

الباب السادس

العلاج والشفاء النفسي والمنظور الإسلامي القرآني

هناك علاقة بين علم النفس والطب النفسي والوسائل العلاجية النفسية العلمية من ناحية وبين الدين والمنظور الإسلامي والنصوص القرآنية من ناحية أخرى وذلك رغم أن العلوم النفسية تقوم على التجربة والملاحظة بينما لا تخضع الأمور الدينية لذلك بل تعتمد على الإيمان والعقيدة ، أما العلاقة فسببها أن العلم والدين يتناولان النفس الانسانية والسلوك الانساني في حالة الاعتدال والاضطراب .

وسائل نفسية لعلاج القلق

حين يحضر المريض إلى العيادة النفسية للمرة الأولى ، ويعد أن يفرغ من سرد متاعه للطبيب النفسي ، ويدور بينهما حوار لتوضيح تاريخه وحكاياته مع المرض والإستفسار عن ما يتعلق بحالته ثم فحصه نفسياً وجسدياً يتوقع المريض في العادة أن ينتهي كل ذلك بوصفة طبية يكتبها الطبيب وتضم بعض العقاقير من أقراص وحقن هي الدواء الذي فيه العلاج لما يشكو منه ، لكن العلاج لكثير من الإضطرابات النفسية ليس بالدواء فقط ، فالعلاج الكيميائي المتمثل في العقاقير قد لا يلزم في كثير من الأحوال ، وقد يكون من الحكمة عدم إستخدامه أو حصر وصفه في الحالات التي تتطلب ذلك في أضيق الحدود ، ذلك أن الكثير من هذه الأدوية التي تتداول حالياً لا ينال منها بعض المرضى سوى الآثار الجانبية الضارة غير المرغوب فيها دون تحقيق فائدة تذكر!

وغالباً ما يحتج المريض إذا إنتهت المقابلة النفسية دون صرف الدواء له لأن ذلك لا يتفق مع توقعاته بالحصول على العلاج في صورة " حبة" تشفي آلامه . ومنهم من يبدي شكوكه في أن يفلح العلاج " بالكلام " - وهو ما يحدث في جلسات العلاج النفسي - في وضع حد للأعراض التي يعاني منها ويعتقد أنها نتيجة لخلل عضوي في داخله . لكن ما هو العلاج النفسي وكيف يتم عملياً ؟

العلاج النفسي:

يعتمد العلاج النفسي على التفاعل والمشاركة بين المريض والمعالج ، والعلاج النفسي لا يعتبر حديثاً بل هو أحد أقدم طرق العلاج . ونحن جميعاً نمارسه في حياتنا اليومية بأسلوب تلقائي بسيط . فأي واحد منا يساعد زميله في حل مشكلة ما أو يهدئ من روع صديق فإنه يمارس العلاج النفسي الذي يهدف إلى مساعدة الشخص على استعادة التوازن وتحقيق الصحة النفسية . وذلك بإزالة القلق وتصحيح فكرة المريض عن حالته ، وهناك قواعد وخطوات محددة يسير وفقاً لها العلاج النفسي الحديث كما توجد أنواع وطرق مختلفة لتطبيقه ، ولعلك - عزيزي القارئ - تريد أن تعرف ما هو سر ذلك العلاج بالكلام الذي يخلص المريض من متاعبه النفسية دون تناول أي دواء!

يتم العلاج النفسي بصفة عامة في صورة جلسات تضم المعالج والمريض وليست هذه الجلسات التي تصل مدة الواحدة منها قرابة الساعة مجرد توجيه النصح والمواعظ من المعالج للمريض كما يتوقع البعض ، فهي أبعد ما تكون عن ذلك ، إن القاعدة في هذه الجلسات هي الاستماع لما يقوله المريض بعد أن يتم إزالة حواجز القلق والتوتر لديه من البداية ، إنه الاستماع والإنصات إليه باهتمام بما يشعره بأن هناك من يهتم بحالته . ومن القواعد الهامة في العلاج النفسي توزيع

وقت الجلسات بحيث يخصص ٧٠٪ منه للاستماع إلى المريض ، ٢٠٪ من الوقت للحوار معه ، ١٠٪ فقط لتوجيه بعض النصائح والإرشادات له ، والمتوقع أن يحد الإشباع عقب العلاج والارتياح لدى المريض والمعالج معاً.

ومن الأساليب الخاصة من العلاج النفسي التي تقاسر حالياً على نطاق واسع وثبت نجاحها العلاج الأسري الذي يوجه إلى أفراد الأسرة جميعاً وليس للمريض وحده بهدف إزالة التوتر في العلاقة بين أفراد الأسرة وتحقيق الاستقرار والعلاج الزوجي الذي يتم بمشاركة كلا الزوجين لإزالة مشكلات التوافق فيما بينهما بمشاركة كل منهما . وهناك أسلوب العلاج النفسي الجماعي الذي يتم فيه علاج مجموعة من الحالات المتشابهة معاً في جلسة مشتركة بحضور معالج أو أكثر وهو أحد الأساليب العملية الناجحة حيث يتفاعل كل فرد في المجموعة مع الآخرين من حوله ومع المعالج في نفس الوقت . وقد تطور ذلك إلى فكرة المجتمع العلاجي الذي يتواجد داخله مجموعة من الناس يعيشون معاً ويمارسون حياتهم في أنشطة علاجية طول الوقت تحت الإشراف.

وسائل أخرى للعلاج بلا دواء :

من أساليب العلاج المعروفة في الطب النفسي أسلوب " العلاج السلوكي " الذي يقوم على فكرة تعليم المريض كيفية التخلص من القلق كما سبق أن تعود على الاستجابة بالقلق والتوتر ، ويختلف هذا الأسلوب من العلاج عن التحليل النفسي التقليدي الذي وضع قواعده عالم النفس فرويد والذي يعتمد على العودة إلى الماضي للبحث عن جذور الاضطراب النفسي منذ الطفولة المبكرة والمواقف التي تعرض لها الفرد طول حياته ، لكن في العلاج السلوكي يتبع مبدأ "هنا - هنا - الآن" أي علاج هذا العرض فقط وهو الخوف أو القلق أو التوتر ، وهنا أي في هذه

الحالة على وجه الخصوص حيث تحدث الأعراض بصورة قد تختلف عن غيرها والآن بما يعنى الاهتمام بالوضع الحالي للمريض دون اعتبار لما حدث له في الماضي. ومن تطبيقات العلاج السلوكي العملية علاج بعض حالات "الفوبيا" أو الخوف المرضي عن طريق أسلوب تلتطمين التدريجي ، ويقوم ذلك على مبدأ بث الطمأنينة في نفس الشخص بالتدرج حتى يتخلص من حالة الخوف ، ونرى أثر هذا الأسلوب في بعض المواقف البسيطة حين يحتضن الأب طفله ويحملة فيشعره بالأمن ، وفي تعليم السباحة للناشئين يتم تعويد الصغار على الماء تدريجياً حتى تزول الرهبة من نفوسهم .

ويتم التطبيق العملي لذلك الأسلوب في العيادة النفسية في علاج حالات الفوبيا من الحيوانات على سبيل المثال فالطفل الذي يخاف من الفأر يتم علاجه عن طريق وضعه في غرفة وتقديم بعض اللعب والحلوى له حتى يشعر بالاطمئنان والارتياح والاسترخاء ، وفي الوقت نفسه توضع صور للفأر في اركان البعيد من الغرفة حتى يألف الطفل وجودها بالقرب منه دون خوف ، وفي الجلسات التالية يتم تقريب الصورة منه بالتدرج حتى تصبح موضوعة بجواره مباشرة ، ثم يتبع ذلك وضع فأر حقيقي داخل قفص في مكان بعيد في نهاية الغرفة ثم يقترب من الطفل تدريجياً حتى يزول الخوف المرتبط به نهائياً . لكن هناك أسلوب آخر يتم فيه تعريض الشخص بصورة مفاجئة حتى يتبين له أن هذا الشيء ليس مصدر خوف حقيقي ، فالطفل حين يتعرض للفأر مباشرة لن يصاب بسوء ، كذلك الرجل الذي يخشى الوقوف في الأماكن العالية إذا سعدنا به أعلى البنايات فلن يحدث له مكروه بخلاف الخوف المرضي الشديد المصاحب لذلك ، وكذلك المرأة التي تخاف من الشوارع والخروج إلى السوق يمكن علاجها بإحدى الطريقتين إما أسلوب التطمين

مع التعرض التدريجي باصطحابها إلى الشارع ، أو تركها مرة واحدة في هذه الأماكن حتى يزول هذا الخوف المرضي.

علاج بعض أعراض القلق:

يشكو بعض المرضى من أعراض معينة للقلق تشكل مصدر هم وإزعاج لهم أثناء طوابق النوم أو الأرق على سبيل المثال يكون الشكوى الرئيسية وأحياناً الوحيدة لبعض المرضى ، وفي مثل هذه الحالات يجب التركيز على التعامل مع شكوى المريض لأن ذلك من شأنه أن يخفف من قلقه ، فالمريض الذي يشكو من الأرق إذا تم حل مشكلة النوم لديه قد تتحسن حالته بصفة عامة ، وفي حالة الأرق بالتحديد لا يجب التسرع بوصف الأدوية المنومة أو المهدئة ، فالأرق من الممكن أن يتحول إلى فائدة إذا قمنا بالعمل ليلاً حتى يغلبنا شعور النعاس ، لذا ننصح أي شخص يشكو من الأرق بأن لا يحاول استجداء النوم وهو يتقلب في فراشه لأن ذلك سيجلب له المزيد من الأرق والقلق بل عليه أن ينهض من فراشه ويمارس أي نشاط من قراءة أو كتابة أو رياضة أو مشاهدة حتى يغلبه شعور النوم فيذهب إلى فراشه ، كما أن المجهود العضلي في وقت النهار يساعد على النوم ليلاً.

كما نقصد أساليب العلاج النفسي والعلاج السلوكي بالاسترخاء والتطمين في علاج كثير من الأعراض البدنية المصاحبة للقلق : مثل الصداع المصاحب للتوتر العضلي ، الذي يتحسن بالاسترخاء ، وأمراض القلب التي تستجيب للعلاج النفسي مع الأدوية ، وكذلك الابتعاد عن الانفعالات ، وينطبق ذلك على بقية الأمراض الجسدية النفسية وهي التي تنشأ أصلاً عن القلق والانفعال.

وتتعدد مدارس علم النفس من التحليل النفسي إلى المدرسة السلوكية إلى الاتجاهات الإنسانية والدراسات الشخصية ، وبعض هذه الاتجاهات يتوافق مع المنظور الإسلامي للظواهر النفسية ، أما اتجاهات العلاج النفسي باستخدام الأساليب المختلفة فإن الهدف هو تعزيز قدرة الإنسان على مواجهة ضغوط الحياة والالتزامات النفسية وهذا يتفق مع المنظور الديني والقرآني الذي يقدم حلاً لمشكلات الإنسان وعلاقته بما يحيط به في تصور أكثر شمولاً حيث يصل الدنيا بالآخرة .

المنظور النفسي والقرآني

للعلاج بالصلاة.. وذكر الله.. والدعاء.. والصبر

العلاج بالصلاة:

تملكتني الدهشة حين سمعت للمرة الأولى عن تفاصيل أسلوب جديد لعلاج القلق أطلق عليه الذي وصفه وهو هندي الأصل يدعى " مهاريشي " تسمية العلاج " التأملية " ، وتفصيل هذا الأسلوب العلاجي تذكر أن على الشخص إذا أراد أن يطبق هذا النوع من العلاج أن يستعد لذلك بأن يترك جانباً كل همومه ويفرده بنفسه ولا يلتفت لأي مؤثر من حوله ، ثم يأخذ في تلاوة بعض الكلمات أطلق عليها " المانترا " بكل ما يستطيع من تركيز ، إنه بعد ذلك حين يتنفس بعمق سرب يشعر بإرتياح شديد ، وهذه تقريباً هي كل خطوات هذا العلاج .

وسبب دهشتي حين طالعت ما قال السيد " مهاريشي " هذا أنه اكتشف جديد له من التشابه الكبير بين ما يحدث هنا وبين خطوات الصلاة التي يؤديها المسلم خمس مرات كل يوم ، مع الفارق الذي لا يقارن بين الجانب الروحي والإيماني في الصلاة وما يسبقها من اغتسال بالماء للوضوء وما يصاحبها من خشوع وصلة بالخالق ثم ما يعقبها عادة من دعاء وكلها أشياء تبعث على الارتياح النفسي وخطوات يمكن أن تزيل بالفعل كل ما يلحق بالإنفس من قلق أو خوف إذن ما جاء به هذا الأسلوب الجديد لعلاج القلق موجود لدينا ونعرفه جيداً لكن ذلك يلفت الانتباه إلى أهمية الصلاة كأسلوب للوقاية والعلاج من الاضطراب النفسي .

أهمية الصلاة كوسيلة للتخلص من القلق :

ان الصلاة التي تؤديها كل يوم خمس مرات هي الأسلوب العملي الذي نقوم به بذكر الله ونفعله كعبادة للخالق سبحانه وتعالى ، وذكر الله سبحانه وتعالى في الصلاة هو الدفاع الفعال ضد القلق الذي يساعد المرء على تخلي الجزع أمام المشكلات ويربحة مؤقتاً من مشاغل الحياة حين يتولد لديه الإحساس بأن هناك من يساندنا فنحن نتصل بخالق كل شيء ، والذي يتحكم في كل الأمور .

ولعل الدليل على أهمية الصلاة هو إدراك الكثير من المفكرين - حتى من غير المسلمين - لأهميتها ، والأمثلة على ذلك ما ذكرته توأ حول أسلوب العلاج التأملي الذي يشبه الصلاة ، ويقول فرنسيس بيكون :

قليل من الفلسفة يدفع إلى الإلحاد ، والتعمق في الفلسفة يعود بالمرء إلى الدين ، أنتح إلى الله في صلاتك " ، ويقول القسيس كاريل الفائز بجائزة نوبل في كتابه " الإنسان ذلك المجهول " في التذليل على أهمية الصلاة :

" لعل الصلاة هي أعظم مصدر للطاقة والنشاط عرفه الإنسان . لقد تسببت في شفاء حالات عجز العلاج عن إصلاحها ، فهي وسيلة فعالة للاستعانة بخالق الكون على أمور الحياة " .

ولا يختلف أحد على أن الصلاة تريح من الهم والمعاناة ، وتهون على المرء من مشكلات الحياة ، وتمنحه الأمل في تخلي الصعاب ، كما أنها توجد شعوراً عميقاً بالارتياح النفسي يعبر عنه الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول : " وجعلت قرّة عيني في الصلاة " .

من الحقائق العلمية في علم النفس أن أي واحد منا إذا تبني فكرة معينة وراح يكررها لنفسه فإنه يتأثر بمحتوى هذه الفكرة. وهذا يعني أنك إذا رددت بينك

وبين نفسك عبارة " أنا غير سعيد " أو " لست راضيا عن نفسي " فإنك غالبا سوف تشعر بالقلق والاضطراب في داخلك لأن الفرد يتأثر بما يدور بذهنه من أفكار. وأهمية الحديث مع النفس هو أن تحاول التخلص من هذه الأفكار السلبية التي تثير في نفسك القلق . فيمكن لك أن توقف القلق . فيمكن لك أن توقف هذه الأفكار السلبية حين تقول لنفسك " توقف عن هذا " ، وبعد ذلك تردد لنفسك عبارات تشبع لديك الارتياح عبارات تشبع لديك الارتياح والرضا مثل : " السعادة شعوراً بالرضا والتفاؤل ويدفع بعيداً مشاعر القلق.

من الاساليب المتبعة في العلاج في علم النفس الاسلامي الذكر كوسيلة لمواجهة حالة الاضطراب والوصول الى السكينة والطمأنينة .. { حيث ينشغل الذاكر ابدا مع الله .. ويستريح ويطمئن ويقنع ويرضى ويعرف ان الشكوى لغير الله لا داعي لها فيشعر بالرضا والأمن. فيرضى على اي وجه ويقنع بما يمتحنه الله بالبلاء والابتلاء ويرى نفسه وهو ذاكر امن الاقوياء بالله وبالذكر تمنحي المخاوف فاذا ذكر الذاكر الله عمرت قلبه الطمأنينة الرضا بعد ان كان خائفاً يائساً .

◊ ... وَالذِّكْرِ كَثِيرًا وَالذِّكْرُ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾ [سورة الاحزاب: ٣٥].

◊ ﴿ قَالَ أَهِيَطًا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴿١٣٧﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٣٨﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا ﴿١٣٩﴾ قَالَ كَذَلِكَ أَنْتَ أَمَّا إِنَّا فَنَسِينَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ نُنسِي ﴿١٤٠﴾ وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَمَذَابِ الْآخِرَةِ أَشْدُّ وَأُنْفَى ﴿١٤١﴾ [سورة طه: ١٣٧-١٤١].

◊ ﴿ وَأَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنْ كِتَابِ رَبِّكَ لَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ وَلَنْ يَجْعَلَ مِنْ دُونِهِ مَلْحَقًا ﴿٧﴾ وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْقَدْوَةِ وَالْمَشْئِئِ يُرِيدُونَ

وَجَهْمٌ، وَلَا تَعُدُّ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ ثُرَيْدُ زَيْنَةَ الْحَيَوَةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطْعَ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ
 عَنْ ذِكْرِنَا وَأَتَّبَعَ هَوِيَّهُ وَكَانَ أَمْرُهُ قُرْطًا ﴿٢٨﴾ [سورة الكهف: ٢٧-٢٨].
 ﴿... وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا﴾

[سورة الكهف: ٢٤]

أما الذاكر لله فهو الذي يذكره الله ...

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ...﴾ [سورة البقرة: ١٥٢]

و (أول ذكر لله عبداً فإن ذلك مكانة له بالخير

﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَجِيئَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ...﴾ [سورة آل عمران: ١٣٥]
 يقول الرسول ﷺ :

((ان الله تعالى يقول انا مع عبدي ما ذكرني وتحركت بي شفاته))

والذكر توبة وصلاة وعبادة لله بل من افضل العبادات وذلك وارد في

توراه تعالى :

﴿ أَنْتَ لِمَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِإِتِّمَامِ الصَّلَاةِ تَتَّخِي عَنِ

الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ [سورة العنكبوت: ٤٥]

يقول الرسول ﷺ : ((ذكر الله شفاء القلوب))

ويقول الرسول ﷺ : ((مثل البيت الذي يذكر الله تعالى فيه والبيت الذي

لا يذكر الله فيه مثل الحي والميت)) .

والذكر الجماعي يقوي ويعاون على البر والتقوى.. ويقارن ذلك بالطرق

المتبعة في علم النفس بالعلاج النفسي الجماعي .

وهناك اختلاف بين العلاج بالطرق النفسية وبين العلاج بالذكر فالطرق

العلاجية في علم النفس الحديث تستهدف تخليص المريض من امراضه عن طريق

تفاعل الفرد مع الجماعة وما يتبعه من تأثير متبادل يفضي الى تغيير السلوك

والنظرة الى الحياة . مما يجعلهم يتوحدون بالجماعة و يثقون فيها و يشعرون بالانتماء اليها الى ان تصبح الجماعة سناً عاطفياً للمريض تعينه على الاستبصار و فهم نفسه ...

و يلاحظ ان هذه الطريقة صالحة في حالات الاضطرابات السيكوسوماتية و مشكلات الحياة العائلية و ادمان المسكرات و المخدرات كما انها تفيد في توثيق العلاقات الانسانية..

و الافضل في علاج أمراض النفس انما يكون بذكر الله و بغير الاتجاه الى الله

فلن نستطيع العلم ان يتقدم خطوة في طريق شفاء الامراض العصابية و النفسية

بل سيزداد الامر سوءاً و الانسان شقاء و تعاسة و ضللاً تصديقاً لقوله تعالى :

◊ ﴿ وَهَذَا صِرَاطٌ رَبِّكَ مُسْتَقِيمًا قَدْ فَضَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴿١٢٦﴾ ﴾ هُمْ دَارُ

السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَهُمْ وَرِثَتُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢٧﴾ ﴾ [سورة الانعام: ١٢٦-١٢٧].

◊ ﴿... إِنَّمَا يَذَّكَّرُ أُولَئِذَا آتَىٰ بِآيَاتِنَا﴾ [سورة الرعد: ١٩].

الصلاة : لتكرار عبادة الصلاة في مواقيت محددة و انتظار الصلاة بعد

الصلاة . و كذلك الوضوء و هو اغتسال بالماء يسبق الصلاة اثار بدنية و نفسية تم

رصدها من خلال الدراسات . و جدير بالذكر ان بعض المعالجين النفسيين في

الغرب ابتكروا اسلوبا لعلاج القلق و التوتر يعتمد على الابتعاد عن النشاط المعتاد

لبعض الوقت و يقوم الشخص بتريديد بعض النصوص التي اطلق عليها المانترا

حيث وجد العالم مهاريشي ان هذا الاسلوب فعال و فوري للتخلص من القلق. و ذرى

ان ذلك محاولة لتقليد الصلاة التي يؤديها المسلم كل يوم خمس مرات لكنها تخلو

من التأثير الروحي و الايماني للصلاة .

المنظور النفسي والقرآني

للدعاء :

الدعاء نوع من العبادة .. بل يعد من افضل العبادة ، ومن وجهة النظر النفسية فان اللجوء الى الله بالدعاء في المواقف المختلفة . وطلب العون من الله - وهو القوة التي تعلو وتهيمن على كل امور الكون - يمنح المؤمن شعورا متميزا بالملاذ خصوصا حين يشعر بما يتهدد امنه في الحياة او يتعرض للشدائد.. ولعل هذه الميزة هي للمؤمن دون غيره تمثل آلية فريدة للحفاظ على اتزانه وصحته النفسية وذلك مخرج ملائم من الياس والاحباط الذي يصيب الانسان مع الاكتئاب مرض العصر الحالي وغيره من الاضطرابات النفسية .

ومن المنظور القرآني فهناك الامر بالدعاء والمث على ذلك في (اشارات القرآن):

◊ ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذْ دَعَانِ فَلَيْسَ سْتَجِيبُوا لِي وَلِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [سورة البقرة: ١٨٦]

وتدرو الامر مباشرة بالدعاء في قوله تعالى:

◊ ﴿ فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ ﴾ [سورة غافر: ١٤]

◊ ﴿ هُوَ الْحَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾

[سورة غافر: ٦٥]

وفي سورة غافر ايضا - وتعرف بسورة " المؤمن " امر بالدعاء ووعد

بالاجابة.. وتحذير منترك العاء لأن في ذلك ذنب له عقاب شديد:

◊ ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَن عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴾ [سورة غافر: ٦٠]

وكما تكرر في إشارات القرآن في أمور متعددة .. يأتي الترغيب والحث على الدعاء بأسلوب غير مباشر كما ورد في سياق القصة القرآني .. أو دعاء الانبياء في مواقف مختلفة كنموذج يقتدى به .. ومن ذلك :

دعاء إبراهيم عليه السلام:

﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا ءَامِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الشَّمْرَاتِ مَنْ ءَامَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ ۗ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۗ قَالَ وَمَنْ كَفَرَ فَأُمَتِّعُهُ قَلِيلًا ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴿١٢٦﴾
وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٢٧﴾ رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِن ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُّسْلِمَةً لَّكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿١٢٨﴾ رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿١٢٩﴾﴾

[سورة البقرة: ١٢٦: ١٢٩]

﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ ءَامِنًا وَاجْعَلْنِي وَمَنْ يُبْتَئِ أَن تَعْبُدَ الْأَصْنَامَ ﴿٢٥﴾ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لِذَاتِكَ كَبِيرًا مِنَ النَّاسِ فَمَنْ يَبْعَثْنِي فَإِنَّهُ مِنِّي وَمَنْ عَصَانِي فَإِنَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٦﴾ رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُيُوتًا بِغَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْعَدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الشَّمْرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ ﴿٢٧﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ تَعْلَمُ مَا نُخْفِي وَمَا نُعْلِنُ وَمَا يَخْفَىٰ عَلَى اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٨﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ ﴿٢٩﴾ رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٣٠﴾ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿٣١﴾﴾ [سورة إبراهيم: ٣٥: ٤١].

﴿رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَالْحَقِّقْ بِالصَّلَاحِ كَ ﴿٨٢﴾ وَاجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ ﴿٨١﴾ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ ﴿٨٥﴾ وَأَغْفِرْ لِإِيِّبَتِي إِنَّهُ كَانَ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿٨٦﴾ وَلَا

تُخْرِجِي يَوْمَ يَبْعَثُونَ ﴿٨٧﴾ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

[سورة الشعراء: ٨٢-٨٩]

ودعاء نوح عليه السلام:

﴿ فَإِذَا اسْتَوَيْتَ أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ عَلَى الْفُلِكِ فَقُلِ الْخُذْ لِلَّهِ الَّذِي نَجَّيْنَا مِنْ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٢٨﴾

وقُلْ رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنزَلاً مُبَارَكاً وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنزِلِينَ ﴿٢٩﴾ [سورة المؤمنون: ٢٨-٢٩].

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي قَوْمِي كَذَّبُونِ ﴿٣٧﴾ فَأَفْشَحْ بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ فَتْحاً وَنَجِّنِي وَمَنْ مَعِيَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٣٨﴾

[سورة الشعراء: ١١٧-١١٨].

﴿ وَقَالَ نُوحٌ رَبِّ لَا تَذَرْنِي عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْكٰفِرِينَ دَيَّارًا ﴿٦٦﴾ إِنَّكَ إِنْ تَذَرْنَهُمْ يُضِلُّوْا

عِبَادَكَ وَلَا يَلِدُوْا إِلَّا أَفٰكِرًا كٰفَرًا ﴿٦٧﴾ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوٰلِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي

مُؤْمِنًا وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا نَارًا ﴿٦٨﴾ [سورة نوح: ٢٦-٢٨]

ودعاء موسى عليه السلام:

﴿ فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٨٥﴾ وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ

مِنَ الْقَوْمِ الْكٰفِرِينَ ﴿٨٦﴾ [سورة يونس: ٨٥-٨٦].

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحِلِّ عِقْدَةً مِن لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوْا

قَوْلِي ﴿٢٨﴾ وَأَحْمِلْ لِي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي ﴿٢٩﴾ هٰنُونَ أَخِي ﴿٣٠﴾ أَشَدُّ بِهِمْ أَزْرِي ﴿٣١﴾ وَأَشْرِكُهُ فِي

أَمْرِي ﴿٣٢﴾ كَيْ نَسِيْحَكَ كَثِيْرًا ﴿٣٣﴾ وَتَذَكَّرَكَ كَثِيْرًا ﴿٣٤﴾ إِنَّكَ كُنْتَ بِمَا بَصِيْرًا ﴿٣٥﴾ [سورة طه: ٢٥-٣٥].

ودعاء يوسف عليه السلام:

﴿ رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ

وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّٰلِحِيْنَ ﴿١٠١﴾

[سورة يوسف: ١٠١]

ودعاء شبيب عليه السلام:

◊ ... وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ ﴿٨١﴾ [سورة الاعراف: ٨٩]

ودعاء سليمان عليه السلام:

◊ ﴿فَتَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ [سورة النمل: ١٩]

وقد ورد في مواضع كثيرة صيغ متعددة تعلمنا كيف ندعو الله ونلجأ إليه ..

ومن الامثلة التي تمثل الدعاء في آيات القرآن الكريم:

◊ ﴿وَمِنْهُمْ مَّن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾ [سورة البقرة: ٢٠١]

◊ ﴿أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِكْرَامًا وَسِيْلَةً إِلَيْهِمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا ﴿٥٧﴾ [سورة الإسراء: ٥٧]

◊ ﴿رَبِّ ادْخُلْنِي مَدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مَخْرَجَ صِدْقٍ وَأَجْعَل لِّي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيرًا ﴿٨٠﴾ [سورة الإسراء: ٨٠]

◊ ﴿ءَاٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَا اُنزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُوْنَ كُلٌّ ؕ اٰمَنَ بِاللّٰهِ زَمَلٰجِكِيْهِ وَكَلِيْمِهِ وَرُسُلِهِ ؕ لَا تَفْرِقْ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ ؕ وَقَالُوْا سَمِعْنَا وَعُفِّرٰنَاكَ رَبَّنَا

وَإِلَيْكَ الْمَصِيْرُ ﴿٢٤٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا

اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ كُنَّا مِنَّا اَوْ اٰخِطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا

حَمَلْتَهُ عَلٰى الَّذِيْنَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحِثْ عَلَيْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ؕ وَعَظُّوْنَا وَاَعِزُّوْنَا

لَنَا وَاَرْحَمْنَا اَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلٰى الْقَوْمِ الْكَافِرِيْنَ ﴿٢٨٦﴾ [سورة البقرة: ٢٨٥-٢٨٦]

- ﴿ رَبَّنَا لَا تُرِخْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾ (٨) رَبَّنَا
- إِنَّكَ جَمِيعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَبَّ فِيهِ إِلَّا اللَّهُ لَا يُخْلِفُ الْوَعْدَ ﴿ (سورة آل عمران: ٨٠)
- ﴿ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
- السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُسَبِّحُكَ قَوْلًا عَذَابِ النَّارِ ﴾ (١١١) رَبَّنَا
- إِنَّكَ مَنْ تَدْخُلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَجْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴿ (١١٢) رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا
- مُنَادِيًا يَأْتِيهِ لِلْإِيمَانِ أَنْ آمَنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا
- سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْآبِرَارِ ﴿ (١١٣) فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَمِلٍ
- مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ
- وَأُودُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لَأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ
- جَارِيَةٍ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ثَوَابًا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ ﴿ (١١٤) ﴿

[سورة آل عمران: ١٩١-١٩٥]

- ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
- الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (٥١) ﴿ (سورة التوبة: ٥١)
- ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ﴿
- (سورة الفرقان: ٦٥)
- ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَّتًا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
- لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿ (٧٤) ﴿ (سورة الفرقان: ٧٤)

الم منظور النفسي والقرآني

للصبر :

في كثير من الاحيان نكون نحن السبب الاول في هزيمة انفسنا حين نسمح للقلق بان يملكنا ويسيطر علينا لأننا في بعض الاحيان تكون لدينا مشكلات ومواقف حقيقية تبرر ما يساورنا من القلق ، وكل مرضى القلق لديهم من الاسباب ما يعتقدون انه يكفي لتبرير ما بهم من قلق لكن يبقى عليهم مسؤولية تضخيم هذه الأشياء السلبية والاستسلام لما تثيره في انفسنا من اضطراب وفي نفس الوقت يهملون تماما التفكير في كثير من النواحي الايجابية في حياتهم وهي اضعاف السلبيات التي تسبب قلقهم.

ان اسباب قلق الناس تنحصر عادة في المال والأبناء والصحة وما يتعلق بهذه الاشياء من مشكلات وامور يرى فيها الشخص نوعا من التهديد لأمنه وسلامته فيساوره بخصوص ذلك القلق والتغلب على القلق في هذه المواقف يكون بالتركيز على الايجابيات مع الثقة بالنفس والايان بالله سبحانه وتعالى والصبر الجميل الايجابي في مواجهة امور الحياة مع محاولة تعديل المواقف لصالحنا بدلا من شعور القلق المدمر.

ومن وسائل العلاج النفسي والقرآني الصبرا اذا تحمل المتاعب من اجل غاية نبيلة حتى تمر الازمة التي يعانيتها ليتحقق الصابر من مكافأة جزاء الله تصديقا لقول الله تعالى :

- ﴿... وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾ [سورة النحل: ١٢٦]
- ﴿وَمَا يُلْقِهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِهَا إِلَّا ذُرْحًا عَظِيمًا﴾ [سورة نزلت: ٣٥]
- ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنَ عِزِّ الْأُمُورِ﴾ [سورة الشورى: ٤٣]

- ◊ ﴿ فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ ... ﴾ [سورة عامر: ٥٥]
- ◊ ﴿ ... وَإِنْ تَصِيرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً ... ﴾ [سورة آل عمران: ١٢٠]
- و الصابر يتصل في سبيل (لذا ثقة به و رجاء فيه تعالى :
- ◊ ﴿ ... إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِراً نِعِمَّ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ ﴿٤٤﴾ ﴾ [سورة ص: ٤٤]
- ◊ ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ ... ﴾ [سورة عمد: ٢١]
- ◊ ﴿ ... وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ... ﴾ [سورة البقرة: ١٧٧]
- فالصبر علم ثم انه معاناة و جهاد و مكابدة في سبيل الحق والصابر صادق:
- ◊ ﴿ الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَقْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ ﴾ [سورة آل عمران: ١٧].

للصبر اذا ثمرات رائعة و نتائج يانعة اذ انه طريق للصحة النفسية في الدنيا و الآخرة و ليس دليلاً على الحقد و الكراهية و كبت الاعتداء و الهروب من الفاجعات و ستر النزعات و الشهوات بل الصبر دليل على التحمل للأذى و الرضا بالقضاء و المعاناة في سبيل امل عظيم بامتحان قاس يريد الصابريه ان يجتاز المحنة لينال ثواب الله فضلاً من الله و منه :

- ◊ ﴿ سَلِّمٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴿١٤﴾ ﴾ [سورة الرعد: ٢٤]
- و الله سبحانه و تعالى يأمر الناس باتباع الطريق القويم و الصراط المستقيم و يبين لعبانه ان الصبر الجميل افضل طريق للانسان في الدنيا و الآخرة :
- ◊ ﴿ فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا ﴿٦﴾ وَرَأَيْنَاهُ قَرِيبًا ﴿٧﴾ ﴾ [سورة الماعز: ٧]
- ◊ ﴿ فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا ﴿٥﴾ ﴾ [سورة الماعز: ٥]
- ◊ ﴿ ... بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ... ﴾ [سورة يوسف: ١٨]
- ◊ ﴿ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ... ﴾ [سورة يوسف: ٨٣]
- ◊ ﴿ ... وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالرَّحْمَةِ ﴿١٧﴾ ﴾ [سورة البلد: ١٧]

◊ ﴿... وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (سورة العنكبوت: ٣)

ونؤكد ان الحالة المعنوية للمريض وصدق إيمانه بالله تعالى لها دور هام في علاج الكثير من الحالات، فغالباً ما كنت أصادف مريضين بنفس المرض ونفس الحالة، فأجد من خلال الملاحظة أن الأول قد تغلب علي مرضه ويستطيع ممارسة أمور حياته بصورة أقرب إلي المعتاد، بينما ينغمس الآخر كلياً في حالته المرضية وتتدهور حالته المعنوية، ويصاب بكثير من مضاعفات المرض، وقد لاحظت أن هذا الأخير الذي تسوء حالته باستمرار يفقد الاهتمام بكل شئ وتتركز أفكاره في العادة حول مرضه، ويصعب إقناعه بضرورة المقاومة والصبر في مواجهة المرض، بينما الأول لا يبدو متأثراً بالحالة التي ألمت به، ويصبر علي ما يعانیه في كثير من الأحيان يتحدث كثيراً عن ثواب الصبر علي الابتلاء وعن الأمل في الله سبحانه القادر علي الشفاء وبذلك يكون الصبر وسيلة ناجحة لعلاج النفس وبه تتحقق الصحة النفسية للإنسان .

التركيز علي الإيجابيات :

من اساليب العلاج المعرفي الاقناع باسلوب الحوار. ومثال ذلك ان نركز على فكرة ان الامور الجيدة والايجابية كثيرة فى داخلنا ومن حولنا لكن المشكلة اننا نتجاهلها ونتمسك بالتركيز على اشياء سلبية قليلة تصادفنا فيساورنا بشأنها القلق.. فهل فكرت مرة فى ان تحصى ما لديك من اشياء وتحاول تحديد قيمتها بالتاكيد لم تفعل اذا نظرت الى نفسك فقط دون ما لديك من ثروة او ممتلكات فهل تستطيع ان تحدد الثمن الذى تساويه اعضاء جسمك ؟ ان لديك عينين تبصر بهما كم تساوى الواحدة؟ ولديك قلب وكليتين وكبد والجلد والدم وغير ذلك مما لا يعرف قيمته الحقيقية الا من فقد شيئاً منه !

وبعد كل ذلك نجد من يشكو من القلق و من يتهم الآخرين و الحياة و حولة ولا يرضى بحظة في الدنيا صحيح ان الحياة تأتي احيانا ببعض مواقف التعسة و الالم ولكن لابد ان تكون لدينا القدرة دائما على تلمس مواطن للسعادة وسط تلك المواقف حين نستخلص منها بعض الايجابيات و قد يكون احد المواقف الذي يمثل خبرة مريرة تعرض لها الواحد منا فيه الكثير من الفائدة التي ندرکها فيما بعد .

يقول عالم النفس (ادلر) ان بوسع الانسان ان يحول بقدرته السالب الى موجب و هذا ممكن بالرغم من الشك الذي يبديه كثيرا من الناس في امكانية تحويل المواقف الاليمة الى شئ ايجابي .

وببعض الوسائل البسيطة تستطيع مقاومة القلق و التغلب عليه ، وهذه بعض الأمثلة على ذلك بوسع أي منا أن يجربها ، وينظر إلى النتيجة :

◊ ابتسم للحياة ؛ إن ابتسامة ترسمها على وجهك يمكن أن تمنحك شعوراً بالراحة وطمأنينة ، كما أنها تزيل مشاعر التوتر لديك ليحل محلها الاسترخاء.

◊ اهتم بهواياتك ، والهواية غير العمل ، و ننصح من يقوم بعمل يدوي فيه جهد أن تكون هوايته ذهنية يشغل فيها تفكيره ، والعكس بالنسبة لمن يقوم بعمل عقلي فعليه أن يمارس نوعاً من الرياضة أو المجهود العضلي في هوايته .

◊ إذا ساورك القلق فبعض الأشياء البسيطة يمكن أن يكون لها الأثر المهدئ مثل نوعية القراءة في موضوعان خفيفة تشبع في نفسك البهجة وحب الحياة واختيار الألوان للملابس و المكان من حولك . وحتى الشعارات التي تضعها أمامك أو تعلقها على الحائط.

- ◊ عليك بالاقتراب من المتفائلين من الناس . والابتعاد عن المتشائمين والمتبرين من الحياة ، اضحك من قلبك فالضحك دواء فعال ، والفكاهة تشيع في النفوس التفاؤل والمودة والمرح بدلاً من القلق والكآبة.
- ◊ طريقة بسيطة تتغلب بها على ما يساورك من قلق وإكتئاب هي أن تسعى لإسعاد شخص ، فالتواصل مع الناس والاهتمام بهم وتبادل الحديث معهم له عائد إيجابي في تخفيف الهموم ، ستقول : كيف أستطيع إسعاد الناس أو الاهتمام بهم وأنا في قلق واحتاج لمن يساعدني . يجيب عالم النفس " أدلر " بأن اهتمامك بالآخرين يحول انتباهك إلى الخارج بدلاً من الداخل مع ما ينتج عن العطاء من الإشباع.
- ◊ ليس هناك من الأشياء التي تتصور أنها أليمة وغير محتملة ما يستحق كل هذا القلق الذي يشعر به . قد تكون الأمور أحياناً مختلفة عما تريد لكن ذلك لا يعني نهاية العالم ، علينا عدم تصيير الأمر على أنه شئ خطير ، والمواجهة تكون أفضل من الاستسلام للقلق في كل الأحوال.
- ◊ عليك بالتوكل على الله ، ولا تلعن الحظ وتتهم الظروف لأن الدينام تمنحك كل ما تريد دون حيد ، إن بمكانك خلق مصادر بديلة للسعادة . وتذكر أن التفوق في كل الجوانب غير ممكن وليس ضرورياً ، يكفي التفوق في شئ واحد افعل ما عليك وتوكل على الله فهو الذي بيده الأمر كله . و عليك أن تهون عليك من أمور الحياة ، وتدفع عنك شعور القلق والتشاؤم ، وتمسك بالرضا والتفاؤل مهما كانت الظروف .
- ومن دواعي تعزيز الثقة بالنفس والايمان بالله ان يشعر الانسان انه كائن عظيم .. فيه كل ابداع الخالق سبحانه و تعالى .. فالانسان لا يتساوى مع اي كائن آخر في هذا الكون ولكل منا شخصية مستقلة متميزة ولك ان تعلم أيها الانسان

العلاج بالايحاء

بين المنظور النفسى والقرآنى

يعتبر اسلوب الايحاء من اكثر اساليب العلاج النفسى استخداما ، حيث يلجأ المعالجون النفسيون الى هذا الاسلوب لعلاج مجموعة من الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية ، ويستمد هذا الاسلوب قوته وتأثيره فى انه يخاطب الشعور ويحقق استجابة جيدة فى حالات لايجدى معها اسلوب الحوار المنطقى والافتناع .



ويتم العلاج بالايحاء عن طريق مخاطبة مشاعر المتلقى بما يؤدي الى تعديل اتجاهاته ومفاهيمه ويحقق فى النهاية تغييرا سلوكياته بالتخلص من اعراض مرضية غير مرغوبة واستبدالها بأخرى يوحى بها المعالج الى المريض وجديرا بالذكر ان نسبة كبيرة من الحالات المرضية لديها استعداد كبير للمقابلية للايحاء ، والمثال على ذلك ما تؤكدته الدراسات الطبية من استجابة للادوية الوهمية (بلاسيبو) قد تصل احيانا الى حد يشبه استجابة المرضى للعلاج بالادوية الحقيقية .

ومن المظهور القرأني فان مشتقات لفظ الوحي والايحاء قد وردت في مواضع متعددة ومواقف مختلفة في آيات القرآن الكريم نذكر منها على سبيل المثال :

- اسلوب مخاطبة الله سبحانه وتعالى للانبياء والرسول كما جاء في قوله تعالى
 ﴿ إِنَّا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ كَمَا أَوْحَيْنَا إِلَى نُوحٍ وَالنَّبِيِّينَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَوْحَيْنَا إِلَى إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ وَالْأَسْمَاطِ وَعِيسَى وَأَيُّوبَ وَيُونُسَ وَهَارُونَ وَسُلَيْمَانَ... ﴾ [سورة الساء: ١٦٣]

كما ورد في آيات كثيرة المناسبات والمواقف التي اوحى فيها الله سبحانه وتعالى الى الانبياء مثل الايحاء الى نوح عليه السلام بصنع السفينة ، والايحاء الى موسى عليه السلام بالقاء العصى وغير ذلك :

﴿ وَمَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكْتُمَ اللَّهُ إِلَهًا وَحِيًّا أَوْ مِنْ وَرَائِي سَجَابٍ أَوْ يُرْسِلَ رَسُولًا فَيُوحِيَ بَأْذَنِهِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ عَلَىٰ حَكِيمٍ مُّبِينٍ ﴾ [سورة الشورى: ٥١]

- ورد في القرآن الكريم ايضا مواقف كان الوحي فيها لغير الانبياء من البشر مثل قوله تعالى :

﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَاذْخِرِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَحْزَنِي وَلَا تَحْزَنِي... ﴾ [سورة القصص: ٧]

- وقد يكون الوحي والايحاء الى مخلوقات غير البشر مثل ما ورد في قوله تعالى :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّعْلِ... ﴾ [سورة الحل: ٦٨]

- قد يتم الايحاء بين المخلوقات بعضهم البعض كما ورد في قوله تعالى :

﴿... شَيْطَانِ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ... ﴾ [سورة الانعام: ١١٢].

﴿... وَإِنَّ الشَّيْطَانَ لِيَوْحُونَ إِلَىٰ أَوْلِيَآئِهِمْ لِيُجَدِّدُواكُمْ... ﴾ [سورة الانعام: ١٢١].

امثله من اشارات الايحاء في القرآن :

لتوضيح المفهوم النفسى للايحاء وهو الحدث على توجه او سلوك او فعل - لايتفق تماما مع المنطق ولا يمكن : يتم بالاقناع فأننا نتناول هنا بعض الامثله لمواقف وردت فى اشارات القرآن الكريم كان الايحاء فيها واضحا ، ومن هذه الامثله :

سفينة نوح :

ترتبط السفن عادةً فى الالهان بالبحر والمياه التى تحفوا فوقها ، والمعارفه فى سفينة نوح التى وردت الاشارة اليها فى اكثر من موقع فى آيات القرآن الكريم هى ان نوح عليه السلام بعد ان نزل حبيدا هائلا فى الدعوى مستخدما كل ما يمكن من اساليب الاقناع كما وردت فى سياق آيات القرآن الكريم ومنها الحث: والأعلان والاساليب السرية مع المنادية

◊ ﴿إِنَّا أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ أَنْ ابْدِعْ قَوْمَكَ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١﴾ قَالَ يَا قَوْمِ أِنِّي لَكَرِيمٌ ﴿٢﴾ يَا اعْبُدُوا اللَّهَ وَأَقِمْوهُ وَأَطِيعُوا ۖ ﴿٣﴾ يَغْفِرْ لِمَن يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاءُ ۚ إِنَّ اللَّهَ إِذَا جَاءَ لَأُبْخِرَنَّ لَوْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٤﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا ﴿٥﴾ أَفَلَا يَرَوْهُ دُعَاؤِي إِلَّا فِرَارًا ﴿٦﴾ وَإِنِّي كُنَّا دَعَوْتُهُمْ لِيُغْفِرَ لَهُمْ جَمَلًا أُضِيعَ مِن بَيْنِ يَدَيْهِمْ وَأَتَّكَبَرُوا ۖ وَاسْتَكْبَرُوا ۖ ﴿٧﴾ ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جَهَادًا ﴿٨﴾ ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنْتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا ﴿٩﴾ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ ﴿سورة نوح ١: ١٠﴾

ولما كانت نتيجة دعوته عدم الاستجابة من جانب قومه حيث لم يؤمن له

الا مجموعه قليلة من قومه :

وهنا بدأت قصة السفينة حيث سبقها احياء من الله تعالى بأنه لن يؤمن آخرون ولاداعى لشعور نبي الله نوح بالهم واليأس وعليه ان يشرع فى صنع السفينة وهنا كانت المفارقة من وجهة نظر غالبية الناس فى هذا المكان حين بدت عليهم علامات التعجب والسخرية منه وهو يحمل الألواح ويصنع منها هذه السفينة الكيبره لتتسع لزوجين اثنين من كل المخلوقات لتبدأ بهم الحياة فيما بعد :

◊ ﴿ وَأَوْحَىٰ إِلَىٰ نُوحٍ أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلَّا مَن قَدَّ ءَأَمَنَ فَلَا يَتَّبِعِ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ﴿٣٦﴾ وَأَصْنَعِ الْفُلَکَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحِّسْنَا وَلَا تُخَاطِبْنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ مُّغْرَقُونَ ﴿٣٧﴾ وَيَصْنَعِ الْفُلَکَ وَكَلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأَتْ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُهُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ ﴿٣٨﴾ ﴾ (سورة هود: ٣٦-٣٨)

وجه العجب والسخرية التى اداهاها الناس فى ذلك الوقت وهو ان المكان الذى يصنع فيه نوح السفينه كان فى رمال الصحراء بعيدا عن البحار فى بلاد الرافدين وقد وجد المكذبون من قومه فى ذلك مدعاة للسخرية مما يفعل ولم يتفهموا ما يفعله نوح الا قليل من الناس بدافع من ايمانهم برسالته.

◊ ﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَمْرُنَا وَفَارَ التَّنُّورُ قُلْنَا أَحْمِلْ فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ وَأَهْلَكَ إِلَّا مَن سَبَقَ عَلَيْهِ الْقَوْلُ وَمَنْ ءَأَمَنَ وَمَا ءَأَمَنَ مَعَهُ إِلَّا قَلِيلٌ ﴿٤٠﴾ ﴾ (سورة هود: ٤٠)

وهذا مثال على ان اسلوب الأحياء قد يتضمن تعارض مع الأفتناع المنطقى لكنه من الأساليب التى تؤثر فى المواقف التى لا مجال فيها للمنطق أو الأفتناع.

حالة أم موسى :

لقد ورد تصوير بلاغى رائع يقدم مثلا حيا على مسألة الأحياء فى قصة أم موسى التى روتها آيات القرآن الكريم فى سورة القصص :

◊ ﴿إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعًا يَسْتَضِعُّ طَائِفَةً مِنْهُمْ يُدِّعُ
أَبْنَاءَهُمْ وَيَسْتَحْيِي، نِسَاءَهُمْ إِنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٦﴾ [سورة القصص: ٤١].

والصورة هنا هى لام تخشى على مصير وليدها فى ظروف صعبه يتعرض
فيها كل من يولد فى بنى اسرائيل للقتل من جانب فرعون كما تصور ذلك آيات
القران الكريم :

◊ ﴿وَأَرْحَبْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مَّا أَنْ أَرْضِيهِ إِذَا أَخْفَتِ عَلَيْهِ فَكَالِقَبِ فِي أَيْمَنِ وَلَا تَحْجَانِ
وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَىٰ اللَّوْبِ وَجَاعَلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾ [سورة القصص: ١٧]

والمنطق هنا لحل هذه المشكله ربما كان المبالغه فى اخفاء الصغير داخل
المنزل فى حراسه اسرته . غير ان الايحاء هنا الى ام موسى كان يتعارض مع هذا
المنطق بأن تقوم بالقاء طفلها الرضيع الذى يخاف عليه فى الماء ، ويكتنل هذا
الايحاء بأن عليها ان لانخاف ولانحزن وتنتظر ان يعود اليها سالما فيما بعد وهذا
ماحدث بالفعل:

◊ ﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلَتَعْلَمَنَّ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ
وَلَكِنْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾ [سورة القصص: ١٣]

والايحاء هنا كان موجها الى ام موسى لتقوم بعمل يتعارض تماما مع
المنطق ويصعب على اى ام تخاف على وليدها ان تقبله لولم يكن لديها من الايمان
مايكفل اعدادها نفسيا لقبول هذا الايحاء ومن اليقين ما يجعلها تقدم على هذا
العمل فى انتظار وعد من الله تحقق بالفعل .

وهناك سؤال يتعلق بظاهرة الايحاء يتم طرحه على نطاق واسع هو: كيف
تؤثر فى الناس؟... وهذا السؤال هو عنوان للكثير من الكتب النفسية... وقد حاول
الكثير من علماء النفس من خلال دراسة وسائل متعددة الاجابة على هذا السؤال
ومن المنظور النفسى فان العامل الهام فى علاج الاضطرابات النفسية هو قدره

المعالج على مساعدة المريض والتخلص من الاعراض المرضية ويتم ذلك من خلال وسائل متعددة تهدف في النهاية الى تعديل السلوك بحيث يتخلص الشخص من القلق والوساوس والافكار السلبية ويعود لممارسة دوره الطبيعي في الحياه وتحمل مسؤولياته تجاه نفسه والآخرين من حوله ويمكن ان يتم ذلك عن طريق القناع والحوار مع المريض لكن ذلك لا يحقق الهدف في كثير من الحالات ومن الاساليب العلاجية شائعة الاستخدام في الطب النفسى اسلوب الايحاء الذى يعتمد على التأثير في الشخص لتبنى اتجاهات ومفاهيم وافكار تكون دافعا له لتغيير قناعاته وتغيير سلوكه، ويتفاوت الناس في قابليتهم للايحاء فمنهم من يسهل التأثير عليه ومنهم من يحتاج الى جهد وخطوات للتأثير فيه. ويتطلب ذلك مواصفات خاصة في المعالج النفسى نذكر منها قوة الشخصية والهدوء وسعة الافق والقدرة على التأثير واستخدام الايحاء..وان يجيد التواصل باسلوب واضح ومقبول .

الثواب والعقاب

من أساليب العلاج النفسي وتعديل السلوك ما يطلق عليه علماء النفس طريقة.. الجزرة والعصا ونقصد بهذا الأسلوب الثواب والعقاب ، فيمكن للشخص أن يمنح نفسه مكافأة رمزية حين يقوم بعمل جيد مثل الطالب الذي يذهب للنزهة إذا تمكن من مذاكرة دروسه أو العقاب عند ارتكاب مخالفة أو تصرف غير سليم حيث يقوم المعالج أو الفرد نفسه بتوقيع جزاء أو حرمان من شيء مرغوب حتى لا يكرر المخالفة.

وأهمية طريقة المكافأة والعقاب هي ضبط سلوك الإنسان عن طريق الترغيب والترهيب التي يمكن أن يقوم بها الشخص بنفسه حين يرغب في اكتساب أو إنجاز شيء فتكون المكافأة لتدعيم هذا الشيء الإيجابي ، وحين يريد التخلص من شيء غير مرغوب أو التوقف عن عادة سيئة مثل الذين يرغبون في التوقف عن التدخين ويمنحون لأنفسهم المكافأة كلما نجحوا في ذلك ، وهذا ممكن لمن يعانون من التوتر ويسعون في التخلص منه بالاسترخاء والاندماج في أنشطة مفيدة .

أساليب القرآن في الثواب والعقاب:

ورد في آيات القرآن الكريم تكرار بنصوص مختلفة في مواقع عديدة تتضمن التهديد والانتذار بشدة العذاب واهوال القيامة.. وفي المقابل الثواب والنعيم تبعاً للايمان والعمل في الحياة الدنيا ، وجاء ذلك في نصوص وآيات في سياق القصص القرآني وضرب الامثال او في مواضع اخرى في صور القرآن الكريم للتأكيد على مبدأ الحساب والجزاء الملائم للعمل الذي يقوم به كل انسان في حياته ودرجة ايمانه ، وهنا نذكر مايلي :

- في القصص القرآني وما يستخدم فيه من أسلوب يخاطب العقل والوجدان معا ويتحقق هدف وغاية تتمثل في تقوية الايمان بعرض مواقف وأحداث بأسلوب لغوي في التشويق وإثارة الانتباه وسرد تفصيليات تحقق في النهاية تأثيرا على تعديل السلوكيات، وأمثلة ذلك صورة يوسف ، وقصة نبي الله موسى التي وردت في صور متعددة منه الاعراف وطه والقصص والشعراء ، وفصص انبياء الله نوح و ابراهيم وهود وصالح ويونس على سبيل المثال .

- من اساليب القرآن الجزاء بعد الانذار واسلوب التهديد للمكذابين مثل ما جاء في قوله تعالى :

◊ ﴿ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَسْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾
[سورة الشورى: ٤٠].

◊ ﴿... وَأَحْذَا الَّذِينَ ظَلَمُوا بِعَذَابٍ بَئِيسٍ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ ﴾

[سورة الاعراف: ١٦٥].

◊ ﴿ وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ ﴿١٩﴾ ﴾ [سورة فطت: ١٩]

- اسلوب المقارنة بين ثواب المؤمنين وجزاء المجرمين ، وقد ورد في مواضع كثيرة في آيات تجمع فكرة المكافأة والعقاب للمقارنة المباشرة التي تسهم في توضيح الفارق بما يؤدي الى التأثير في المتلقى ، كما ورد في الآيات التالية :

◊ ﴿... قُلْ إِنَّ لِلنَّاسِ عِنْدَ رَبِّهِمْ خَيْرًا وَأَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ أَلَا ذَلِكَ هُوَ

الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١٥﴾ لَمْ يَنْ تَوْفِيهِمْ ظُلْمًا مِنَ النَّارِ وَمَنْ تَحْتَمِلُ ظُلْمًا ذَلِكَ يُخَوِّفُ اللَّهَ

بِهِ عِبَادَهُ يُعْبَادُونَ ﴿١٦﴾ ﴾ [سورة الزمر: ١٥-١٦]

ويعد ذلك مباشرة عرض الوجه الاخر للجزاء ليكتمل اسلوب الترغيب

والترهيب:

◊ ﴿وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّلُقَاتِ أَنْ يَبْدُوها وَأَبَوْا إِلَى اللَّهِ لِمِمَّ الْبَشَرِئِ فَبِعِزَّةِ عِبَادِ (١٧) الَّذِينَ يَسْتَمِئُونَ الْقَوْلِ فَيَشِئُونَ أَمْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُوَ أَوْلُوا الْأَلْتِيبِ (١٨)﴾ [سورة الزمر: ١٧، ١٨].

◊ ﴿مَنْ كَانَتْ يُرِيدُ حَرْثَ الْأَخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْبِهِ وَمَنْ كَانَتْ يُرِيدُ حَرْثَ الْأُتَيَا تُؤْتِيهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْأَخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ (٢٠)﴾ [سورة الشورى: ٢٠].

◊ ﴿... إِنْ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ (٦٥)﴾ [سورة الانعام: ١٦٥].

◊ ﴿نَبِيٌّ عِبَادِي أَنِي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (١١) وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ (٢٠)﴾ [سورة الحجر: ٤٩، ٥٠].

◊ ﴿... أَفَمَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ خَيْرًا مِمَّنْ يَأْتِيهِ آيَاتُ يَوْمِ الْقِيَامَةِ...﴾ [سورة نضت: ٤٠].

ومن الايات التي تجمع فكرة المكافاة والعقاب للمقارنة المباشرة التي تسهم في توضيح الفارق بتصوير مفصل يوضح في البداية ثواب المؤمنين:

◊ ﴿أَفَمَنْ كَانَ عَلَى يَنْبَغٍ مِنْ رَبِّهِ كَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ﴾ [سورة محمد: ١١].

◊ ﴿وَيَسْتَجِيبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَالْكَافِرُونَ كُنْتُمْ شَرِيدًا (١٦)﴾ [سورة الشورى: ٢٦].

◊ ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ (١٣) وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ (١٤)﴾ [سورة الانفطار: ١٣، ١٤].

وفي قوله تعالى:

◊ ﴿هَذَا ذِكْرٌ وَإِنَّ لِلْمُتَّقِينَ لِحُسْنَ مَثَابٍ (١١) جَنَّاتٍ عَدْنٍ مَفْنَحَةٌ لَهُمُ الْأَبْوَابُ (١٢)﴾

مُتَّقِينَ فِيهَا يَدْخُونَ فِيهَا بِفَكَهْمَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ (٥١)﴾ [سورة النور: ٥١].

◊ ﴿أَنْزَابُ (٥٢) هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِيَوْمِ الْحِسَابِ (٥٣) إِنَّ هَذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُمُ مِنْ نَفْدٍ (٥٤)﴾ [سورة ص: ٤٩، ٥٤].

[سورة ص: ٤٩، ٥٤]

ثم يتبع ذلك توضيح جزاء الطغاة مباشرة في الآيات التالية:

- ◊ ﴿ هَذَا وَابْتِ لِّلطَّغِينِ لَسْرًا مَّآبٍ ﴿٥٥﴾ جَهَنَّمَ يَصَلُّونَهَا فَمِنْهَا لَمَّهَادُ ﴿٥٦﴾ هَذَا فَلْيَذُوقُوهُ حَمِيمٌ وَعَسَاقٍ ﴿٥٧﴾ وَآخَرِينَ مِنْ شَكْلِهِ أَزْوَاجُ ﴿٥٨﴾ هَذَا فَوْجٌ مُّقْتَحِمٌ مَّعَكُمْ لَا مَرْحَبًا بِهِمْ إِنَّهُمْ صَالُوا النَّارِ ﴿٥٩﴾ ﴿سورة ص: ٥٥-٥٩﴾

وفي إشارات القرآن تصوير حي للجنة والجحيم يقرب التصور للدهان:

- ◊ ﴿ مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ، وَأَنْهَارٌ مِنْ حَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴿١٥﴾ ﴿سورة محمد: ١٥﴾

وفي عرض مشاهد الآخرة في آيات القرآن إشارات مؤثرة يمكن ان تؤدي الى تغيير في السلوك وتعزيز للاتجاه للإصلاح لتجنب المصير الذي ينتظر الأشرار والرغبة في النعيم والثواب الذي يعد الله الصالحين به :

- ◊ ﴿ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦١﴾ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ﴿سورة الزمر: ٦٠-٦١﴾
- ◊ ﴿ فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُوَفِّيهِمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ. وَأَمَّا الَّذِينَ اسْتَنكَفُوا وَاسْتَكْبَرُوا فَيُعَذِّبُهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا وَلَا يَجِدُونَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا ﴿١٧٣﴾ ﴿سورة النور: ١٧٣﴾
- ◊ ﴿ هُوَ سِيقَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِلَى جَهَنَّمَ رُجْرًا حَتَّى إِذَا جَاءُوهَا فَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَتْلُونَ عَلَيْكُمْ ءَايَاتِ رَبِّكُمْ وَيُنذِرُونَكُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا قَالُوا بَلَى وَلَكِنْ حَقَّتْ كَلِمَةُ الْعَذَابِ عَلَى الْكَافِرِينَ ﴿٧١﴾ ﴿سورة الزمر: ٧١﴾.

- ◊ ﴿ وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّىٰ إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلِّمُوا عَلَيْكُمْ رَبِّكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ ﴿٧٣﴾ ﴾
- ﴿ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي صَدَقَنَا وَعْدَهُ وَأَوْرَثَنَا الْأَرْضَ نَتَّبِعُوهُ مِنَ الْجَنَّةِ حَيْثُ نَشَاءُ فَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ ﴿٧٤﴾ ﴾ [سورة الزمر: ٧٣-٧٤]
- ◊ ﴿ تَرَى الظَّالِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا كَسَبُوا وَهُمْ وَقَعُ بِهِمْ ۗ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فِي رَوْضَاتِ الْجَنَّاتِ لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ ۗ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ ﴿٢٢﴾ ﴾ [سورة الشورى: ٢٢]
- ◊ ﴿ الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ اللَّهُ عَنْهُم ۗ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيْنَا مِنْ حَقِّهِ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ﴿٢٣﴾ ﴾ ذَلِكَ يَأْتِي الَّذِينَ كَفَرُوا وَنَبَّأُوا الْبَاطِلَ وَأَنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا أَتَّبَعُوا الْحَقَّ مِنْ رَبِّهِمْ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ لِلنَّاسِ أَمْثَلَهُمْ ﴿٢٤﴾ ﴾ [سورة محمد: ٢٣-٢٤]
- ◊ ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَشْوَىٰ لَهُمْ ﴿١٢﴾ ﴾ [سورة محمد: ١٢]

المراجع العربية

القرآن الكريم

- ◊ كتب التفسير: الجامع لاحكام القرآن للقرطبي - تفسير ابن كثير - تفسير الجلالين.. وغيرها من طبعات المصحف المفسر. وكتب شرح الفاظ القرآن الكريم.
- ◊ احمد عكاشة (١٩٨٤). الطب النفس المعاصر. القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية.
- ◊ احمد عبد الخالق (١٩٨٧). الأبعاد الاساسية للشخصية. الاسكندرية - دار المعرفة الجامعية.
- ◊ جامد زهران (١٩٧٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة - عالم الكتب.
- ◊ زغلول النجار (٢٠٠٧-٠٦) الاشارات الكونية في القرآن الكريم - سلسلة موضوعات منشورة - مصر.
- ◊ سيد قطب ، (طبعة ١٩٨٦) . في ظلال القرآن . المجلد الرابع ، الطبعة الثانية عشر. دار الشروق
- ◊ صحيح البخاري ، شرح وتحقيق الشيخ قاسم الشماصي الرفاعي ، دار القلم ، بيروت
- ◊ كتب الفقه: سيد سابق (طبعة بدون تاريخ). فقه السنة - وكتاب " الفقه على المناهب الاربعة " - دار الشعب - القاهرة
- ◊ عبد الصمبار ابراهيم (١٩٨٢) . العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان . الكويت - عالم المعرفة .

- ◊ عبد القادر حاتم (٢٠٠٢) الاعلام في القرآن الكريم - مكتبة الاسرة - القاهرة.
- ◊ علي العنطاوي (١٩٨٩) . تعريف عام بدين الاسلام . طبعة منقحة . دار المنارة جدة .
- ◊ عبد الله و معتز سيد (١٩٨٩) . الاتجاهات التعصبية . سلسلة عالم المعرفة رقم ١٣٧ . المجلس الوطني للثقافة-الكويت.
- ◊ لطفي الشريبي ٢٠٠١ الطب النفسي والقانون - (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت.
- ◊ لطفي الشريبي ٢٠٠١ موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية الإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت
- ◊ لطفي الشريبي ٢٠٠٢ الاكثئاب : الأسباب والمرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت
- ◊ لطفي الشريبي ٢٠٠٢ معجم مصطلحات الطب النفسي *Dictionary of Psychiatry* - مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت
- ◊ لطفي الشريبي (٢٠٠٤) . الاكثئاب مرض العصر . الاسكندرية - منشأة المعارف .
- ◊ لطفي الشريبي (٢٠٠٤) الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الاسكندرية -
- ◊ لطفي الشريبي (٢٠٠٥) أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشأة المعارف = الاسكندرية .
- ◊ لطفي الشريبي (٢٠٠٧) الاشارات النفسية في القرآن الكريم - سلسلة مقالات صحفية منشورة وحلقات تليفزيونية مصورة
- ◊ لطفي الشريبي (٢٠٠٧) النوبات الكبرى - منشأة المعارف - الاسكندرية

- ◊ لطفي الشربيني (٢٠٠٧) الزهايمر: المرض..والمريض - دار النهضة- بيروت
- ◊ لطفي الشربيني (٢٠٠٧) عصر القلق: الاسباب والعلاج - منشأة المعارف الاسكندرية
- ◊ محمد النابلسي (١٩٨٧) . الأمراض النفسية وعلاجها : دراسة في المجتمع الحرب اللبنانية . بيروت - دار النهضة العربية .
- ◊ محمد المهدي (٢٠٠٤) .العلاج النفسي في ضوء الاسلام .- مصر- دار الوفاء...
- ◊ محمود ابو العزائم. محمد المهدي. لطفي الشربيني(٢٠٠٥). المرض النفسي بين الجن والسحر والحسد. الجمعية العالمية الاسلامية للصحة النفسية-القاهرة.
- ◊ ن . سارتوريس وآخرون (١٩٨٦) . الاضطرابات النفسية الاكتئابية في الثقافات المختلفة . حبيب - منظمة الصحة العالمية .
- ◊ وليم الخولي (١٩٨٠) . الموسوعة المختصرة في علم النفس والنسب العقلي . القاهرة - دار المعارف.
- ◊ مواقع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) :مجموعة المواقع الاسلامية، والنسبية، ومواقع القرآن الكريم.

References

- ◊ *Abusah P (1993). Multicultural influences in case management: Transcultural Psychiatry. Mental Health-in-Australia; 5 (2): 67 - 75.*
- ◊ *Al-Sherbiny LA (1996) . Psychiatry in Arab Culture . A paper presented in the 7th-Pan Arab Congress of Psychiatry . Lebanon , 1996 . (In publication) .*
- ◊ *Al-Sherbiny LA (1997) . Stigma of mental illness in Arab Culture . Med Arabization 3 (1) :106-9.*
- ◊ *American Psychiatric Association (1994) . Diagnostic and Statistical manual : DSM IV . Washington DC : APA .*
- ◊ *Angel R , Thoits P (1986) . The impact of culture on Cognitive Structure of illness . Cult Med Psychiatry ; 11 :465-94 .*
- ◊ *Bath A , Tomenson B , Benjamin S (1989) . Transcultural pattern of somatization in primary care . J Psychosomatic Research ; 32 : 137-144 .*
- ◊ *Beck A T (1973) . Diagnosis and management of depression . Philadelphia : University of Pennsylvania Press .*
- ◊ *Brown G and Harris T (1978). The social origins of depression: A study of Psychiatric disorder in women. New York: The Free Press.*

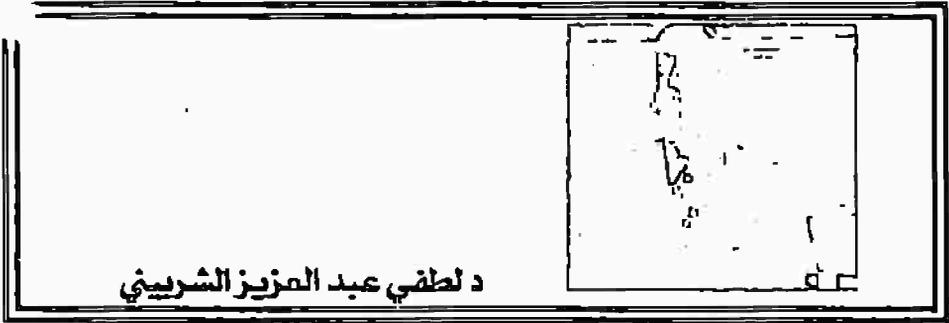
- Chang SC (1988) . *The nature of the self : a transcultural view* . *Transcultural Psychiatric Research Review*; 25 : 169 - 203 .
- Climent CE et al (1980) . *Mental health in primary health care* . *WHO : Chronicle* ; 34 :230-1.
- Collomb H (1967) . *Methodological problems in cross-cultural research* . *International J Psychiatry* ; 3 :17-19 .
- Cox JL (1977). *Aspects of transcultural psychiatry*. *Br J Psychiatry* ; 130:211-15
- Daniels CS (1986) . *Generation changes in conception of mental illness* . *Cross-cultural Psychology* ; 17 : 493-505 .
- Draguns J (1986) . *Culture ans psychopathology : What is known about their relationship ? Aust . J Psychol* ; 38 :329-38 .
- Eisenberg L (1977) . *Disease and illness : distinctions between professional and popular ideas of sickness* . *Culture , Medicine and Psychiatry* ; 11 : 465-94 .
- El-Islam MF (1982). *Arabic Cultural Psychiatry*. *Transcultural Psychiatric Research Review*; 19: 5 - 24.
- Farberaw NL(1975).*Suicide in different cultures*.London : University Park Press .

- *Farraza A , Faheem A (1982) . Themes in Cultural Psychiatry . Columbia : University of Missouri Press .*
- *Gawad MSA, Arafa M (1980). Transcultural study of depressive symptomatology. Egypt J Psychiatry; 2: 163 - 82.*
- *Goldberg DP (1970).Psychiatric illness in general practice . Br Med J ; 2: 439-43 .*
- *Guthrie GM (1973) . Culture and mental disorder : Module in anthropology . New York : Addison - Wesley .*
- *Harding et al (1980). Mental disorders in primary health care: A study of their frequency and diagnosis in four developing countries. Psychological Medicine; 10: 231 - 41.*
- *Kare J , Littlewood R (1992) . Intercultural therapy : theory and practice . Oxford : Blackwell .*
- *Kirmayer LI (1984) . Culture , affect and somatizaion . Transcultural Psychiatric Research Review ; 21 : 159 - 77 .*
- *Klienman A (1980) . Patients and healers in the context of culture . Berkeley : University of California Press .*
- *Konner M (1989) . Anthropology and Psychiatry . In L: Kaplan H , Sadock BJ , eds . Comprehensive text book of Psychiatry . Baltimore : William's and Wilkins .*
- *Leff JP (1973) . Culture and the differentiation of emotional states . Br J Psychiatry ; 123 : 299-306 .*

- ◊ *Leff JP (1988). Psychiatry around the globe. London: Gaskel.*
- ◊ *Lesse S(1980).Masked depression-The ubiquitous but unappreciated syndrome.Psychiatric J University of Ottawa;5:268-73.*
- ◊ *Lui WT (1986) . Culture and social support . Research on Ageing ; 8 : 57 - 83 .*
- ◊ *Okasha A (1966). A cultural Study of El-Zar cult in the United Arab Republic. Br J Psychiatry; 112: 1217 - 9.*
- ◊ *Orley J (1970) . Culture and mental illness . A study from Uganda . Nairobi : East Africa Publishing House .*
- ◊ *Pederson P et al(1984).Mental health services: cross-cultural context . Beverly Hills : sage .*
- ◊ *Racy J (1970). Psychiatry in the Arab East. Acta Psychiatric Scand (Suppl): 112.*
- ◊ *Racy J (1980). Somatization in Saudi Women: A therapeutic challenge. Br J Psychiatry; 137: 212 - 16.*
- ◊ *Sartorius N et al(1986).Depressive disorders in different cultures:WHO collaborative study in four cultures.Geneva:WHO .*

- ◊ Skultans V(1993).The case of Cross-cultural psychiatry:Squaring the circle . international Review of Psychiatry ; 5 : 125-8 .
- ◊ Ulusahin A et al (1994) . A cross-cultural comparative study of depressiv symptoms in British and Turkish clincial samples . Soc Psychiatry , Psychiatric Epidemilogy ; 29 : 31-9.
- ◊ Vicent B et al(1993).Attitudes of professional health workers to psychiatry.International J Soc Psychiatry ; 39 (2) : 131-41 .
- ◊ Weissman MM (1978) . Psychiatric disorders in a U.S . urban community . Am J Psychiatry ; 135: 546-62 .
- ◊ Wessels WH (1985) . The traditional healer and psychiatry . Aust \ J Psychiatry ; 19 : 283-6 .
- ◊ Westmyer J (1985) . Psychiatric diagnosis across cultural boundaries . Am J Psychiatry ; 142:798-805 .
- ◊ Wig NN et al(1980) . Community reactions to mental disorders : A key important study in three developing countries . Acta Psychiatrica Scand ; 16: 111-26.
- ◊ Wikan U (1980). Life among the poor in Cairo . London : Tavistick Publications .
- ◊ WHO (1992).International classification of diseases (ICD - 10) . Geneva : WHO.

المؤلف



- ولد في مصر عام ١٩٥١ .
- حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام ١٩٧٤ .
- حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن .
- دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة .
- دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية .
- له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.
- عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي *APA International Fellowship* ، وأكاديمية نيويورك للعلوم وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية .

◻ شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

◻ له عديد من المؤلفات (مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف) بالإضافة إلى المقالات الصحفية، وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكر - النفسية للمرة الأولى باللغة العربية ، والبامع التلفزيونية والاداعية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

◻ جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام ١٩٩٧

◻ جائزة الدولة في تسيط العلوم الطبية والنفسية عام ١٩٩٦، وللمرة الثانية في عام ٢٠٠١ .

جائزة الطب النفسي باسم ا د عمر شاهين من اكاوية البحث العلمي والتكنولوجيا عام ٢٠٠٧-٢٠٠٤

جائزة الدكتور عدل صدق للتميز المهني في الطب النفسي عام ٢٠٠٩ .

◻ جائزة الشبكة العربية لعلوم النفسية (د محمد النابلسي) عام ٢٠١١

الإشراف وادار موقع الثقافة والخدمات النفسية: "الدكتور النفساني"

www.alnafsany.com

قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني

استشاري الطب النفسي

١. الاكتئاب النفسي...مرض العصر-المركز العربي-الإسكندرية-١٩٩١.
٢. التدخين : المشكلة والحل - دار الدعوة - الإسكندرية - ١٩٩٢ .
٣. الأمراض النفسية في سؤال وجواب-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٤. مرض الصرع..الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٥. من العيادة النفسية - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٦. أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٧. القلق: المشكلة والحل - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٨. كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) - المركز العلمي - الإسكندرية.
٩. وداعاً أيتها الشيخوخة: دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-١٩٩٦.
١٠. الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-١٩٩٥.
١١. تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .
١٢. مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .
١٣. مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩ .
١٤. اسألوا الدكتور النفساني - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩ .

١٥. الأمراض النفسية: حقائق ومعلومات- دار الشعب- القاهرة- ١٩٩٩.
١٦. مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوى ذاكرتك ، وكيف تتغلب علي القلق ، كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر - الكويت - ١٩٩٤ .
١٧. الطب النفسي والقانون - المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية - ١٩٩٩
١٨. الطب النفسي والقانون - (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١.
١٩. النوم والصحة- جامعة الدول العربية-مركز الوثائق الصحية-الكويت- ٢٠٠٠.
٢٠. مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠٠ .
٢١. موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت - ٢٠٠١
٢٢. الاكتئاب: المرض والعلاج - منشأة المعارف - الإسكندرية ٢٠٠١.
٢٣. الاكتئاب : الأسباب والمرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١
٢٤. الاكتئاب : أخطر أمراض العصر - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠١
٢٥. معجم مصطلحات الطب النفسي *Dictionary of Psychiatry* - مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - ٢٠٠٢

٢٦. أساسيات طب الأعصاب *Essentials of Neurology* (مترجم) مركز
تعريب العلوم الصحية-جامعة الدول العربية - الكويت-٢٠٠٢
٢٧. الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة - بيروت-٢٠٠٣
٢٨. التوحد (أوتيزم) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات- دار نيوهورايزون-
الأسكندرية ٢٠٠٣
٢٩. الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الأسكندرية - ٢٠٠٣
٣٠. أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشأة المعارف = الاسكندرية ٢٠٠٥.
٣١. مرض الزهايمر- منشأة المعارف- الاسكندرية- ٢٠٠٦.
٣٢. النوبات الكبرى- منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.
٣٣. الزهايمر: المرض..والمرضى - دار النهضة- بيروت ٢٠٠٧.
٣٤. عصر القلق: الاسباب والعلاج - منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.
٣٥. الصرع: المرض والعلاج - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت ٢٠٠٨.
٣٦. لاشارات النفسية في القرآن الكريم - منشأة المعارف- الاسكندرية ٢٠٠٨
(الطبعة الاولى)-وصدرت الطبعة الثانية معدلة عن دار النهضة- بيروت- ٢٠٠٩.
٣٧. الطب النفسي عند الاطفال (مترجم) - مركز تعريب العلوم الصحية-
الكويت-٢٠٠٨.
٣٨. الجنس وحياتنا النفسية - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.

٣٩. المرجع الشامل في علاج القلق - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.

٤٠. الدليل الى فهم وعلاج الاكتئاب - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٠.

٤١. الشباب والثقافة الجنسية - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة الثقافة الصحية - ٢٠١١.

٤٢. السياسة الاجتماعية للممرضات والمهن الطبية المساعدة (ترجمة) - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة المناهج الطبية - ٢٠١١.

٤٣. يوميات الثورة والصحة النفسية - اصدار وتوزيع المؤلف - الاسكندرية - ٢٠١٢.

٤٤. الجنون في الطب والحياة - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٣.

٤٥. الزهايمر.. ومشكلات الشيخوخة - كتاب الشعب الطبي - دار الشعب - القاهرة - ٢٠١٣.

د. لطفى عبد العزيز الشرييني

العنوان :

- ١٧ ميدان سعد زغلول، - محطة الرمل - الإسكندرية (عيادة) .

تليفون أرضي :

- ٤٨٧٧٦٥٥ .

ت محمول :

- ٠١٢٢٣٤٧٠٩١٠ .

البريد الإلكتروني :

E mail : lotfyaa@yahoo.com -

الموقع :

- www.alnafsanany.com الدكتور النفساني