلهامي أسلوبه رفيع وجذاب للقارئين يوجد فيه استناد للأحوال الماضية والنبوات السابقة وقد اشتمل القرآن على كثير من وقائع تاريخ الأمم والبلا وتبع آثار كل قوم لما كانوا عليه وقد اهتم القرآن بالأسلوب القصصي بين ثناياه لأنه وسيلة محببة إلى النفس لتبليغ دعوة الله ورسائله الخالدة لخير البشرية جمعاء للتبشير والإنذار معاً ومن أهم رسائله تزكية النفس الإنسانية التي هي من صنع الله جل وعلا الذي سوى النفس فهو خير بواطن الأمور وأسرارها وهو الذي أمسك الأرض والسموات من أن تزولا وقال الله تعالى في كتابه العزيز:

﴿وَلَا يُوَدُّهُ حَفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾^٢

إن الإنسان كائن حي في الأرض خلقه الله خليفته في الأرض وهو مجهز بالحواس الخمسة وله حس سادس أيضا لأنه مميز بعقله خصه الله به عن سائر الحيوانات الأخرى بشعوره وفهمه ونطقه وبيانه فهي كلها نعم إلهية مختصة له وعليه أن يستفيد من هذه النعم ويستخدمها للبشرية إلى أقصى حد ممكن في وجه الخير والمعروف لأنه جاء في هذا الكون لأجل هذا الهدف السامي النبيل ولكنه حينما ينسى هذا الهدف في أي لحظة من لحظات حياته فيقع في النسيان المهلك والظلم الداجن حتى يذكر الهدف الأعلى مرة أخرى للنمو والنشوء ولإحياء الذات وينير سبل حياته ويخرج من سور الأمراض النفسية بمعالجة حقيقية بالقرآن الحكيم للنمو والنشوء والتقدم لذاته كإنسان متبعاً للصفات الإلهية كما قال تعالى مشير إليه:

﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؟﴾^٢

الحياة عبارة عن علم وعمل معاً في هذا الكون وغنيمة لكل كائن حي وفرصة عمل للإنسان فلا بد أن تكون الحياة ناجحة فالإنسان العاقل دائماً يسعى للتقدم ويكون في درك انتهاز الفرصة للعمل الطيب والسليم والصالح لأن هذا العمل سبب مرضاة الله وطمأنة له. إن الله تعالى وضع اطمئنان القلب مكتوماً في ذكره إن الإنسان أشرف المخلوقات في هذا الكون له عقل وفهم وإدراك وشعور وحياة الإنسان لا تخلو من صعوبات وعقبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فإن عجز عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف جهوده وأن يكرر محاولاته لتحتيتها من طريقه فإن لم يفلح فالخطوة الطبيعية الثانية هي أن يأخذ في البحث والتفكير عن طرق أخرى لحل هذه المشكلة بأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع إلى حين.

أكدت الدراسات العلمية أن الإيمان بالله عز وجل والمحافظة على الصلاة وأداء الزكاة والصدقات وصوم رمضان والعمرة والحج وتلاوة القرآن الكريم تجعل الإنسان يشعر بالطمأنينة وراحة البال ولا شك أن للمحافظة على أداء الصلاة والعمل على أركان الإسلام تأثير في معالجة فعالة لجميع الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان في هذه الحياة؛ هناك عدة مباحث لهذه المقالة توضح الجوانب الهامة لمعالجة الأمراض النفسية بفهم القرآن الكريم والوقاية للإنسان.

المبحث الأول: القرآن الكريم شفاء لفظاً ومعنى وغاية

انزل القرآن الكريم للإنسان في ألفاظ دقيقة معبرة وبلاغة واضحة وإعجاز نادر. نلاحظ أثناء التلاوة بأن كيف استوعبت ألفاظها وقواً بها تلك المناظر الغريبة العجيبة في الجنة أو في النار فتتغير بمشاهدة الحق فتركع ونسجد أمامه إذا علمنا أنه كلام الله عز وجل الخالق العظيم الذي يقول:

﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾^٦

ولتوضيح فكرة أن الله جل وعلا قد ذكر علاج شاف وكاف للأمراض النفسية كلها في آية واحدة فقط وهي محتوية الجوانب في جامعيتها ومعنويتها بهذا الصدد كما نجد الشفاء الكامل أيضاً في ذكر الله العلي العظيم لقد أشار الله تعالى في القرآن الحكيم:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^٧

في العالم كله معظم الناس يعانون من الأمراض النفسية كالهجوم وضيق الصدر في الحياة اليوم كما نرى ونسمع ونجرب واقعياً وتشهد عليها جميع عيادات الأطباء النفسيين آلاف المراجعين يومياً أسبوعياً شهرياً وسنوياً هنا وهناك ممن يفشل الطب النفسي في مساعدتهم وتعدد الأمراض النفسية كالأمراض العضوية وتنشأ هذه الأمراض من استمرار الصراع داخل الشخص مما يسبب فشله في التكيف مع الحياة وهؤلاء الناس المصابون يلتفتون إلى الوسائل الأخرى للشفاء العاجل بدفع الأثمان الغالية ما فيذهبون عندهم ويلجئون إلى ما نسميهم بالمعالجين الروحيين لو كانوا بعقيدتهم على صحتهم أم خطأ في معالجتهم بعقائدهم وأشغالهم مع المرضى المصابين لأن في مثل هذه الحالة النفسية التمييز يكون مفقوداً عندهم بين اختيار الصحيح والخطأ وفي بعض الأحيان هم يوقعون هؤلاء المرضى في الظلام الشديدة والخطايا العجيبة حتى يتعمقون في الذنوب أكثر من قبل فمثلاً الشرك أو دوافعه. ومن المعلوم أن هناك ارتباط وثيق بين أمراض النفس والأعصاب وأمراض البدن التي قد يتعذر شفاؤها قبل التخلص من الاضطرابات والأمراض النفسية والعصبية فالجسم والروح مرتبطان ببعضهما البعض لأن الجسم السليم يكون نشيطاً ومستعداً في اتباع أوامر الروح السليم وهذا أمر فطري. قال الله تعالى:

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^٨

الحق أن الظلم والعدوان سببان مهمان من أسباب الانتشار الذهني للناس ويؤديانهم إلى الاضطرابات النفسية المتنوعة اليوم أما الرشد والهدى فهو نور دائماً يهديهم إلى الشفاء واطمئنان بالنفس وهذه حقيقة ثابتة قال الله تعالى في موضع آخر:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^٩

أرسل الله جل وعلا الأنبياء والرسل إليه أيضاً لنشر الحكمة والموعظة والرشد والهدى في جميع أرجاء الأرض كأنه نور في الظلام الداكنة وهذا من فضل الله على عباده قال الله تعالى:

﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ

آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ

مُبِينٍ﴾^{١٠}

فالحمد لله الذي هدانا للإسلام وما كنا لنهتدي لولا من علينا برسول صلى الله عليه وسلم من أنفسنا ليعلمنا الكتاب والحكمة ويزكي أنفسنا بمنهج خالقنا طهراً أو عفافاً. فنحن المسلمون لا بد من أن نهتم بتلاوة القرآن الكريم يومياً ولا سيما في الصباح المبكر ونسميه هذا العمل المبرور "قرآن الفجر" لأن تشهده ملائكة الليل وملائكة النهار. قال الله تعالى في أهمية هذا الذكر المبارك في وقت الفجر:

﴿وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾^{١١}

القرآن الكريم بتلاوته وبحفظه وبالتفكير في آياته وبالتدبر في معانيه وبالتذكير به والعمل عليه شفاء ورحمة ونور وهدى للعالمين حينما نتفكر في ألفاظ آياته بمعانيها نستفيد وإذا تعمق في أحكامه حتى نعمل عليها نجد ثمرات الطاعة وبعدما نفهمه فنتحير أكثر فأكثر حينما نلاحظ آثار إيجابية تماماً لهذا الذكر الحكيم في شخصياتنا. منهج القرآن شريعة الإسلام وإتباعه لازم علينا للنفع المؤبد الخالد والدائم والباقي حتى يوم القيامة فلقد جاء الإسلام للدين وللدنيا معاً فكما شرع نظاماً للحكم والإدارة وللعلاقات الاجتماعية وللنظم الاقتصادية فكيف وضع منهجاً فريداً متكاملًا لحفظ الصحة البشرية جسدياً وروحياً وهذا المنهج يتكون من صحة الجسم وصحة العقل وصحة السلوك الخلقي والصحة النفسية التي نحن نتحدث عنها. أول سورة "الفاتحة" سورة الشفاء وهي فاتحة الكتاب أيضاً وآخر سورة "الناس" فيها شفاء كما نقرأها أمام المرضى للعلاج النفسي والصور الأخرى الكثيرة حتى القرآن كله شفاء للقلوب والصدور.

المبحث الثاني: تعريف الصحة النفسية

تُعرف الصحة النفسية^{١٢} حسب العلماء الكبار والأطباء العظام بالتوافق الذهني والجسدي نسميه الصحة أو السلامة لأي إنسان ومن الجدير بالذكر هنا أن العلماء اختلفوا في تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي وهذه هي بعض التعريفات الموضحة من أقوالهم وبالإختصار نقول أن:

- الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذه وعدم مخالفته والمرض النفسي هو عدم التوافق مع المجتمع لأن الإنسان إذا يكون فرحاً في مجتمع ما فهو يعد من الناس الذين صحتهم سليمة لأنه يعامل معاملة عادية صحيحة وسليمة مع الآخرين.
- الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على التطور والتقدم في المجتمع مع الناس الآخرين والمرض النفسي هو عدم التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو لأن الشخص المريض ذهنياً أو نفسياً لا يمشي مع الآخرين ولا يعامل عادياً ومثاله: حين يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة فإنه يعد مريضاً ذهنياً أو نفسياً لأنه يعامل معاملة الطفل وهو قد بلغ شاباً بعمره وبلوغته الذهنية لا توافقه لأنه بمعاملته مع الناس الآخرين في حالة غير متكاملة أو هو في حالة البغيان عن الفطرة والقدرة.
- الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاث وهي حالة الابوة وحالة الطفولة وحالة الرشد على اعتبار أن الشخص السليم نفسياً يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام ويحدث المرض النفسي عند اختلال أحد من هذه الأحوال الثلاثة أو طغيان إحداها عن الأخرى.
- الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل أي حب الفرد لنفسه وللآخرين على أن يعمل عملاً بناءً يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين.^{١٣}

فالصحة النفسية هي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.^{١٤}

لبقاء الصحة النفسية هناك عدة عوامل مهمة تؤثر على حياة الإنسان وسلوك الأفراد الآخرين معه ولعل أهم منها الأسرة والعمل لأنه يعيش في نفس البيئة ويقضي معظم أوقاته معهم

إذا كانت البيئة ملائمة ومنسجمة له لكانت الحياة سهلة لكل واحد وإذا كانت البيئة غير ملائمة أو غير مناسبة فتصبح الحياة صعبة ومعقدة ومللة. فتعاليم الإسلام النيرة في مثل هذه الأحوال تهدي إلى الرشد والسلامة والصحة والعافية لأنها توافق الفطرة الإنسانية موافقة تامة.

المبحث الثالث: تعريف المرض النفسي

الآن نأتي إلى بيان تعريف المرض النفسي في ضوء آراء العلماء بهذا الصدد فما هو المرض النفسي؟ كيف نعرفه؟ وما علاماته؟ حسب العلماء إن المرض النفسي هو كراهية النفس والآخرين والعجز عن التقدم أو الانجاز والركود رغبة شديدة في الوصول إلى الموت.

منبع الرشد والهدى أماننا وفي القرآن الكريم نجد ثلاث أحوال للنفس الإنساني: النفس الأمارة والنفس اللوامة والنفس المطمئنة وهذه الأحوال الثلاثة للنفس تكفي بأهميتها لبيان توضيح فلسفة النفس الإنساني في ضوء قول الله تعالى في القرآن المجيد الفرقان الحميد. ومن العلماء من اعتبر أن المرض النفسي هو عدم التوافق الداخلي ورأى أن الصحة النفسية هي التوافق الداخلي بين مكونات النفس من جزء فطري هو الغرائز "اللهو" وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو "الأنا الأعلى" وهذا التعريف له أصول إسلامية.

فالنفس الأمارة بالسوء = تقابل الغرائز

والنفس اللوامة = تقابل الأنا الأعلى

وحين يتحقق التوازن والتوافق بين النفس الأمارة بالسوء والنفس اللوامة تتحقق الطمأنينة للإنسان ويوصف بأنه: ﴿النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾^{١٥}.

قال الله تعالى في القرآن:

﴿وَمَا أَكْبَرُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^{١٦}

وأيضاً هناك حكمة بالغة في القسم ليوم القيامة والنفس اللوامة معاً لأنها لازمان وملزومان في الموعظة والعبرة فقال الله تعالى في القرآن الحكيم:

﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾^{١٧}

ولتوضيح هذه الفكرة القيمة للنفس التي تمر بمراحل النمو والنشوء حتى تصل بالرشد إلى البلوغ والنضج للسلامة والصحة والعافية تجزي جزاء كثيراً قال الله تعالى واعدوا للجزاء الصالح بمرضاة للجنة في القرآن:

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي﴾^{١٨}

في القرآن الكريم آيات كثيرة توضح هذا المفهوم علينا دراسته أيضاً ومطالعة بالتفصيل. عرفنا بأن النفس السليمة لها ثلاث مميزات تتصف بها التفكير والمشاعر والسلوك الإيجابي إذا غاب أي عنصر من العناصر السابقة هذه لا تنتشر الأمراض النفسية في درجة منخفضة قليلة متوسطة أو مرتفعة وبدون العلاج لا يشفى أحد من أن ينقذ من مضراتها على الجسم لأنها تشيع

من الروح حتى تسري إلى الجسد سرياً كاملة وتختل النظام الإنساني كله فلا بد من الوقاية والدفاع عنها في كل مرحلة وفي البداية التجنب من السلبيات وعواقبها لازم للإنسان العاقل. تزداد أهمية المعرفة حول الصحة النفسية وماهية عواملها كل يوم، وضرورة الالتزام والاهتمام على هذا الجانب كجزء لا يتجزأ من الصحة العامة. الآن في عصر العولمة نرى اليوم أن البحوث والتحقيقات تتنوع في الأمراض والعلاج والوقاية منها مع التقدم في مجال العلوم والمعرفة والتكنولوجيا فتتوعد الأساليب والطرق لكل شيء في هذا العصر التكنولوجي وعلينا أن نقدره أيضاً فلا بد من أن نهتم بأخذ المعلومات من كل الوسائل الميسرة لنا والحاضرة أمامنا ونعتبره كالتحدي في الوقت المعاصر فهو صوت الوقت للإنسان أن تنفعه في الحياة حتى أخذ المعرفة أو المعلومات عن الأمراض الجسدية والنفسية المؤلمة والمؤذية وعلم الإرشادات عن الوقاية منها أيضاً مفيدة جداً له وللمجتمع الذي يعيش فيه اليوم فلماذا الغرض نعرض أسماء الأمراض النفسية والعصبية أكثر شيوعاً في العالم وهي ضارة جداً للإنسان فمن المستحسن أن لا تشيع في أي بلد أو قوم وفي أي منطقة من مناطق المجتمع الإنساني على وجه الأرض ونرى كيف تختلف درجات تأثيرها على الفرد وتقل أو تتفاقم هذه الدرجات لتؤثر سلباً على الشخص وبعضها يعرضه لأخطار الموت عن طريق الانتحار بسبب اليأس الفاضح من الشيطان وعدم قدرة على المعالجة الكافية الشافية للإنسان المبتلي بها وأهم منها:

- الخجل.
- اليأس والأرق والملل.
- الخوف والقلق.
- التطير والجنون.
- الانهيار العصبي والاضطرابات العصبية.
- الملانخوليا العصبي.
- الهستيريا.
- الهوس.
- التخلف العقلي.
- الصرع^٩.

هناك عوامل كثيرة وأسباب مختلفة لكل مرض من الأمراض التي مربنا ذكره والصحة النفسية من الأمور المهمة جداً لجسم وعقل سليمين والحالة النفسية الشاملة هي الطريقة التي يشعر بها الشخص حول نفسه والآخرين، وكذلك قدرته على التحكم بمشاعره، والتعامل مع الصعوبات اليومية التي تؤدي إلى أمراض الاكتئاب وانفصام الشخصية والوسواس القهري واضطراب ثنائي القطب واضطرابات الجهاز الهضمي كما وإلى الأدوية والمعالجات المتوافرة والمستخدم.

إن الأمراض النفسية هذه منتشرة بشكل واسع ومن المعلوم أن الأمراض المذكورة أنفاً كلها معالجتها ممكنة وسهلة بفهم القرآن الكريم والعمل على تعاليمه المنورة الحكيمة البالغة المحققة الثابتة بكل الإثبات بهذا الكون. ولما لا؟ لأن الدين الإسلامي يوحى بالاهتمام بالحياة

الدنيا والآخرة، وبإحداث توازن بين الملذات والماديات والأخلاقيات والروحانيات كي يتم التوافق النفسي بين الجسم والذهن وبين المادة والروح. كما يوضح الله تعالى كمال فلسفة الحياة الإسلامية في القرآن الحكيم حول هذا الموضوع بكلمات دعائية فيقول:

﴿وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾^{٢٠}

هذه الآية المباركة بمعانيها السامية تدل على أهمية الأدعية في كتاب الله تعالى، فهي كافية وشفافية من جميع المطالب التي يتمناها العبد في دينه ودنياه وآخرته. فعلى العبد ملازمة هذه الدعوة اتباعاً. ولما كان هذا الدعاء الجامع المبارك لكل معاني الدعاء من أمر الدنيا والآخرة، كان أكثر أدعيته كما أخبر بذلك أنس رضي الله عنه أنه قال: كان أكثر دعاء النبي عليه الصلاة والسلام^{٢١}. واقتدى بذلك أنس رضي الله عنه، فكان لا يدعه في أي دعاء يدعو عليه الصلاة والسلام به.^{٢٢}

المبحث الرابع: معالجة الأمراض النفسية والوقاية منها

علينا أن نستسلم أمام هذه الحقيقة الثابتة بأن الصحة النفسية شأنها كشأن باقي أجهزة الجسم حيث من الممكن أن تتعب وتمرض وتحتاج للعلاج. ولا داعي للخجل من الكلام أو الحديث عن الصحة النفسية فمن المهم الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها حين حدوثها. بعض الأمراض النفسية هي: القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، الاضطرابات النفسية، الرهاب^{٢٣*} وغيرها، أصبحت معروفة لدى الناس كلهم ولجميع هذه الأمراض يوجد طرق علاج مختلفة منها العلاجات النفسية، العلاج السلوكي والذهني والعلاجات بالأدوية وكذلك العلاجات البديلة^{٢٤}.

إتباعاً للشعار "الوقاية خير من العلاج" نستطيع المقاومة قبل حدوث المرض في مبادئه لو كانت المعرفة كافية كإنسان عاقل وناطق وككائن حي في هذا الكون لأن الأمور التالية من المستطاع أن تدبر بالحكمة ومن المستحسن أن تعمل عليها المنفعة مادية وروحية للإنسان:

- ١- لا بد من نشر المعلومات الصحية على عدة وسائل التواصل الاجتماعي الموجودة وعبر وسائل الإعلام المختلفة.
- ٢- تجنب الأفكار والتصرفات التي تؤدي للشعور بالإثم.
- ٣- عدم الإمعان في توقيع العقوبات من نفسية وجسدية بسبب تخيل أو حدوث أخطار واقعية أم وهمية يركبها الفرد.
- ٤- التقليل من ضخامة ما يتصوره الشخص والابتعاد عن الحساسية الشديدة.
- ٥- الابتعاد عن الخجل وعدم التردد في مقابلة ومخاطبة الآخرين والتحدث إليهم وتوجيه ما يحول بالخطر من أسئلة واستفهامات.
- ٦- الاعتداد بالنفس والثقة بها والتمسك بالرأي طالما كان الشخص على حق وعدم الاستسلام تصاغراً أو خشية من الآخرين.
- ٧- الاستقلال الذاتي وعدم السماح للآخرين بمعاملة الشخص كآلة يجر كها في يده كما يريد.

- ٨- الحرص على التنويع والتشويق في التصرفات والحيات اليومية وممارسة كافة النشاطات والهوايات المحببة للنفس.
 - ٩- عدم الظهور بمظهر غير طبيعي أمام الآخرين والعمل على خدمتهم.
 - ١٠- الإخلال للراحة والاسترخاء من وقت لآخر.
 - ١١- عدم الإفراط في التدخين وتناول القهوة.
 - ١٢- تنظيم الحياة اليومية والنوم لوقت كاف لا يقل عن ٨ ساعات للشخص البالغ يوميا.
 - ١٣- مشاركة الآخرين وخاصة الأصدقاء المتفهمين في حل المشاكل والخوف وتجنب الوحدة.
 - ١٤- ضرورة التمسك بالإيمان والقيم الدينية والاجتماعية.
 - ١٥- الابتعاد عن الأعمال الشاقة والمجهودات البدنية والأعمال العنيفة.
 - ١٦- الحفاظ على الصحة البدنية عملاً بحكمة العقل السليم في الجسم السليم.
 - ١٧- الابتعاد عن مسببات الخوف والقلق والأرق والملل^{٢٥}.
- من المهم ولأكثر منفعة لا بد من التجنب عن الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الأمراض النفسية وهي عبارة عن تداخل وتفاعل الظروف الخارجية البيئية المادية والاجتماعية مع الظروف الداخلية النفسية والجسمية بشكل معقد وجارف يقود الفرد إلى الكثير من السلوكيات غير التكيفية على الصعيدين الداخلي والخارجي وضُيقت أسباب الأمراض النفسية الخمسة إلى الآتي
- الأسباب المهيئة
 - الأسباب المرسية
 - الأسباب الحيوية أو الجسمية
 - الأسباب النفسية
 - الأسباب البيئية^{٢٦}
- ومن المعروف أن هذه الأسباب كلها تؤدي إلى فقدان المدافعة نحو القلق النفسي والاكئاب والتوتر العصبي والاضطراب ثنائي القطب وغيرها من أمراض العصر التي يعانيها عدد كبير من الأشخاص حول العالم بها فتسبب إلى ظهور الأمراض النفسية. ولكن من المعلوم أيضاً أن المعرفة عن الأسباب والعوامل للمرض هي نصف العلاج له.
- تعد أعراض الأمراض النفسية هي الوسيلة الأكثر فعالية لفهم المرض وتحديد وتصنيفه وفهم الأسباب الكامنة ورائه، وبالتالي تحديد العلاج المناسب، فالأعراض هي علامات وجود المرض أو الاضطراب، وقد تكون هذه الأعراض شديدة وواضحة فمن الممكن أن يلاحظها كل من يحيط بالمريض وقد تكون متخفية في نفس المريض وتُسبب له العذاب والآلام النفسية وهذه تحتاج إلى الأطباء للكشف عنها وتشخيصها بشكل دقيق كما أنه من المهم جداً الكشف المبكر عن المرض، ليكون بذلك العلاج أكثر فاعلية ونجاحاً بالإضافة إلى زيادة الإمكانية في حصر الأعراض ومنعها من التطور. فقد تختلف الأعراض باختلاف
- نوع المرض النفسي، إلا أن الأعراض العامة للأمراض النفسية تكون على هيئة الاضطرابات في الهيئة العامة للفرد؛ كاضطراب تعابير الوجه، واختلاف لون

البشرة، والحركات اللاإرادية التي تعكس شدة التوتر النفسي، والاضطرابات الكلامية والإدراكية، والضعف في التركيز، والقدرات الإدراكية، واضطراب الذاكرة، وظهور النسيان والخلل في عملية التذكر، والخلل في التعبير عن الانفعالات من حيث شدتها ومداه، وغيرها الكثير من الأعراض^{٢٧} من المستحسن أن تعرف الأسباب أو لا أبعد عنها أو المعالجة ثانياً للنتيجة الفعالة والسريعة للنجاح.

المبحث الخامس: المعالجة النفسية بالذكر الإلهي

أكدت الدراسة أن الإيمان بالله عز وجل هو أول وسيلة لتحقيق الوقاية والعلاج من المرض النفسي فأول وسيلة تؤمن للإنسان أعلى مستوى من الصحة النفسية هي تحقيقه الكامل للتوحيد ومعنى الشهادتين وابتعاده عن كل أبواب الشرك واجتنابه عن السيئات خاصة البغيان والبدع والخرافات. فالإيمان بالله إذا ما بث في نفس الإنسان منذ الصغر فإنه يعزز ثقته بنفسه ويمنحه الإستقامة والثبات ويحميه من الحيرة والتخبط ويكسبه مناعة ووقاية من الإبتلاء أو الإصابة بالأمراض النفسية^{٢٨}.

لقد منح الله بعضنا قدرة يستطيعون بها الحفاظ على ما لديهم من نعمة باتباع الوصايا التالية:

- اعرف نفسك لأن معرفة النفس من أولى دعائم الصحة النفسية.
- الإيمان على أن الله لا يكلف شخصاً أكثر من طاقته البشرية ووسعة صدره.
- والإيمان على أن الله لا يكلف شخصاً حتى يعطيه أجره^{٢٩}.

من المعلوم أن البشر بشر وهو ليس بإله أو معبود أن يعبد الناس ولا بخالق هذا الكون بأن يخلق شيئاً ليس له قدرة أن يزيد أو ينقص أي شيء إنه هو عبد من عباده المعبود الحقيقي الذي هو الخالق الخلاق فعليه أن يعبد الله جل شأنه وأن يسجد أمامه وأمام مرضاته ويدعوه سرا وعلانية خوفاً وطمعا وهذا الأمر دليل عبوديته فتسهل له الأمور كلها كعبد في الدنيا والآخرة فهو يتحير أمام مشاهدة المكافأة للعمل حتى يقول فلا والله هو خالق الخلاق وهو لا يكلف نفساً إلا بوسعها وهي فلسفة إسلامية كاملة ومكتملة الجهات كما نلاحظ ونجدها كحقيقة ثابتة في كل حين يقول الله سبحانه وتعالى في هذا النص القرآني:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نُسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾^{٣٠}

إن الدعاء وسيلة طلب الرحمة الإلهية إذا نطلب من رحمة الله عز وجل متجهين إليه بالدعاء فهو سميع بصير للعباد ومستجيب لهم إذا هو العمل المحبوب والمقبول جداً جداً عنده والقرآن الكريم مليء بأهمية الذكر الإلهي فهي لا تحتاج إلى البيان والآيات القرآنية تشهد بالحكمة التي تشير إلى أن الذكر معالجة ودواء وهداية للنفس المريضة والضالة عن الحق فالذكر ترياق فيه تغذية وشفاء للنفس والقلوب والأذهان والأرواح يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾^{٣١}

من علامات عباد الله أنهم يزيدون في إيمانهم بعد ما يستمعون إلى الذكر وهم يتوكلون على الله فقط عملياً تطبيقياً في حياتهم فهم يطلبون منه ويقومون الصلاة وينفقون في سبيله ومثل هؤلاء العباد المؤمنون لهم درجات عالية عند الله وهم سابقون في المغفرة والرزق من الناس الآخرين أيضاً ومن علامتهم الخاصة أنهم لا يحبون الله ولا اللعب يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿رَجُلًا لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ * لِيَجْزِيَ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾^{٣٢}

أما عن التلاوة القرآن المنزل من الله له تأثيرات الشفاء الواضحة على النفس الإنساني أهمية الصلاة يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾^{٣٣}

إن الدين الخفيف الإسلام هداية من الله لشرح الصدر للعباد الصالحين ونور قوي لا نظير له ينور القلوب لعباده المؤمنين كما يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ * اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانٍ تَقْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ﴾^{٣٤}

التقوى معيار الفضيلة في الإسلام التقوى من الله سبب الخشية الإلهية ومن أسباب التقوى الاجتهاد في العبادة فلا بد من العبادة الخالصة لوجه الله فقط وليس لأجل الرياء أو التكبر وغيرها من الأمراض النفسية الضارة للإنسان وإلا لا فائدة لها فإن التقوى هي ثمرة العبادة يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾^{٣٥}

الدنيا مزرعة الآخرة يوضح الله في النص القرآني بأن هذه الدنيا متاع الغرور وهي تغر الناس بالغرور فتجرهم إلى الخسران المبين والهلاك الشديد بوسيلة عن الشغف في المال والأولاد لأن الناس يصبحون منهمكين خاصة في أملاكهم للأولاد بأنهم زعموا أن الأموال والأولاد سبب البقاء والخلود ولكن هذا سراب وخدع كبير من خدعات الشيطان للإنسان فيوقعهم في النار الدائم يقول الله سبحانه وتعالى مخاطباً المؤمنين ويتنبههم بصراحة للتجنب عن هذا اللهو واللعب المزين ولكن المهلك الشديد أمامهم:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾^{٣٦}

كل أمر محمود يتكافؤ ويتجزأ عند الله في الدنيا والآخرة فله نتيجة وجزاء ولكن علينا أن نعرف عن سعادة بركات الذكر وأهمية ثمراته فنجد ماهية نتائج الذكر الكثير فقط الرحمة والهداية والشفاء من الأمراض في الدنيا والجنة والنعيم والرضا يوم القيامة فلنقرأ هذا النص القرآني يقول الله سبحانه وتعالى بهذا الصدد:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا * هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا * تَحِيَّتُهُمْ يَوْمَ يَلْقَوْنَهُ سَلَامٌ وَأَعَدَّ لَهُمْ أَجْرًا كَرِيمًا﴾^{٣٧}

كيف يخاطب بنا خالقنا ورازقنا عن بركات الذكر للمؤمنين بطريق نفسي جميل لمعالجة النفوس المريضة؟

حسب العلماء إن كل آية من آيات القرآن تحوي قوة شفائية مذهلة لمرض محدد والثابت عن النبي الكريم صلى الله عليه وسلم أنه ركز على سور وآيات محددة مثل قراءة سورة الفاتحة سبع مرات، وقراءة آية الكرسي^{٣٨} وآخر آيتين من سورة البقرة، وآخر ثلاث سور من القرآن. ولكن من المهم أن نعرف بأن القرآن كله شفاء مثلاً حين شعور الضيق في الصدر التركيز على قراءة مفيدة للسورة الانشراح كلها ولا سيما هذه الآية:

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾^{٣٩}

وفي حين الصداق المزمن للإنسان تكون القراءة المتكررة مفيدة جداً لهذه الآية الكريمة للشفاء:

﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾^{٤٠}

وإذا كانت المشكلة عبارة عن حبوب أصابت الجلد أو ثآليل أو قروح أو مشاكل جلدية فقراءة مفيدة لقوله تعالى هذا:

﴿فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ﴾^١

إذا كان الخوف على الشخص فعليه بتكرار سورة قريش للأمن وبخاصة قوله تعالى:

﴿وَأَمْنُهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾^٢

هناك علاج قوي جداً لاكتئاب أيضاً عندما يكرر هذا قوله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ * قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾^٣

لقد كان النبي عليه الصلاة والسلام يدعو في اليوم الواحد مئات الأدعية، لقد كان يستعيد بالله من شر كل شيء خلقه الله ففي كل من هذا الدعاء النبوي العظيم قمة الوقاية من أي مرض كان لأن في القرآن والسنة يوجد علاجاً لكل داء مهما كان نفسياً أو جسدياً، من المفضل للإنسان المريض قراءة هذه الآيات بصوت عالٍ أي مسموع لتجعل خلايا الجسد تتأثر بصوت القرآن وأن يركز التفكير على العضو المصاب فيتخيل وكأن الله تعالى قد شفاه وتكرر الآيات وفي كل مرة تبدأ بالفاتحة وتنتهي بالمعوذتين وبينهما تقرأ الآيات القرآنية ويمكن أن يسأل عن الآيات المناسبة للمرض.^٤

إن المعالجة النفسية بالقرآن تحتوي على التلاوة وفهم القرآن معاً والعمل الصالح الذي هو ضروري لعلاج النفس وليس الاعتقاد فقط فالقرآن مؤنسنا في كل متاعب الحياة في الدنيا والآخرة يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ. فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ. لَا يَبْسُئُ إِلَّا السُّعُورُونَ﴾^٥

اللهم اجعل القرآن شفاء من كل داء فالقرآن الكريم تعالج الأمراض النفسية كلها.

الهوامش

- ١- سورة الشمس ٩١ : ٨٤
- ٢- سورة البقرة ٢ : ٢٥٥
- ٣- سورة الذاريات ٥١ : ٢١
- ٤- ذكر الله .. علاج للأمراض النفسية - موقع عبد الدائم الكحيل <http://www.kaheelv.com/ar>
- ٥- الندوي، محمد نعمان الدين، "اللغة العربية: بعض خصائصها شهادات أجنبية بأهميتها- مخططات لإضعافها" مجلة الفصيل (العدد ٢٥٥) الرياض- المملكة العربية السعودية، رمضان ١٤١٨هـ يناير ١٩٩٨م، ص: ٧١
- ٦- سورة البقرة ٢ : ٣١
- ٧- سورة الرعد ١٣ : ٢٨
- ٨- سورة الإسراء ١٧ : ٨٢
- ٩- سورة يونس ١٠ : ٥٧

- ١٠- سورة آل عمران ٣ : ١٦٤
- ١١- سورة الإسراء ١٧ : ٧٨
- ١٢- *باللغة الإنجليزية المعروف باسم (Psychological health)
- ١٣- تعريف الصحة النفسية والمرضى النفسي - تشرين الثاني (نوفمبر) ٢٠٠٨م
<https://reyhana.rafed.net>
- تعريف الصحة النفسية مفهوم الصحة النفسية ما هي الصحة النفسية - نيسان (إبريل) ٢٠١٠
<http://www.ibtesamah.com/>
- عريف المرض النفسي - منتديات وطني السودان- شباط (فبراير) ٢٠١٢
<http://watane.sudanforums.net/t٣٦>
- ٢٠١٠/٠١/٠٩ - ٢٠١٠/٠١/٠٨ ~ صحتي
<http://sehhty.blogspot.com>
- الانتقاب كعرض لمرض نفسي
http://www.ahl-alquran.com/English/show_article.php?main_id=٩٥٨٣
- الصحة النفسية
<https://faculty.mu.edu.sa/download.php?fid=٣٨٣٨٠>
- مامعنى الصحة النفسية والمرضى النفسي - الأرشيف - منتدى
<http://swmsa.net/forum/archive/index.php/t-٢٣٨٨.html>
- ١٤- موضوع.كوم: <http://mawdoo٣.com>
- ١٥- ذكر الله تعالى حول موضوع * "نفس مطمئنة" في سورة الفجر ٨٩ : ٢٧
- ١٦- سورة يوسف ١٢ : ٥٣
- ١٧- سورة القيامة ٧٥ : ١ و ٢
- ١٨- سورة الفجر ٨٩ : ٢٧
- ١٩- أنظر "ما هي الأمراض النفسية ؟" موسوعة العائلة
<http://familypage.net/٢٠١٧/٠٧/٢٧>
- ٢٠- سورة البقرة ٢ : ٢٠١
- ٢١- انظر: صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب قول النبي (r: ربنا آتانا في الدنيا حسنة)، ٨٣ / ٨، برقم ٦٣٩٨، ومسلم، كتاب العلم، باب فضل الدعاء باللهم آتانا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار، ٤ / ٢٠٧٠، برقم ٢٦٩٠.
- ٢٢- صحيح انظر: صحيح المسلم، كتاب العلم، باب فضل الدعاء باللهم آتانا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار، ٤ / ٢٠٧٠، برقم ٢٦٩٠.
- ٢٣- *الفوبيا-Phobia
- ٢٤- أنظر "الصحة النفسية - الوقاية من الامراض النفسية وعلاجها" - ويب طب
<https://www.webteb.com/mental-health>
- ٢٥- <http://mawdoo٣.com/> الصحة النفسية والعلاج النفسي، حامد زهران، صفحة ١٠٧-١٢٣
- ٢٦- <http://mawdoo٣.com/> سعيد رحال، عبد السلام مخلوف، التصورات الاجتماعية لمفهوم المرض النفسي لدى عينة من ذوي الشهادات الجامعية، "أعراض وعلاج الأمراض النفسية" - صفحة ٤٦-٤٨
- ٢٧- أسباب الأمراض النفسية - موضوع <http://mawdoo٣.com>
- ٢٨- ذكر الله .. علاج للأمراض النفسية - موقع عبد الدائم الكحيل
<http://www.kaheel٧.com/ar/index.php/٢٠١٢-١٢-٠٤>
- ٢٩- المرجع قبل السابق
- ٣٠- سورة البقرة ٢ : ٢٨٦
- ٣١- سورة الأنفال ٨ : ٢-٤
- ٣٢- سورة النور ٢٤ : آية ٣٨-
- ٣٣- سورة العنكبوت ٢٩ : ٤٥
- ٣٤- الزمر ٣٩ : ٢٣ و ٢٢
- ٣٥- سورة الحديد ٥٧ : ١٦

معالجة الأمراض النفسية بالقرآن الكريم

- ٣٦ المنافقون ٦٣ : ٩
- ٣٧ سورة الأحزاب ٣٣ : ٤١-٤٤
- ٣٨ البقرة* ٢ : ٢٥٥
- ٣٩ سورة الشرح ٩٤ : ١
- ٤٠ سورة الحشر - آية ٢١
- ٤١ سورة البقرة ٢ : ٢٦٦
- ٤٢ سورة قريش ١٠٦ : ٤
- ٤٣ سورة يونس ١٠ : ٥٨,٥٤
- ٤٤ "قوة العلاج بالقرآن: بين العلم والإيمان" عبد الدائم الكحيل www.kaheelv.com/ar
- ٤٥ سورة الواقعة ٥٦ : ٧٩و٧٧