

قال تعالى: {نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ} [التحریم: ٨].

قال تعالى: {فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ} [آل عمران: ١٧٠].

قال تعالى: {وَجُوهُهُمْ مُّسْفَرَةٌ} (٣٨) ضاحكة مُّسْبِشَةٌ [عيس: ٣٨، ٣٩].

\* \* \*

## 41 - العلاج النفسي في القرآن الكريم

الله عز وجل خلق النفس البشرية ويعرف احتياجاتها وما يسعدها وما يشقيها.

قال تعالى: {الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ} (٧٨) [الشعراء: ٧٨].

قال تعالى: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} (١٤) [الملك: ١٤].

واعلم أن الأمر كله بيد الله، قال تعالى: {وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ} [الأنعام: ١٧].

لقد خلق الله عز وجل النفس البشرية روحًا وجسدًا، وكما يحتاج الجسد إلى غذاء، تحتاج الروح أيضًا إلى غذاء كي تستقيم الحياة.

والنفس بها صفات ربانية، وصفات ملائكية، وصفات إنسانية، وصفات بهيمية.. فعليك بتزكية نفسك من الشرور، والجهاد، والصبر، والعفو، والتسامح، والإحسان، والذكر..

قال تعالى: {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا} (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا} (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا} (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} (١٠) [الشمس: ٧ - ١٠].

قال تعالى: {وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ} (١٠) فَلَا أَفْئَحَمَ الْعُقَبَةَ} (١١) وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعُقَبَةُ} (١٢) فَكَ رَقَبَةٍ} (١٣) أَوْ إِطْعَمْتُ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ} (١٤) [البلد: ١٠ - ١٤].

إذن عليك أن تعرف نفسك أولاً، وتجاهد نفسك، وتعرف من

عدوك: الشيطان، النفس، الدنيا، الهوى.

وتأكد أن الدار الآخرة هي الحيوان، وقتها ستهون عليك الدنيا بما فيها، وذكرنا أن الإنسان مخير في المسائل العقائدية، والله سبحانه وتعالى، ييسر لك الطريق الذي اخترته أنت، إما الإيمان أو الكفر، وذكرنا آيات عديدة يمكنك العودة لها.

قال تعالى: {فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى} ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا { [طه: ١٢٣، ١٢٤].

قال تعالى: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} { [الطلاق: ٣].

قال تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا} { [الطلاق: ٤].

قال تعالى: {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا} { [العنكبوت: ٦٩].

قال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى} ﴿١٤﴾ { [الأعلى: ١٤].

قال تعالى: {وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ} { [التغابن: ١١].

والإسلام ينقي القلوب ويطهر النفس من جميع أمراض القلوب، فعليك بالجهاد الأكبر وهو جهاد النفس.

مع الالتزام بالعبادات: تقوى - صلاة - ذكر - دعاء - استغفار - قراءة قرآن.

1 - قال تعالى: {فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى} { [طه: ١٢٣].

2 - قال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَوةً طَيِّبَةً} { [النحل: ٩٧].

3 - قال تعالى: {فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ} { [الشورى: ٤٠].

- 4 - قال تعالى: {وَلَيْنَ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ} [النحل: ١٢٦].
- 5 - قال تعالى: {إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ} [الزمر: ١٠].
- 6 - قال تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [آل عمران: ١٣٤].
- 7 - قال تعالى: {وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ} [النازعات: ٤٠، ٤١].
- 8 - قال تعالى: {وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [التغابن: ١٤].
- 9 - جاهد الشيطان، إن كيد الشيطان كان ضعيفًا، وأنه ليس له عليك سلطان، خذ ثأرك منه فقد أخرج أبويك من الجنة، ويحاربك كي لا تدخل الجنة، قال تعالى: {إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا} [فاطر: ٦].
- قال تعالى: {إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ} [الحجر: ٤٢].
- قال تعالى: {وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ} [الأعراف: ٢٠٠].
- قال تعالى: {وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ} ١٧ {وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ} ١٨ {المؤمنون: ٩٧، ٩٨}.
- 10 - ارض بما قسمه الله لك: قال تعالى: {وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى} [طه: ١٣١].
- قال تعالى: {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ} [البقرة: ٢١٦].

قال تعالى: {لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ} [الحديد: ٢٣].

11 - الإسلام ينقي النفوس من جميع الأمراض: الشح، البغي، الفساد، الحسد، الكراهية، الحقد، التنابز بالألقاب.

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ} [الحجرات: ١١].

12 - الإسلام يدعوكم إلى التغيير حتى تسعد في الدنيا والآخرة، التغيير للأفضل، وذكرت ذلك في التغيير.

13 - عليك بالعمل والاستعداد للدار الآخرة.

14- الغذاء الطيب الحلال اتباعاً لقول الله تعالى: {وَكُلُوا مِن مَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا} [المائدة: ٨٨]، {كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقَتْكُمُ} [البقرة: ٥٧]، {يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِن الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا} [المؤمنون: ٥١].  
{وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُمُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ} [الأنعام: ١٤١].

ولأن العقل السليم في الجسم السليم فلا بد أن يكون هناك توازن في الأغذية التي يتناولها الإنسان، ومن تلك الأطعمة: التمر، التلبينة، الفواكه، والأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم والعناصر المفيدة لجسم الإنسان.

\*\*\*