

دور القرآن الكريم في تحقيق الاستقرار النفسي والمجتمعي

The Role of the Holy Quran in Achieving Psychological and Societal Stability

خالد ضو*

جامعة الجزائر-1 بن يوسف بن خدة - الجزائر

eettaalleebb@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/01/03

تاريخ الاستلام: 2020/2/22

ملخص:

يدرس هذا البحث دور القرآن الكريم في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي، ويهدف إلى إسقاط التكوين الروحي على السلوك والتفاعل وبيان العلاقة بينهما، كما يهدف إلى التذكير بالمنهج الفكري والثقافي القويم الذي شرّعه الدين الإسلامي، وإلى تفعيل المبادئ القرآنية الداعمة للاستقرار النفسي والمجتمعي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنّ القرآن الكريم هو الدستور المثالي الذي جسّد الأسس والمبادئ التي تحقق الراحة النفسية والاستقرار الاجتماعي، وهو السبيل الأمثل لمعالجتهما وحمايتهما من الاضطراب، وذلك من خلال دراسته وتطبيقه.

الكلمات المفتاحية:

القرآن الكريم؛ الاستقرار؛ الراحة النفسية.

Abstract:

This research studies the role of the Holy Quran in achieving psychological and social stability, and aims to project the spiritual formation on behavior and interaction and to clarify the relationship between them. It also aims to remind with the correct intellectual and cultural approach legitimized by the Islamic religion, and to activate the Qur'anic principles that support psychological and societal stability. The study concluded that the Holy Quran is the ideal constitution that embodied the foundations and principles that achieve psychological comfort and social stability, and it is the best way to treat them and protect them from turmoil, through its study and application.

Keywords:

The Holy Quran; stability; psychological comfort.

*المؤلف المراسل:

مقدمة

إنّ الدين الإسلامي الحنيف منهج حياة مثالي للفرد والمجتمع، بحيث عالج كل جوانب الحياة بدءاً بالفرد وما يتعلق به، عطفاً على المجتمع وضروراته العلاقية ومجرباته التفاعلية، والذي يميز المنهج الإسلامي عن بقية المناهج التربوية الوضعية أنه يهتم بمعالجة اللب قبل القشر، ويصنع الفرد الصالح في نفسه المصلح لمجتمعه؛ وذلك من خلال بناء شخصية ذات أخلاق رفيعة، بل ومن سمو الدين الإسلامي ورفعته أن هذه هي غايته، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إنما بُعثتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ» (أخرجه البيهقي في شعب الإيمان، باب صلة الرحم، الحديث رقم: 7609) (البيهقي أ.، 2003م، صفحة 352/10)، وفي رواية: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (أخرجه البيهقي في السنن الكبرى، باب بيان مكارم الأخلاق، الحديث رقم: 20782) (البيهقي أ.، 2003م، صفحة 323/10)

يختلفُ التفكير والإدراك باختلاف الشخصيات، سواء أكان الاختلاف في الفئة العمرية أم في درجة الثقافة والوعي أم في نسبة الانفعال والتفاعل، وهذه المتغيرات تصنع بين الأفراد في تعاملهم بعض الحساسيات إما في نفسية الفرد أو في العلاقات الاجتماعية، لكن الشريعة الإسلامية بدستورها الأول ألا وهو القرآن وضعت مبادئ وأسس تربوية ومناهج تعاملية تحقق الاستقرار والراحة النفسية عند الفرد أولاً وتحقق الاستقرار في الأسرة والمجتمع، وهذه الدراسة ستعرض أهم المبادئ القرآنية التي تساهم في تحقيق الاستقرار النفسي والمجتمعي وتعالجه إذا اضطرب وتزعزع.

- أهمية الموضوع: تتجلى أهمية هذا الموضوع في عدة نقاط أذكرُ منها:
- تجسيده لبعض النظريات القرآنية التي تؤسس للاستقرار وتضع مبادئه.
- تعلقه بأعظم المطالب لدى الأفراد والمجتمعات ألا وهو تحقيق الاستقرار.
- حاجة الناس الملحة لمثل هاته الدراسات، وذلك لتذكير الناسي وتنبه الغافل.

- انضباط معطياته ودقة مقاصده وذلك لعصمة مصدره.
- طرح الإشكالية: ينطلق هذا البحث من الإشكال الآتي:
- كيف سعى القرآن الكريم في تحقيق الراحة النفسية والاستقرار المجتمعي؟
- ويندرج تحت هذا الإشكال التساؤلات الفرعية الآتية:
- ما هي مظاهر الاستقرار في النفس والمجتمع؟
- ما هي مهدداته؟
- ما هي الآليات الوقائية والعلاجية التي دعا إليها القرآن الكريم للحفاظ على الاستقرار؟

- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:

- التذكير بالمنهج الفكري والثقافي القويم الذي وضعه ديننا.
 - الدعوة إلى الدين بالسبل العلمية الهادفة، والاستدلال المنطقي المقبول.
 - إسقاط التكوين الروحي على السلوك والتفاعل وبيان العلاقة بينهما.
 - تفعيل المبادئ القرآنية الداعمة للاستقرار النفسي والمجتمعي.
- المنهج المتبع:
- أنتج في معالجة هذا المقال المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم بيان ووصف صور الاستقرار ومظاهره وتحليل أسبابه وعوامله، وفيه أيضا المنهج الاستقرائي الذي من خلاله تم استقراء أسس ومبادئ الاستقرار والراحة من النصوص القرآنية.

1. مفهوم الاستقرار النفسي والمجتمعي:

قبل الدخول إلى بيان الدور الوقائي والعلاجي للقرآن الكريم في تحقيق الاستقرار النفسي والمجتمعي لابد من معرفة معنى الاستقرار ومظاهره ومنغصاته ومهدداته في النفس والمجتمع.

أصله اللغوي مادة (ق ر ر)، ومنها مُسْتَقِرٌّ: وهو اسم فاعل من استقرَّ، أو استقرَّ ب، أو استقرَّ على، أو استقرَّ في، ونقول: مستقرٌّ ذهنيًّا؛ أي: غير مُعرَّض للمرض العقلي. (عمر، 2008م، صفحة 3/1796). والاستقرار هو القرار والراحة، والهدوء، والسكون. (دُوزي، 2000م، صفحة 8/208).

1-1. مظاهر الاستقرار النفسي والمجتمعي:

إنَّ الحكم على النفس أو المجتمع أنه في حالة استقرار يستلزم ظهور بوادر ومظاهر وعلامات، يُمكن جمعها في العناصر الأساسية الآتية:

أ/ من أبرز علامات الاستقرار والراحة النفسية ما يأتي: (الفضلي، 2020م)

- الأمن والسلام الداخلي تجاه الذات، والسلام الداخلي هو الشعور بالسكينة والطمأنينة، وانسجامه مع المشاعر والأحاسيس بطريقه متناغمة.
- الاطمئنان النفسي والتعايش السليم مع الذات، والقدرة على الإحساس بالسعادة ومحبة الذات واحترامها وتقديرها.

ب/ من أبرز علامات الاستقرار المجتمعي ما يأتي: (الفضلي، 2020م)

- التعبير تجاه الآخرين بشكل إيجابي وإبداء المحبة والمودة.
- الابتسامه مع الآخرين ابتسامه صادقة وحقيقية نابعة من القلب، وكما أن الابتسامه سرٌّ من أسرار الجاذبية، وطريق مختصر وسهل إلى القلوب، فهي تُعدّ أيضا رمزا للصحة السليمة والسوية، كما أن لها نوع من أنواع الطاقة الإيجابية التي تنشر السعادة والأمان تجاه الآخرين.

2-1. العوامل المؤثرة على الاستقرار في النفس والمجتمع:

الاستقرار النفسي والمجتمعي ليس أمرا عفويا أو اعتباطيا بل له أسباب وعوامل تؤثر فيها سلبا أو إيجابا، وتتمثل أهمّ هذه العوامل في الآتي:

أ/ أهمّ العوامل المؤثرة في الاستقرار النفسي: من اهم هذه العوامل يمكن ان نجدها في

- درجة اليقين في الله، بحيث تتأثر الراحة النفسية بذلك، ومن أسباب السعادة ترسيخ الإيمان بالله وبالقضاء والقدر، وأداء جميع الفروض والابتعاد عن جميع النواهي، والتقرب إلى الله بالأعمال الصالحة، والسعي إلى كسب رضا الله، والمداومة على الأذكار، والاستغفار والأعمال الصالحة، واستشعار مراقبة الله في السر والعلن؛ فكل ذلك يزرع في النفس البشرية الهدوء والطمأنينة والسعادة، والتصديق الكامل بأن كل ما يمر به الإنسان هو خير من عند الله (السيد، 2020م).

- مقارنة النفس بالآخرين، لأنّ المقارنة قد تدفع بالفرد إلى التقليل من تقديره لمواهبه وقدراته الذاتية، كما أنّ المقارنة قد تقود الفرد إلى الشعور بالإحباط والفضل، لذلك من الأفضل أن يُقارن الفرد نفسه مع نفسه بين إنجازاته السابقة وإنجازاته الحالية؛ للوصول إلى الرقي والتطور النفسي (الفضلي، 2020م).

ب/ أهم العوامل المؤثرة في الاستقرار المجتمعي:

- طبيعة التعامل بين شرائح المجتمع؛ بحيث تؤثر في الاستقرار الاجتماعي، فإن أحسن الأفراد التعامل فيما بينهم تحسن حالة المجتمع واستقراره، وإن أساء الأفراد التصرف سيضطرب استقرار المجتمع حتماً.

- قوة العلاقات الاجتماعية؛ بحيث يتأثر استقرار المجتمع بحسب قوة العلاقات بين أفرادها، فإن كانت بينهم صلة الرحم وزيارة القريب وحسن الجوار والاعتذار عند الخطأ والشكر عند الإحسان سيتحقق الاستقرار المجتمعي حتماً، والعكس بالعكس (السيد، 2020م).

2. الدور الوقائي للقرآن الكريم في حفظ الاستقرار النفسي والمجتمعي: الوقاية من وقاه يقيه وقياً، بفتح الواو، ووقاية بكسرهما؛ أي: صانه وستره عن الأذى وحماه وحفظه، فهو واق؛ ومنه قوله تعالى: ﴿وَمَا لَهُمْ مِّنَ اللَّهِ مِن وَّاقٍ﴾ [الرعد:34]؛ أي من دافع (الزبيدي، د.ت)، صفحة 226/40)

فالوقاية هي أخذ أسباب الحماية من الشيء قبل وقوعه، والقرآن الكريم جسد آليات لحماية الاستقرار النفسي من الزوال أو الاضطراب وفي العناصر الآتية بيان هاته الآليات التي يتحقق بها الاستقرار النفسي والمجتمعي.

1-2. آليات تحقيق الاستقرار النفسي في القرآن الكريم:

دعا القرآن الكريم في نصوص عديدة إلى تحقيق الاستقرار النفسي والراحة النفسية وتُعدُّ دعوته آية من آليات الوقاية من الاضطراب النفسي، والنصوص القرآنية في هذا الشأن كثيرة جدا، وهذه أهمها:

- طاعة الله ورسوله:

- قال تعالى: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ﴾ [الزمر:55]، فإن اتبع ما اشتمل عليه القرآن من توجهات يؤدي إلى السعادة في الدنيا والآخرة (طنطاوي، 1998م، صفحة 239/12)، ومن تحققت سعادته يتحقق له الاستقرار النفسي.

- الصلاح:

- قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ [الأنبياء:105]، فالله سبحانه تعالى أخبر أنه قضى وحثم لعباده الصالحين السعادة في الدنيا والآخرة ووراثه الأرض في الدنيا والآخرة. (ابن كثير، 1419هـ، صفحة 337/5) (الزحيلي، 1418هـ، صفحة 139/17)

- وقال تعالى في هذا السياق أيضا: ﴿إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ

لِلْمُتَّقِينَ﴾ [الأعراف:128]

- وَقَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ يَقُومُ الْأَشْهَادُ﴾

[غافر:51]؛ ونصر الله لعباده في الدنيا تحقيقاً لسعادتهم، والسعادة تجلب الاستقرار.

- وَقَالَ تَعَالَى أَيْضًا: ﴿وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي

الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ﴾

[النور:55]؛ فاستخلاف الله تعالى للمؤمنين الصالحين وتمكينه لهم يكون بتحقيق السعادة والتي لا ريب تجلب الاستقرار.

في كل الآيات المذكورة وأخبر الله تعالى أن هذا؛ أي التمكين للصالحين؛ مسطور في الكتب الشرعية والقدرية وهو كائنٌ لا محالة. (ابن كثير، 1419هـ، صفحة 5/337).

- الصلاة:

- قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت:45]:

إذا انتهى الشخص عن الفحشاء والمنكر فسيكون صالحا في نفسه نافعا في مجتمعه وهذا حتما يُحقق له السعادة بالطاعة والعبادة من جهة وبما يناله من أثرها من جهة أخرى، وهذا لا شك يحقق الاستقرار النفسي.

إن الله تعالى أمرنا بالصلاة في مواضع كثيرة من القرآن الكريم كما حثنا النبي صلى الله عليه وسلم عنها، وقال صلى الله عليه وسلم في صريح حديثه أنها راحة، وهذا معنى السعادة والاستقرار النفسي الذي نقصده، حيث روى سالم بن أبي الجعد قال: قَالَ رَجُلٌ مِنْ خُرَاعَةَ: لَيْتَنِي صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ، فَكَأَنَّهُمْ عَابُوا عَلَيْهِ ذَلِكَ، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرِحْنَا بِهَا» (أخرجه أبو داود، باب في صلاة العتمة، الحديث رقم: 4958) (أبو داود، 2009م، صفحة 7/338).

ذكر الله:

- قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

[الرعد:28]؛ فالذين آمنوا وركنت قلوبهم إلى جانب الله وسكنت حين ذكره، ويزول عنهم القلق والاضطراب من خشيته، بما يفيضه عليها من نور الإيمان الذي يذهب الهلع والوحشة.

- وقال في الآية الأخرى: ﴿ثُمَّ تَلَيْنُ جُلُودَهُمْ وَقُلُوبَهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ﴾ [الزمر:23]؛ فالمؤمنون إذا ذكروا عقاب الله ولم يأمنوا من وقوعهم في المعاصي وجلت قلوبهم، فيجتنبونه.

- كما قال: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ﴾ [الأنفال:2]؛ أي: إذا ذكر الله سكنت نفوسهم واطمأنت إلى ذلك الوعد وزال منها القلق والوحشة. في الآيات المذكورة بيان بأن الله سبحانه ينير بصائر المؤمنين الذاكرين ويشرح صدورهم، وهم لا بد واصلون إلى الفوز بالحسنى، وحاصلون على السعادة في الدنيا والآخرة. (المرافي، 1946م، الصفحات 100/13-101).

2-2. آليات تحقيق الاستقرار المجتمعي في القرآن الكريم:

دعا القرآن الكريم في نصوص عديدة إلى تحقيق الاستقرار في المجتمع وذلك بالصلة والتكافل والتسامح، وتعدُّ دعوته آلية من آليات الوقاية من النفور الاجتماعي، والنصوص القرآنية في هذا الشأن كثيرة جداً، وهذه أهمها:

التواصل والتآخي:

- قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ﴾ [الرعد:21]، قال الماتريدي في تفسير هذه الآية: "الصلوات التي أمر الله بها أن توصل على جهات ومراتب: أما ما بينه وبين المؤمنين: ألا يحب لهم إلا ما يحب ولا يصحهم إلا بما يحب هو أن يصحب، وأما فيما بينه وبين محارمه: أن يؤوي ويحفظ الحقوق التي جعل الله لبعضهم على بعض؛ ولا يضيعها". (الماتريدي، 2005م، صفحة 6/331).

وقال السمرقندي في تفسيرها: أي يصلون الأرحام لا يقطعونها (السمرقندي، د.ت)، صفحة 2/224)، والأكثر من المفسرين فسروها هكذا. (البغوي، 1420هـ، صفحة

(14/3)

التسامح مع الناس والاستغفار لهم: - قال تعالى: ﴿وَإِن تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [التغابن:14]

وهذه دعوة من الله إلى العفو، ونرى أن الله تعالى ذكر ثلاثة مترادفات متتالية وهذا من باب التأكيد فقال تعفوا وتصفحوا وتغفروا، وإن كانت متباينة في المعنى الدقيق إلا أنها كلها تحت مفهوم العفو، وهذا يدل على أهمية العفو في العلاقات بين الناس، فبالعفو تستمر العلاقات وبالصفح تطيب الخواطر وبالمغفرة تُنسى الأخطاء، ويتحقق هذه جميعا يتحقق الاستقرار في المجتمع.

- قال تعالى: ﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلَّبَكُمْ وَمَثْوَاكُمْ﴾ [محمد:19]، فلا يفيد المؤمن إلا الثبات على توحيد الله، والاعتقاد بأن لا إله إلا الله لها الفوقية والتقدم على كل شيء، والاشتغال بالاستغفار لنفسه وللمؤمنين والمؤمنات، وهذا دليل التأخي والمحبة والرغبة في الخير والسعادة لأهل الإيمان جميعا. (الزحيلي، 1418هـ، صفحة 112/26)

التبيين قبل الحكم عن الناس:

- قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصِيبُوهَا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ [الحجرات:6]، والفاسيق الكذاب، وباطنها تأديب من بلغه ذمّه من أحد بأن لا يعجل بعقوبته ما لم يتعرف ذلك من نفسه. (التستري، 1423هـ، صفحة 119)

إن الالتزام بالصّلة والتأخي والتسامح مع الناس والاستغفار لهم لا شك يحفظ العلاقات الحسنة بين الناس ويقلل من التظالم بينهم، وهذا بدوره يضمن الاستقرار المجتمعي ويكفل السعادة الاجتماعية.

3. الدور العلاجي للقرآن الكريم في حفظ الاستقرار النفسي والمجتمعي: إن الشريعة الإسلامية وعلى رأس مصادرها القرآن الكريم تسعى لتحقيق الاستقرار في النفس

والمجتمع، كما ذُكرَ في العناصر السابقة، كما أن الشريعة لشمولها ودقتها لم تُغفل جانب العلاج إذا اختل الاستقرار، إذ أنّها تسعى للإصلاح والإصلاح معا، فتبدي أسس الإصلاح للفرد في نفسه ومجتمعه، فإن أخطأ أو نسيَ تعطيه طرق الإصلاح، وفي هذا العنصر سيأتي بعض التفصيل للمبادئ الإصلاحية للنفس والمجتمع الواردة في القرآن الكريم.

3-1. آليات علاج عدم الاستقرار النفسي في القرآن الكريم:

وضع القرآن الكريم أسسًا ومبادئ تُعيد للفرد استقراره النفسي؛ إذا فقد أو اضطرب عنه لأي سبب كان، وهذا من مميزات الشريعة الإسلامية؛ إذ أنها تهتمُّ بالإصلاح أكثر من الحكم بالخطأ، والنصوص القرآنية في هذا الشأن كثيرة جدا، وهذه أهمها:

التداوي بالقرآن الكريم:

- قال تعالى: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء:82]؛ فقد قال أهل التفسير أن القرآن فيه شفاء للمريض (الثعلبي، 2002م، صفحة 6/128)، فإذا قرئ عليه يبرأ، أو يهون عليه. (السمرقندي، (د.ت)، صفحة 2/326)، والقرآن شفاء من السقم لما فيه من البركة. (الماوردي، (د.ت)، صفحة 3/226)

وقال القشيري في تفسير هذه الآية قولاً جميلاً جاء فيه: "القرآن شفاء من داء الجهل للعلماء، وشفاء من داء الشُّرك للمؤمنين، وشفاء من داء النكرة للعارفين، وشفاء من لواجع الشوق للمحبين، وشفاء من داء الشطط للمريدين والقاصدين، وأنشدوا: (وكتبك حولي لا تفارق مضجعي ** وفيها شفاء للذي أنا كاتم). (القشيري، (د.ت)، الصفحات 2/365-366)

أخرج الإمام مالك في موطنه عن عَمْرَةَ بِنْتِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ؛ أَنَّ أَبَا بَكْرٍ الصِّدِّيقَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ دَخَلَ عَلَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا وَهِيَ تَشْتَكِي، وَيَهُودِيَّةٌ تَرْقِيهَا، فَقَالَ أَبُو بَكْرٍ: ازْقِيهَا بِكِتَابِ اللَّهِ. (أخرجه مالك، باب التعوذ والرقيّة في المرض، الحديث رقم: 3472). (مالك، 2004م، صفحة 5/1377)

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا مَرَضَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِهِ نَفَثَ عَلَيْهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، فَلَمَّا مَرَضَ مَرَضَهُ الَّذِي مَاتَ فِيهِ، جَعَلْتُ أَنْفُثُ عَلَيْهِ وَأَمْسَحُهُ بِيَدِ نَفْسِهِ، لِأَنَّهَا كَانَتْ أَعْظَمَ بَرَكَهٍ مِنْ يَدِي» (أخرجه البخاري، باب مرض النبي صلى الله عليه وسلم، الحديث رقم: 4439). (البخاري، 1422هـ، صفحة 11/6)

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ يَقُولُ: لَدَغَتْ رَجُلًا مِمَّا عَقَرْتُ، وَنَحْنُ جُلُوسٌ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرِزْنِي؟ قَالَ: «مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يَنْفَعَ أَخَاهُ فَلْيَفْعَلْ» (أخرجه مسلم، باب استحباب الرقية، الحديث رقم: 2199). (مسلم، (د.ت)، صفحة 1726/4)

وبناءً على حديث جابر رضي الله عنه الأخير فإن الرقية فيما نفع للناس، وكثير من المفتين اليوم يجوزونها في حق من تأزم نفسياً واضطرب، عملاً بعموم الآية المذكورة والتي صرح الله فيها أن القرآن شفاء.

- التعلق بالله والالتزام بأوامره:

ويكون هذا باتخاذ كل السبل المذكورة سابقاً في الوقاية وهي طاعة الله ورسوله، والصالح والتقوى، والصلاة، وذكر الله وغيرها من الطاعات والقربات التي تزيد الشخص راحة في باله وسعادة في نفسه وطمأنينة في قلبه، فهي وقاية وعلاج معاً.

فلو رأينا في معنى قوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28]؛ نجد أنه وقاية وعلاج في الوقت نفسه، فهو من أسباب تحقيق الاستقرار النفسي والطمأنينة، وفي الوقت نفسه هي علاج لمن أحس بالضيق، فذكر الله يوسع له وعليه، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ إِذَا حَزَبَتْهُ أُمْرٌ، قَالَ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْعَظِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ، ثُمَّ يَدْعُو» (أخرجه أحمد، باب مسند عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، الحديث رقم: 2411). (أحمد، 2001م، صفحة 234/4)

كذلك الأمر بالنسبة للصلاة، فقد قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [البقرة:45]، فالله سبحانه يقول أن العون والمدد اللذان يحققان الراحة والاستقرار الصبر والصلاة من اسبابهما المهمة، وقد رُوِيَ عَنْ حُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى» (أخرجه أبو داود، باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم، الحديث رقم: 1319) (أبو داود، 2009م، صفحة 485/2)، حزيه: أي أصابه واشتد عليه (عمر، 2008م، صفحة 484/1)، وهذا يدل على أن الصلاة سبب للراحة والطمأنينة واستقرار النفس.

2-3. آليات علاج عدم الاستقرار المجتمعي في القرآن الكريم:

وضع القرآن الكريم أسسًا ومبادئ تُعيد للمجتمع استقراره إذا اضطرب لأي سبب كان، وهذا من مميزات الشريعة الإسلامية؛ إذ أنها تهتم بالإصلاح والتآخي والتآلف، كما تُعدُّ النصوص المذكورة في الدور الوقائي أيضًا دافع من دوافع الإصلاح كالصلة بعد القطيعة والتسامح بعد الخطأ والتبين قبل الحكم، والآيات التي وردت في شأن علاج اضطراب الاستقرار في المجتمع كثيرة جدا، وهذه أهمها:

التذكير والنصح:

قال تعالى: ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الذاريات:55]، في الآية دعوة للتذكير وبيان سبب الدعوة، وهو أن التذكير ينفع المؤمنين، فالله سبحانه يسعى لتحقيق النفع بين الناس، وإذا نفع الناس بعضهم بعضا بتذكير الناس وتنبيه الغافل وتخويف المذنب سيزول ما يسبب الاضطراب بينهم ورجع الاستقرار.

ثانيا- الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:

- قال تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ﴾ [آل عمران:110]؛ أي: صرتم خير أمة أظهرت للناس؛ بما تدعون الخلق إلى النجاة والخير (الماتريدي، 2005م، صفحة 450/2)، فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من الفضائل

التي تميزت بها أمة الإسلام، وهو من أكثر الأمور نفعا للمجتمع، بحيث يساعد على نشر الخير ويساهم في دفع الشر، وهذا أقوى دعائم الاستقرار.

الإصلاح بين الناس:

- قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ [الحجرات:10]، وهذه الآية تؤكد على أنّ المؤمنين إخوة في الدين الإسلامي، وإذا تنازع اثنان في شيء وتخاصما فيه فيجب الإصلاح بينهم. (الجزائري، 2003م، صفحة 125/5)

- قال تعالى أيضا: ﴿وَالصُّلْحُ خَيْرٌ﴾ [النساء:128]؛ أي خير من الفرقة أو الخصومة، وهذه الآية عامة، والصلح لا يُمكنُ تصوره إلا بين اثنين أو أكثر، وعليه فإن وصفه بالخيرية تعود على المجتمع، ولو كانت الآية عن الصلح بين الزوجين لكن يُمكن الاستئناس بها في هذا الموضوع.

الكظم والعفو:

- قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران:134]، دعا القرآن الكريم في مواضع عدة إلى العفو والتسامح، وقد ذكرنا في البحث آيات عديدة عنه، ودعا الله إلى كظم الغيظ والصبر، والعفو عن الناس، فإذا اضطربت العلاقة بين الأفراد لأي سبب وتزعزع استقرار الأسرة أو المجتمع فلا بد من الرجوع إلى التعاليم القرآنية بالكظم والعفو لإرجاع المياه إلى مجاريها.

خاتمة:

خلص هذا البحث في ختامه إلى جملة من النتائج، وتبادرت لي من خلاله جملة من الاقتراحات، أذكر أهمّها في الآتي:

- إن الشريعة الإسلامية وعلى رأس مصادرها القرآن الكريم تسعى لتحقيق الاستقرار في النفس والمجتمع، وذلك لاهتمامها بالجانب الروحي، كما أن الشريعة لشمولها ودقتها

لم تُغفل جانب العلاج إذا اختل الاستقرار، إذ أنّها تسعى للإصلاح والإصلاح معا، فتبدي أسس الصلاح للفرد في نفسه ومجتمعه، فإن أخطأ أو نسيّ تُعطيه طرق الإصلاح.

- القرآن الكريم هو الدستور الحياتي الأمثل بما يؤسسه من مبادئ صالحة مصلحة، وبما يدعو إليه من سمو ورفعة، وكذلك بخاصيته الفريدة العجيبة وهي إعجازه العظيم في المبني والمعنى وصلاحيته لكل زمن وطائفة، وقد اهتمّ كثيرا بجانب السلوك والانفعال وعالجه معالجة دقيقة من حيث الوجود والعدم.

- الاستقرار النفسي والمجتمعي الذي يطمح إليه الجميع موجود بين سطور الآيات الكريمة، وفي صدور أصحاب الورع والهمم العظيمة، وقد ذكرت الشريعة الإسلامية الأسس التي يتحقق بها الاستقرار النفسي والمجتمعي، وقد جاء في الدّراسة بعض الآليات الموجودة في القرآن الكريم الداعية للاستقرار والداعمة له.

- أسّس القرآن الكريم في نصوص عديدة إلى تحقيق الاستقرار النفسي والراحة النفسية، ودعا إليها، وتُعدُّ دعوته آلية من آليات الوقاية من الاضطراب النفسي، ومن أمثلة ذلك الدعوة إلى طاعة الله ورسوله وإلى الصلاح، وإلى إقام الصلاة وذكر الله تعالى، وكل هاته الأفعال جالبة للراحة والاستقرار.

- تحقيق الاستقرار في المجتمع مبدأ من مبادئ القرآن الكريم، وذلك بالدعوة إلى الصلة والتكافل والتسامح، وتُعدُّ دعوته آلية من آليات الوقاية من النفور الاجتماعي، بحيث دعا إلى التواصل والتآخي، كما دعا إلى التسامح والاستغفار للناس، وهذه من أعظم مؤشرات التآخي والتي تحقق الاستقرار المجتمعي.

- وضع القرآن الكريم أسسًا ومبادئ تُعيد للفرد استقراره النفسي؛ إذا فقدته أو اضطرب عنه لأي سبب كان، وهذا من مميزات الشريعة الإسلامية؛ إذ أنّها تهتمُّ بالإصلاح أكثر من الحكم بالخطأ، ونص القرآن الكريم على علاج الاضطراب النفسي بالصلاة والذكر وقراءة القرآن والتقرب إلى الله.

- عالج القرآن الكريم كل خرق أو اضطراب في استقرار المجتمع، فالشريعة الإسلامية تهتمُّ بالإصلاح والتأخي والتآلف، ومن ذلك الحث على التذكير والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وعلى الصلح بين الناس، وعلى كظم الغيظ والعفو والصفح والتسامح.

- التوصيات:

- الاهتمام بالجانب الديني والروحاني وتقوية الشخصية الروحية بالتعاليم الشرعية التي لا شك ترقى بنا لمصاف العلا وتجعلنا في درجات الرقي، سواء على الصعيد الفردي أو الأممي.

- تفعيل المتغيرات الدينية في الدِّراسات النفسية والاجتماعية التطبيقية للوصول إلى إحصائيات ودلائل رقمية يُمكن تصديرها لبقية الطوائف والأجناس.

- التفاعل بين المختصين في الجانب النفسي مع المهتمين بالدراسات الدينية أو الاجتماعية، وذلك لبت روح المشاركة في البحوث والدراسات العلمية، وخلق النتائج الأعمق تخصصًا والأكثر مصداقية.

المراجع المعتمدة:

- أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (المتوفى: 450هـ)، (د.ت)، النكت والعيون (تفسير الماوردي)، تحقيق: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم، بيروت: دار الكتب العلمية.
- أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (المتوفى: 774هـ)، (1419هـ)، تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير)، تحقيق: محمد حسين شمس الدين، الطبعة الأولى، بيروت: دار الكتب العلمية، منشورات محمد علي بيضون.
- أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد بن إبراهيم السمرقندي (المتوفى: 373هـ)، بحر العلوم.
- أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (المتوفى: 275هـ)، (2009م)، سنن أبي داود، الطبعة الأولى، تحقيق: شعيب الأرنؤوط ومحمَّد كامل قره بلي، دار الرسالة العالمية.
- أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: 241هـ)، (2001م)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعادل مرشد، وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة.

- أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء البغوي الشافعي (المتوفى: 510هـ)، (1420هـ)، معالم التنزيل في تفسير القرآن (تفسير البغوي)، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، الطبعة الأولى، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- أبو محمد سهل بن عبد الله بن يونس بن رفيع التُّستري (المتوفى: 283هـ)، (1423هـ)، تفسير التستري، جمع: أبي بكر محمد البلدي، تحقيق: محمد باسل عيون السود، الطبعة الأولى، بيروت: منشورات محمد علي بيضون/ دار الكتب العلمية.
- أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُوْجْردي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: 458هـ)، (2003م)، شعب الإيمان، (حققه وراجع نصوصه وخرج أحاديثه: عبد العلي عبد الحميد حامد، أشرف على تحقيقه وتخرجه أحاديثه: مختار أحمد الندوي، صاحب الدار السلفية ببومباي بالهند)، الطبعة الأولى، الهند: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي.
- أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُوْجْردي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: 458هـ)، (2003م)، السنن الكبرى، تحقيق: محمد عبد القادر عطا، الطبعة الثالثة، بيروت: دار الكتب العلمية.
- أحمد بن محمد بن إبراهيم الثعلبي، أبو إسحاق (المتوفى: 427هـ)، (2002م)، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، الطبعة الأولى، تحقيق: أبي محمد بن عاشور، مراجعة وتدقيق: نظير الساعدي، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- أحمد بن مصطفى المراغي (المتوفى: 1371هـ)، (1946م)، تفسير المراغي، الطبعة الأولى، مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده.
- أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: 1424هـ) بمساعدة فريق عمل، (2008م)، معجم اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب.
- جابر بن موسى بن عبد القادر بن جابر أبو بكر الجزائري، (2003م) أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، الطبعة الخامسة، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.
- رينهارت بيتر آن دُوزي (المتوفى: 1300هـ)، (2000م)، تكملة المعاجم العربية (نقله إلى العربية وعلق عليه: ج 1-8: محمّد سليم النعيمي، ج 9، 10: جمال الخياط)، الطبعة الأولى، الجمهورية العراقية: وزارة الثقافة والإعلام.
- عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القشيري (المتوفى: 465هـ)، (د.ت) لطائف الإشارات (تفسير القشيري)، الطبعة الثالثة، تحقيق: إبراهيم البسيوني، مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبغي المدني (المتوفى: 179هـ)، (2004م)، الموطأ، الطبعة الأولى، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي، أبو ظبي: مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية.
- محمد السيد، (12 ماي 2020م)، كيف تحصل على الراحة النفسية، تاريخ الاطلاع: 20/12/2020م، الرابط: https://mawdoo3.com/كيف_تحصل_على_الراحة_النفسية
- محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، (1422هـ)، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه (صحيح البخاري)، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الطبعة الأولى، دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي).

- محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى، الرّبيدي (المتوفى: 1205هـ)، (د.ت)، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق: مجموعة من المحققين، دار الهداية.
- محمد بن محمد بن محمود، أبو منصور الماتريدي (المتوفى: 333هـ)، (2005م)، تفسير الماتريدي (تأويلات أهل السنة)، تحقيق: مجدي باسلوم، الطبعة الأولى، بيروت: دار الكتب العلمية.
- محمد سيد طنطاوي، (1997-1998م)، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، الطبعة الأولى، القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: 261هـ)، (د.ت)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ناصر الفضلي، (19 أبريل 2020م)، الاستقرار النفسي، تاريخ الاطلاع: 20/12/2020م، الرابط : <https://alwahdanews.ae/49847/الاستقرار-النفسي/>
- وهبة بن مصطفى الزحيلي، (1418هـ)، التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج، الطبعة الثانية، دمشق: دار الفكر المعاصر.