

The Islamic University–Gaza
Deanship of Research and Graduate Studies
Faculty of Education
Master of Community of Mental Health



الجامعة الإسلامية- غزة
عمادة البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير صحة نفسية ومجتمعية

فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض
القلق لدى المعاقات حركياً
(دراسة تأصيلية)

**The Effectiveness of Religious Counseling
Program to Decrease the Symptoms of anxiety of
the Moto with Disabilities.
(Fundamental Study)**

إعدادُ الباحِثةِ

دعاء جمال محمد طافش

إشرافُ

الدكتور/ أنور عبد العزيز العبادسة

قُدِّمَ هَذَا البَحْثُ إِسْتِكْمَالاً لِمُتَطَلِبَاتِ الحُصُولِ عَلَى دَرَجَةِ المَاجِسْتِيرِ فِي الصِّحَّةِ
النَّفْسِيَّةِ بِكَلِيَّةِ التَّرْبِيَّةِ فِي الجَامِعَةِ الإِسْلَامِيَّةِ بِغَزَّةِ

يوليو/ 2017م - شوال/ 1438هـ

إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً (دراسة تأصيلية)

The Effectiveness of Religious Counseling Program to Decrease the Symptoms of anxiety of the moto with Disabilities. (Fundamental Study)

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب
علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	دعاء جمال محمد طافش	اسم الطالبة:
Signature:		التوقيع:
Date:	2017/7/30	التاريخ:



هاتف داخلي: 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س غ/35/

التاريخ: 2017/07/19م

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ دعاء جمال محمد طافش لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً (دراسة تأصيلية)
The Effectiveness of Religious Counseling Program to Decrease the Symptoms of Anxiety of the Motor with Disabilities

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأربعاء 25 شوال 1438هـ، الموافق 2017/07/19م الساعة العاشرة صباحاً، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....	مشرفاً و رئيساً	د. أنور عبد العزيز العبادسة
.....	مناقشاً داخلياً	د. أسامة عطية المزيني
.....	مناقشاً خارجياً	أ.د. نعمات شعبان علوان

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية. واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤف علي المناعمة



ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً المترددات على جمعية (بدأ بيد نصنع الحياة) في محافظة غزة. استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وأسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية باعتباره أحد تقنيات المنهج الوصفي، إضافة إلى المنهج البنائي، لمناسبتها لأهداف الدراسة، وفروضها. وتكونت عينة الدراسة من (30) معاقة حركياً، تم تقسيمها إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وقوامها (15)، والثانية ضابطة وقوامها (15) من جمعية (بدأ بيد نصنع الحياة) بمحافظة غزة ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق.

استخدمت الباحثة أداتين هما: مقياس هاميلتون لتقدير القلق، والبرنامج الإرشادي الديني (من إعداد الباحثة)

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق لصالح المجموعة الضابطة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق لصالح المقياس القبلي.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.
- وقد أوصت الدراسة بدمج الاتجاه الديني الإسلامي في العلاج النفسي لما له من تأثير فعال في الاستشفاء ورفع مستوى الصحة النفسية لدى المعاقات حركياً.
- الكلمات المفتاحية: (برنامج إرشادي ديني، أعراض القلق، المعاقات حركياً، دراسة تأصيلية).

Abstract

This study aimed at investigating the effectiveness of a proposed religious guidance program to alleviate the symptoms of anxiety among the physically disabled members of the Association of “Hand in Hand We Make Life” in Gaza Governorate.

The researcher used the semi-experimental approach, the qualitative content analysis approach as one of the descriptive method techniques, in addition to the structural approach due to their relevance to the study objectives and hypotheses.

The study sample consisted of 30 physically disabled female beneficiaries from the Association of “Hand in Hand We Make Life” in Gaza Governorate. They were selected depending on their achievement of the highest scores on the Hamilton scale to assess anxiety. The sample was divided into two groups: an experimental group consisting of 15 sampling units, and a control group consisting of another 15 sampling units. of the Association (hand in hand make life) in Gaza governorate.

The researcher used two tools: the Hamilton Measure for anxiety and the Religious Guidance Program (prepared by the researcher).

The results of the study showed the following:

- There are some statistically significant differences between the scores of the control and experimental groups in the post measurement of anxiety in favor of the control group.
- There are some statistically significant differences between the pre and post measurements of anxiety level in the experimental group in favor of pre measurements.
- There are no statistically significant differences between the post and track measurements of anxiety level in the experimental group .

The study recommended the integration of the Islamic religious dimension in the psychological treatment because it has an effective positive impact on the health conditions of disabled persons.

Keywords: religious guidance program, anxiety symptoms, physical disability, fundamental study.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى: ﴿كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنْتُمْ أَمْوَاتًا
فَأَحْيَاكُمْ ۖ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ
ثُمَّ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾

[البقرة: 28]

إهداء

إلى الذي إن ذكر اسمه صارت دموع العارفين تسيل، إلى الذي ظلته الغمامة إذا مشى
وكانت ثقيل إذا الحبيب يقيل، إلى أسوتي وحببي المصطفى صلى الله عليه وسلم.
إلى حبات المطر المتساقطة على جدران قلبي لتبت سوسنة الحب وريحانة الشوق الندية،
إلى أبي وأمي.

إلى الظل الذي أرنو إليه كلما ضاقت بي الحياة فيحتويني، إلى زوجي العزيز.
إلى الشمس التي ترسل أوشحة الدفء الذهبية كل وقت، صباح مساء، تداعبني ببراءة
ورفق وتهدي خطواتها الأولى في بستان حياتي، إلى بناتي مهجة قلبي " رواء و رزان ".
إلى من أدرهم لوقت أزماتي، فإن نأت وتنازحت عني الدنيا بأسرها ما الود منهم
والإخاء بنازح، إلى إخوتي وأخواتي.

إلى من كانوا في الظل ولم يعلنوا أنفسهم للشمس ولكنهم حفروا أسماءهم وصورهم في ثنايا
قلبي بطيب شذاهم، إلى كل من أعانني .

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

شكر وتقدير

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٦﴾﴾ [النمل: 19].

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبي الهدى، من بعثه الله رحمة للعالمين، وعلى من دعا بدعوته إلى يوم الدين، أحمد الله عز وجل وأشكره على توفيقه لي بإتمام هذا العمل، وأسأله - سبحانه - أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يعفو عما به من قصور، وزلات، وانطلاقاً من قوله تعالى ﴿وَإِذْ تَأَذَّتْ رُجُومُكَ لَيْنَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾﴾ [إبراهيم: 7] رأيت من الواجب أن أذكر فضل من شجعني وساعدني علي إتمام هذه الدراسة، ولا ينكر فضل الفضلاء إلا من ران على قلبه، وساء منبتاً.

وإن كان من الواجب أن يذكر أهل الفضل بفضلهم، وأن يخص بعضهم بالذكر، فإني أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وامتناني إلى أستاذي الفاضل الدكتور / أنور عبد العزيز العبادسة، الذي أسعدني وشرفني بإشرافه على هذه الدراسة، فقد رافقني في هذه الرحلة التعليمية، ومنحني الكثير من وقته، وجاد علي بإرشاداته السديدة، وتوجيهاته المفيدة، ومنحني من علمه ما يعجز مثلي عن مكافئته، فجزاه الله عني خيراً الجزاء.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى عضوي لجنة المناقشة على تكريمهما بمناقشة رسالتي: الدكتور الفاضل / أسامة المزيني مناقشاً داخلياً والأستاذ الدكتور الفاضل / نعمات علوان مناقشاً خارجياً،

كما أتقدم بجزيل الشكر لزوجي الغالي الدكتور / هاني أبو حجاج الذي كان بجانبني دعماً وعوناً لي على جميع الصعوبات.

أما أسرتي: والدي، والدتي، إخوتي، أخواتي، بناتي، أهل زوجي، فقد أعانوني وعانوا في سبيل تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، فلهم مني التقدير والاعتزاز والحب، داعية الله أن يعينني في تعويضهم لما بذلوه، من جهد وعناء، ودعائي خالص لهم من الأعماق بالصحة والعافية والسعادة. والشكر موصول إلى أعضاء لجنة التحكيم ممن تكرموا علي وقاموا بتحكيم البرنامج الإرشادي فلهم مني كل احترام وتقدير، كما أنني أشكر كل من دعمني وساندني بموقف أو كلمة أو دعوة، فهؤلاء لن أنسى فضلهم.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهن لضعف مني فأسأل الله أن يجزيهن عني خيراً الجزاء، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، .

الطالبة / دعاء جمال طافش

فهرس المحتويات

أ.....	إقرار
ب.....	نتيجة الحكم
ت.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث.....	Abstract
ح.....	إهداء
خ.....	شكر وتقدير
د.....	فهرس المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
س.....	قائمة الملاحق
2.....	الفصل الأول الإطار العام للدراسة
2.....	المقدمة:
4.....	مشكلة الدراسة:
5.....	أهداف الدراسة:
6.....	أهمية الدراسة:
7.....	مصطلحات الدراسة:
8.....	حدود الدراسة:
9.....	الفصل الثاني الإطار النظري
10.....	المبحث الأول: القلق
10.....	القلق من منظور علم النفس:
10.....	مفهوم القلق:
12.....	أنواع القلق:
13.....	أعراض القلق:
15.....	أسباب القلق:
16.....	النظريات المفسرة للقلق:
18.....	المبحث الثاني: الإعاقة الحركية
18.....	مفهوم الإعاقة:
20.....	أسباب الإعاقة الحركية:

21	تصنيف الإعاقة الحركية:
24	المضامين النفسية للإعاقة الحركية:
25	المشكلات النفسية التي قد تواجه المعاق حركياً:
26	أثر الإعاقة على الشخصية:
26	المشكلات الاجتماعية الناتجة عن الإعاقة الحركية:
27	صور المشكلات الاجتماعية:
30	المبحث الثالث: القلق من منظور إسلامي:
31	معنى القلق من المنظور الإسلامي:
33	أسباب القلق من منظور إسلامي:
50	أعراض القلق من منظور إسلامي:
52	علاج القلق من منظور إسلامي:
55	أساليب علاج القلق من منظور إسلامي:
60	فلسفة الإيمان بالقضاء والقدر في الإسلام:
64	أقسام العبادات:
72	هل الصبر وهبي أم كسبي:
78	حقيقة الرضا:
108	المسلمات المعرفية حول الموت في الإسلام:
111	أثر عقيدة الموت في التخفيف من القلق:
115	الفصل الثالث: الدراسات سابقة
115	الدراسات التي تناولت دور الدين في علاج القلق:
127	التعقيب على الدراسات السابقة
127	مميزات الدراسة الحالية:
132	الفصل الرابع: الطريقة والإجراءات
132	منهج الدراسة:
133	مجتمع الدراسة:
133	عينة الدراسة:
133	أدوات الدراسة:
145	خطوات الدراسة:

146	المعالجة الإحصائية:
146	الصعوبات التي قابلت الباحثة أثناء الدراسة:
148	الفصل الخامس: نتائج الدراسة الميدانية
148	نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:
152	نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:
157	نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:
159	التوصيات:
160	دراسات مقترحة:
162	المصادر والمراجع
162	القران الكريم
162	المراجع العربية:
190	المراجع الأجنبية :
197	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول (4.1): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس 134
- جدول (4.2): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس 136
- جدول (4.3): توضيحي موضح فيه الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي 143
- جدول (5.1): يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي 148
- جدول (5.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الاختبار وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج 149
- جدول (5.3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الاختبار وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية 153
- جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الاختبار وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين درجات القياس البعدي والقياس التتبعي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية 157

قائمة الملاحق

- ملحق رقم (1): قائمة بأسماء المحكمين 198
- ملحق رقم (2): تسهيل مهمة باحثة 199
- ملحق رقم (3): خطاب تحكيم 200
- ملحق رقم (4): استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي 201
- ملحق رقم (5): استمارة تقييم البرنامج الإرشادي 202
- ملحق رقم (6): البرنامج الإرشادي 203
- ملحق رقم (7): ملخص الجلسات 204
- ملحق رقم (8): مقياس هاميلتون لتقدير درجات القلق بصورته النهائية 234

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

المقدمة:

إن الله تعالى خلق الإنسان في أحسن تقويم وكرمه على سائر المخلوقات، وكلفه بعمارة الأرض ولم يتركه سبحانه وتعالى هائماً على وجهه في هذه الدنيا، بل جعل له منظومة من العقائد والمفاهيم والأحكام كي يحقق الغاية من خلقه. فالله تعالى يعلم من خلق، والخالق هو الذي يعرف كيف يصير الإنسان سوياً، وهو يعلم ما الذي يفسد الإنسان، وهو الذي يعرف جل وعلا طريقة علاجه. **﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿١٤﴾ ﴾** [الملك:14].

وقد وضع الله تعالى للإنسان منهج حياته وعرفه ما يصلح شأنه، وهذا المنهج هو الكفيل بإسعاد الإنسان في الحياة الدنيا والآخرة على حد سواء. إلا أن الكثير من الناس انحرف عن هذا المنهج الرباني فكان لهم النصيب الأوفر من جملة الاضطرابات النفسية ولعل يكون أبرزها القلق.

يكاد يكون من المستحيل أن نعيش من دون قلق أو خوف، مع أن الأحداث والظروف والعلاقات التي تسبب القلق تختلف من شخص لآخر غير أننا غالباً ما نشعر بالقلق. (مكزى، 2013م، ص1).

خاصة أن الإنسان يعيش في عصر مليء بالتغيرات السريعة والتعقيدات في الحياة نظراً للتطور المتلاحق والمتسارع. فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من التحديات والضغوطات التي أصبحت تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبله وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها.

ولقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتتنوع تفسيراتهم له، فيعرفه زهران بأنه: "حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها سبب غامض وأعراض نفسية وجسمية." (زهران، 2001م، ص484)

ويعرفه معشي: "أنه حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما أنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث أن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه." (معشي، 2012م، ص285)

وإذا أردنا أن نتحدث عن المجتمع الفلسطيني بوجه خاص لوجدنا أن هذا المجتمع له خصوصياته ومشكلاته التي تختلف عن أي مجتمع نظراً لأسباب متعددة وربما يكون من أبرزها

تكالب الأمم عليه من قريب أو بعيد، حيث يفتنّون في تعذيب هذا الشعب، تارة بالحصار وتارة بالانقسام وتارة بالاعتداءات الإسرائيلية، وهذا كله لا شك أنه يخلف جُملة من المشكلات وجُملة من الإعاقات، وخاصّة الإعاقات الحركية، حيث إن مشكلة الإعاقة والمعاقين لها خصوصية هامة جداً في مجتمعنا الفلسطيني، فبحسب المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان (2009م) فإن ما بين 3.5% إلى 5% من إجمالي السكان في فلسطين يعانون من إعاقات مختلفة وتشير آخر إحصاءات وزارة الصحة في منتصف (2014م) إلى أن عدد المواطنين الذين يعانون من الإعاقة في فلسطين 113,000 شخص منهم 75,000 شخص في الضفة و 38,000 في قطاع غزة. وتحتل الإعاقة الحركية المرتبة الأولى حيث بلغت نسبة المعاقين حركياً 49% من مجمل الأشخاص ذوي الإعاقة. (وفا، 2014م)

وتمثل الإعاقة الحركية "حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدراتهم الحركية بحيث يؤثر هذا الخلل على مظاهر نموهم الاجتماعي والانفعالي مما يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة وذلك لأن خصائص شخصية المعاقين حركياً تختلف تبعاً لاختلاف مظاهر الإعاقة الحركية ودرجتها، وقد تكون مشاعر القلق والرفض والدونية من المشاعر المميزة لسلوك المعاقين ذوي الاضطرابات الحركية". (منشورات جامعة القدس المفتوحة، 2008م، ص ص 443-444).

وتؤكد دراسة صالح (2013م) ودراسة الهياص (2005م) أن المعاق من أكثر الأشخاص عرضة للقلق والمعاناة النفسية وهذا القلق يجعل الشخص المعاق يشعر بعدم الاطمئنان وعدم وجود جودة في الحياة وخاصة وأن القلق هو الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للفرد. وأكدت دراسة أمية (Umaya)، بال (Bal)، وآخرون (2015) أن أكثر المشكلات النفسية التي يعانيها المعاقين حركياً هي الاكتئاب والقلق ومشكلات في جودة الحياة. وكذلك دراسة وي (Wee)، كاندياه (Kandiah)، آشاريا (Acsharyya)، وآخرون (2016) أن مرضى الشلل الرعاش أكثر الأعراض النفسية التي يعانون منها كانت أعراض الاكتئاب والقلق.

وترى الباحثة أن القلق لو استحكّم بالشخص العادي عامة والشخص المعاق حركياً خاصة فإن ذلك سيزيد من أعبائه النفسية ومعاناته وسيحد من قدراته بل وستتولد لديه اضطرابات نفسية وسلوكية أخرى.

ورغم تعدد مجالات العلاج النفسي، إلا أن العلاج الديني أثبتت فاعليته و قدرته في علاج كثير من الاضطرابات النفسية، فقد أشار الصنيع بأن كثير من علماء النفس الغرب

أكدوا أن تمسك الفرد بتعاليم دينه تزيد من مستوى صحته النفسية أمثال "كارل يونج" و "فيكتور فرانكل" و "إبراهيم ماسلو". (الصنيع، 2000م)

كما أكدت دراسة برايان (Brayan) ولوكاس (Locus) (2016م)، ودراسة مُعيني (Moeini)، وتاليغاني (Taleghani) (2014م) ودراسة كوزيكي (Koszycki) وبيلوديو (Bilodeau) (2013) على دور الدين في التخفيف من حدة القلق، في المقابل أشارت بعض الدراسات إلى الدور السلبي للدين وتأثيره السلبي على الصحة النفسية مثل دراسة أزورين (Azorin)، كالادجيان (Kaladjian)، فاكرا (Fakra)، وآخرون (2013). وكذلك دراسة كاهناموي (Kahnamouei)، بازمي (Bazmi)، اللهفيريدياني (Allahviridiyani) (2011). ولاننسى فرويد رائد المدرسة التحليلية الذي يقول "إن الدين خطر، لأنه يميل إلى تقديس مؤسسات إنسانية سيئة تحالف معها على مر التاريخ، وفضلا عن ذلك فإن ما يقوم به الدين من تعليم الناس الاعتقاد وتحريم الفكر النقدي يجعله مسئولا عما أصاب العقل من إملاق" (فروم، 1977م، ص17). ومن ناحية أخرى يرى جون واطسون أن المعتقدات والسلوك الديني خرافة، تعلمها الإنسان من خلال عملية الإشراف، وهي لا تتصل بالجانب الروحي والإيماني لدى الإنسان (بارون، 2008م، ص19).

وفي ظل التباين في نتائج الدراسات، وتعدد وجهات النظر ازاء دور الدين في الصحة النفسية نبعت فكرة البحث، وخاصة ان هذا التباين موجود في البيئة الغربية، وهناك حاجة للتأكد من اتجاه العلاقة والتأثير المتبادل بين الدين والمرض النفسي وبالأخص القلق، وعليه فقد عملت الباحثة على وضع الأساس النظري، تأصيل المفاهيم، وبناء عليها فقد تم إعداد برنامج إرشادي ديني إسلامي يساهم في التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا، وقامت بتطبيقه وذلك للتأكد من فعاليته.

مشكلة الدراسة:

إن الدين الإسلامي بما يتميز به من عقائد وتشريعات، وبما يتميز به من شمولية وواقعية وانسجاما مع الفطرة الإنسانية وقدرة على التأثير الفعال والممتد في نفوس البشر في حياة الناس قد يكون له دور فاعل في علاج بعض الاضطرابات ومنها القلق، وبما أن علم النفس والتراث النفسي أساسه هو علم غربي، ومعظم علاجات القلق نشأت في بيئة غربية فقد رأت الباحثة ضرورة تأصيل مفاهيم القلق وضرورة فهم القلق من وجهة نظر إسلامية، وذلك لاختلاف الثقافة الغربية عن الثقافة العربية الإسلامية، حيث الفروق الواضحة في فلسفة الحياة وطبيعة وغايات وأهداف الإنسان فيها، وكذلك الحاجة لأساليب علاجية تناسب ثقافتنا كمسلمين، وكذلك الحاجة

إلى تطبيقات وممارسات عملية تجريبية لإثبات فاعلية العلاج الديني الإسلامي في التخفيف من أعراض القلق خاصة في ظل بعض الدراسات والبحوث وكذلك أقوال رواد بعض علماء النفس المتباينة حوفاً لتأثير الدين على القلق، وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي ديني في التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً؟
وتتبع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية، والتي قسمتها الباحثة إلى محورين وهما
الأسئلة التأصيلية النظرية والأسئلة التطبيقية العملية :

أولاً المحور الأول: الأسئلة التأصيلية النظرية:

- 1- ما مفهوم القلق من منظور إسلامي؟
- 2- ما أسباب القلق من منظور إسلامي؟
- 3- ما أعراض القلق من منظور إسلامي؟
- 4- ما أساليب علاج القلق من منظور إسلامي؟

ثانياً المحور الثاني: الأسئلة التطبيقية العملية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق؟

أهداف الدراسة:

الهدف العام: تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج ديني في التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً.

وينتزع من الهدف العام عدة أهداف خاصة وهي:

1. التعرف إلى ماهية القلق من وجهة نظر إسلامية.
2. التعرف إلى أسباب القلق من وجهة نظر إسلامية.
3. التعرف إلى أعراض القلق من وجهة نظر إسلامية.
4. التعرف إلى أساليب علاج القلق من وجهة نظر إسلامية.

5. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.

6. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق

7. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تناوله، وهو البرنامج الإرشادي الديني في التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً ولعل هذا الجانب ينطوي على أهمية كبرى سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية والتي تتمثل في النقاط التالية:
أولاً/ من الناحية النظرية تكمن أهمية الدراسة في:

1. تناولها لشريحة هامة من المجتمع وهي المعاقات حركياً، والتي قد تعاني من مشكلات نفسية قد لا يدركها إلا من تعايش معها.
2. أهمية الإرشاد الديني في قوة تأثيره على الفكر والانفعال والسلوك.
3. البحث إثراء للمعرفة النظرية لمجموعة البحوث حول القلق.
5. في أنها تعتبر الأولى حسب علم الباحثة التي تناولت موضوع القلق - كدراسة تأصيلية - إضافة إلى تناولها برنامجاً إرشادياً دينياً في التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً.
6. قد تشكل هذه الدراسة حافزاً قوياً للباحثين ومراكز البحث لمتابعة موضوع أعراض القلق لدى المعاقات حركياً.

ثانياً/ من الناحية العملية (التطبيقية):

1. تفيد هذه الدراسة الأشخاص ذوي الإعاقة في تعديل أفكارهم وزيادة مستوى الوعي الديني لديهم، الأمر الذي يساعدهم في التخفيف من مشكلاتهم .
2. توفر هذه الدراسة بعض الأساليب الإرشادية للعاملين في مجال الصحة النفسية وكذلك المؤسسات التي تقوم على رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة وتحسين مستوى الخدمات التي تقدمها
3. يستفيد من الدراسة الباحثون في الجامعات والباحثون في المجال النفسي التربوي بشكل عام .

مصطلحات الدراسة:

– البرنامج الإرشادي:

– وتعرفه الباحثة مفاهيمياً بأنه: عبارة عن برنامج إرشادي ديني، قائم على أسس دينية إسلامية ومستقى من القرآن الكريم والسنة النبوية وآراء السلف الصالح، مستخدماً أساليب ومبادئ دينية وروحية ومعرفية بهدف تعديل أفكار الفرد وسلوكه، للوصول بالفرد لمعرفة نفسه وربّه جل وعلا ودينه، وذلك من أجل تحسين الصحة النفسية للفرد وتخفيف أعراض القلق لديه.

– وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي الديني إجرائياً بأنه: "مجموعة من الأساليب والفنيات المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية والتي أدرجت ضمن خمس عشرة جلسة إرشادية وهدفها تعديل أفكار المشاركات في البرنامج الإرشادي بغية التخفيف من أعراض القلق الانفعالية والجسمية"

– القلق:

عرفته الغباشي بأنه "حالة نفسية شعورية مؤلمة ناتجة عن إدراك الشخص للتهديد وتوقعه للخطر وإدراكه في نفس الوقت لعجزه عن مواجهة الخطر" (الإسي، 2015م، ص9).

وتعرف الباحثة القلق مفاهيمياً أنه: حالة انفعالية تتميز بالتوتر والخوف من أمر مجهول، تظهر على هيئة أعراض انفعالية وجسمية وتؤثر على سلوك الفرد .

وتعرف الباحثة القلق إجرائياً بأنه: حالة نفسية مؤلمة ناتجة عن شعور الشخص بالخوف والتهديد والتي تتحدد من خلال استجابة المشاركات في مجموعتي الدراسة على مقياس هاملتون لتقدير مدى القلق.

– المعاقات حركياً:

عرف العوامل المعاق حركياً أنه "الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معا في الأطراف السفلى والعلوية أحياناً، أو إلى اختلال في التوازن الحركي أو بتر في الأطراف، ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ومهنية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية". (العوامل، 2003م، ص227).

وتعرف الباحثة المعاقات حركياً مفاهيمياً أنهن: السيدات اللواتي تعرضن لقصور أو عجز أثر على قدرتهن الحركية، والمسجلات لدى جمعية (بدأ بيد نصنع الحياة).

حدود الدراسة:

- الحد المكاني:** تم تطبيق الدراسة في جمعية (بدأ بيد نضج الحياة) بمحافظة غزة.
- الحد الزمني:** تم تطبيق الدراسة من شهر فبراير إلى شهر أبريل /2017م
- الحد البشري:** تم تطبيق البرنامج والمقياس على عينة من (المعاقات حركياً).

الفصل الثاني

الإطار النظري

المبحث الأول: القلق

القلق من منظور علم النفس:

لم تعد الحياة بسيطة كالسابق، فكل شيء حولنا في حركة سريعة مريكة أحياناً. كثير من الأمور أصبحت معقدة بالرغم من التطور السريع الحادث في الوقت الحالي. ويبدو أن الحضارة والتطور أفرز كثيراً من التوتر والقلق برفقة العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية نتيجة لضغوط الحياة. فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف حياته، وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها.

وقد أشار المومني ونعيم (2013م) أن القلق جزء طبيعي من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهي علامة على إنسانيته وحقيقته من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك. وقد ينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لإنجاز الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية.

مفهوم القلق:

يعرف القلق لغوياً:

القلق من قلق، والقلق الانزعاج، ويقال باب قلقاً وأقلق غيره، والقلق لا يستقر في مكان واحد (ابن منظور، 1986م، ص323).

القلق اصطلاحاً:

ولقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منها.

يعرف زهران القلق بأنه: "حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض وأعراض نفسية وجسمية" (زهران، 2001م، ص484).

وعرفه فراج بأنه: "شعور عام بالفرع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد، كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يهيئ الجسم

إمكانياته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبضات القلب". (فراج، 2006م، ص219).

كما عرفه سيجموند فرويد بأنه: "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز. (عثمان، 2001م، ص18) **ويرى المشعان أن القلق:** "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء التكيف وعدم انسجام وتوافق، ويشير أيضاً إلى أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز أو أداء، لأنه يقلل من قدرة الفرد على العمل والاستمتاع بالحياة، وعلى العكس من ذلك فإن القلق المتوسط يعد بمثابة طاقة منشطة ودافعة للفرد إلى العمل والأداء والإنتاج. (الخصاونة، 2007م، ص198).

في حين ترى هورني أن القلق: "استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، وأن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم في نشأة القلق لما بها من تعقيدات وتناقضات". (الشبؤون، 2011م، ص769)

ويعرفه معشى أنه: "حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما وأنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث أن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه". (معشى، 2012م، ص285)

كما عرفه عكاشة أنه: "شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد. (أبو عزب، 2008م، ص13)

مما سبق يتضح للباحثة وجود اتفاق على أن القلق يعتبر رد فعل انفعالي لخطر غامض يهدد الإنسان، ويجعل العلاقات الاجتماعية بين الفرد وبيئته مهددة أيضاً، ويصاحبه عدد من التغيرات الجسمية التي تضعف مقاومته وتسلبه الشعور بالمتعة وكذلك تحد من قدرته على العمل والإنجاز.

– الانتشار:

أشارت بعض الإحصاءات إلى أن القلق يصيب واحد من كل تسعة أفراد في المجتمع. (إبراهيم، 2010م، ص147).

ووفقاً للدراسات الاستقصائية السكانية الكبيرة فإن نسبة القلق في القرن الواحد والعشرين بلغت 33,7% (Badelow & Michaelis, 2015). وفي دراسة قامت بتجميع (48) بحثاً أجري في جميع أنحاء العالم حول مدى انتشار القلق، بينت الدراسة أن نسبة اضطرابات القلق مرتفعة في المجموعات السكانية الفرعية في جميع أنحاء العالم، حيث بلغت النسبة 25%-38% (Remes & Brayne, 2016).

أنواع القلق:

يمكن تقسيم القلق إلى عدة أقسام وذلك حسب مصدر القلق وسببه ومنها:

أولاً: القلق الواقعي أو الموضوعي:

وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف وذلك لأن مصدره يكون واضحاً، فالفرد يشعر بالقلق إذا اقترب موعد الامتحان، أي أن أسبابه نفسية أو بيئية المنشأ. وهذا النوع الذي يدرك الإنسان أن مصدره خارجي. ويسميه العلماء عدة أسماء مثل: القلق الواقعي، أو القلق الصحيح أو القلق السوي. وهو أقرب إلى الخوف لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن الإنسان. (المصري، 2013م، ص12).

ويعتبر هذا القلق صحي غير مرضي، وهو مطلوب في حياة الفرد والذي من المفروض أن يتزود به الإنسان وهو ما تكون معه الحياة الطبيعية ولا حياة بدونه، وإذا اختفي من حياة الفرد أصبح إنساناً مريضاً متبلد الوجدان. (أبو عزب، 2008م، ص15) ومن الممكن أن ينقلب القلق الموضوعي إلى قلق مرضي، وذلك عندما لا يستوفي مطالبه التي وجد القلق من أجلها، ومن المفروض أن يكون هذا القلق متناسباً مع المثير الذي أحدثه كي لا ينعكس سلباً على صحة الفرد. (رضوان، 2002م، ص21)

ثانياً: القلق العصابي:

وينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفاد إلى الشعور والوعي، ويكون القلق هنا بمثابة إنذار بأن يحشد دفاعه. وهنا مثيرات القلق لا تكون محددة، حيث تكون المثيرات داخلية بل لا شعورية بعيداً عن إدراك الفرد. (عوض الله، 2008م، ص38) والقلق العصابي هو الخوف من أن تخرج الحوافز الغريزية للهو من دائرة السيطرة، وهو يتضمن الخوف من العقاب الذي سيحدث، ويعني ذلك أن القلق العصابي توتر داخلي لا مبرر له، وهو حالة تهيؤ نفسي وبدني لمجابهة خطر موهوم أو مبالغ فيه، بحيث لا يتفق التوتر الحاصل مع الظروف المؤدية له. (حماد، 2012م، ص26)

ثالثاً: القلق الخلفي:

وهو نتيجة حكم الأنا الأعلى بارتكاب ذنب أو احتمال أن يكون نتيجة الإحباط. والقلق الخلفي عادة ما ينشأ من الخوف من الوالدين وعقابهما لأن الأنا الأعلى يهدد الأنا، حيث أن فكر الأنا في ارتكاب فعل معين يتعارض مع معايير الوالدين، ويظهر العقاب في صورة مشاعر الإثم والخجل. (العنزلي، 2007م، ص22)

رابعاً: القلق العام:

شعور عام غامض غير سار من التوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي على شكل نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة، أو ضيق التنفس، أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة. (العبيوني، 2012م، ص24)

خامساً: القلق الثانوي:

وهو القلق المصاحب للأعراض المرضية الشديدة كالهستيريا والفصام وغيرها من الأمراض النفسية والعقلية. (محمد، 1993م، ص388)

وبناء على ما سبق يتضح للباحثة أن الأنواع الثلاثة الأولى ميز بينها فرويد، وأن هذا التقسيم له صلة بتقسيمه لمكونات الشخصية التي تشمل على (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) ولها علاقة بها.

والقلق الموضوعي رد فعل لخطر خارجي، أما العصابي فهو رد فعل لخطر داخلي.

أعراض القلق:

صنف عثمان (2001م) أعراض القلق إلى قسمين:

الأول: الأعراض البدنية:

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- الشعور بألم في الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- التوتر الشديد.

الثاني: الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي.

- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان.(عثمان، 2001م، ص30)

ويرى زهران أن هناك بعض الأعراض للقلق ومنها الشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات، والهم والاكتئاب العابر، والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل، وسوء التوافق الاجتماعي، وسوء التوافق المهني، وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط والقلق العام على الصحة والعمل والمستقبل. (زهران، 2001م، ص487)

ثالثاً: الأعراض الاجتماعية:

ومن الأعراض الاجتماعية ظهور التردد والارتباك في اتخاذ القرارات واضطراب العلاقة مع الآخرين من زملاء وأقارب، وكذلك ثورة الزوج على زوجته لأقل الأسباب واتهام الزوجة بأنها تتعدي على كرامته. كما يؤدي القلق إلى انخفاض الأداء لدى الطلاب قبل الامتحانات وأثناؤها. (الكعبي، 1997م، ص48)

رابعاً: الأعراض المعرفية:

وتظهر تلك الأعراض على شكل صعوبة في التركيز وتشتت الانتباه، وصعوبة اتخاذ القرارات السليمة، وعدم تسلسل الأفكار ومنطقتها والحذر في وظيفة الإنجاز العملي أو الدراسي والاجتماعي، وتداخل المعلومات بشكل واضح. (سمور، 2006م، ص293)

مما سبق يتضح للباحثة تأثير القلق على الصحة الجسدية والنفسية للإنسان من خلال الأعراض التي يثيرها، غير أن الأفراد يدركون الأعراض الجسدية أكثر من غيرها فهي الأكثر ملاحظة، إلا أن كافة الأعراض تعمل على استمرار القلق وتعزيزه، إضافة إلى أن القلق يبدأ في تآكل علاقة الفرد بنفسه وينتهي بتآكل علاقة الفرد بالآخرين.

ويصبح القلق مشكلة أو اضطراب عندما :

1. يسبب إعاقة في التكيف، وتعيق الشخص عن القيام بوظائفه الشخصية والاجتماعية.
2. يحدث خلافاً في الأنشطة اليومية التي كان يمارسها الشخص، ويتجنب كثير من المواقف بهدف القضاء على القلق، وهذا التجنب يعمل على تعزيز القلق.
3. عندما تظهر بعض الدلائل والأعراض الإكلينيكية مثل الأعراض الجسدية غير الواضحة والوساوس والأفعال القهرية والأفكار غير المنظمة علماً بأن هذه الأعراض قد تكون

موجودة عند الأشخاص غير المصابين بالقلق إلا أنها تكون عند الأشخاص المصابين بالقلق بشكل كبير وملاحظ (Antony and etc,2006)

4. وجود ظروف بيئية وأسرية واجتماعية تساعد على حدة وقوة المرض وكذلك زيادة المدة. ومن هنا يتضح مدى أهمية الأخذ بعين الاعتبار السياق الأسري والاجتماعي والبيئي لأي مرض وليس فقط القلق فكون الإنسان جزء من بيئته فهذا يعكس مدى التفاعل بينه وبين بيئته إما إيجاباً أو سلباً.

أسباب القلق:

القلق بأنواعه المختلفة من أكثر حالات العصاب شيوعاً، ومن أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، وهو ينتشر بين الإناث أكثر من الذكور وتتعدد الأسباب كما يراها زهران (1997م) كالتالي:

1. الاستعداد الوراثي في بعض الحالات، وتختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
2. الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تسببه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه.
3. مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والحماية الزائدة.
4. التعرض للحوادث، والخبرات الحادة اقتصادياً أو عاطفياً أو تربوياً. (المصري، 2011م، ص25)

ويذكر **الوقفي** أن هناك دراسات تشير إلى أهمية العوامل البيولوجية وتشوه التفكير والتعلم كعوامل مشاركة في موضوع القلق، كما أن التكوين البيولوجي الموروث لبعض الأشخاص يهيئهم أو يخلق فيهم الاستعداد لاضطراب القلق. (أبو عزب، 2008م، ص31) ويوضح **أبو الخير** أن العوامل البيئية المتمثلة في البيئة الاجتماعية وتشمل العلاقات بين الأبوين من جانب وبين الأبناء من جانب آخر وأسلوب المعاملة والضبط الاجتماعي وإشباع الحاجات والقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة. كل ذلك ممكن أن يساهم في ظهور القلق عند الفرد. (أبو الخير، 2001م، ص75)

مما سبق يتضح للباحثة أن الأسباب التي تقف وراء القلق عديدة، فمنها العوامل الوراثية والتي قد تبقى كامنة حتي تحفزها الظروف البيئية. فمنذ ولادة الطفل إذا تم التعامل معه وفق الأساليب الوالدية السلبية، وكانت خبرات الطفولة سيئة فإن القلق يظهر جلياً خاصاً مع نمو الفرد وازدياد ضغوط الحياة ومشكلاتها ومع الأزمات في علاقة الفرد مع الآخرين.

النظريات المفسرة للقلق:

لقد تنوعت وجهات النظر في تفسير القلق للإنسان، وقد جاء هذا التنوع والاختلاف من ثراء المفهوم نفسه وتعقيده في نفس الوقت وقد تعددت النظريات التي فسرت القلق، ومن هذه النظريات:

• نظرية التحليل النفسي:

حيث اعتبر فرويد أن القلق يظهر أصلاً كرد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص، فإذا انتهت هذه الحالة انخفضت أو تلاشت أعراض القلق. (الشناوي، 2000م، ص377).

كما يرى فرويد أن هناك صراعاً يحدث بين قوى الشخصية المختلفة (الهوا، الأنا، الأنا الأعلى)، ويرى فرويد أن القلق هو شعور غامض غير سار مصحوب ببعض الأعراض الجسمية، كما يرى أن أول قلق يتعرض له الفرد هو قلق صدمة الميلاد والانفصال عن الأم. (معشى، 2012م، ص287).

ويضيف فرويد في تفسيره للقلق أنه إذا لم تقم الأنا بعمل نشاط معين يساعدها يساعدها في الدفاع عن نفسها وإبعاد ما يهددها وهي المكبوتات والرغبات المكبوتة في اللاشعور، وإما أن يستعجل القلق حتى تقع الأنا فريسة المرض النفسي. (العناني، 1998م، ص110).

• النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد، فالقلق عند السلوكيين هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي في ظروف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك، وبمعنى آخر هو استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة بمعنى أن القلق هو استجابة خوف اشتراطية متعلمة، والفرد غير واع بالمثير الطبيعي الأصلي لها، وبناء على ذلك فإن النظرية السلوكية ترى أن القلق والخوف المرضي يمكن محوه لأنه مكتسب. (العزة، 2004م، ص80)

• النظرية الإنسانية:

ويرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد الإنسان أو تهدد إنسانيته، فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث، وليس القلق ناتجاً عن ماضي الفرد، وبيّن أصحاب هذا المذهب أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان. (العناني، 1989م، ص113)

• النظرية المعرفية السلوكية:

وقد رأيت أن القلق ينشأ من خلال الأفكار الخاطئة والإدراك الخاطئ لدى العميل والذي يقود إلى سلوك خاطئ، فوجود أفكار لاعقلانية لدى الفرد يترتب عليه قلقاً، وقد يفسر القلق على أنه رد فعل لعدم قدرة الفرد على تحقيق أهدافه أو شعوره بخيبة الأمل والفشل وكما يفسر على أن القلق أسلوب حياة الفرد الذي اختار لنفسه أهدافاً غير اجتماعية أو غير ممكنة التطبيق ولا ترتبط بالواقع مما يؤدي إلى الفشل ومن ثم القلق. (الكعبي، 1997، ص105)

• المدرسة البيولوجية:

وترى هذه المدرسة أن للقلق والخوف دوراً توافقياً يحافظ على الكائن ويعدّه لمواجهة الخطر، فسرعة النبض واتساع حدقة العين وسرعة التنفس وتغيّر الوجه والصوت تنبيه الإنسان أو الكائن إلى وجود الخطر وتمثل حشداً لطاقته الجسمية لمواجهة هذا الخطر، إضافة إلى أن مصاحبات القلق البيولوجية والنشاط الفصلي الذي قد يستمر لمدة طويلة تؤهل الكائن للهروب أو القتال، ويقوم الجهاز السيمشايوي بإعداد الإنسان لهذا النوع من الطوارئ وذلك بتنشيط وإطلاق الأدرينالين في الدم وإعادة توزيع تدفق الدم من الجلد للعضلات، وتخفيض زمن تخثر الدم وتوسيع الشعب الهوائية، وتخفيض إفراز اللعاب، وزيادة مستوى السكر بالدم، وهذه التغيرات ترفع من قدرة الإنسان على الهروب أو القتال. (الجوهي، 1999م، ص52)

المبحث الثاني: الإعاقة الحركية

لا يوجد مجتمع يخلو من إعاقة، فالإعاقة في كل مجتمع وكل زمان وتصيب أي مرحلة عمرية. ومع التقدم الذي نحياه الآن أصبحنا على علم بأسباب كثير من الإعاقات ورغم ذلك نكون عاجزين عن منع بعضها أحياناً. وشاء الله تعالى أن يكون هناك شريحة من شرائح المجتمع تعاني هذا القصور البدني أو الحسي أو العقلي وبالتالي فإن هذه الشريحة تحتاج لتأهيل وعناية حتى تصبح قادرة على المشاركة في تنمية المجتمع. ويتخصص الحديث عن الإعاقة الحركية في فلسطين نرى أن كثير منها يحدث نتيجة لما تخلفه الاعتداءات الإسرائيلية. وتعتبر الإعاقة البدنية والحركية من أنواع الإعاقات التي تؤثر على علاقة الفرد بالأشخاص المحيطين به، وقد تصيب المعاق بسوء التوافق أكثر من أقرانه العاديين، حيث أنه يتأثر باتجاهات المجتمع السلبية وباتجاهات الآخرين نحوه وطبيعة نظرتهم الخاصة إلى نفسه وتقييمه إلى قدراته وإمكانياته في التعامل مع المجتمع ومدى تقبله لإعاقة الحركية. (عامرو محمد، 2000م، ص8)

مفهوم الإعاقة:

تعريف الإعاقة في اللغة:

ورد في لسان العرب عوق: رجل عوق، أي ذو تعويق، وعاقه عن الشيء يعوقه عوقاً: صرفه وحبس، ومنه التعويق والاعتياق، وذلك إذا أراد أمراً فصرفه عنه صارف، والعوق: الأمر الشاغل، وعوائق الدهر: الشواغل من أحداثه. (ابن منظور، 1986م، ص930)

تعريف الإعاقة الحركية اصطلاحاً:

عرفها الرّوسان بأنها "حالات الأشخاص الذين يعانون من أشكال معينة في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي، والعقلي والاجتماعي، وتتطوي حالات الاضطرابات الحركية أو الإعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة إلى التربية الخاصة". (الصفدي، 2003م، ص18)

ويعرفها أبو النصر بأنها "تلك الإعاقة في حركة الإنسان وفي نشاطه الحيوي نتيجة خلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية وتؤثر على تعليمه وإعالتة لنفسه". (أبو النصر، 2005م، ص55)

كما عرفها أبو المعاطي "أنها كل ضرر يمس فرداً معيناً وينتج عنها اعتلال أو عجز يحد من تأدية دوره الطبيعي بحسب عوامل السن والعوامل الاجتماعية والثقافية". (أبو المعاطي، 2004م، ص23)

وعرفها عامر ومحمد بأنها "العجز في وظيفة الأعضاء الداخلية بالجسم سواء كانت مسئولة عن الحركة في الجسم ككل أو جزء من طرف أو شلل الأطفال أو بتر سواء كانت هذه العوامل وراثية أو مكتسبة بسبب حادث. فتصبح هذه الإعاقة دائمة وبالتالي فهي تؤثر على حياته الطبيعية فيما بعد". (عامر ومحمد، 2008م، ص14)

كما يعرفها العوامل بأنها "عوق يمنع الفرد من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليتهما معاً في الأطراف السفلي والعليا أحياناً أو إلى اختلال في التوازن الحركية أو بتر في الأطراف، وبالتالي الحاجة إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ومهنية". (العوامل، 2003م، ص227)

من هنا يتضح للباحثة أن هناك بعض المؤشرات التي يمكن اعتمادها في تعريف الإعاقة الحركية وهي:

- 1- أن الإعاقة الحركية هي ضرر يصيب الجسم أو أحد أطرافه أو عضلاته أو عظامه.
- 2- أن هذا الضرر يحدث خلا في حركة الإنسان يؤثر على حياته ونشاطاته اليومية.
- 3- أن الأثر المترتب على هذا الضرر يتحدد حجمه حسب عوامل السن والعوامل الاجتماعية والثقافية.
- 4- الحاجة إلى الرعاية الدائمة وبرامج تأهيل متنوّعة.
- 5- هذا الضرر يؤثر على تعليم الشخص وعمله وإعالتة لنفسه الأمر الذي يسبب له ضغطاً نفسياً كبيراً.

– الانتشار:

بحسب المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان (2009م) فإن ما بين 3.5% إلى 5% من إجمالي السكان في فلسطين يعانون من إعاقات مختلفة وتشير آخر إحصاءات وزارة الصحة في منتصف (2014م) إلى أن عدد المواطنين الذين يعانون من الإعاقة في فلسطين 113,000 شخص منهم 75,000 شخص في الضفة و 38,000 في قطاع غزة. وتحتل الإعاقة الحركية المرتبة الأولى حيث بلغت نسبة المعاقين حركياً 49% من مجمل الأشخاص ذوي الإعاقة. (وفا، 2014م)

ويؤكد الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني أن نسبة انتشار الإعاقة في فلسطين حوالي 5%، إلا أن الإعاقة الحركية الأكثر انتشاراً بين الأفراد ذوي الإعاقة حيث أن 48.4% من

إجمالي الأفراد ذوي الإعاقة في الأراضي الفلسطينية هم ذوي الإعاقة الحركية. (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2011م، ص19)

وقال تقرير أصدرته جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية والجمعية الوطنية لتأهيل المعوقين أن عدد الأشخاص ذوي الإعاقة في محافظات غزة بلغ 43.642 شخصاً، بما نسبته 2.4% من إجمالي عدد سكان غزة. (وكالة معا الإخبارية، 2015م)

أسباب الإعاقة الحركية:

تحدث الإعاقة نتيجة لأسباب متعدّدة ومتداخلة. وفي حقيقة الأمر يكشف تحليل تراث الإعاقة الحركية عن وجود اتفاق بين المهتمين في تقسيم الأسباب إلى نوعين أساسيين هما: عوامل وراثية وعوامل بيئية.

أولاً: العوامل الوراثية:

حيث إن حدوث الإعاقة الحركية يرجع إلى خلل كروموسومي ينتقل من الآباء إلى الأبناء إما بشكل منتهي أو سائد، وإلى اختلاف العامل الريميسي (R H Factor)، أو ضعف الحيوان المنوي في الذكر، أو هرم البويضة الملقحة مما ينتج عنه تشوهات جسمية لدى الجنين. (العزة، 2000م، ص48)

ثانياً: الأسباب البيئية:

وهي حصيلة المؤثرات الخارجية التي تلعب دوراً مهماً في الإصابة بالإعاقة الحركية والتي تبدأ بمرحلة الحمل ثم الوفاة، وتشمل:

– أسباب أثناء الولادة:

تعتبر عملية الولادة أهم المراحل التي يبدأ فيها الطفل مقابلة الحياة فور خروجه من الرحم ليحيا حياة طبيعية، فإذا كانت الولادة طبيعية تلاشت الخطورة عن الطفل في هذه المرحلة، ولكن هناك الولادة التي تتم قبل الموعد المحدد للحمل، فيكون الجنين في هذه الحالة غير مكتمل التكوين، أو في حالة الولادة المتعسرة التي تحتاج إلى عمليات خاصّة قد يتعرض الطفل لبعض الجروح التي تصيب الرأس خاصة نظراً للضغط عليه، مما يؤثر على الجمجمة، وقد يحدث الضغط على المخ أو أي جزء من الجهاز العصبي مما يعرض الطفل في هذه الحالة للإصابة بإحدى الإعاقات، ولهذا يجب أن تتم عملية الولادة تحت الرعايا الطبية الكاملة للعناية بالجنين والأم. (أبو موسى، 2008م، ص101)

– أسباب بعد الولادة:

إن التأخر في اكتشاف حالات الأطفال المصابين ببعض الإعاقات لا يعني أن الأسباب البيولوجية للإعاقة حدثت بعد الولادة. كل ما في الأمر إنه لم يتم التعرف على الحالة قبل الولادة

وأثناء الوضع على أن هناك حالات تحدث بعد الميلاد وتكون لها نتائج وخيمة وربما ينتج عنها وفاة الطفل. (علوان، 2009م، ص17)

من الأسباب المؤدية أيضاً إلى الإعاقة الحركية الحوادث التي تؤدي إلى إصابة في منطقة الرأس أو الأطراف أو الإصابات الجسمية المباشرة، أيضاً الأمراض الجسمية الحركية غير المعدية وترجع لأسباب بيئية مثل انزلاق الغضروفي والروماتيزم، والشلل الناشئ عن الحوادث أو السكتة الدماغية. (بدره و عبيد، 2011م، ص28)

ويشير كلاً من الشقيرات وأبو عين إلى أن هناك صعوبة في تعريف هذا النوع من الإعاقة وتصنيفه، فقد استعملت عدة تسميات وتصنيفات لوصف هذا النوع من الإعاقة منها الضعف الصحي (Health IM)، والإعاقة الجسدية Physical Handicap، والعجز الجسدي (Physical Disabled). (الهنداوي، 2011م، ص54)

تصنيف الإعاقة الحركية:

تصنف الإعاقة الحركية حسب موضع أو طبيعة الإصابة إلى عدة أقسام منها: إصابات الجهاز العصبي المركزي وإصابات الهيكل العظمي وإصابات متعلقة بالعضلات أولاً: إصابات الجهاز العصبي المركزي:

– الشلل الدماغية:

وهو ناتج عن إصابة الجهاز العصبي المركزي بتلف أو جرح خلال فترة الحمل أو خلال الولادة المتعسرة أو بعدها. وتختلف إصابات الدماغ المؤدية إلى الشلل تبعاً لإصابة أقسام الدماغ المختلفة وبالتالي تختلف الأعراض. (علوان، 2009م، ص33)

أنواع الشلل الدماغية:

1. الشلل الدماغية التشنجي:

ويشير أبو جياب وآخرون أن هذا النوع من الشلل يتميز بزيادة التوتر العضلي أو تيبس العضلات وصعوبة ارتخائها، ويحدث نتيجة تلف في خلايا القشرة الدماغية المسؤولة عن الحركة، وفيه تصاب ذراع واحدة وساق في إحدى جانبي الجسم أو إصابة في الأطراف السفلية أو الأطراف الأربعة أو الجسم بأكمله وبدرجات متفاوتة. (أبو سكران، 2009م، ص89)

2. الشلل الدماغية الارتعاشي:

وهذا الشكل يميز بحركات لا إرادية دون سبب. وتحدث للذراعين أو الساقين أو اليدين أو الكتفين أو عضلات الوجه، وذلك نظراً للتلف الذي يحدث للعقد العصبية القاعدية والمسؤولة عن ضبط الحركة وتوافقها. (نتيل، 2004م، ص28)

3. الشلل الدماغي الارتخائي:

وهذا النوع من الشلل يصعب فيه التنسيق الحركي نتيجة لترهل العضلات. (بوحמיד، 1985م، ص61)

4. الشلل الدماغي الترنحي:

وهذا النوع من الشلل يتميز بعدم المقدرة على حفظ التوازن وأن الحركات غير متناسقة. ويحدث ذلك نتيجة تلف في خلايا المخيخ في الدماغ. (بوحמיד، 1985م، ص60)

5. الشلل الدماغي المختلط:

وهذا النوع يتميز بمزيج من الأعراض في الحركة سواء صعوبة تناسق الحركات أو نتيجة ترنح العضلات أو توترها أو ارتخائها فيشترك فيه أكثر من نوع من أنواع الشلل الدماغي. (أبو جياب وآخرون، 2002م، ص10)

– إصابات الحبل الشوكي (النخاع الشوكي):

وهو حبل إسطواني الشكل يبدأ من نهاية النخاع المستطيل ويمتد حتى الفقرة القطنية الثانية. وجزؤه السفلي مخروط الشكل، ويبلغ طول النخاع الشوكي حوالي 45سم في الرجال، 43 سم في النساء، ويتصل جميع أعضاء الجسم بالحبل الشوكي الذي يتصل بالدماغ وينتهي بمجموعة أعصاب. وإصابة هذا الحبل تسبب شللاً في الأطراف الأربعة أو الأطراف السفلية مما يؤدي إلى فقدان الحركة. (علوان، 2009م، ص31)

– تشقق العمود الفقري:

وهو تشوه خلقي بالغ الخطورة، تخفق فيه القناة العصبية في الإغلاق بشكل كامل. وأسباب هذا التشوه غير مفهومة بعد، والعمود الفقري المشقوق أنواعه مختلفة، ولكن أكثر هذه الأنواع خطورة هو الكيس السحائي الشوكي الذي يبرز فيه جزء من الحبل الشوكي والأعصاب خارج الفتحة في العمود، ويصنف لثلاث مستويات: تشقق العمود الفقري المستتر، الفتق الشوكي البسيط، فتق كيسي واضح. (الخطيب، 2003م، ص8)

– الصرع:

وتمثل حالات الصرع شكلاً آخر من أشكال الإعاقة الحركية، وتبدو مظاهر هذه الحالة في عدد من الأعراض المفاجئة غير الإرادية التي تظهر على الفرد مثل شحوب الوجه واختلال توازن الجسم والوقوع على الأرض والارتعاش وتصلب الجسم. (روسان، 2001م، ص272)

– شلل الأطفال:

تعتبر هذه الإصابة شكلاً من أشكال الإعاقة الحركية والتي تحد من حركة الفرد والقدرة على التنقل. والإصابة بهذا المرض يؤدي إلى اضطراب النمو الحركي للفرد مما يؤدي إلى

ضعف عام أو شلل عام أو تشنجات، وتحدث هذه الإصابة نتيجة فيروس شلل الأطفال الذي يضر بأنسجة الخلايا العصبية الحركية في الجزء القطني من النخاع الشوكي. (روسان، 2001م، ص273)

– تصلب الأنسجة العضوية:

ويذكر سليمان أنه قد يصاب الفرد بضعف في العضلات أو شلل تشنجي نتيجة إصابة الجهاز العصبي المركزي بتفتت الميلين من المادة البيضاء وغالباً ما يحدث هذا المرض بين العشرين والأربعين. (أبو سكران، 2009م، ص91)

ثانياً: إصابات الهيكل العظمي:

قد يصاب الفرد ببعض الاضطرابات والالتهابات التي تصيب الجهاز العظمي والتي تحدّ من قدرة الفرد على التنقل والحركة، حيث يشير سليمان إلى عدة فئات تصيب الجهاز العظمي وهي:

1. **بتر الأطراف أو تشوهها:** وفيها يفقد الشخص أحد أطرافه أو أكثر.
2. **الحنف:** هو عبارة تشوه يصيب القدم، فإما تكون ملتوية أو أعلى أو أسفل أو للخارج أو للجانبين.
3. **تشوهات الورك:** ومن الأشكال المنتشرة لتشوهات الورك خلع الورك (عدم وجود العظام في موقعها التشريحي الطبيعي)، وفي جهة ثانية قد يكون هناك تشوه انقباض في الورك مما يحد من قدرة الشخص على الجلوس، وقد يكون هناك تشوهات انبساطية في الحوض. (الخطيب، 2003م، ص89)
4. **هشاشة العظام:** مرض هشاشة العظام هو مرض خطير ولكنه نادر، ولا يعرف له سبب وإن كان الأطباء يعتقدون أن العوامل الوراثية قد تكون مسؤولة، وأهم ما يميز هذا المرض افتقار العظام للكالسيوم والفسفور مما يجعلها غير صلبة وبالتالي قابلة للكسر بسهولة. (علوان، 2009م، ص29)
5. **التهاب عظام المفاصل:** وهو عبارة عن تلف في غضاريف المفاصل تحد من قيام العضو المصاب بوظيفته.
6. **التهاب المفاصل الروماتزمي:** ويعرف الروماتيزم بأنه عبارة عن مجموعة من الاضطرابات المختلفة تهاجم أعضاء مختلفة من الجسم، وتسبب أمراض المفاصل نسبة كبيرة في العالم من الإعاقة الحركية. (الصفدي، 2003م، ص65)

ثالثاً: إصابات متعلقة بالعضلات: ومنها:

1. **ضمور العضلات الوراثي:** وهو عبارة عن مرض وراثي تتحلل فيه الألياف العضلية، فتضعف العضلات بشكل مستمر مما يؤدي في النهاية إلى الموت المبكر. ومن مظاهره كثرة سقوط الطفل عن الأرض عند بداية المشي ثم يفقد المشي بالكلية. (نتيل، 2004م، ص31)
2. **انحلال وضمور عضلات النخاع الشوكي:** ويذكر سليمان أن هذا المرض يسبب تأخر مستمر في عمل العضلات المركزية والطرفية، وضعف في عضلات الفخذ والظهر والكتف. (نتيل، 2004م، ص32).

المضامين النفسية للإعاقة الحركية:

لا شك أن الإعاقة الحركية تؤثر في الجوانب النفسية للفرد المعاق وأسرته، وتعتمد شدة هذا التأثير على نوع الإعاقة وحدتها وعمر الفرد عند الإصابة بالإعاقة ذاتها، حيث إن مدى التأثير الذي يشعر به كل فرد يرتبط بما تعنيه الإعاقة بالنسبة له، وهذا بدوره يعتمد على أنماط الأحداث في حياته التي عملت على تشكيل القيم لديه، وطريقة إدراكه لذاته في هذا العالم والشكل الذي تأخذه ردود فعله. (عبيد، 2001م، ص297)

وقد كشف **فيجوتسكي** L.S.Vygotski الغطاء عن أهمية الانحرافات النفسية الناتجة عن الإعاقة الجسدية والتي تتصل بها بشكل مباشر، فالإعاقة كعطب في الجهاز العصبي تدخل حيز الاهتمام من كونها تسبب انحرافات وصعوبات في النمو النفسي لحاملها، وقد أشار فيجوتسكي في إحدى مقالاته بأن الجهود يجب أن تتوجه للعمل على الحد من التأثير السلبي للإعاقة دون انتظار الحلول التي ستأتي عاجلاً أم آجلاً مع تطور العلوم الطبية والتي بالرغم من مكانتها الكبيرة إلا أنها ستبقى قاصدة. (العويل، 1999م، ص16-17)

ولقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات الآثار النفسية للإعاقة الحركية، فدراسة كابيلو (Cabello)، كاباليرو (Caballero)، تشاتيرجي (Chatterji) وآخرون (2014) أن الإعاقة تسبب خللاً في الدور الانفعالي العاطفي وفي كثير من التقييمات كان القلق واضطرابات المزاج أكثر ما يعانیه المعاقين، وهذا ما أكدته دراسة جونز (Jones)، ميدلتون (Middleton)، فورد (Ford)، وآخرون (2014) حيث العلاقة الإيجابية بين الإعاقة الجسدية والقلق والاكتئاب بدرجات مختلفة تبعاً للجنس والعمر ومسار المرض ومدته.

كما أظهرت دراسة ألانج (Alang)، ماكلين (Mcalpine) وسميث (Smith) (2014) أن الضغوط النفسية والاكتئاب وغيرها من مشاكل الصحة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعاقة. وأكدت دراسة أمية (Umayya)، بال (Bal)، وآخرون (2015) أن أكثر المشكلات النفسية التي يعانیه المعاقين حركياً هي الاكتئاب والقلق ومشكلات في جودة الحياة. وكذلك

دراسة وي (Wee)، كاندياه (Kandiah)، آشاريا (Acsharyya)، وآخرون (2016) أن مرضى الشلل الرعاش أكثر الأعراض النفسية التي يعانون منها كانت أعراض الاكتئاب والقلق. وكشف نتائج دراسة برينز (Brenes)، جورالنيك (Guralnik)، وويليامسون (Williamson) وآخرون (2005) أن الإعاقة الجسدية تتسبب في حدوث القلق الشديد لدى النساء المعاقات جسدياً.

ولقد أكّدت الدراسات أن الإعاقة بصفة عامّة والإعاقة الجسدية بصفة خاصة تظهر آثارها بشكل أبعد من مجرد الحدود الفيزيائية، وتتطوّل إلى مجالات أوسع من حياة الفرد، فالفرد تجميع كل خبراته الداخلية والخارجية في ضوء تصوّره لذاته الجسمية، أو الصورة الذهنية لديه عن جسمه وشكله وهيبته، ويخطط معظم الناس لحياتهم بناء على مفهومهم لذواتهم الجسمية وقدراته والقدرات الأخرى المرتبطة بها وأي إعاقة في هذه القدرات تهدد الإنسان في حاضره ومستقبله وتؤدي إلى اضطراب قدراته الإنسانية وتؤدي بالتالي إلى إثارة مخاوفه وقلقه. (عبده وحلاوة، 2001م، ص5)

المشكلات النفسية التي قد تواجه المعاق حركياً:

1. **الشعور الزائد بالنقص:** والشعور بالنقص هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة للخوف الشديد والقلق والاكتئاب وشعور الفرد بأنه دون غيره، وميله إلى التقليل من تقديره لذاته، خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس والنقد. وقد يكون لدى المعاق عقدة النقص وهي الاستعداد اللاشعوري المكبوت، وينشأ عن تعرض الفرد لمواقف كثيرة ومتكررة تشعره بالعجز والفضول. (عبده، 2003م، ص ص263-264)
2. **الشعور الزائد بالعجز:** وهو يخلق نمطاً من المعوقين ذلك النمط الذي يتقبل قضاءه ويستكين للواقع، ويحاول استخدام ضعفه في استجداء عطف الآخرين. نمط فقد احترامه لذاته، ويجد في عاهته حجة كي يتنصل من دوره في أسرته ومجتمعه ولا يجد بأساً في العيش عالة على الآخرين. (الكبيسي، 2000م، ص60)
3. **عدم الشعور بالأمن والخوف من المستقبل وتوجس الشر.** (عوادة، 2007م، ص16)
4. **الشعور بالإحباط والغضب:** ويشير حسين أن المواقف المحبطة الناتجة عن الإعاقة ذاتها من اتجاهات الآخرين وردود أفعالهم، كثيراً ما تقود إلى الشعور بالعجز أو الغضب وعدم الشعور بالأمن، وقد يلجأ المعاق كغيره إلى أساليب نفسية متنوعة للتغلب على هذه المشاعر. (الهنداوي، 2011م، ص75)
5. **الإسراف في الوسائل الدفاعية:** حيث يميل إلى السلوك النكوصي في مستوى اعتماده على الغير، والتي تتأكد من خلال تقلص حركته والاحتياجات التي يعبر عنها للحفاظ على نفسه

وذلك باعتماده على الآخرين، وكذلك الكبت، حيث يضطر إلى استخدام ميكانيزمات غير توافقية كالإسقاط والتحويل، أيضاً العدوان الذي قد يوجهه إلى الآخرين أو إلى نفسه، والسلوك التعويضي الذي يختفي خلف العناد والإصرار على سلوك صعب، والانتواء نتيجة الشعور بالنقص. (بيومي، 2003م، ص264)

أثر الإعاقة على الشخصية:

إن الإصابة بالإعاقة الحركية تعمل على عزل المعاق عن غيره من أفراد بيئته ومن ثم تؤثر في تعامله مع أفراد مجتمعه وطريقة تعامل الآخرين معه، لأن الإعاقة تلقي ثقلًا إضافيًا لقدراته مما يؤدي إلى إرهاق هذه القدرات فضلاً عما يعانيه من شعوره باليأس، وهذا يؤثر بدرجة كبيرة على طريقة سلوكه بمشاركة أفراد المجتمع في اتجاهات مشاعرهم نحوه، فالاتجاه السلبي من قبل هؤلاء الأفراد يؤدي إلى أن يصبح المعاق عصبياً سريع الاستثارة والغضب، وأن عملية قبول المعاق لعطف الأفراد هو تقبل ظاهري، ويولد شعوراً قوياً بالاعتراض والكرهية تجاه الآخرين. (الكبيسي، 2000م، ص60)

وبناءً على ما سبق فإن الباحثة ترى أن المعاق حركياً نتيجة لرفضه واقع الإعاقة وعدم تقبله صورته الجسدية فإن هذا يولد لديه شعوراً بعدم تقبل الآخرين، لأن ظنّه بأن كمال الآخرين وخلوهم من الإعاقة هو تذكير دائم له بنقص فيه، الأمر الذي يولد مشاعر العداء بينه وبين الآخرين، إضافة إلى أن المعاقين حركياً غالباً ما يكافحون للتغلب على النقص ولكن الخطر هنا فيما لو أن كفاحهم هذا لم يسفر عن أي شيء، الأمر الذي سيزيد من سوء الوضع النفسي لدى المعاق وفقدانه لثقتة بنفسه. كما تؤثر الإعاقة الجسمية والصحية في الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد المعاق، وتعتمد شدة هذا التأثير على نوع الإعاقة وشدها وعمر الفرد عند الإصابة بالإعاقة، وكذلك على الظروف الأسرية والمجتمعية التي ينتمي لها الفرد المعاق. لذا فإن العوامل التي تؤثر في الجانب النفسي كثيرة إلا أن كل فرد معوق يعتبر منفرداً فيما يعيشه من خبرات تنعكس بالتالي على تكيفه مع نفسه ومجتمعه.

المشكلات الاجتماعية الناتجة عن الإعاقة الحركية:

ويقصد بها الموقف التي تظهر فيها علاقات الفرد بمحيطه داخل الأسرة وخارجها خلال أداء الفرد لدوره الاجتماعي أو ما يسمى بمشكلات سوء التكيف مع البيئة الاجتماعية الخاصة بكل فرد. (عامر ومحمد، 2008م، ص40)

وتشير دراسة تراني (Trani)، بلّرد (Ballard) وبيننا (Pena) (2016م) أن الأشخاص ذوي الإعاقة يعانون من وصمة العار المرتبطة بالإعاقة التي تؤدي بالمعاقين إلى الإقصاء الاجتماعي وبالتالي سوء التكيف الاجتماعي. كذلك دراسة فولانتي (Violante)، أوردونيز (Ordonez)، أرياجا (Arriaga) (2015م)، وآخرون أن الإعاقة الحركية تسبب اضطرابات نفسية مما يضع عبئاً على القائمين عليهم ومسئوليات أكبر. كما أكدت دراسة ستيفينز (Stevens)، ستيل (Steele)، جوتيه (Jutai) وآخرون (1997م) أن المراهقين من المعاقين جسدياً يعانون من مشكلات توافقية في المجتمع غير أن هذه المشكلات يمكن التغلب عليها من خلال العلاقات الأسرية القوية وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهؤلاء المراهقين. وهي نفس النتيجة التي أكدتها دراسة باتريك (Patrich)، مورجان (Morgan)، وتشارلتون (Charlton) (1986م) بأن المعاقين جسدياً يعانون مشكلات نفسية واجتماعية عديدة إلا أن حدة هذه المشكلات تخف بزيادة الدعم الاجتماعي لهم.

- إن الإعاقة الحركية تسبب عجزاً في أداء المهارات الاجتماعية والتي يمكن أن تُعرقل نوعية العلاقات الاجتماعية للفرد والتكيف الاجتماعي، ويعبر الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية عن سوء التكيف الاجتماعي برفض الأقران، والشعور بالوحدة وانخفاض الانتماء. (Vaz, Cordier, etc., 2015)

- إن البيئة الاجتماعية للمعاق حركياً بما تتضمنه من علاقات متبادلة مع الآخرين واتجاهات هؤلاء الآخرين نحوه كلها متغيرات اجتماعية في بيئة المعاق حركياً تؤثر بدورها على الصورة التي يكونها عن نفسه وذاته الاجتماعية. (عبد الباقي، 2012م، ص90)

- ويؤكد سيسالم أن المعاقين حركياً يفتقرون إلى الحياة المتوازنة والمتكافئة مع بقية أفراد المجتمع، وذلك نتيجة شعورهم الدائم بالخجل وسعيهم لإخفاء إعاقته عن أعين الآخرين. (نتيل، 2004م، ص44)

صور المشكلات الاجتماعية:

1. **مشكلات العمل:** وقد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعاق لعمله أو تغيير دوره إلى ما يتناسب مع وضعه الجديد فضلاً عن المشكلات التي ستترتب على الإعاقة في علاقاته وزملائه ومشكلات أمنه وسلامته. (عبد، 2003م، ص265)
2. **مشكلات الأصدقاء:** إن عدم شعور المعاق بالمساواة مع زملائه وأقاربه وأصدقائه وشعور هؤلاء بعدم كفايته يؤدي إلى استجابات سلبية تؤدي إلى انكماش المعاق على نفسه. (عامر ومحمد، 2008م، ص40)

وقد يلجأ بعض المعاقين إلى إغراء الآخرين من أجل تبادل الصداقة معهم فقد يتفق معهم وقد يلجأ في سبيل ذلك إلى السرقة وقد يحتال، ينم، يكذب، ينصاع لقيم الأصدقاء الجدد، وربما يستعبد لأي صديق، و يفعل أي شيء لإشباع حاجته بأن يتواجد ضمن جماعة، وفي سبيل ذلك أيضاً قد يرتبط بجماعات ذات آراء متطرفة كملاذ من هجرة الناس الآخرين له (عبد، 2003م، ص266).

3. فشل الأدوار الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها:

إن مفهوم الدور يعني السلوك المتوقع ممن يشغل مكانة معينة. ويستخدم مفهوم الدور في الإشارة إلى أنواع السلوك المقررة والمحددة لشخص يشغل مكانة معينة. ومع اختلاف متطلبات أدوار المعاق فإن إعاقته تسبب له تغييراً اجتماعياً في حياته، وكذلك بعد حدوث الإصابة أو الإعاقة ينتقل المعاق من حياة طبيعية سوية إلى حياة العجز والقصور وما يترتب عليها من تغير في الأدوار التي قد تتعارض مع توقعاته. وتختلف استجابته بعد الإعاقة ما يسمى "بصراع التوقعات في الأدوار". (عوادة، 2007م، ص17)

– المشكلات الاقتصادية للإعاقة الحركية:

تترك الإعاقة مشكلات عديدة للفرد، خاصة إذا كان المعاق هو العائل الوحيدة للأسرة، وفي الغالب تؤدي إلى البطالة أو فقدان العمل أو قلة العمل أو قلة الإنتاج، مما يؤثر على الدخل الاقتصادي، وزيادة تكاليف العلاج والتأهيل ومع عدم توافر الدخل الاقتصادي الأمر يزداد سوءاً. (شقيير، 2002م، ص130)

– المشكلات التعليمية:

كثيراً ما يفصل المعاق حركياً نفسه عن الآخرين ليس فقط بسبب مظهره الخارجي أو سلوكه غير الملائم ولكن أيضاً لأنه لا يستطيع مشاركة الآخرين خاصة في أفكارهم ومشاعرهم أو في التمتع بصفات تتكافأ مع أي درجة من الأخذ والعطاء.

وهو غالباً ما يعاني حرج في الاتصال. يشعر أنه شخص خارجي غريب وهذا الشعور يشجع الآخرين على رفضه، بالإضافة إلى عدم توفر ضمانات لسلامة المعاقين والشعور بالرهبة والخوف الذي ينتاب التلاميذ عند رؤية المعاق وانعكاس ذلك على سلوك المعاق الذي يكون انسحابياً أو عدوانياً كعملية تعويضية. (عبد، 2003م، ص267)

– المشكلات الترويحية:

إن الإعاقة الحركية تؤثر في قدرة المعاق على الاستمتاع بوقت الفراغ، حيث تتطلب منه طاقات خاصة قد لا تتوفر عنده وبالتالي ينعكس ذلك على حالته النفسية الأمر الذي يساعده على النحو بالشعور بالعزلة والوحدة والانطواء. (عامر ومحمد، 2008م، ص40)

وتخلص الباحثة مما سبق أن هذه الفئة تعاني مشكلات كثيرة على الصعيد النفسي والاجتماعي والتعليمي والمهني والترويحي أيضاً. ومن هنا يواجه المعاقون حركيا الكثير من الضغوطات والتوترات خلال محاولاتهم للتكيف والتعايش مع بيئتهم المحيطة بهم، ويعانون الكثير من الضغوطات النفسية والاجتماعية والاقتصادية خلال تعاملهم مع أسرهم وأقاربهم ومؤسسات المجتمع المختلفة، ونتيجة لذلك فإنهم يفقدون الكثير من الامتيازات فيعيشون حالة من الشعور بالضجر والاعتراب والقلق والكآبة، يحسون فيها بأنهم غير مقبولين من الأفراد المحيطين بهم مما يولد لديهم الكثير من الانفعالات والاضطرابات النفسية بل إنها تجعلهم يعيشون حالة انفعالية تدفع بهم إلى تفسير خطأ لكثير من المواقف الحياتية التي ينظر إليها على أنها ضدهم رغم إنها ليست كذلك في حقيقتها. وهذا حقيقة يضع المؤسسات المجتمعية أمام مسؤولية كبيرة تجاه هذه الفئة.

المبحث الثالث: القلق من منظور إسلامي:

لقد اختار الله لهذه الأمة الفطرة النقية، وتبرز هذه الفطرة بحاجة النفس إلى عبادة الله، قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [الروم: 30]

فالدين الإسلامي هداية للبشرية وسعادة لها في الدنيا والآخرة، فإله تعالى لا يرتضى للناس إلا الخير، لذلك دعا الإسلام إلى كل ما فيه من خير للإنسان وحث عليه، ونهى عن كل ما فيه شر له وحذر منه. (نجوم، 2001م، ص12)

والإسلام دين شامل وجامع لكل الأديان السابقة، فقال تعالى ﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [آل عمران: 85].

ولقد أمرنا الله تعالى باتباع أوامره واجتناب نواهيه، ووعدهم بذلك بالأجر والثواب والأمن والطمأنينة، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿١٨﴾﴾ [الزمر: 18].

والمأمل في منهج البحث الغربي في معالجة الأمراض والاضطرابات النفسية يجده منهجاً علمياً متميزاً، لكنه لم يأخذ بعين الاعتبار الجوانب الإيمانية والتعبدية، إلا أنه مؤخراً بدأ ينتبه إلى ذلك وينادي به. (مليباري، 2009م، ص2) حيث أصبح بعض الغربيين يدعون لدمج الدين في العلاج النفسي لأثره الإيجابي في التشافي. حيث يرى كينيث باركمينت أن هناك ثلاث طرق يدخل الدين من خلالها في عملية التكيف، هي: يمكن أن يكون الدين عنصراً في عملية التكيف، وقد يكون مشاركاً في العملية، أو قد يكون حصيلاً لهذه العملية. (إسماعيل، 2014م)

وأظهرت دراسة بارجين (Bargin)، وجينسين (Jensen) (1990) أن الأطباء النفسيين لديهم توجهها قويا لدمج الدين في علاجهم.

وكشفت الدراسات الاستقصائية أن الدين مهم في الحياة
(Waldfogol&Wolpe,1998).

معنى القلق من المنظور الإسلامي:

ينص السؤال الأول من الأسئلة التأصيلية النظرية على: "ما مفهوم القلق من منظور إسلامي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال فقد ذكر الطحان أن لفظ "القلق" لم تُستخدم في القرآن الكريم ولا في الحديث الشريف ولكن يقابل هذا الاصطلاح في المعنى: "الهم، والحزن، والخوف" وجاء في مختار الصحاح أن القلق معناه "الانزعاج". (الطحان، ب ت، ص 225)

ولم يرد ذكر القلق بهذا اللفظ في القرآن الكريم، وإنما ورد ذكر أحوال القلقين المنزعجين وأحوال المطمئنين. (صواب، 2003م، ص 13)

وأشار نجاتي والسيد إلى أن مفهوم الهم والغم والحزن مرتبط بمصطلحي القلق والاكتئاب وأن هذا ما عبّر عنه ابن القيم من خلال مؤلفاته. (نجاتي والسيد، 1997م، ص 158)

كما ذكر نجاتي أن ابن حزم الأندلسي أشار إلى أن مفهوم الهمّ عنده يرتبط بمصطلح القلق. علماً بأن مصطلح "الهم" عند ابن حزم استخدمه بمعنى واسع جداً، فيقول ابن حزم: "إن الطمع سبب إلى كل هم، حتى في الأموال والأحوال، فإننا نجد الإنسان يموت جاره، وخاله وصديقه وابن عمته، فإذا لا مطمع له في ماله ارتفع عنه الهم لفوته عن يده - وإن جل خطره وعظم مقداره، حتى إذا مات لهم عصابة على بعد أو مولى على بعد وحدث له الطمع في ماله، حدث له الهم والأسف والغيب والفكرة بفوت اليسير منه عن يده أمر عظيم، فالهم هنا بمعنى الأسف والحسرة والغيب والقلق وانشغال البال بسبب فوت بعض المطالب والمغانم (نجاتي، 1993م، ص 158)

ولقد اتفق كل من (ابن القيم، 1996م، ص 501) و(المنبجي، 2005م، ص 136) والسفارينى، 1993م، ج 2، ص 523) و (الشوكانى، 1984م، ص 113) و(البدر، 2994م، ص 44) على أن "الهم" يكون على المستقبل.

فيقول ابن القيم: "إن المكروه الذي يرد على القلب إن كان لما يُستقبل أورثه الهمّ." (ابن القيم، 1996م، ص 501)

ويعرف ابن القيم القلق: "بأنه سرعة الحركة لنيل المطلوب مع إسقاط الصبر وهو عكس

الطمأنينة التي أشار إليها القرآن في الحديث عن النفس المطمئنة، قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ

الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾﴾ [الفجر: 27-28].

وأن هذا المطلوب هو الله تعالى ومحبته والإيمان به والاطمئنان إليه " (ابن القيم، 1996م، ص58).

ويضيف ابن القيم ويقول: "والخوف هو اضطراب القلب وحركته من تذكر المخوف" (ابن القيم، 1996م، ص58).

ويقول المنبجي: "الهمّ يكون على أمر في المستقبل." (المنبجي، 2005 م، ص136) كما يقول السفاريني: "الهمّ يكون على المكروه المستقبل." (السفاريني، 1993م، ص523)

ويقول الشوكاني: "إنما الهم يكون لأمر متوقع في المستقبل." (الشوكاني، 1984 م، ص113)

ويقول البدر: "فإن كان هذا الألم الذي يصيب القلب متعلقاً بأمر مستقبلية فهو همّ." (البدر، 2004م، ص44)

وبين ابن الجوزي أن الهمّ إنما يكون للمستقبل والغمّ يكون للماضي فيقول: "الغمّ يكون للماضي والهمّ للمستقبل." (ابن الجوزي، 1993م، ص77)

كما يرى ابن الجوزي أن القلق هو الخوف والحذر، وإنهما همّ للمستقبل، والحازم من أعدّ للخوف عدته قبل وقوعه، ونفى فضول الخوف مما لا بدّ منه، إذ لا ينفعه خوفه منه، كما لا ينبغي للعاقل أن يشتد خوفه من نزول المرض، فإنه نازل لا بدّ، وخوف ما لا بدّ منه يأتي زيادة أذى." (ابن الجوزي، 1993م، ص79)

ويأتي القلق بمعنى الخوف وتآلم القلب بسبب توقع مكروه، حيث يقول ابن سينا: "إذا ظن الإنسان أن أمراً في المستقبل يمكن أن يضره شعر بانفعال يسمى الخوف." (نجاتي، 1993م، ص142) ويضيف ابن سينا في موضع آخر بأن انفعال الخوف يتصف بالحركة إلى الداخل أي مقترن بتوقف الفعالية وانقباض النفس والتمركز حول الذات. (عرقوسي وعثمان، 1982م، ص146)

وعرفه الغزالي بأنه: "احتراق القلب لانتظار مكروه في الاستقبال." (الغزالي، 2005م، ص1503)

كما يرى الغزالي أن القلق: "رعدة تحدث في القلب عن ظن مكروه يناله." (الغزالي، 1989م، ص251).

وعرفه ابن قدامة بأنه: "تآلم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه في الاستقبال." (نجاتي، 1993م، ص142)

أما **البلخي** فيعبّر عن القلق بأنه: "الخوف مما يخشى وقوعه بعد مدّة." (البلخي، 2005م، ص259)

كما يقول البلخي: "وينشأ الخوف من مكروه مستقبل." (البلخي ، 2005 م، ص 263)
ويجدر بالذكر أن القلق (الهم) أشد ما يواجهه الإنسان. فعن الحارث، عن عليّ قال: «أشدُّ خَلْقِ رَبِّكَ عَشْرَةَ: الْجِبَالُ، وَالْحَدِيدُ يَنْحَتُ الْجِبَالَ، وَالنَّارُ تَأْكُلُ الْحَدِيدَ، وَالْمَاءُ يُطْفِئُ النَّارَ، وَالسَّحَابُ الْمُسَخَّرُ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ [ص:277] يَحْمِلُ الْمَاءَ، وَالرِّيحُ تُقَلِّ السَّحَابَ، وَالْإِنْسَانُ يَنْقِي الرِّيحَ بِيَدِهِ، وَيَذْهَبُ فِيهَا لِحَاجَتِهِ، وَالسُّكْرُ يَغْلِبُ الْإِنْسَانَ، وَالنَّوْمُ يَغْلِبُ السُّكْرَ، وَالْهَمُّ يَمْنَعُ النَّوْمَ، فَأَشَدُّ خَلْقِ رَبِّكَ الْهَمُّ» (الطبراني .ب ت، ج1، ص276)

ومما سبق نستنتج أن القلق (الهم) يمنع النوم ويعمل على اضطرابه، وأن أشدّ خلق الله هو الهم. فالهم يستنزف طاقة الإنسان ويورّقه وإن استحكم بالإنسان أفعده عن العمل وأجهد نفسه وجسده وأفقدته النشاط والاستمتاع بالحياة.

أسباب القلق من منظور إسلامي:

ينص السؤال الثاني من الأسئلة التأصيلية على: "ما أسباب القلق من منظور إسلامي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال فإنه لمن الضروري التأكيد بداية على أن الهموم والأحزان ضيفان ثقيلان على الإنسان في دنياه لا يكادان يفارقانه حتى يأذن الله _ سبحانه_ له بدخول الجنة، حيث لا حزن ولا ألم، ولا هم و لا غم، ولا كرب و لا ضيق. لذلك فإن من أول دعاء أهل الجنة قال تعالى: ﴿ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴾ [فاطر: 34]

وإن الدين الإسلامي هو آخر الأديان السماوية، وكونه الدين الخاتم فقد جاء كاملاً شاملاً لكل ما يمكن أن يحتاجه الإنسان حتى قيام الساعة، ومن ذلك الاحتياج ما يوجه حياته النفسية نحو سعادتها ووقايتها من الانحرافات السيئة وطرق معالجة المشكلات النفسية التي قد يقع في شيء منها. (الصنيع، 2002م)

كما أن الإنسان لا يمكن أن يصل إلى الصحة النفسية إلا إذا كانت نفسه مطمئنة، قادرة على مواجهة الضغوط الحياتية وقادرة على التعامل مع القلق والتوتر. (العاني، 1998م)

1- أسباب القلق عند ابن مسكويه: يرى ابن مسكويه أن القلق يحدث نتيجة لزيادة الطلب على النعم الخارجية فيقول: " إن طالبي النعم الخارجية يعانون في طلبها المشقة، ويتجشمون في سبيلها الأسفار البعيدة، ويتعرضون للأخطار والأهوال، ثم إن هذه المطالب لا محالة زائلة

أو معرضة للزوال، لأنها من الخارج، ولذلك فإن صاحب هذه النعم الخارجية شديد القلق والوجل من توقع زوال هذه النعم الخارجية. (ابن مسكويه "، 2011م، ص192)

ويضيف أن النفس الصحيحة تألف الفضيلة، فإذا كرهت النفس الفضيلة وتطلعت إلى الرذيلة فهذا دليل على اعتلال النفس ومرضاها ومن أبرز أمراضها الخوف من الموت والحزن (ابن مسكويه، 2011م، ص194).

ويضيف ابن مسكويه أن من أسباب القلق أيضا "الجهل"، وأن علاج هذا القلق هو العلم، والعلم يبرر الجهالات والظنون الكاذبة .

2- أسباب القلق عند ابن القيم: بين ابن القيم أن التعلق بغير الله يورث القلق والحيرة ويخلق ألماً في القلب وحزناً، فقال: " وقد جعل الله سبحانه وتعالى نفوس المطمئنين إلى سواه أغراضاً لسهام البلاء، ليعلم عباده وأوليائه أن المتعلق بغيره مقطوع، والمطمئن إلى سواه عن مصالحه ومقاصده مصدود وممنوع ". (ابن القيم، 1998م، ص496)

وبين أيضاً أن جميع المحبوبات الدنيوية التي قد يطمئن إليها وإن حصل له من التلذذ بها ما حصل فلا تزيده إلا قلقاً وضيقاً واضطراباً، فالقلب لا يسكن إلا عندما يمتلئ بمحبة الله تعالى، فيقول: "فالقلب لا يفلح ولا يصلح ولا يتلذذ ولا يطمئن ولا يسكن إلا بعبادة ربّه وحبه والإنابة إليه، ولو حصل له جميع ما يتلذذ به من المخلوقات، لم يطمئن إليها ولم يسكن إليها، بل لا تزيده إلا فاقة وقلقاً حتى يظفر بما خلق له وهيء له". (ابن القيم، ب ت، ج2، ص198)

كما أوضح أن الشك والريب الذي يملأ قلب الإنسان يسبب له عدم الاتزان النفسي وزوال الطمأنينة عنه، فقال: " ومتى وصل اليقين إلى القلب امتلاً نوراً وإشراقاً وانتفى عنه كل ريب وشك وهم وغم " (ابن القيم ، 1996م، ص375).

3- أسباب القلق عند الغزالي: ذكر الغزالي أن من أسباب القلق والتي تشغل الإنسان أيضاً عن العبادة هي: الأول: الرزق الذي تطالبه النفس به خاصة بعد أن تجرد من الدنيا، الثاني: الأخطار من كل شيء يخافه أو يرجوه وهو لا يدري ما عواقبه فيشتغل قلبه بها، الثالث: الشدائد والمصائب والتي تنصب عليه من كل جانب، الرابع: أنواع القضاء من الله تعالى بالحلو والمر " (الغزالي، 1989م، ص54).

من خلال ما ذكره العلماء المسلمين عن أسباب القلق فإن الباحثة تخلص إلى أن سبب القلق غالباً هو البعد عن الله والتعلق بغيره من أمور دنيوية، إضافة للجهل ببعض الأمور الأمر الذي يجعل الإنسان فريسة القلق، وكذلك مطالب النفس وأهوائها، وفقدان بعض النعم. كما ترى

الباحثة أن هذه العوامل تندرج جميعا تحت مسمى الضغوط مع اختلاف مصدرها وسببها، وقد قسمتها الباحثة كالتالي:

أولا / أسباب مادية:

1- الديون:

فهي هم بالليل وذل بالنهار، تقض مضجع صاحبها وتجعله يعيش في دوامة من التفكير والقلق، وقد تعود النبي صلى الله عليه وسلم من ضلع الدين وحذر منه لما يسببه من ضيق وهم وأرق" عن أنس بن مالك، قال: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ». (البخاري، 2001م، ج8، ص79)

وعن شعيب بن زرعة المعافري أنه سمع عقبة بن عامر يقول: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " لا تخيفوا أنفسكم بعد أمنها ". قالوا: وما ذلك يا رسول الله؟ قال: "الدين". (ابن حنبل، 2001م، ص557)

وَعَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: " لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ " ، قَالُوا: وَكَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ؟ ، قَالَ: " يَتَعَرَّضُ مِنَ الْبَلَاءِ لِمَا لَا يُطِيقُهُ " (ابن ماجه، ب ت، ج2، ص1332) أي لا ينبغي للمؤمن أن يتحمل عن غيره دينًا لا يستطيع قضاءه، فقد يتسبب هذا الدين في إذلاله ، واضطراره إلى سؤال الناس.

وَعَنْ عَائِشَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَخْبَرَتْهُ: " أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَدْعُو فِي الصَّلَاةِ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا، وَفِتْنَةِ الْمَمَاتِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ " فَقَالَ لَهُ قَائِلٌ: مَا أَكْثَرَ مَا تَسْتَعِيدُ مِنَ الْمَغْرَمِ، فَقَالَ: «إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا غَرِمَ، حَدَّثَ فَكَذَّبَ، وَوَعَدَ فَأَخْلَفَ» (ابن حنبل، 2001م، ص126).

(المأثم والمغرم) معناه من الإثم والغرم وهو الدين أي من الأمر الذي يوجب الإثم (إذا غرم) أي لزمه دين والمراد استدان واتخذ ذلك دأبه وعادته.

2- الفقر:

عن أبي هريرة، أن النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كان يقول: "اللهمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ، وَالْقِلَّةِ، وَالذَّلَّةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ" (أبو داود، 2009م، ص644).

قال عبد الله بن مسعود: " حَبَدًا الْمَكْرُوهَانِ: الْمَوْتُ، وَالْفَقْرُ، وَإِيْمُ اللَّهِ مَا هُوَ إِلَّا الْغِنَى وَالْفَقْرُ، وَمَا أَبَالِي بِأَيِّهِمَا ابْتُلِيْتُ؛ لِأَنَّ حَقَّ اللَّهِ فِي كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا وَاجِبٌ، إِنْ كَانَ الْغِنَى إِنْ فِيهِ لِلْعَطْفِ، وَإِنْ كَانَ الْفَقْرُ إِنْ فِيهِ لِلصَّبْرِ " (المروزي، ب ت، ص 199)

وعن عكرمة قال: قال لقمان لابنه: قد ذقت المرارة فليس شيء أمر من الفقر".
(الأصبهاني ، 1974م، ص 274)

وقال تعالى: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطَاً كَبِيراً ﴾ [الإسراء:31] أي لا تقتلوهم خوفاً من الفقر. (الدمشقي، 1996 م، ص 105)

وقال تعالى: ﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطُنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَمْ وَصَلَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ [الأنعام: 151]. ولا تتدوا أولادكم فنقتلوهم خشية الفقر

على أنفسكم بنفقاتكم، فإن الله هو رازقكم وإياهم. ليس عليكم رزقهم فتخافوا بحياتهم على أنفسكم العجز عن أرزاقهم وأقواتهم " (الطبري، 2000م، ص 82)

ويندرج تحت الفقر أيضاً الحرمان من إشباع الحاجات الأساسية حيث إن الحاجات الأساسية تتمثل في الحاجة إلى الغذاء لإشباع دافع الجوع، وإلى المال لإشباع دافع العطش، وإلى مسكن يقيه من تقلبات الجو، وإلى ملابس يوارى عورته ويقيه من حرارة الشمس وبرودة الشتاء، وإلى النوم والراحة لأهمية ذلك على القدرات الذهنية وغير ذلك. وعليه فإن الحرمان من إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى القلق. وقد استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم من الجوع فعن أبي هريرة قال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "اللهم إني أعود بك من الجوع، فإنه يبس الضجيع، وأعود بك من الخيانة، فإنها ببست البطانة". (أبو داود، 2009م، ص 646)

فالجوع يضعف البدن عن القيام بالعبادة ويشوش الدماغ ويثير الأفكار الفاسدة، وهذه كلها من أعراض القلق. (ابن الملك ، 2012م، ص 216)

وقال صلى الله عليه وسلم: "من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا". (الترمذي، 1998م، ص 152)

وعن نافع بن عبد حارث، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من سعادة المرء المسكن الواسع والجار الصالح والمركب الهنيء". (البخاري، 1989م، ص 162)

وفي الأحاديث السابقة بيان لأهمية الشعور بالأمن من خلال إشباع الحاجات الضرورية وعلى خلاف ذلك فإن الحرمان من هذه الحاجات يسبب القلق والاضطراب النفسي للإنسان.

وقال تعالى: ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ۗ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا

تَصْحَىٰ﴾ [طه: 118-119].

وفي هذه الآية استيعاب للمطالب الغريزية كلها، والتي إن لم تشبع وفق الشرع الحكيم يصبح الإنسان أمام بوابة القلق مفتوحة على مصارعها.

كذلك الخوف من انقطاع الرزق يتسبب في حدوث القلق للإنسان فعن أبي هلال، صاحب البشري أن الحسن قال " وأيم الله ما من عبد قسم له رزق يوم بيوم فلم يعلم أن قد خير له إلا عاجز أو غبي الرأي " (الأصبهاني، 1974م، ص17).

فالشخص الذي لا يدرك أن الله يرزق العبد يوماً بيوم هو شخص عاجز. والعجز من صفات الإنسان القلق. وفي نفس المرجع قال أبو الصهباء "طلبت المال من وجهة فأعياني، إلا رزق يوم بيوم فعرفت أن خير لي". (الأصبهاني، 1974م، ص241)

قال عيسى عليه السلام: "وسلوا الله رزق يوم بيوم ولا يضركم أن لا يكثركم".

(الأصبهاني، 1974م، ص274)

3- المرض والسقم:

عن سليمان بن بُرَيْدَةَ عن أبيه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "قُمْ بنا يا بُرَيْدَةَ نَعُوذُ فاطمة، قال: فلما أن دخلنا عليها أبصرت أباهَا وَدَمِعَتْ عيناها، قال: "ما يُبْكِيكَ يا بُنَيَّةُ؟"، قالت: قلَّةُ الطعام وكثرة الهمِّ وشدة السقم، قال: أما والله فما عند الله خير مما ترغيبين إليه يا فاطمة، أما تَرْضَيْنِ أني زوجتك أقدمهم سلماً وأكثرهم علماً وأفضلهم حِلماً، والله إن ابنك لمن شباب أهل الجنة." (ابن حنبل، 1983م، ص764)

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يعتبر صحة الجسم وعافيته من المقومات الرئيسية لسعادة الإنسان، فقد قال صلى الله عليه وسلم: "من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا". (الترمذي، 1998م، ص152)

كما أن الأمراض لها تأثير على الصحة النفسية للإنسان، فقد ذهب بعض علماء الطب النفسي إلى أن ما يعاينه المرء من اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية إنما هو نتاج طبيعي لخلل ما في كيميائية الجسم بشكل عام. كما أثبتت آخر الدراسات الطبية عن الغدد الصماء أن العلاقة وثيقة بين التوازن في إفرازات الغدد الصماء والنمو السوي، جسيماً كان أو نفسياً أو سلوكياً. كذلك نقص بعض المعادن كالبيوتاسيوم والصوديوم في الجسم يؤدي إلى خلل الجهاز

العصبي، والأمراض المزمنة كمرض السكر وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم والفشل الكلوي، جميع ذلك قد يؤدي إلى الإصابة بالمرض النفسي وأبرزها القلق (مرسي وعودة وإبراهيم، 1998م، ص ص 54-55).

4- قلة النوم واضطرابه:

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ۝﴾ [الأنفال: 11].

فإن النوم يحصل به السكينة والطمأنينة، وكذلك اضطراب النوم ونقصه سبب موجب للقلق والخوف الأمر الذي يسبب أثراً سلبية على الجهاز العصبي خاصة وجسم الإنسان عامة من الإرهاق والإجهاد.

وعن أنس عن أبي طلحة قال: " كنت فيمن تغشاه النعاس يوم أحد، حتى سقط سيفي من يدي مراراً، يسقط وأخذه، ويسقط وأخذه". (البخاري، 2001م، ص 99)

وقال الزبير بن العوام: لقد رأيتني مع رسول الله صلى الله عليه وسلم حين اشتد علينا الخوف أرسل الله علينا النوم، والله إنني لأسمع قول قشير والنعاس يغشاني ما أسمع إلا كالحلم: لو كان لنا من الأمر شيء ما قتلناها هنا .

فإن كان بالنوم تحصل السكينة والطمأنينة فإن اضطرابه مسبب للقلق.

5- البخل وعدم الإنفاق:

والبخل سبب من أسباب القلق، فعن أنس عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ثلاث مهلكات وثلاث منجيات، شح مطاع وهوى متبوع وإعجاب المرء بنفسه". (الأصبهاني، 1974م، ص 343)

قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝﴾ [البقرة: 262]. وفي لفظ لا خوف عليهم تعني نفي الخوف عن ينفق ومنع نفسه من الشح والبخل في الدارين فهم آمنين مطمئنين. (الشوكاني، 1994م، ص 327)

والبخل يكون نتيجة سوء الظن بالله تعالى؛ لأنه يخاف عليه أن لا يخلف، ولم يمكن تحقيق الثواب من قبله، وسوء الظن بالله يوهن التصديق ويورث الامتناع وقلة المواناة والتأني. والتأني قد يكون فيما بين العبد وأوامر الله وفروضه وأفضيته وأحكامه، وفيما بينه وبين خلق الله من ترك المعاونة لهم والشفقة عليهم. (البخاري، 1999م، ص 187)

ثانيا/ أسباب مغنوية:

1- القلق من مصدر تهديد يهدد حياة الإنسان:

قال تعالى: ﴿إِلَّا تَصُورُوهُ فَقَدْ نَضَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٦﴾﴾ [التوبة:40].

والمقصود في الآية رسول الله صلى الله عليه وسلم وأبو بكر الصديق رضي الله عنه، فيقول النبي صلى الله عليه وسلم، لصاحبه أبي بكر (لا تحزن)، وذلك لأنه خاف أن يعلموا بمكانهما، فجزع من ذلك، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا تحزن؛ لأن الله معنا والله ناصرنا." (الطبري، 2000م، ص258)

وكذلك في قصة سيدنا موسى عندما ألقى سيدنا موسى عصاه ورآها تتحرك كأنها حيّة يكثر اضطرابها ولّى هارباً من الخوف، فقال تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاءَهَا نُورٌ أَنْ بُورِكَ مَنْ فِي النَّارِ وَمَنْ حَوْلَهَا وَسُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٨﴾﴾ [النمل: 8].

2- القلق والخوف من اللصوص:

عن مجاهد قال: إن أول من بنى باباً بمكة عبد الرحمن بن سهيل، أتى عمر وقال: "إن الرجل لَيُنْزَلُ علينا ليس معه خادم فيترك نعلَه وناقته ثم يخرج، وإنك تُضَمَّننا وإنا نخافُ اللصوص فائذن لي فأجعلُ باباً"، فأذن له فتكلّفت قريشُ فجعلوا الأبواب. (ابن أبي شيبة، ب ت، ج14، ص111).

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: من كان له متاعٌ بمكة يخشى عليه الضيعة فلا بأس أن يبني عليه ليالي منى. (الفاكهي، 1994م، ص64)

3- القلق والخوف من العدو والحروب:

عن أنس بن مالك قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتعوذ من ثمان، الهمّ والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وغلبة الدين، وغلبة العدو." (ابن حنبل، 2001م، ص256)

قال تعالى: ﴿وَلَتَبْلُوتَنَّهُمْ مِمَّا بُشِئُ مِنْهُ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ﴿١٥٥﴾﴾ [البقرة:155].

ويقول قطب: لا بدّ من تربية النفوس بالبلاء. و امتحان التصميم على معركة الحق يكون بالمخاوف والشدائد والجوع ونقص الأموال والأنفس والثمرات. لا بد من هذا البلاء ليؤدي المؤمنون تكاليف العقيدة، كي تعز على نفوسهم بمقدار ما أدوا في سبيلها من تكاليف، فالشدائد تستجيش مكنون القوى ومدخور الطاقة، وتفتح في القلب منافذ ومسارب ما كان ليعلمها المؤمن في نفسه إلا تحت مطارق الشدائد. (قطب، 1967م، ص203)

وقد وصف الله عز وجل خوف بعض المسلمين يوم الأحزاب: ﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَ﴾ [الأحزاب:10].

حيث إن من الحواجز والموانع التي تمنع الإنسان من الاقتحام والإقدام في ساحات الوغى هو الخوف، فالخوف على النفس أو المال يُنتج حالة نفسية تخالغ الإنسان نستطيع تسميتها بـ "حالة القلق".

وفي غزوة الخندق أصاب المسلمين من الجهد والحزن وشدّة الخوف والبرد وضيق العيش وأنواع الأذى. (الحنبلي، 1998م، ص512)

4- القلق من الوقوع في الجور:

فعن رَوْح بن الفَرَج عن إبراهيم: أنه كان يكره أن يُعاد المَعْرِب إلا أن يخشى رجلٌ سلطاناً، فيصليها ثم يشفع بركة. " (الطحاوي، 1994م، ص365)

وفي حديث آخر: عن أبي أمامة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله استقبل بي الشام وولّى ظهري اليمن، ثم قال لي: يا محمد، إني قد جعلت لك ما تجاهك غنيمة ورزقاً، وما خُلفَ ظهرك مدداً ولا يزالُ الله يزيد - أو قال - يُعزُّ الإسلام وأهله وينقصُ الشرك وأهله حتى يسير الراكب بين كذا - يعني البحرين - لا يخشى إلا جوراً، وليبلغن هذا الأمر مبلغ الليل. (الألباني، 1995م، ص80)

ومثال آخر عندما أرسل الله سيدنا موسى وأخاه إلى فرعون خافاً أن يعجل عليهما بالعقوبة، قال تعالى: ﴿أَذْهَبَا إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى﴾ ﴿١٣﴾ فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ وَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى ﴿١٤﴾ قَالَ رَبَّنَا إِنَّا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطَّغَى ﴿١٥﴾ ﴿ [طه: 43-45].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إني أخاف على أمّتي من بعدي من الأعمال ثلاثاً، قالوا: يا رسول الله، وما هي؟ قال: "إني أخافُ عليهم زلّة العالم، ومن حُكْم جائر، وهوى متّبِع". (البيهقي، ب ت، ص442)

وفي الحديث السابق إشارة إلى ثلاث أمور مُوجبة للقلق وهي الحُكم الجائر لما فيه من ضياع الحقوق وضياع البلاد، وزلّة العالم، لأن من ورائه الناس يقتدون به ويفعلون ما يتعلمون منه، وهوى متبع.

ثالثاً/ أسباب اجتماعية:

1- حادثة الطلاق :

عن جرير أبو عيسى مُحَمَّدُ بْنُ الْقَاسِمِ الْمُرَادِيُّ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا مَرْزُوقَ التُّجِيبِيَّ، يَقُولُ: إِنَّ رَجُلًا طَلَّقَ امْرَأَتَهُ ثَلَاثًا فَحَرَمَتْ عَلَى رَوْحِهَا، فَحَزِنَتْ وَحَزِنَ الرَّوْحُ، وَدَخَلَ عَلَيْهِمَا الِهْمُ وَالْبَلَاءُ، وَكَانَا لهُمَا جَارٌ كَثِيرُ الْمَالِ فَرَحِمَهُمَا لِمَا دَخَلَ عَلَيْهِمَا مِنَ الْبَلَاءِ، فَقَالَ فِي نَفْسِهِ: لَوْ أَنِّي أَحْسَنْتُ عَلَى هَذَيْنِ فَأَحْلَلْتُ بَيْنَهُمَا؟ ثُمَّ بَدَأَ لَهُ فَقَالَ: لَوْ أَشْرْتُ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ؟ قَالَ: فَاقْبِئْتُهُ وَهُوَ رَاكِبٌ عَلَى فَرَسِهِ، فَقُلْتُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ إِنَّ لِي إِلَيْكَ حَاجَةً فَقِفْ عَلَيَّ، فَقَالَ: «إِنِّي عَلَى عَجَلٍ وَلَكِنْ ارْكَبْ وَرَائِي»، فَأَرَدَفَهُ وَرَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الأَمْرَ، فَقَالَ عُثْمَانُ: «الْإِنْكَاحُ رَعْبَةٌ غَيْرُ مُدَالَسَةٍ» (ابن شبة، 1979م، ص117). والشاهد أول الحديث وهو بعد طلاق الزوجين كيف دخلا في الهم والحزن.

2- المسؤولية الضخمة والحمل الثقيل:

وفي قصة موسى عليه السلام عندما أرسله الله للقوم الظالمين قَالَ تَعَالَى: ﴿قَالَ كَلَّا

فَأَذْهَبَا بِآيَاتِنَا إِنَّا مَعَكُمْ مُسْتَمِعُونَ ﴿١٥﴾﴾ [الشعراء: 15].

فقال له موسى عليه السلام معتذراً من ربه ومبيناً لعذره وسائلاً له المعونة على هذا

الحمل الثقيل. (السعدي، 2005م، ص589)

قَالَ تَعَالَى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ ﴿١٣﴾ وَضَيْقُ صَدْرِي وَلَا يَتَطَلَّقُ لِسَانِي

فَأَرْسِلْ إِلَى هَرُونَ ﴿١٣﴾﴾ [الشعراء: 12-13].

3- المقاطعة الاجتماعية:

فمن الطبيعي أن ننزعج ونتألم ويضيق صدرنا قلقاً وتوتراً نتيجة مقاطعة الآخرين لنا. وقد

تحدث القرآن عن قصة المخلفين الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك وهم "كعب بن مالك، وهلال بن أمية، ومرارة بن الربيع" فقد وصل بهم الحال إلى أن ضاقت بهم الأرض بما رحبت،

قال تعالى: ﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَّتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ

عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ

التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿١١٨﴾﴾ (التوبة: 118).

أي مع رَحْبِهَا فلا يجدون مكاناً يطمئنون إليه، " وَصَافَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ " أي قلوبهم من الغم والوحشة بتأخير توبتهم فلا يسعها سرور ولا أنس. (المحلى والسيوطي، 1981م، ص262)
4- الخروج للسفر وترك الأهل:

عن ابن عباس قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن يخرج في سفر قال: "اللهم أنت صاحبُ في السفر، والخليفة في الأهل، اللهم إني أعوذ بك من الضبنة في السفر، والكآبة في المنقلب، اللهم أقبض لنا الأرض وهون علينا السفر." (ابن حنبل، 2001م، ص456)

5- قلق الأم على وليدها من أي تهديد:

فالأُم تقلق على ابنها لرحمتها به. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "جعل الله الرحمة مائة جزء فأمسك عنده تسعة وتسعين وأنزل في الأرض جزءاً واحداً، فمن ذلك الجزء يتراحم الخلق، حتى ترفع الفرس حافرهما عن ولدها خشية أن تصيبه." (الدرامي، 2000م، ص1833)

وفي قصة أم موسى والقلق الذي عايشته على وليدها، قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۗ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾ [القصص:7].

قال ابن جريج: أمرت أن ترضعه ما أمنت عليه، فإذا خافت عليه ألقته في البحر. (المالكي، 2008م، ص5487)

إن المؤمن إذا تجرّع كأس اليقين لذهب وساوسه وانقشعت عن قلبه سُحُبُ الهوى، فالذي دفع بأم موسى أن ترمي وليدها في اليم هو "اليقين"، فاليقين نور يقذفه الله في قلب من يصطفي من خلقه حتى يشاهد به أمر آخرته، ويخترق بقوته كل حجاب بينه وبين الغيب فيطلع على تلك الأمور كأنه يشاهدها، فإذا أشرق نور اليقين في الصدر ذهبت الحيرة والشكوك، وزالت المخاوف واطمأن القلب، ونشط الأعضاء للبذل والطاعة. (موشادي، 2012م، ص19)

ومتى وصل اليقين إلى اليقين امتلأ نوراً وإشراقاً، وانتفى عنه كل ريب وشك وسخط وهم وغم، فامتلاً محبة الله وخوفاً منه ورضي به وشكراً له وتوكلاً عليه، وإنابة إليه. (ابن القيم، 2003م، ص32).

رابعاً/ أسباب روحية:

1- سوء الظن بالله:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنكُمْ وَطَآئِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا قُل لَّو كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١٥٤﴾﴾

[آل عمران: 154].

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَرَ السَّوِّءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوِّءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴿٦﴾﴾

[الفتح: 6].

وفي حديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: "أكبر الكبائر سوء الظن بالله." (ابن كثير، 1999م، ص 279)

وعن جابر بن عبد الله الأنصاري رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول قبل وفاته بثلاث: "لا يموتن أحدكم إلا وهو يُحسن الظن بالله (مسلم، ب.ت، ص 2206)

وزاد ابن أبي الدنيا: "إِنْ قَوْمًا إِذَا أَرَادَهُمْ سُوءَ ظَنِّهِمْ بِاللَّهِ: قَالَ تَعَالَى: ﴿وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرَدْتُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٢٣﴾﴾ [فصلت: 23].

وقد أفاد الحديث التحذير من اليأس والقنوط والحث على الرجاء وخاصة عند دنو الأجل.

(عبد الوهاب، 1999م، ص 47)

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَرَ السَّوِّءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوِّءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴿٦﴾﴾

[الفتح: 6].

ومعنى ظن السوء أي إساءة الظن بالله عز وجل، وهو يُخالف حسن الظن بالله عز وجل، وحسن الظن بالله توحيد، والله عز وجل هو المحمود على كل حال، على المحامد وعلى المكاره، لأنه ليس من قبله شيء عبثُ أبدأ، ومهما بلغ الإنسان من الشدة لا

يُسيء الظن بالله، ويصبر ويرضى بقضاء الله وقدره، وينتظر الفرج، ولا ييأس من رحمة الله. (الفوزان، 2002م، ص247)

وعن وَهْبِ بْنِ مُنْبِهِ: " قَرَأْتُ فِي التَّوْرَةِ أَرْبَعَةَ أَسْطُرٍ مُتَوَالِيَاتٍ: مَنْ قَرَأَ كِتَابَ اللَّهِ فَظَنَّ أَنَّهُ لَا يُعْفَرُ لَهُ فَهُوَ مِنَ الْمُسْتَهْزِئِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ، وَمَنْ شَكَى مُصِيبَةً فَإِنَّمَا يَشْكُو رَبَّهُ، وَمَنْ أَسْفَى عَلَى مَا فِي يَدِ غَيْرِهِ سَخَطَ قِضَاءَ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَمَنْ تَضَعَعَ لِغَنِيِّ ذَهَبَ تُلْتَأُ دِينِهِ ". (الأصبهاني، 1974م، ص37).

2- الطيرة والتشاؤم:

إن الطيرة والتشاؤم سبب من أسباب القلق، ويحدثان نتيجة سوء الظن بالله تعالى. قال الحلبي: "إنما كان صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل، لأن التشاؤم سوء ظن بالله تعالى بغير سبب محقق والتفاؤل حسن ظن به، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال." (عبد الوهاب، 2002م، ص372)

والطيرة من الشرك لما فيها من تعلق القلب على غير الله، ولو لم يكن فيها إلا سوء الظن بالله لكفى بها قبحاً. (الحنبلي، 1987م، ص219)

3- الشك والسخط:

قال عبد الله بن مسعود: "إن الرُّوحَ والفَرَجَ في اليقين والرضى، وإن الهمَّ والحزن في الشك والسخط." (المروزي، ب ت، ص503)

4- اتباع الهوى وطول الأمل وحب الدنيا وفتنة الدنيا للإنسان:

روى عن علي رضي الله عنه أنه قال: "إن أشد ما أخاف عليكم خصلتان اتباع الهوى وطول الأمل فأما اتباع الهوى فإنه يصد عن الحق، وأما طول الأمل فإنه الحب للدنيا." (الغزالي، 2005م، ص1830)

وعن عمر بن سليمان، قال: سمعتُ عبد الرحمن بن أبان بن عثمان بن عفان يُحَدِّثُ عن أبيه قال: خرج زيد بن ثابت من عند مروان بنصف النهار، قلت: ما بعث إليه هذه الساعة إلا لشيء يسأل عنه، فسألته، فقال: سألنا عن أشياء سمعناها من رسول الله صلى الله عليه وسلم، سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "من كانت الدنيا همه، فرّق الله عليه أمره وجعل فقره بين عينيه ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له، ومن كانت الآخرة نيته جمع الله له أمره وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا وهي راغمة." (ابن ماجه، ب ت، ص1374)

وعَبَدَ اللَّهُ الدَّارِيَّ: "كَانَ أَهْلُ الْعِلْمِ بِاللَّهِ وَالْقَبُولِ مِنْهُ يَقُولُونَ: إِنَّ الرُّهْدَ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدَنَ وَإِنَّ الرِّغْبَةَ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الهمَّ وَالْحَزْنَ وَإِنَّ الشَّبَعَ يُقْسِي الْقَلْبَ وَيُقْتَرُّ الْبَدَنَ". (الأصبهاني، 1974م، ص288)

وعن أبي ذر قال: بينما النبي صلى الله عليه وسلم يخطب إذ قام إليه أعرابي فيه جفاء، فقال: يا رسول الله، أكلتنا الضَّبَع؛ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: غير ذلك أخوف لي عليكم، حين تُصَبَّ عليكم الدنيا صَباً فيا ليت أمتي لا يتحلَّون بالذهب." (ابن حنبل، 2001م، ص283)

وفي حديث آخر قال صلى الله عليه وسلم: "فوالله ما الفقر أخشى عليكم، ولكني أخشى أن تُبْسَط الدنيا عليكم كما بُسِطت على من كان قبلكم، فتتافسوها كما تتافسوها فتهلككم كما أهلكتهم." (البخاري، 2001م، ص84).

5- الغفلة عن ذكر الله:

حيث تحدث في القلب عصرة ووحشة لا تتفك عنه. قال الإمام ابن قيم الجوزية: "الوحي حياة الروح، كما أن الروح حياة البدن، ولهذا من فقد هذه الروح فقد فقد الحياة النافعة في الدنيا والآخرة. أما في الدنيا فحياته حياة البهائم وله المعيشة الضنك، وأما في الآخرة فله جهنم لا يموت فيها ولا يحيا".

قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه: 124]. وأصل الضنك في اللغة الضيق الشدة، وكل ما ضاق فهو ضنك، وإن النفس كلما وسعت عليها ضيقت على القلب حتى تصير معيشته ضنكا، وكلما ضيقت عليها وسعت على القلب حتى ينفسح. (ابن القيم، 2006م، ص ص190-191)

يقول ابن كثير: لا طمأنينة له، ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حرج، لضلالة وإن تتعم ظاهره ولبس ما شاء وأكل ما شاء وسكن حيث شاء، فإن قلبه مالم يخلص إلى اليقين والهدى فهو في قلق وحيرة وشك فلا يزال في ريبة يتردد فهذا من ضنك المعيشة". (السعدي، ب ت، ج1، ص39)

6- ارتكاب الذنوب والمعاصي:

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [فصلت: 30]. بمفهوم المخالفة يتبين أن الحيد عن منهج الله والانحراف عنه سبب للخوف والقلق.

عن الضحاك عن ابن عباس أنه قال: "يا صاحب الذنوب، لا تأمنن من سوء عاقبته". (الأصبهاني، 1974م، ص324)

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٧٧﴾﴾ [البقرة: 277]. فترك العبادات موجبة للقلق والخوف مما هو آت.

وللذنوب والمعاصي آثار عظيمة على النفس: فهي للقلب بمنزلة السموم إن لم تهلكه أضعفته. أيضاً ما يلقيه الله سبحانه وتعالى من الرعب والخوف في قلب العاصي، فلا تراه إلا خائفاً مرعوباً. أيضاً توقع الوحشة العظيمة في القلب، فيجد المذنب نفسه مستوحشاً وقد وقعت الوحشة بينه وبين ربه، وبينه وبين الخلق وبينه وبين نفسه، وكلما كثرت الذنوب اشتدت الوحشة وأمر العيش عيش المستوحشين الخائفين. (مليباري، 2009م، ص137)

وأشد داء وذنوب "الكذب" وهو داء الأدواء عَنْ عَائِذِ بْنِ حَبِيبٍ قَالَ: قَالَ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ: «لَا زَادَ أَفْضَلَ مِنَ النَّفْوَى، وَلَا شَيْءَ أَحْسَنُ مِنَ الصَّمْتِ، وَلَا عَدُوٌّ أَضْرُّ مِنَ الْجَهْلِ، وَلَا دَاءٌ أَدْوَى مِنَ الْكُذْبِ». (الأصبهاني، 1974م، ص196)

ولا يبلغ المرء صريح الإيمان إلا بالصدق وترك الكذب فعَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يَبْلُغُ الْمَرْءُ صَرِيحَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَبْتَزِكَ الْكُذْبُ وَالْمِرَاحُ وَهُوَ صَادِقٌ، وَحَتَّى يَبْتَزِكَ الْمِرَاءَ وَهُوَ صَادِقٌ مُحَقٌّ». (الأصبهاني، 1974م، ص176)

عَنْ قَيْسِ بْنِ أَبِي حَازِمٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا بَكْرٍ يَقُولُ: «إِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكُذْبَ مُجَانِبُ الْإِيمَانِ». (المروزي، ب ت، ص255)

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من الكذب عن عبد الله، قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يَكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَاباً، وَعَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ، فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يَكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدْقاً". (أبوداود، 2009م، ص342)

وَعَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: «مَا كَانَ خُلُقٌ أَبْغَضَ إِلَى أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ الْكُذْبِ، وَلَقَدْ كَانَ الرَّجُلُ يَكْذِبُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْكُذْبَةَ، فَمَا تَزَالُ فِي نَفْسِهِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّهُ أَحَدَتْ مِنْهَا تَوْبَةً». (نزير اليم، 1982م، ص158)

قَالَ يَزِيدُ بْنُ مَيْسَرَةَ: «إِنَّ الْكُذْبَ يَسْقِي بَابَ كُلِّ شَرٍّ، كَمَا يَسْقِي الْمَاءُ أَصُولَ الشَّجَرِ». (ابن وهب، 1995م، ص616)

7- القلق من الموت:

وقد صور القرآن هذه الحالة في وصف خوف المنافقين بقوله تعالى: ﴿ وَيَقُولُ الَّذِينَ آمَنُوا لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأُولَئِكَ لَهُمْ ۞ [محمد: 20].

إن الخائف من الموت إنسان مريض نفسياً، ومن شأن هذا الخوف أن يؤدي به إلى الانحراف عن الطريق القويم وإلى مزيد من الانغماس في متاع الحياة الدنيا وشهواتها، ورغم ما يتمتع به من ملذات وشهوات في الحياة الدنيا إلا أنه إنسان شقي خائف لا يشعر بالأمان، يخاف أن يتخطفه الموت في أي لحظة. (قطيفة، 2003م، ص137)

يذكر ابن مسكويه عدة أسباب للخوف من الموت وهي:

1. عدم معرفة حقيقة الموت.
2. عدم معرفة أين تصير النفس بعد الموت.
3. الظن بأن البدن إذا انحل وبطل تركيبه، انحلت نفسه وبطلت ذاته وأن العالم سيبقى موجوداً وهو ليس بموجود فيه.
4. الظن بأن للموت ألماً عظيماً.
5. الاعتقاد بأنه ستحل به عقوبة بعد الموت.
6. الحيرة وعدم المعرفة على أي شيء يقدم بعد الموت.
7. الأسف على ما يخلفه من المال والمقتنيات. (ابن مسكويه، 2011م، ص194-195).
8. كفر النعمة:

حيث يعد كفر النعمة من أسباب القلق والخوف وانتقاء الأمن، وهذا ما بينه قوله تعالى: ﴿ وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ۞ [النحل: 112].

وقد جاء في التفسير أنها مكة، وذلك أنهم كانوا قد آمنوا بالجوع والخوف لأن الله جل ثناؤه جعل أفئدة من الناس تهوى إليهم فأرزاقهم تأتيهم في بلادهم وكان حراماً آمناً فلما كفرت بأنهم الله أذاقهم الله لباس الجوع والخوف (الزجاج، 1988م، ص221).

9. الجهل والاستهانة في طلب العلم:

قال مالك: "وَحُقَّ عَلَى مَنْ طَلَبَ الْعِلْمَ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَقَارٌ وَسَكِينَةٌ وَخَشْيَةٌ، وَالْعِلْمُ حَسَنٌ لِمَنْ رَزَقَ خَيْرَهُ وَهُوَ قَسَمٌ مِنَ اللَّهِ فَلَا تَمَكَّنِ النَّاسُ مِنْ نَفْسِكَ فَإِنَّ مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ أَنْ يُوَفَّقَ لِلْخَيْرِ".
(الأصبهاني، 1974م، ص320)

وتورد الباحثة أسباباً للقلق المحمود والإيجابي والذي يدفع الإنسان لحسن العمل. ومن هذه الأسباب:

1- القلق من سوء الخاتمة:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ﴾ [المؤمنين: 60].

فعن عائشة رضي الله عنها أنها الت للنبي صلى الله عليه وسلم: يا رسول الله قول الله تعالى: "والذين يؤتون ما آتوا وقلوبهم وجلة" أهم الذين يسرقون ويشربون الخمر وقلوبهم وجلة؟ قال: لا يا ابنة الصديق بل هم الذين يصلون ويصومون ويتصدقون وقلوبهم وجلة أنها لا تقبل منهم. (السمعاني، 1997م، ص480).

عن أم محمد، عن عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكثر أن يقول: «يَا مُتَّبَتِ الْقُلُوبِ تَبَّتْ قَلْبِي عَلَىٰ دِينِكَ». قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّكَ تُكْثِرُ أَنْ تَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ، فَهَلْ تَخَافُ؟ قَالَ: «نَعَمْ، وَمَا يُؤْمِنِي - أَيُّ عَائِشَةَ - وَقُلُوبُ الْعِبَادِ بَيْنَ أَصْبُعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ؟» (الشيبياني، 1980م، ص104).

2- الخوف من التقصير في الواجبات:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ﴾ [المؤمنون: 60].

أي يعطون ما يعطون من الصدقات وغيرها من ألوان البر، ومع ذلك فإن قلوبهم خائفة أن لا يقبل منهم هذا العطاء لأي سبب من الأسباب، فهم كما قال بعض الصالحين: لقد أدركنا أقواماً كانوا من حسناتهم أن ترد عليهم أشفق منكم على سيئاتهم أن تعذبوا عليها. (طنطاوي، 1998م، ص44)

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: "يا رسول الله في قوله تعالى: 'قلوبهم وجلة' هو الرجل يزني ويسرق وهو مع ذلك يخاف الله؟ قال: لا بل هو الرجل يصوم ويصلي، وهو مع ذلك يخاف الله: أخرجه الترمذي وأحمد وابن ماجه وصححه الحاكم. (العيني، ب ت، ص71)

3- الخوف من عذاب الله ومقامه جل وعلا:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَتَرَكْنَا فِيهَا آيَةً لِلَّذِينَ يَخَافُونَ الْعَذَابَ الْأَلِيمَ﴾ [الذاريات: 37].

أي تركنا في القرية "قرية قوم لوط" علامة تدل على ما أصابهم من هلاك، وهذه العلامة إنما هي للذين يخافون العذاب الأليم لأنهم هم الذين يعتبرون وينتفعون بها. (طنطاوي، 1998م، ص23).

ومن خوف العذاب أيضاً الخوف من الحشر، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُحْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ وِلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ﴾ [الأنعام: 51]. ويقول طنطاوي في تفسير هذه الآية "والمعنى عظ وخوف يا محمد بهذا القرآن أولئك الذين يخافون شدة الحساب والعقاب، وتعزيهم الرهبة عندها يتذكرون أهوال يوم القيامة لأنهم يعلمون أنه يوم لا تنفع فيه خلّة ولا شفاعة، فهؤلاء هم الذين ترجى هدايتهم لرقّة قلوبهم وتأثرهم بالعظات والعبر. (طنطاوي، 1997م، ص79)

أما الخوف من مقام الله فقد ورد في القرآن الكريم في ثلاثة مواضع:-
قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾ [النازعات: 40].
قال تعالى: ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ ﴿٦٦﴾﴾ [الرحمن: 46].
قال تعالى: ﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَسْكَنتُكُمْ الْأَرْضَ مِنْ بَعْدِهِمْ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَافَ مَقَامِي وَخَافَ وَعِيدِ ﴿١٤﴾﴾﴾ [إبراهيم: 14].

يقول الماوردي: " في مقام ربه " وجهان:-

أحدهما: هو خوف في الدنيا من الله عند واقعة الذنب فيقلع.

الثاني: هو خوفه في الآخرة من وقوفه بين يدي الله للحساب. (الماوردي، 1992م، ص437)
مما سبق يتضح للباحثة أن هناك أسبابا مبررة وموضوعية للقلق، وأن الشعور بالقلق أمر طبيعي، فعن ميمون أنه كان يقول في دُعائه: " اللهم يسّر لنا ما نخاف عُسرَه، وسهّل لنا ما نخاف حُرُونته، وفرّج عنا ما نخاف ضيقته، ونفسّ عنا ما نخاف غمّه، وفرّج عنا ما نخافُ كَرْبه. " (الأصبهاني، 1974م، ص107)

ومن الطبيعي لو حدثت بعض الأسباب شعر الإنسان بالقلق . ولكن هناك أسباب غير موضوعية ومبررة للقلق، ومعظمها يتعلق بأسباب لو استحكمت بالمرء جعلت منه شخصا بعيدا عن الوجهة الإسلامية ونهج المصطفى صلى الله عليه وسلم .

ومن الأسباب الموضوعية للقلق مثلا تلك التي تشكل مصدر تهديد للشخص، كالقلق من الحروب والخراب الناتج عنها، والقلق من أي خطر يهدد متاع وممتلكات الانسان، والضغط والأزمات التي تؤرق الفرد وتؤثر على أدائه ونشاطه، والقلق من التقصير في حق الله وواجبات العبد والقلق من سوء الخاتمة، والقلق الناتج عن الخوف من عقاب الله في الآخرة ومقام الله جل

وعلا - وقد تحدثت الباحثة سابقا عنها - وهناك أسباب غير مبررة للقلق بل قد توقع الفرد في دائرة الشرك، كالطمع في الدنيا والوقوع في فتنها، وسوء الظن بالله والغفلة عن ذكر الله وكثرة الذنوب والمعاصي واتباع الهوى وطول الأمل والشك والسخط.

كما تؤكد الباحثة على أنه لا يمكن أن يحيا الإنسان دون قلق بل إن القلق يدل على إنسانية الفرد وحقيقة وجوده، لكن لابد من ضابط مهم للإبقاء على القلق ضمن الحد الطبيعي.

أعراض القلق من منظور إسلامي:

لاشك أن الإنسان القلق تظهر عليه أعراضا للقلق والتي قد تؤكد وقوع الإنسان فريسة للقلق. وينص السؤال الثالث من الأسئلة التأصيلية على: "ما أعراض القلق من منظور إسلامي؟".

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحصر الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي تناولت أعراض القلق وهي كالتالي:

1- **زيادة سرعة ضربات القلب:** حيث يشعر الشخص القلق أن قلبه قد انتزع منه، وقد صور القرآن الكريم هذه الحالة التي يعاني منها بعض الناس يوم القيامة من شدة الخوف والقلق في قوله تعالى ﴿مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴿٤٣﴾﴾ [إبراهيم: 43].

أي مسرعين إلى إجابة الداعي حين يدعوهم إلى الحضور بين يدي الله للحساب لا امتناع لهم ولا محيص ولا ملجأ وقلوبهم فارغة خالية لكنها مملوءة بكل هم وحزن وقلق. (السعدي، 2005م، ص427)

2- **اتساع حدقة العين:** وقد صور القرآن الكريم هذه الحالة في قوله تعالى: ﴿أَشْحَاةٌ عَلَيْكُمْ ﴿١٩﴾ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ جِدَادٍ أَشْحَاةٌ عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ ﴿١٩﴾ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾﴾ [الأحزاب: 19]. أي من شدة الجبن الذي خلع قلوبهم والقلق الذي أذهلهم. (السعدي، 2005م، ص661)

3- **قلة الكلام:** قَالَ تَعَالَى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ ﴿١٢﴾ وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَى هَرُونَ ﴿١٣﴾﴾ [الشعراء: 12-13].

وهنا سيدنا موسى كان قلقاً من تكذيب الكافرين له فيضيق صدره فيعتبره الأمر الذي يكبح قدرته على انطلاق لسانه. (التونسي، 1984م، ص105)

وقال تعالى: ﴿أَشِحَّةً عَلَيْكَ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾﴾ [الأحزاب: 19].

حيث إذا ذهب الخوف والقلق وحل الأمن والطمأنينة خاطبوكم وتكلموا معكم بكلام حاد سليط ورموكم بالنقص". (البغوي، 2002م، ص1032)

4- اضطراب التفكير: حيث قال تعالى: ﴿إِذْ جَاءَكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا﴾ [الأحزاب: 10].

فنتيجة لحال الخوف والقلق الشديد ترد الظنون المختلفة على العقول، فالبعض قد يظن بالنصر والبعض خلاف ذلك (الشوكاني، 1994م، ص305). وهنا يتضح بأن التفكير يضطرب نتيجة للقلق والمخاوف، فقد يصبح الانسان يفكر على غير عادته وذلك بسبب الحالة الانفعالية التي تطغى على تفكيره.

5- فقدان السيطرة على الذات: ﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أَمِّ مُوسَىٰ فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠﴾﴾ [القصص: 10].

فنتيجة لقلق أم موسى على سيدنا موسى بعد أن ألقته في اليم وخوفها الشديد عليه كادت لتبدي به أنه ابنها من شدة وجدها وقلقها، كادت تقول "وابناه"، وفي هذا فقدان السيطرة على ذاتها. (البغوي، 2002م، ص975)

6- الترقب والحذر: فالشخص القلق دائم الترقب لما سيحصل له، وقد عبر القرآن الكريم عن ذلك في قصة سيدنا موسى بعد قتله القبطي فقال تعالى: ﴿فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اُسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَىٰ إِنَّكَ لَعَوِيٌّ مُّبِينٌ ﴿١٨﴾﴾ [القصص: 18].

وقال تعالى: ﴿فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [القصص: 21].

وقال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَىٰ

أَلْمَدِينَةَ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا ﴿١٩﴾ [الكهف: 19].

حيث كان الفتية حذرين خائفين أن ينكشف أمرهم، فأخذوا يوصون بالتخفي حتى لا يشعر أحد بحالهم ودينهم. (القاسمي، 1997م، ص14)

7- **ضعف التركيز**: وعَنْ أَبِي نُعَيْمٍ، قَالَ: «رَأَيْتُ دَاوُدَ الطَّائِيَّ تَدُورُ فِي وَجْهِهِ نَمْلَةٌ عَرْضًا وَطَوَّلًا، لَا يَقْطِنُ بِهَا - يَعْنِي مِنَ الْهَمِّ». (الأصبهاني، 1974م، ص360)

8- **التردد وعدم القدرة على المواجهة**: قَالَ تَعَالَى: ﴿ قَالَ أَلْقَهَا يَمُوسَى ﴿١٩﴾ فَأَلْقَهَا فَإِذَا هِيَ حَيَّةٌ تَسْعَى ﴿٢٠﴾ قَالَ خُذْهَا وَلَا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَى ﴿٢١﴾ ﴾ [طه: 19-21].

9- **اضطراب النوم**: إن اضطراب النوم وعدم القدرة على النوم دليل على القلق وهو من أعراض القلق، ولا يستطيع الإنسان النوم إلا إذا شعر بالأمن، ودليل على هذا قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِذْ يُعَشِّيكُمْ أَلْتَعَّاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾ ﴾ [الأنفال: 11].

حيث أن النبي صلى الله عليه وسلم وكثيراً من أصحابه غشيهم النعاس ببدر، فقد أمنهم الله بزوال الخوف من قلوبهم، فالأمن منمٍ والخوف مسهّر. (الماوردي، 1992م، ص299)

علاج القلق من منظور إسلامي:

لا شك أن الحاجة للتدين حاجة فطرية، لا يستطيع الإنسان العيش بدون إشباعها. وعلى الرغم من تقدم العلاج النفسي في الغرب إلا أن الاضطرابات النفسية في ازدياد. لذا فمن المهم تلبية نداء الفطرة للتخفيف من حدة هذه الاضطرابات. وقد قامت الكثير من الدراسات الأجنبية التي تؤكد على دور الدين في التخفيف من القلق ومنها دراسة كروس (Krause) (2011م) التي أسفرت نتائجها عن أن للدين أثر إيجابي في التخفيف من قلق الموت. كما بينت دراسة ستانلي (Stanley) وبوش (Bush) وكامب (Camp) وآخرون (2011م) أن 83% من عينة الدراسة تفضل دمج الدين في العلاج النفسي الخاص بالقلق والاكتئاب واعتقدوا أنه لمن المهم جداً أن يشتمل العلاج على الدين والروحانية الأمر الذي يعطي توافقاً دينياً أكبر وقوة دينية أكثر وقدرة أكبر على حل المشاكل. وكذلك دراسة مكراتي (Mccratty) وتشيلدر (children) (2010م) والتي أظهرت أن الخبرات الدينية تلعب دوراً هاماً في شفاء الأمراض الجسدية والنفسية كالقلق والاكتئاب. كذلك دراسة كروس (Krause)، وباستيدا (Bastida) (2010م) والتي أكدت على أن الدين يحسن الصحة النفسية ويجعل الإنسان أكثر قدرة على

مواجهة المعاناة. كذلك أكدت دراسة أمبير (Amber) ولورا (Laura) وجيفرى (Jeffrey) (2009م) أن دمج الدين في العلاج المعرفي السلوكي يزيد من فعاليته في التخفيف من القلق والاكتئاب عند المسنين وقد أوصى الباحثون بضرورة دمج المعتقدات الدينية والسلوكيات الدينية في العلاج المعرفي السلوكي للذين يعانون من القلق والاكتئاب. ودراسة سكاندرت (scandrett)، وميتشيل (mitchell) (2009م) والتي أكدت على دور الدين في الشعور بالراحة النفسية. وكذلك دراسة إدلر (Idler)، وميكلافلين (Mc laughlin)، وكاسل (Kasl) (2009م) والتي أكدت أيضاً على أن الدين يجعل الأشخاص أكثر متعة ويحسن الصحة النفسية. ودراسة تشاتيرز (Chatters)، بولارد (Bullard)، تايلور (Taylor)، وآخرون (2009م) ودراسة بيتز (Baetz)، وبووين (Bowen) (2008م) ودراسة تراكيشوار (Tarakeshwar)، فانديرويك (vanderwerker)، بولك (Paulk)، وآخرون (2006م) والتي جميعها أكدت أن الدين مصدر سعادة للأشخاص ويجعلهم أكثر صحة نفسية. وأظهرت دراسة بوين (Bowen) وبيتز (Baetz) ودارسي (D'arcy) (2006م) أن للدين أثر إيجابي قوى في خفض أعراض اضطرابات الهلع والاكتئاب والتخفيف من الأعراض النفسية من خلال التوتر والقلق. وكذلك دراسة بوسكاليا (Boscaglia) وكلاكرك (Clarke) وجوبيلنخ (Jobling) وآخرون (2005م) والتي أجريت على النساء المريضات بسرطان الرحم واللاتي يعانين من القلق والاكتئاب عن أن النساء الأصغر عمراً والأكثر تقدماً في المرض واللواتي اعتدن التأقلم الروحاني السلبي كن أكثر ميلاً للاكتئاب والقلق والأكثر تضرراً وهذا يعني أن الروحانية والتأقلم الروحي مهم جداً للنساء المريضات بسرطان الرحم لأنه يعمل على التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب. ودراسة سافلارسكي (Szaflarski)، وريتشي (Ritchey)، وليونارد (Leonard)، وآخرون (2005م) ودراسة داليمان (Daaleman)، وبيريرا (Perrera)، وستودينسكي (Studenski) (2004م) والتي أكدت جميعها على أن الدين يجعل الأشخاص أكثر سعادة وأكثر صحة نفسية. وأكدت دراسة سميث (Smith) ومكلوف (McCullough) وبول (Poll) (2003م) أن الأشخاص الأكثر معاناة والأكثر تعرضاً للضغوط النفسية هم الأكثر لجوءاً واستخداماً للدين للتخلص من معاناتهم. وأظهرت نتيجة دراسة أزهار (Azhar) وفارما (Varma) وفراب (Pharap) (1994) أن العلاج النفسي بمحتوي ديني يتفوق على العلاج النفسي بدون محتوى ديني في سرعة خفض أعراض القلق لدي عينة الدراسة. كما أشارت دراسة كوينج (Koenig) وفورد (Ford) جورج (George) وآخرون (1993م) إلى دور الدين في التخفيف من أعراض القلق والرهاب الاجتماعي عند البالغين في سن 18-39، وقد نظر أولئك البالغين لأنفسهم على أنهم ولدوا من جديد.

كل هؤلاء الغربيين نظروا للدين على أنه مهم في الشعور بالسعادة وتحسين الصحة النفسية للإنسان، كذلك يساعد في سرعة التشافي من كثير من الاضطرابات. وهذا يضعنا أمام تساؤل وهو أن كثير من الغربيين أيقنوا أن للدين -غير الإسلام- دور مهم في تحسين الحياة، فما بالناس بالدين الإسلامي وتشريعاته السماوية التي هي من عند الله تعالى، والذي هو يلامس الفطرة الإنسانية ويسعى إلى صلاحها وتخليصها من كل شائبة، قَالَ تَعَالَى: ﴿صَبَّغَةَ اللَّهُ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنْ اللَّهِ صَبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ﴾ [البقرة: 138]. ففي اتباع الدين الإسلامي قولاً وفعلاً، وفي الامتثال بأوامر الله تعالى واجتناب نواهيه تكون السعادة الحقيقية والحياة الطيبة، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَإِذَا يَأْتِيَتَكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴿ طه: 123-124].

وهناك بعض الدراسات العربية التي بينت أن للدين الإسلامي دور في تخفيف القلق مثل دراسة رضا (2005م) والتي أكدت على أثر القرآن الكريم في خفض درجة القلق وكذلك دراسة الصنيع (2002م) ودراسة الهمص (2002م) والتي أكدت على أن العلاج الديني له أثر إيجابي في التخفيف من القلق ودراسة السلطان (2006م) التي أكدت على دور العلاج الديني في التخفيف من القلق وكذلك دراسة بارون (2008م) التي أظهرت دور الدين في التخفيف من القلق، وأبرزها اضطراب الوسواس القهري، فقد خلصت دراسة فضة، والفقي، وأحمد (2010م) إلى دور الدين في التخفيف من اضطراب الوسواس القهري. كذلك دراسة نصار والشافعي (2005م) والتي أكدت على دور الدين في التخفيف من القلق والتشاؤم والوسواس. ودراسة بسيوني (2005م) والتي أكدت على دور الدين في التخفيف من انفعال الغضب، وكذلك دراسة أبوشهبة (2004م) والتي أكدت أيضاً على دور الدين في التخفيف من الإحساس بالمشكلات. ودراسة السهل (2001م) التي أكدت على دور الدين في التخفيف من مشكلة الأرق. ودراسة موسى ومحمود (2000م) التي أكدت دور الأدعية والأذكار في التخفيف من حدة الاضطرابات السيكوسوماتية. وقد جاءت دراسة أبو بكر (2010م) التي أكدت على فاعلية العلاج النفسي ذي التوجه الإسلامي في علاج من فشلت الأساليب الغربية في علاجهم، وأكدت أن هذا النوع من العلاج يحقق التوافق النفسي والاجتماعي وحياة أفضل في ظل الهدى القرآني والسنة النبوية. وهذا حقيقة يؤكد خصوصية الدين الإسلامي وفعالته العظمى في تحسين الحياة بكل جوانبها، وبناء شخصية سوية قادرة على مواجهة الأزمات.

أساليب علاج القلق من منظور إسلامي:

وينص السؤال الرابع من الأسئلة التأصيلية على: "ما أساليب علاج القلق من منظور إسلامي؟"، وللإجابة عن هذا السؤال فقد قامت الباحثة بالاطلاع على التراث النفسي الإسلامي في علاج القلق، وكذلك حصر الألفاظ الدالة على معنى القلق من القرآن الكريم والأحاديث النبوية، وخلصت الباحثة لجملة من الأساليب التي تفيد في علاج القلق ومنها:

أولاً: الأساليب الإرشادية الروحية:

إن العلاج الروحي يتمثل باستخدام كل ما يغذي الروح ويقويها من العبادات القلبية والقولية والفعلية بمفهومها الشامل. وقد أوضح ابن القيم الجوزية أن هناك مجموعة من الأدوية القلبية الروحية التي تساعد الإنسان على التخلص من القلق والضيق والكآبة وتثبت فيه الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي وانشراح الصدر، فيقول: "ومن الأدوية القلبية والروحية قوة القلب واعتماده على الله والتوكل عليه، والالتجاء إليه، والانطراح والانكسار بين يديه والتذلل له، والصدقة والدعاء والتوبة والاستغفار، والإحسان إلى الخلق، وإغاثة الملهوف والتفريج عن المكروب، فإن هذه الأدوية قد جربتها الأمم على اختلاف أديانها ومللها فوجدوا لها من التأثير من الشفاء ما لا يصل إليه علم أعلم الأطباء ولا تجربته ولا قياسه". (ابن القيم، 1997م، ص274) ومن الأساليب الإرشادية الروحية في علاج القلق ما يلي:

1. الإيمان بالله والآنس به واستشعار معيته:

تتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيس في نشوء أعراض الأمراض النفسية، ولكنها تختلف فيما بينها في تحديد العوامل التي تسبب القلق. وتتفق هذه المدارس أيضاً على أن الهدف الرئيسي للعلاج النفسي هو التخلص من القلق وبث الشعور بالأمن في نفس الإنسان. (نجاتي، 2004م، ص270)

وأكد ابن القيم على صحة القلب وسلامته وأن هذا لا يكون إلا بتخليصه من القلق والاضطراب والانزعاج والهم والغم وأنه لا يتأتى إلا بالإيمان بالله تعالى، فيقول: "إن طمأنينة القلب وسكونه واستقراره بزوال القلق والانزعاج والاضطراب عنه، وهذا لا يتأتى بشيء سوى بالإيمان بالله تعالى وذكره، وأما ما عداه فالطمأنينة إليه والثقة به عجز، ومن اطمئن إلى شيء سواه أتاه القلق والانزعاج والاضطراب من جهته كائناً من كان". (ابن القيم، 1998م، ص496)

كما أوضح ابن القيم أن الطمأنينة ثابتة وأنها كالنسمة تدخل جسم الإنسان وقلبه وتسري فيه فيسكن الإنسان ويطمئن بالله، ويزول قلقه، وأن مصدرها من الله تعالى، حيث يقول: "فالطمأنينة إلى الله سبحانه حقيقة ترد منه سبحانه على قلب عبده تجمه عليه، وترد قلبه الشارد

إليه فتسري تلك الطمأنينة في نفسه، ومفاصله وقواه الظاهرة والباطنة تجذب روحه إلى الله ويلين جلده وقلبه ومفاصله إلى خدمته والتقرب إليه ولا يمكن حصول الطمأنينة الحقيقية إلا بالله وبذكره، وهو كلامه الذي أنزله على رسوله صلى الله عليه وسلم . (الأحمد، 1999م، ص93) ويبين الحق تعالى العلاج الشافي للقلق بقوله: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ ﴿٨٢﴾ [الأنعام: 82].

ويقول جيمس: "إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان". (كارنجي، 1994م، ص219) ويقول أدولف: "وهناك كثير من الحالات النفسية التي يلعب الخوف والقلق دوراً هاماً فيها، فإذا عولج الخوف والقلق على أساس تدعيم إيمان الإنسان بالله تعالى، فإن الصحة والشفاء يعودان على الإنسان بصورة كأنها السحر في كثير من الحالات". (أبو وردة، 2014م، ص379)

وبهذا الإيمان لا يخاف المسلم على أي شيء في الحياة، لأنه يعلم أن الأمور كلها بمشيئة الله تعالى ولا يمكن لأي قوة في الدنيا أن تلحق به ضرراً أو تمنع عنه خيراً. (رجب، 2009م، ص291)

قَالَ تَعَالَى: ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿١١٢﴾ [البقرة: 112].

إن الإيمان بالله تعالى وتوحيده وعبادته يقوي الناحية الروحية في الإنسان، ويطلق فيه طاقات روحية هائلة تؤثر في جميع وظائف الإنسان البدنية والنفسية، ومد الإنسان بقوة خارقة تؤثر في بدنه ونفسه تأثيراً كبيراً، يمكنه من التغلب على أمراضه البدنية والنفسية. (نجاتي، 1989م، ص307)

إن التصور الإسلامي للطمأنينة النفسية والخلو من القلق يقوم على أساس الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره، فكلما قويت درجة إيمان الفرد كلما زادت قدرته على مواجهة الأخطار التي تهدد أمنه. (خويطر، 2010م، ص17)

إن الإيمان والتوحيد هما أعظم أسباب الأمن والطمأنينة، وبالتالي يكون الجحود بالله أو الشك فيه أو الشرك به أعظم أسباب القلق والخوف. قَالَ تَعَالَى: ﴿بَلِ اللَّهِ مَوْلَاكُمْ وَهُوَ خَيْرُ النَّاصِرِينَ﴾ ﴿١٥٠﴾ [آل عمران: 150].

يقول قطب: " ذلك الاطمئنان في قلوب المؤمنين حقيقة عميقة، يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم فاتصلت بالله، يعرفونها ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها إلى الآخرين الذين لم يعرفونها، لأنها تسري في القلب ويهش لها ويندى بها ويستريح إليها ويستشعر الطمأنينة والسلام". (قطب، 1992م، ص 2061)

وقد فصل ابن القيم في مجالات الطمأنينة حيث يقول: "وحقيقة الطمأنينة التي تصير بها النفس مطمئنة أن تطمئن في باب معرفة أسمائه وصفاته ونعوت كماله إلى خبره الذي أخبر به عن نفسه وأخبر به عن رسله فتلقاه بالقبول والتسليم والإيمان، وانشرح الصدر له وفرح القلب له فهذا أول درجات الطمأنينة، وهو أصل أصول الإيمان التي عليه بناؤه ثم يطمئن إلى خبره عما بعد الموت من أمور البرزخ وما بعدها من أهوال يوم القيامة حتى كأنه يشاهد ذلك كله عياناً، وأما طمأنينة الإحسان فهي الطمأنينة إلى أمره امتثالاً وإخلاصاً ونصحاً فلا يقدم على أمره إرادة ولا هوى ولا تقليداً، وعلاقة هذه الطمأنينة أن يطمئن من قلق المعصية وانزعاجها إلى سكون التوبة وحلاوتها وفرحها ويسهل عليه ذلك بأن يعلم أن اللذة والحلاوة والفرحة في الظفر بالتوبة. (الأحمد، 1999م، ص 93-94)

يقول الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ﴾ [محمد: 2].

يقول قطب: "إصلاح البال نعمة كبرى تلي نعمة الإيمان في القدر والقيمة والأثر، والتعبير يلي ظلال الطمأنينة والراحة والثقة والرضى والسلام، ومتى صلح البال استقام الشعور والتفكير، واطمأن القلب والضمير، وارتاحت الأعصاب، ورضيت النفس واستمتعت بالأمن والسلام". (قطب، 1992م، ص 3281)

وتجدر الإشارة أن الايمان يزيد وينقص قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ [الأنفال: 2].

فهو يزيد بالطاعات وينقص بالذنوب والمخالفات. ولضعفه علامات أشار إلى بعضها الرويشد من خلال العديد من العناوين التي فصلها بالمزيد من الشرح والتوضيح، وهي: اقرار الذنوب مع استصغارها والإصرار عليها، التقاعس عن الطاعات والتثبيط دونها، التنافس على الدنيا، الغفلة عن ذكر الله، إهمال في محاسبة النفس، عدم أو ضعف التأثير بالمواعظ، ظهور الأخلاق السيئة، الاستئناس بالمجالس المعصية ومعاشرة أهلها. (الرويشد، ب ت)

عن ذي النون قال: "إن المؤمن إذا آمن بالله و سكن درجة الهيبة: دامت طاعته لربه، فإذا أطاع تولدت من الطاعة الرجاء، فإذا سكن درجة الرجاء: تولدت من الرجاء محبة، فإذا استحكمت معاني المحبة في قلبه: سكن بعدها درجة الشوق، فإذا اشتاق أداه الشوق إلى الأُنس بالله، فإذا أنس بالله: اطمأن إلى الله، فإذا اطمأن: كان ليلة في نعيم، ونهاره في نعيم وسره في نعيم وعلانيته في نعيم. (الهدبان، 2005م، ص215)

وعن مؤمنة بنت بهلول قالت: "ما النعيم إلا في الأُنس بالله والموافقة لتدبيره". (الهدبان، 2009م، ص235)

والأُنس بالله تعالى من الاصطفاء بجماله، ومن كان قلبه عنده في ملك الجلال فالغالب عليه الهيبة وجزاؤه منه الأُمن غداً. (الحكيم الترمذي، 1992م، ص135)

وقال أبو نصر الأصبهاني: سمعت أبا جعفر الحداد يقول: سمعت علي بن سهل يقول: "الأُنس بالله أن تستوحش من الخلق إلا من أهل ولا يذكر الله فإن الأُنس بأهل ولاية الله هو الأُنس بالله".

وقال أبو بكر الأنصاري: "سمعت إبراهيم الخواص يقول: "علم العبد بقرب قيام الله على العبد يوحشه من الخلق ويقيم له شاهد الأُنس بالله، وعلم العبد بأن الخلق مسلطون مأمورون يزيل عنه خوفهم ويقيم في قلبه خوف المسلط لهم". (الأصبهاني، 1974م، ص327)

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿إِلَّا تَتَصَرُّوهُ فَقَدْ نَضَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: 40].

إن الذي يستشعر معية الله تعالى ويأنس به تنزل على قلبه السكينة والطمأنينة فيشعر أن الله لن يضيعه وسوف يحفظه، فيزداد قوة ورجاءً بالله".

ويؤكد الغزالي على ذلك، حيث يرى أن الإنسان يستطيع تخطي القلق ومداواة النفس من علها من خلال الأُنس بالله والعبادة والصبر، فيقول: "أولو الحزم من أرباب القلوب هؤلاء الذين عودوا نفوسهم الصبر عن شهواتها وتوصلوا إلى الحرية والملك الدائم في الدنيا والآخرة بالخلاص من أسر الشهوات ورقها والأُنس بالله وذكره والاشتغال بطاعته". (الغزالي، 2005م، ص951)

قال ابن القيم: " في القلب شعث لا يلمه إلا الاقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس بالله، وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار إليه ". (القاسم، ب ت، ص232)

2.الإيمان بالقضاء والقدر:

القضاء والقدر عقيدة من عقائد الإسلام المبنية على أساس الإيمان بالله. وهذه العقيدة مبنية على المعرفة الحقّة بالله وبأسمائه الحُسنَى، ولذا فإنّ مما ينبغي الإيمان به واعتقاده أن العلم الواسع الشامل المحيط بكل شيء لله وحده كما قال تعالى: ﴿إِنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَسِعَ كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا﴾ [طه:98]. (فقيهي، 1975م، ص47).

والإيمان بالقدر من أصول الإيمان التي لا يتم إيمان العبد إلّا بها. (الأشقر، 2005م، ص11)

قال تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿١٩﴾﴾ [القمر: 49]، قال تعالى: ﴿مَا كَانَ عَلَى النَّبِيِّ مِنْ حَرَجٍ فِيمَا فَرَضَ اللَّهُ لَهُ سُنَّةَ اللَّهِ فِي الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلُ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَّقْدُورًا﴾ [الأحزاب: 38]، قال تعالى: ﴿الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَهُ يَتَّخِذُ وِلْدَانًا وَلَهُ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴿٢﴾﴾ [الفرقان: 2].

وعن طاووس اليماني أنه قال: أدركتُ ناساً من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم يقولون: كل شيء بقدر. " (المدني، 2004م، ص115)

وعن القضاء والقدر قال ابن تيمية: القضاء والقدر: هو تقدير الله الأشياء في القدم، وعلمه سبحانه أنها تقع في أوقات معلومة عنده، وعلى صفات مخصوصة، وكتابتها كذلك ومشيئته له، ووقوعها على حسب ما قدرها وخلّفه لها. (البيهقي، 2005م، ص91)

ويعرّف الإمام الأزهري القضاء والقدر بقوله: هو علم الله السابق في خلقه وقد كتبه عليهم، فهو صائر إلى علمه. " (الجدى، 2001م، ص376)

وقال الخطّابي في معالم السند: يحسب كثير من الناس أن معنى القضاء والقدر يستلزم الجبر وقهر العبد على ما قدره الله وقضاه، وليس الأمر كما يتوهّمون، وإنما معناه الإخبار عن تقدم علم الله تعالى بما يكون من إكساب العباد وصدورها عن تقدير منه وخلق لها خيرها وشرها. " (ابن حجر، 1960م، ص509)

فلسفة الإيمان بالقضاء والقدر في الإسلام:

إثبات الحكمة لله عز وجل: فما يجب اعتقاده أن الله عز وجل حكيم في فعله وأمره، فلا يفعل ولا يخلق إلا لحكمة، ولا يأمر ويشرع إلا لحكمة بالغة، وهذا مقتضى وصفه بالحكمة جل وعلا في آيات كثيرة مثله قوله عز وجل: وهو الحكيم الخبير، وقوله تعالى: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلَّذِ كَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَّيْنَ فَإِن كُنَّ نِسَاءً فَوْقَ اثْنَتَيْنِ فَالْهُنَّ ثُلَاثًا مَا تَرَكَ وَإِن كَانَتْ وَاحِدَةً فَالَهَا النِّصْفُ وَلِأَبَوَيْهِ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا السُّدُسُ مِمَّا تَرَكَ إِن كَانَ لَهُ وَلَدٌ فَإِن لَّمْ يَكُنْ لَهُ وَلَدٌ وَوَرِثَتُهُ أَبَوَاهُ فَلِأُمِّهِ الثُّلُثُ فَإِن كَانَ لَهُ إِخْوَةٌ فَلِأُمِّهِ السُّدُسُ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةِ يُوصَى بِهَا أَوْ دِينٍ ؕ ءَأَبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفَعًا فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ إِذْ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿١١﴾ ﴿النساء: 11﴾.

أن الإيمان بالقضاء والقدر فيه الإيمان بأن جميع ما يصيبك بقدر من الله لا مفر منه، فعندها تخف المصيبة على الإنسان إذا وقعت، فلو مات له قريب أو ذهب له مال فإنه يصبر ويحتسب، لأنه ما وقع لا يمكن دفعه، فإذا صبر حصل له أجر الصابرين، قال تعالى: ﴿وَلْيَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾﴾ [البقرة: 155-157].

1. أن ما يصيبك من خير أو شر هو بقدر سابق من الله عز وجل: قال عطاء: لقيت الوليد من عبادة بن الصّامت، صاحب رسول الله صلى الله عليه وسلم فسألته: ما كانت وصية أبيك عند الموت؟ قال: دعاني أبي فقال لي يا بُني، اتق الله، واعلم أنك لن تتقي الله حتى تؤمن بالله وتؤمن بالقدر كله خيره وشره، فإن مُت على غير هذا دخلت النار، إني سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: إن أول ما خلق الله القلم، فقال: اكتب، فقال: ما أكتب؟ قال: اكتب القدر ما كان وما هو كائن إلى الأبد. (الترمذي، 1998م، ص27)

أن الله عز وجل علم أعمال العباد دقيقها وجليلها كما علم مصائرهم إلى الجنة أو إلى النار قبل وجودهم: فقد قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: 282]، وقال تعالى: ﴿* وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنَ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظِلْمِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ ﴿٥٩﴾﴾ [الأنعام: 59].

وعن عمران بن حصّين، قال: قال رجل: يا رسول الله، أيعرف أهل الجنة من أهل النار؟ قال: نعم، قال: فلم يعمل العاملون؟ قال: "كلُّ يعملُ لما خُلق له، أو لما يُسرَّ له." (البخاري، 2001م، ص122)

2. التسليم بقضاء الله وقدره ليس سبيلاً للتواكل وإنما ينبغي أن يكون دافعاً للعمل: فقد دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً على الإمام علي رضي الله عنه بعد صلاة العشاء فوجده قد بكر بالنوم فقال له: هلا قمت من الليل؟ فقال: يا رسول الله أنفسنا بيد الله إن شاء بسطها وإن شاء قبضها، فغضب رسول الله صلى الله عليه وسلم وخرج وهو يضرب على فخذه ويقول: "وكان الإنسان أكثر شيء جدلاً." (الحملوي، 1984م، ص203)

ولذلك فسيدينا عمر بن الخطاب رضي الله عنه عندما أراد للناس ألا تذهب إلى أرض فيها الطاعون، قالوا له: أتفرُّ من قَدَرِ الله؟

فقال عمر، نعم نَفَر من قَدَرِ الله إلى قدر الله، وقال الشعراوي: إن ذلك يجعل الإنسان في تسليم مطلق بكل جوارحه لله، وهذا لا يمنع أن يحتاط الإنسان، والقدر الذي يريده الله سوف ينفذ والمؤمن لا بد وأن يأخذ بالأسباب، ويسلم أمره إلى الله. (الشعراوي، 1997م، ص1037)

3. القضاء والقدر لا يكونان ذريعة للمعاصي: عندما سرق أحد اللصوص أحضر بين يدي عمر رضي الله عنه، فسأله، لم سرقت؟ فقال: قدر الله ذلك؛ فقال عمر رضي الله عنه: اضربوه ثلاثين سوطاً ثم اقطعوا يده، فقبله له: ولم؟ فقال: يقطع لسرقتي، ويضرب لكذبه على الله.

فالقدر لا يتخذ ذريعة إلى المعاصي ولا طريقاً إلى القول بالجبر، وإنما يجب أن يتخذ سبيلاً إلى تحقيق الغايات الكبرى من جلائل الأعمال. (سابق، ب ت، ص98).

– الإيمان بالقضاء والقدر والقلق:

إن الإنسان إذا تحقق لديه الإيمان بالقضاء والقدر فسيرى أن كل شيء في الوجود إنما يسير وفق حكمة عليا. فإذا مسّه الضر فإنه لا يجزع وإذا صادفه التوفيق والنجاح فإنه لا يفرح ولا يبطر، وإذا برئ الإنسان من الجزع عند الإخفاق والفشل، ومن الفرح والبطر عند التوفيق والنجاح كان إنساناً سوياً متزناً بالغاً منتهى السمو والرفعة. (الحملوي، 1987م، ص203)

يقول الله تعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ [الحديد: 22-23].

ويؤكد ابن القيم أن الإيمان بالقضاء والقدر سراج متين من تسرب مشاعر القلق والتوتر، فيقول: " علمه أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له، وأنه ما يشاء كان وما لم يشأ لم يكن، فلا وجه للجزع والقلق إلا ضعف اليقين والإيمان، فإن المحذور والمخوف إن لم يقدر فلا سبيل لوقوعه، وإن قدر فلا سبيل إلى صرفه بعد أن أبرم تقديره، فلا جزع حينئذ لا مما قدر ولا مما لم يقدر " (ابن القيم، 1996م، ص482).

وإن الإيمان بالقضاء والقدر من أهم أسباب الرضا والسعادة، بحيث يعلم المرء أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، فكل شيء بقدر الله سبحانه وتعالى، قال عبادة بن الصامت لابنه: يا بُني لن تجد حقيقة الإيمان حتى تعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك. (الأصبهاني، 1974م، ص248)

وعن ابن عباس قال: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا، فَقَالَ يَا غَلامُ إِنِّي أَعَلَمْتُ كَلِمَاتٍ، أَحْفَظُ اللَّهُ يَحْفَظُكَ، أَحْفَظُ اللَّهُ تَجِدَهُ تَجاهَكَ، إِذا سَأَلْتَ فَاسأَلِ اللَّهَ، وَإِذا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَأَعْلَمُ أَنَّ الأُمَّةَ لو اجْتَمَعَتْ على أن يَنْفَعوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، ولو اجْتَمَعُوا على أن يَضْرُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضْرُوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتْ الأَقلامُ وَجِفتِ الصُّحفُ. (الترمذي، 1998م، ص248) قَالَ تَعَالَى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلا ما كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلانا وَعَلَى اللَّهِ فَيَسْتَوَكِّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51].

والإنسان إذا ما كانت لديه هذه العقيدة الراسخة بأن كل ما يصيبه من مصائب ومن خير ومن شر من عند الله والله حكيم عليم ارتاحت نفسه من حمل الهموم، وارتاح قلبه من القلق والتوتر، فانه عز وجل خلق كل شيء بقدر، وهو القائل في محكم التنزيل قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القمر: 49].

والإنسان إذا رضي بقضاء الله وقدره فلن يُبالي بما يحصل له، لأنه على يقين أن الله عز وجل يقدر له الأفضل، قَالَ تَعَالَى: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 216].

إن اعتقاد المسلم بأن كل شيء خلق بقدر، الخير والشر والرزق والموت وكل شيء يجعله غير خائف ولا قلق ويجعله مطمئناً مقدماً.

كما أن الإيمان بالقضاء والقدر يجعل الإنسان نشيطاً قوياً غير عاجزٍ ودائم العمل والنشاط، فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي، خيرٌ وأحب

إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلتُ كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان." (مسلم، ب ت، ص 2052)

وعن أنس بن مالك أن أبا بكر الصديق رضي الله عنه حدّثه قال: "نظرتُ إلى أقدام المشركين وهم على رؤوسنا ونحن في الغار، قال: قلتُ: يا رسول الله، لو أن أحدهم نظر إلى تحت قدمه أبصرنا تحت قدمه، فقال: "يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله عز وجل ثالثهما." (الطحاوي، 1994م، ص 264)

3. العبادات:

والعبادة كما عرفها الشيخ ابن تيمية بأنها "اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة، فالصلاة والزكاة والصيام والحج، وصدق الحديث وأداء الأمانة وبر الوالدين وصلة الأرحام والوفاء بالعهود، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والجهاد للكفار والمنافقين، والإحسان للجار واليتيم والمسكين وابن السبيل والمملوك من الأدميين والبهائم، والدعاء والذكر والقراءة وأمثال ذلك من العبادة." (القرضاوي، 1975م، ص 207)

إن الإنسان خلق لأجل غاية محددة المعالم ألا وهي عبادة الله فقد قال تعالى: ﴿ وَمَا

خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات: 56].

يرى ابن تيمية أن السعادة والامن النفسي لا يتحققان بالفعل إلا بعبودية الله التامة فيقول: " فالقلب لا يصلح ولا يفلح ولا ينعم ولا يطيب ولا يسكن ولا يطمئن إلا بعبادة ربه وحبه والإنابة." (نجاتي، 1993م، ص 275)

فعلة وجودنا العبادة. العبادة بأوسع معانيها، قد يتوهم المسلمون أن العبادة أن تؤدي الصلاة والصيام والحج والزكاة، وانتهي كل شيء، العبادة منهج تفصيلي يبدأ من أشد العلاقات خصوصية يبدأ من فراش الزوجية وينتهي بالعلاقات الدولية. (النابلسي، 2008م، ص 1) والله تعالى غني عن عباده كل الغنى، وإذا تعبدتهم بشيء فإنما يتعبدتهم بما يصلح نفوسهم ويعود عليهم بالخير في حياتهم الزوجية والمادية والفردية والاجتماعية والدينية والآخروية. (القرضاوي، 1975م، ص 207)

إن أداء العبادات التي كلفنا الله تعالى بها من صوم وصلاة وحج وزكاة إنما يطهر النفس ويزكيها ويصقل القلب ويهيؤه إلى تلقي تجليات الله تعالى عليه بالنور والهداية والحكم (نجاتي، 1989م، ص 315) فهي تقلل من طغيان الجانب الغريزي في الإنسان وبالتالي غلبة الجانب الروحي الذي يؤدي بدوره لإشراق الروح والتسامي عن الشهوات والأرضيات وقلة التعلق. وأداء العبادات يعلم الإنسان كثيراً من الصفات الحميدة مثل: الصبر وتحمل المشاق ومجاهدة النفس

والتحكم في أهوائها وشهواتها والطاعة والنظام وحب الناس والإحسان إليهم ومساعدة المحتاجين والتعاون والتكافل الاجتماعي. (نجاتي، 1988م، ص315)

وتعتبر العبادات في حد ذاتها علاجات نفسية لا تصل إلى مرتبتها أي طريقة (الشناوي، 1993م، ص408) فإنها ليست مجرد طقوساً تؤدي وكلمات تقال " إنما هي وسائل لتهديب النفس وليست في أنفسها غايات فإذا لم يحصل التهديب المطلوب فهي لغو لا قيمة لها من حيث الأثر ". (الهالي، 1968م، ص30)

وفي تفسير قوله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات: 56]. قال الكلبي والضحاك وسفيان: " هذا خاص لأهل طاعته من الفريقين، وقال بعضهم: وما خلقت السعداء من الجن والإنس إلا لعبادتي والأشقياء منهم إلا لمعصيتي"، وقيل "إلا ليعبدون": إلا ليوحدوني فأما المؤمن فيوحده في الشدة والرخاء، وأما الكافر فيوحده في الشدة والبلاء دون النعمة والرخاء. (البغوي، 1997م، ص381)

وعلى هذا من أراد الله به خيراً وسعادة وطمأنينة مهد له طريق العبادة، إن التقرب إلى الله بالعبادات يبعث في الإنسان الشعور بالسعادة والأمن النفسي، إذ تمده بطاقة روحية تعينه على تحمل أعباء الحياة، وتساعد على تكوين شخصية سوية تتسم بالصحة النفسية.

أقسام العبادات:

يقسم الأشقر العبادات إلى أربعة أقسام:

- **عبادة القلب:** ويقصد بها إخلاص النية لله تعالى والخوف منه وحبه ورجاءه والتوكل عليه والإنابة إليه والرضا بحكمه.
- **عبادة اللسان:** مثل ذكر الله وتسبيحه وحمده والثناء عليه وتمجيده.
- **عبادة الجوارح:** مثل الصلاة والصيام والحج.
- **عبادات مالية:** الزكاة والصدقة. (إسماعيل، 2014م، ص113) أما ياسين فيقسمها إلى ثلاثة أقسام مدرجا العبادات المالية في إطار عبادة الجوارح. (إسماعيل، 2014م، ص113) وترى الباحثة أنه يمكن إدراج عبادة اللسان في إطار عبادة الجوارح، وبالتالي تصبح العبادة قسمين، عبادة القلب وعبادة الجوارح.

أولاً/ عبادة القلب: وهي الأعمال الباطنة المؤثرة على الأعمال والأقوال.

(الشريف، 1999م، ص12) ومن العبادات القلبية التي تساعد في تخفيف القلق:

- 1- **التوكل على الله:** قال ابن رجب في جامع العلوم: "وحيث التوكل هو صدق اعتماد القلب على الله عز وجل في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا

والآخرة كلها، وتحقيق الإيمان بأنه لا يُعطى ولا يمنع ولا يضر ولا ينفع سواه".
 (ابن أبي الدنيا، 1987م، ص19)
 وعرفه الإمام ابن القيم بأنه: تسليم الأمر إلى من هو بيده والاعتماد على قيامه بالأمر
 والاستغناء بفعله عن فعلك. (الحساني، 2001م، ص10)
 والتوكل عبارة عن اعتماد القلب على الموكل، ولا يتوكل الإنسان على غيره إلا إذا اعتقد
 فيه أشياء الشفقة والقوة والهداية فإذا عرفت هذا، فقس عليه التوكل على الله سبحانه، والتوكل لا
 يتم إلا بقوة القلب وقوة اليقين معاً. (ابن قدامة، 1997م، ص392)
 وقال الألويسي: التوكل هو إظهار العجز والاعتماد على الغير والاكتفاء به في فعل ما
 يحتاج إليه، وهو لا يكون إلا على الله سبحانه ولا يُنافي الأخذ بالأسباب بل يكون بمراعاتها مع
 تفويض الأمر إلى الله في كل أمر. (الصقري، 2009م، ص86)
 وقد حث الله عباده المؤمنين على التوكل في مواضع عديدة من القرآن الكريم:

ومن ذلك قوله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ
 فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51]، وقوله تعالى: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ
 كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ
 فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: 159].

– فضيلة التوكل:

التوكل مقام جليل القدر، عظيم الأثر، فقد جعله الله سبباً لنيل محبته، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَتَوَكَّلْ
 عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: 159]. (ابن أبي الدنيا، 1987م، ص20)
 ومن توكل على الله فإنه ينال من فضائله وثمراته بحيث يتحقق له ما لا يخطر له على
 بال، ولا يحيط به مقال، فهو أشرح الناس صدرًا، وأطيبهم عيشًا. قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى
 اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: 3]. (الشايخ،
 2010م، ص4)

والتوكل نصف الدين، وقال ابن القيم: "التوكل نصف الدين، والنصف الثاني الإنابة، فإن
 الدين استعانة وعبادة، فالتوكل هو الاستعانة والإنابة هي العبادة." (المنجد، 2009م، ص7)
 فالتوكل مقرون بالعبادة، فقال تعالى: ﴿فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَفِيلٍ عَمَّا
 تَعْمَلُونَ﴾ [هود: 123]، وقال ابن جريج: (فاعبده و توكل عليه) فإنه كافيك كل ما تكره ومعطيك

كل ما تحبّ. والفاء لترتيب الأمر بالعبادة والتوكل على كون مرجع الأمور كلها إلى الله سبحانه، وفي تأخير الأمر بالتوكل عن الأمر بالعبادة إشعار بأنه لا ينفع دونها. (الفتوّجي، 1992م، ص279)

وقد جعل الله التوكل شعاراً لأهل الإيمان يتميزون به عمّن سواهم، قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال: 2]. (ابن أبي الدنيا، 1992م، ص20)

والتوكل على الله هو أساس من أسس التوحيد وركن من أركانه، لأن أكثر العبادات تنفرد عنه. والمرء يطمئن إلى تلك العقيدة وهذا الخلق، لأنه يعرف ما وراءه هو لصاحب الأمر والتدبير سبحانه، فيقول ابن القيم رحمه الله: "والتوكل جامع لمقام التفويض والاستعانة والرضا لا يتطور وجوده بدونها." (الحساني، 2001م، ص32)

والتوحيد هو أصل التوكل حيث إن التوكل من أبواب الإيمان، وجميع أبواب الإيمان لا تنظم إلا بعلم وحال وعمل، والتوكل كذلك ينتظم من علم هو الأصل، وعمل هو الثمرة، وحال هو المراد باسم التوكل، فمن قال: "لا إله إلا الله لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير"، تم له الإيمان الذي هو أصل التوكل. (الغزالي، 2005م، ص1603-1604)

ومنزلة التوكل كما قال بعض أهل العلم: التوكل من الدين بمنزلة الرأس من الجسد. فالذي ليس عنده توكل ليس عنده دين، كالجسد ليس له رأس، ومعلوم أن الجسد إذا فقد الحياة فكذلك الدين إذا فقد التوكل فقد الصحة، فلا يكون الدين صحيحاً. (الفوازن، 2005م، ص9)

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "حسبنا الله ونعم الوكيل قالها إبراهيم عليه السلام، وقالها محمد صلى الله عليه وسلم حين قالوا له: إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيماناً، وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل." رواه البخاري والنسائي. (عبد الوهاب، 1990م، ص322)

– الأسباب المعينة على التوكل:

1. **المعرفة الحق بالله** وصفاته من قدرته وكفايته وقيوميته وانتهاء الأمور إلى علمه، وهذه المعرفة هي أول درجة يضع بها العبد قدمه في مقام التوكل. (ابن القيم، 2005م، ص99)

2. **حسن الظن بالله**: فمتى توكل العبد المؤمن على ربه عليه أن يحسن الظن به، وأن يعلم أن من توكل عليه كفاه، فلا يضطرب قلبه و لا يبالي بإقبال الدنيا أو إدبارها، لأن اعتماده على الله. (المنجد، 2009م، ص44)

وعن جابر قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول قبل موته بثلاث: لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله. (ابن حبان، 1988م، ص402)

وعن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله جل وعلا يقول أنا عند ظن عبدي بي إن ظن خيراً فله وإن ظن شراً فله." (ابن حبان، 1988م، ص405)

3. استسلام العبد وطمأنينة وافتقاره لله سبحانه وتعالى: واستسلام العبد لا يكون إلا باستلام القلب واللسان والجوارح، وفي الاستسلام والثقة والتفويض ما في التوكل من العلل. (الحساني، 2001م، ص ص187-188)

فإذا استسلم العبد كاستسلام العبد الذليل لسيدته وانقاد له، حصل التوكل. (المنجد، 2009م، ص45).

وعن علي رضي الله عنه قال: "يا أيها الناس توكلوا على الله وتقوا به فإنه يكفي ممن سواه." (المتقى الهندي، 2005م، ص415).

4. إثبات الأسباب والأخذ بها: لأن التوكل من أقوى الأسباب في حصول المأمول وإنما يظهر تأثير التوكل في كسب العبد وسعيه، كالدعاء الذي جعله الله سبباً في حصول المدعو به. وقال تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ﴾ [الجمعة: 10]، فلا يجوز الاعتماد على الأسباب. (الرويشد، د.ت، ص16)

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: "من تعلق بشيء وكل إليه."، بمعنى أن من تعلق بشيء معتقداً أن هذا الشيء يجلب النفع أو يدفع الضرر، وكل الله شفاءه إلى ذلك الشيء فلا ينفع. (الحضرمي، 2005م، ص42)

والله تعالى قد علم عباده الأخذ بالأسباب قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [الملك: 15]، و قال تعالى: ﴿* وَعَاخِرُونَ يَصْرِفُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَعَاخِرُونَ يُقْتَلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَأَقْرَعُوا مَا يَنْتَسِرُ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ يَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [المزمل: 20].

وعلى العبد أن يبذل الأسباب دون الاتكال عليها في تحقيق مراده بل يتوكل على الله مالك الأمر كله، رحم الله من قال:

توكل على الرحمن في كل حاجة
ألم تر أن الله قال لمريم
ولو شاء أن تجنيه من غير هزها
ولا تؤثرن العجز يوماً على الطلب
إليك فهزي الجذع يساقط الرطب
جنته ولكن كل شيء له سبب
(ابن أبي الدنيا، 1987م، ص25)

فلا بد إذن من الجمع بين الأمرين: فعل الأسباب مع التوكل على الله، ولهذا قال العلماء الاعتماد على الأسباب شرك، وترك الأسباب قدح في الشرع، لأن الشرع أمر باتخاذ الأسباب، فتعطيل الأسباب وتركها قدح في الشرع وترك لما أمر الله جل وعلا به. (الفوزان، 2005م، ص17)

– التوكل والقلق:

إن التوكل على الله يكفي الإنسان ما أهمه، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: 3]. فمن توكل على الله وفوض أمره إلى الله واعتمد على الله وحده واعتقد أن لا يجلب الخير ولا يدفع الضر إلا الله كفاه الله. وقال الربيع بن خثيم: فالله حسبه من كل ما ضاق على الناس. (البخاري، 2001م، ص99)

ففي التوكل راحة وطمأنينة وخلو من القلق والتوتر. فعن أحمد بن سهل الأزدني، قال: سمعتُ أبا نزوة الزاهد يقول: قال لي رجل في المنام: أما علمت أن المتوكلين هم المستريحون؟ قلت: "رحمك الله ممّ ذا؟ قال من هموم الدنيا وعسر الحساب غداً؛ قال أبو نزوة: "فوالله ما اكرتتُ بعد ذلك بإبطاء رزق، ولا سرعته وذلك أن مع أجمع التوكل عليه كفاه ما همّه وساق الرزق والخير إليه." (البيهقي، 2003م، ص468)

وعن عامر بن عبدالله قال لا بُنى عم له: "فوّضاً أمركما إلى الله تستريحا." (البيهقي، 2003م، ص468)

وقال صلى الله عليه وسلم: "من سرّه أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله." (ابن حنبل، 2003م، ص497)

فإذا توكل المؤمن على الله قوي قلبه، ولم يبال بأحد، وذهبت مخاوفه. ففي شعب الإيمان للبيهقي أن الله عز وجل أوحى إلى عيسى ابن مريم: أنزلني من نفسك كحياتك واجعلني دُخراً لك في معادك، وتقرب إليّ بالنوافل أدنك، وتوكل عليّ أكفك ولا تتولّ غيري فأخذلك." (البيهقي، 1990م، ج2، ص104)

وفي صدق التوكل على الله والأخذ بالأسباب يجد الإنسان الراحة النفسية والطمأنينة على رزقه، فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لو أنكم تتوكلون على الله حقّ توكل لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً." (ابن حنبل، 2001م، ص332)

كما أن الإسلام يحمل البشري للمتوكلين ويعددهم الفضل من الله، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّعُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٣٦﴾﴾ [الشورى: 36].

فما عند الله للذين آمنوا به وعليه يتوكلون في أمورهم وإليه يقومون في أسبابهم وبه يتقون خير وأبقى مما أُوتيتموه من متاع الحياة الدنيا. (الطبري، 2000م، ص544)
إن في التوكل على الله الراحة والأمن وقطع التعلق بالأسباب. والتعلق بمسبب الأسباب الله رب العالمين، لأن الإنسان بمحدودية علمه يعول على ما هو مدرك موجود، عظيم الخوف والقلق مما هو غيبي مجهول، فإن اختار بين أمرين عاش قلقاً تبعه اختياره، أما إذا توكل على الله تعالى فإنه يأخذ بالأسباب فيريح نفسه من ألم الشعور بالذنب والتقصير ثم يوكل الأمر لله تعالى في نتائج اختياره وبذلك يعظم أمله ورجاؤه وإن قلت أو انعدمت الأسباب، ومعلوم أن التوكل على الله تعالى لا ينافي الأخذ بالأسباب بل المطلوب الأخذ بها مع عدم التعلق والتعديل عليها. (أبو وردة، 2014م، ص386)

وعن عمرو بن العاص، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ مِنْ قَلْبِ ابْنِ آدَمَ بِكُلِّ وَادٍ شُعْبَةً، فَمَنْ اتَّبَعَ قَلْبَهُ الشُّعْبَ كُلَّهَا، لَمْ يُبَالِ لِلَّهِ بِأَيِّ وَادٍ أَهْلَكَهُ، وَمَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ النَّشْعَبُ". (ابن ماجة، ب ت، ص1395)
والتشعب هو التفرق الذي يورث القلب اضطراباً وضعفاً.

2- حسن الظن بالله:

عن إبراهيم بن شيبان، يقول: حُسْنُ الظن بالله هو اليأس عن كل شيء سوى الله عز وجل. (البيهقي، 2003م، ص468)

وعن جابر قال سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول قبل موته بثلاث: "لا يموتن أحدكم إلا وهو يُحسِنُ بالله الظن". (ابن حبان، 1988م، ص402)

وعن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله جل وعلا يقول أنا عند ظن عبدي بي إن ظنَّ خيراً فله وإن ظنَّ شراً فله." (ابن حبان، 1988م، ص402)
وعن أبي هريرة -قال نصر- عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ حُسْنِ الْعِبَادَةِ". (أبو داود، 2009م، ص342)

وإن حسن الظن بالله مرتبط بالسخاء، فقد قال الحسن البصري: نَظَرْتُ فِي السَّخَاءِ فَمَا وَجَدْتُ لَهُ أَصْلًا وَلَا فِرْعَاءَ إِلَّا حَسْنَ الظنِّ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَأَصْلُ الْبُخْلِ وَفِرْعُهُ سُوءُ الظنِّ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. (البيهقي، 2003م، ص320)

ومن دلائل حسن الظن (التفاؤل). والتفاؤل استبشار بالقلب، وفيه تسليّة للنفس وطمأنينة للقلب. فالتفاؤل يفتح باب الآمال والرجاء، فيسكنه الخوف من القلب، وتهدأ نفس الإنسان ويُقبل بنفس هادئة وقلب ساكن على التوحيد والعبودية والتي فيها ضمان الحياة الطيبة الكريمة. ويؤكد الأحمّد أن بعض الأخصائيين النفسيين ذكروا أن أعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، وتوقع تفريج الكروب، ودفع المصائب، وزوال النوازل، فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية تولّد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز. (الأحمّد، 1999م، ص 99)

والتفاؤل ضد الطيرة كالشعور بالارتياح عند رؤية أشياء أو أشخاص نجبهم أو سماع أخبار أو كلام محبب نستبشر خيراً به. والتفاؤل مصاحب للأمل والرجاء وهو الطّمع فيما يمكن حصوله، وتوقع الخير ممن بيده الخير.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- " لا طيرة، وخيرُ الطيرة الفأل". قيل: يا رسول الله: ما الفأل؟ قال: "الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم". (الطيالسي، 1999م، ص 247)

عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يردّ شيئاً، وهو يُطيبُ بنفس المريض". (ابن ماجه، ب ت، ج 1، ص 462)

فقد كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يتفاعل ولا يتطير وكان يحب الاسم الحسن، وكان -صلى الله عليه وسلم- يُعجبه الفأل الحسن ويكره الطيرة. (المتقى الهندي، 2005م، ص 876)

وعن عروة بن عامر قال أحمد القرشي قال: ذُكرت الطيرة عند النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: "أحسنها الفأل، ولا تزدُ مسلماً، فإذا رأى أحدكم ما يكره فليقل: اللهم لا يأتي بالحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت ولا حول ولا قوة إلا بك." (أبو داود، 2009م، ص 61)

وعن أنس قال: قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: "لا دعوى، ولا طيرة وأحبُّ الفأل الصالح." (ابن ماجه، ب ت، ص 1170)

3- الصبر:

قال الراغب في مفرداته: "الصبر حبس النفس على ما يقتضيه العقل أو الشرع أو على البعد عما يقتضيه". (المكي، ب ت، ص 163)

والصبر هو الحبس، ومداره على أركان ثلاثة: "إمساك النفس عن التسخط بالقضاء، وحبس اللسان على القول السيء وتقبيد الجوارح عن المعصية كاللطم وشق الثياب، فإذا قام الإنسان بهذه الأركان حاز فضيلة الصبر". (الدمشقي، 1993م، ص15)

والصبر من الإنسان بموضع الرأس من الجسد، فإذا قطع الرأس يببس ما في الجسد ولا إيمان لمن لا صبر له. (عباس، 1990م، ص532)

وقد ذكر الله تعالى الصبر في القرآن الكريم في نحو من تسعين موضعاً، وأضاف إليه أكثر الخيرات والدرجات وجعلها ثمرة له، فما من قرية إلا وأجرها بتقدير وحساب إلا الصبر. (ابن قدامة، 1997م، ص316)

وقال ابن عطاء: "الصبر هو الوقوف مع البلاء بحسن الأدب". (القشيري، 1993م، ص184)

وقال عمر بن الخطاب: "وجدنا خير عيشتنا بالصبر". (المنجد، 2010م، ص122)

ويقول ابن تيمية: "الصبر لازم من لوازم تحقيق العبودية لله، فبغير الصبر لا يلتزم الإنسان طاعته ولا يمتنع عن معصية، ومن خلاله يتمايز الناس برهم من فأجرهم، وبه يسمو الإنسان حتى يسامت الملائكة، وبدونه ينحدر الإنسان حتى يخط عن البهيمة، لذلك عنى به الشارع الحكيم حتى ذكره في كتابه في أكثر من تسعين موضعاً (ابن تيمية، "ت: 728هـ"، 1979م، ص54)

وجاء الأمر بالصبر والترغيب به في كثير من الآيات والأحاديث، قال تعالى:

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: 200].

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرُونَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَّغٌ فَمَهَّلَ يَهُدَىٰ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ﴾ [الأحقاف: 35].

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَبْنَئِ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [لقمان: 17].

وعن كعب بن عجرة قال: "سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول للأَنْصار "إنكم ستلقون بعدي أثره"، قالوا: فما تأمرنا؟ قال: "اصبروا حتى تلقوني على الحوض". (ابن حنبل، 2001م، ص545)

وعن الزبير بن عدي، قال: أتينا أنس بن مالك، فشكونا إليه ما نلقى من الحجاج، فقال: "اصبروا، فإنه لا يأتي عليكم زمان إلا الذي بعده شر منه، حتى تلقوا ربكم " سمعته من نبيكم صلى الله عليه وسلم. (البخاري، 2001م، ص49)

والصبر من صفات الله عز وجل: فعن أبي موسى الأشعري قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ما أحدٌ أصبر على أذى سمعه من الله، يدعون له الولد، ثم يعافيه ويرزقهم". (البخاري، 2001م، ص115).

وفي أسمائه الحسنی "الصبور"، قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَقَالُوا اتَّخَذَ الرَّحْمَنُ وَلَدًا ۗ لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا إِدًّا ۗ تَكَادُ السَّمَوَاتُ يَتَفَطَّرْنَ مِنْهُ وَتَنْشَقُّ الْأَرْضُ وَتَخِرُّ الْجِبَالُ هَدًّا ۗ أَنْ دَعَوْا لِلرَّحْمَنِ وَلَدًا ۗ ۝۹۱﴾ [مريم: 88-91].

ففي الآيات الكريمة إشعار بأن السماوات والأرض تهم وتستانذن بالزوال لعظم ما يأتي به العباد فيمسكها سبحانه بعلمه ومغفرته، وهو حقيقة صبره فلو لم يكن للصبر من فضيلة إلا كونه من صفات الله عز وجل لكفى ذلك. (ابن القيم، 1988م، ص329-330)

درجات الصبر:

الدرجة الأولى: الصبر عن المعصية بمطالعة الوعيد، إبقاءً على الإيمان من الجزاء وأحسن منها الصبر عن المعصية حياءً.

الدرجة الثانية: الصبر على الطاعة بالمحافظة عليها دوماً وبرعايتها إخلاصاً وتحسينها علماً.

الدرجة الثالثة: الصبر في البلاء بملاحظة حسن الجزاء وانتظار روح الفرج وتهوين البلية بعد أيادي المنن وذكر سوائف النعم. (الهروي، 1988م، ص50)

– الفرق بين الصبر والقسوة:

إن الصبر هو حبس النفس عن الجزع والهلع والتشكي. فحبس النفس عن التسخط واللسان عن الشكوى والجوارح عم لا ينبغي فعله. وأما القسوة: فيبس في القلب يمنعه من الانفعال وغلظة تمنعه من التأثر بالنوازل فلا يتأثر لغلظته وقساوته لا لصبره واحتماله. (ابن القيم، ب ت، ص22)

هل الصبر وهبي أم كسبي:

ورد في السنة ما يفيد أن الصبر خلق يمكن تحصيله، صحيح أن الناس في أصل فطرتهم مقسمون إلى أقسام في الصبر فمنهم من جعلهم الله في أصل الخلقة صبورين وبعضهم جبله على قليل من الصبر. فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: " يا أشج إن فيك خصلتين

يحبهما الله ورسوله: الحلم والأناة، فقال: يا رسول الله، أنا تخلقتما أو جبلني الله عليهما؟ قال: "بل الله جبلك عليهما" قال: " الحمد لله الذي جبلني على خلقين يحبهما الله ورسوله ". (ابن حنبل، 2001م، ص490)

لكن لو كان عند المرء نقص في هذا العمل من أعمال القلوب فهل يمكن تحصيله بالمران والرياضة النفسية والمجاهدة؟ نعم، فهو شيء يمكن اكتسابه، والدليل على ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم: " من يتصبر يصبره الله ". (ابن حنبل، 2001م، ص155)

ذكر القحطاني أن هناك آفات نفسية تعيق الصبر وتعرض طريقه:-

الاستعجال: قَالَ تَعَالَى: ﴿ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَجَلٍ سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ ﴾ [الأنبياء: 37]. فإذا أبطأ الخير عن الإنسان نفذ صبره، ولهذا خاطب رسوله قائلاً: ﴿ فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَانَهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمَّا يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَّغٌ فَمَهْلٌ يُهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ ﴾ [الأحقاف: 35].

الضيقة: قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴾ [النحل: 127].

اليأس: وهو آفة الصبر الكبرى لأنها تطفئ سراج الأمل، فيتترك العبد العمل، ويخلد إلى الكسل، وقد حرص القرآن الكريم على غرس بذور الأمل في نفوس المؤمنين، قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴾ [آل عمران: 139]. (القحطاني، 2001م، ص ص89-91)

وقد حذر يعقوب أولاده من اليأس، قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَبْتَنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأَيْسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾ [يوسف: 87].

1. **الغضب:** وهو ينافي الغضب، ولذلك لما خرج يونس مغاضباً قومه ابتلاه الله بالحوث، فتعلم الصبر في بطن الحوت، قَالَ تَعَالَى: ﴿ فَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ ﴾ [القلم: 48]. ولولا أنه كان من المسبحين قبل أن يبتلعه الحوت للبت في بطنه إلى يوم يبعثون. (المنجد، 2010م، ص144)

ولذلك العبادة في وقت الرخاء تجلب الفرج في وقت الشدة، فعن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام ألا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن، احفظ الله يحفظك،

احفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة". (البهقي، 2000م، ص234)

4- الصبر والقلق:

يقول ابن القيم: "أكثر أسقام البدن والقلب إنما تنشأ من عدم الصبر، فما حفظت صحة القلوب والأبدان والأرواح بمثل الصبر". (ابن القيم، 1997م، ص387)
ويقول في موضع آخر: " فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك وإذا قوي يقينه وصبره هانت عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة ". (ابن القيم، 1998م، ص139)
من هنا يتضح أن الصبر من الأسس المهمة التي تشكل الصحة النفسية والتحلي بالصبر يحمي الإنسان من كثير من الأمراض النفسية عامة والقلق خاصة ويجعله أكثر قدرة لتقبل الأقدار وتحمل مشاق الحياة.

إن الصبر يتطلب من الإنسان الجهد، إلا أن له من العواقب والنتائج ما هو خير، فبه يهدأ الإنسان وينعم بالسكينة والاطمئنان لأنه على ثقة أن الله تعالى سيفرج عنه ويقضي له، فعن صهيب أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " عجباً لأمر المسلم إن أمره كله خير إن أصابته سراء شكر وإن أصابته ضراء صبر وكان خير له وليس ذلك لأحد إلا المؤمن " إسناده صحيح على شرط مسلم. (ابن حبان، 1988م، ص155)

وذكر بيرسل: " أنه تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية في المصائب ليست من شدتها وقسوتها، ولكن من عدم الصبر عليها وسوء التفكير فيها والجزع منها ". (مرسي، 1988م، ص15)

ويقول نجاتي: "أن الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل الجهود لتحقيق أهدافه العلمية والعملية، والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات". (نجاتي، 2001م، ص229)
كما يؤكد عيسوي على دور الصبر في تربية النفس وتقوية الإرادة وصقل شخصيته وينمي قدرة الإنسان على الجلد والتحمل وتقبل نوائب الدهر وصعاب الحياة. (عيسوي، 1986م، ص194)

ضرورة الصبر:

إن الصبر ضرورة لازمة للإنسان ليرتقى مادياً ومعنوياً، ويسعد فردياً واجتماعياً، فلا ينتصر دين ولا تنهض دنيا إلا بالصبر. (القرضاوي، 1989م، ص12)

ويؤكد الغزالي أن جميع ما يلقي العبد في هذه الحياة لا تخلو من نوعين: أحدهما، الذي يوافق هواه والآخر هو الذي لا يوافق بل يكرهه، وهو محتاج إلى الصبر في كل واحد منهما (الغزالي، 2005م، ص1409).

فلا يركن العبد إلى ملاذ الدنيا ولا ينهمك في التلذذ بها، فمتى لم يضبط نفسه عن الانهماك في الملاذ أخرجته ذلك إلى البطر والطغيان. (ابن قدامة، 1997م، ص318) ويقول ابن قدامة: "الصبر ثلاثة أقسام:

1. صبر على الطاعة حتى يفعلها، فإن العبد لا يكاد يفعل الأمور به إلا بعد صبر ومجاهدة.

2. صبر عن المنهي حتى لا يفعله وبحسب قوة الصبر يكون تركه لها.

3. الصبر على ما يصيبه بغير اختياره من المصائب. (ابن تيمية، 2001م، ص166)

عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله تعالى: "إذا وجهت إلى عبد من عبادي مصيبة في بدنه أو في ولده أو في ماله فاستقبله بصبر جميل استحيت يوم القيامة أن أنصب له ميزاناً أو أنشر له ديواناً". (الحكيم الترمذي، 1992م، ص290)

– الأسباب المعينة على الصبر:

معرفة طبيعة الحياة الدنيا: قال ابن الجوزي: " أن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء والكرب لا يرجى منه راحة ". (المنبجي، ب ت، ص16) وإن الحياة الدنيا لا تلبث على حال فيوم لك ويوم عليك، قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنْ يَمَسُّكُمْ كَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ كَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نَدَاؤُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ [آل عمران: 140].

• أن يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه وأنه قد أصيب بمقدوره فاستراح من مكتوب. (أبي طالب المكي، 2005م، ص353)

• أن يعلم أن الصابرين ينتظرهم أحسن الجزاء عند الله حين يرجعون إليه، فيعوضهم عن صبرهم خيراً ويمنحهم خيراً ويجزل لهم المثوبة (القحطاني، 2001م، ص79)، ويؤكد ابن الجوزي أن العبد إذا طلب الأجر يحمل أعباء الصبر، ونظر في فضائل الصبر وثواب الصابرين وسيرتهم في صبرهم، وترقى إلى مقام الرضا فهذه هي الغاية. (ابن الجوزي، 1985م، ص ص29-30)

قال القاسم بن كثير: سمعت سلمان بن القاسم يقول: " كل عمل يعرف ثوابه إلا الصبر" قَالَ تَعَالَى: ﴿قُلْ يَعْبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10]. قال كالماء المنهمر.
(ابن أبي الدنيا، 1997م، ص 29)

- أن يعلم أن لولا محن الدنيا ومصائبها لأصيب بأمراض قلبية كانت سبب هلاكه عاجلاً أو آجلاً. (ابن القيم، 2001م، ص 145)
- أن يهيئ الإنسان نفسه للمصائب قبل وقوعها، وأن يدرّبها عليها قبل حدوثها، لأن الصبر عزيز ونفيس، وكل أمر عزيز يحتاج إلى درية عليه. (الشحود، ب ت، ص 26)
- التأسّي بأهل المصائب، فيقول ابن القيم: " أن يطفئ نار مصيبتة ببرد التأسّي بأهل المصائب، وأنه لو فتش العالم لم ير فيهم إلا مبتلى إما بفوت محبوب أو حصول مكروه، وإن سرور الدنيا أحلام نو أو كظل زائل. (القرضاوي، 1989م، ص 82)
- أن ينظر إلى ما أصيب به فيجد ربه قد أبقى عليه مثله أو أفضل منه، وادخر له الخير بما هو أعظم من فوات تلك المصيبة بأضعاف مضاعفة، وأنه لو شاء لجعلها أعظم مما هي. (السمرقندي، 2000م، ص 256)
- أن يعلم المصاب أن الجزع لا يرد المصيبة بل يضاعفها، والجزع يشمت عدوه ويسوء صديقه ويغضب ربه ويسر شيطانه، ويحبط أجره. (المنبجي، 1998م، ص 19)
- معرفة الإنسان نفسه وأنه ملك لله تعالى أولاً وآخراً، وكل نعمة هو فيها فمن الله قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا يَكُرُّ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ﴿٥٣﴾﴾ [النحل: 53]. فإذا نزل بالمرء نازلة لا يعني أنه سلبه مما عنده فإنما استرد صاحب الملك بعض ما وهب.
(القرضاوي، 1989 م، ص 83)
- أن يعلم أن فوت ثواب الصبر والتسليم وهو الصلاة والرحمة والهداية التي ضمنها الله على الصبر والاسترجاع أعظم من المصيبة في الحقيقة. (ابن القيم، 1998م، ص 176)
- أن يعلم أن ما يعقبه الصبر والاحتساب من اللذة والمسرة أضعاف ما كان يحصل له ببقاء ما أصيب به لو بقي عليه، ويكفيه من ذلك بيت الحمد الذي يبني له في الجنة على حمده لربه، فلينظر أي المصيبتين أعظم؟ مصيبة العاجلة أو مصيبة فوات بيت الحمد في جنة الخلد، وفي الترمذي وقال غريب عن جابر مرفوعاً: " يود ناس يوم القيامة أن جلودهم كانت تقرض بالمقاريض في الدنيا، لما يرون من ثواب أهل البلاء ". (المقدسي، ب ت، ص 189)

4- الرضا:

وهو ضد السخط، والسخط: الكراهية للشيء، والمراد به التسليم بالقضاء والقناعة بما قسم والسكون إلى الله وحده على ما قضاه، وترك ما ينافي ذلك. (الشايح، 2006م، ص578)

قَالَ تَعَالَى: ﴿أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ ﴿٢٨﴾ [الفجر: 28]. لم يدع في هذه الآية للمتسخط إليه سبيلاً وشرط للقاصد الدخول في الرضا. والرضا اسم للوقوف الصادق حيث ما وقف العبد لا يلتمس متقدماً ولا متأخراً ولا يستزيد مزيداً ولا يستبدل حالاً. (الهروي، 1988م، ص51)

والرضا عند ابن القيم يعني القبول القلبي والحالي وعدم التسخط، وأنه صفة لمريد السكينة ومعلم ظاهر على أهل السعادة، فقال: "الرضا بالمقدر من سعادة بني آدم سخطه من شقاوته". (الأحمد، 1999م، ص95)

ويقول ابن أبي الدنيا: "إن الرضا باب الله الأعظم وجنة الدنيا ومستراح العارفين وحياة المحبين ونعيم العابدين وقرّة عيون المشتاقين. (ابن أبي الدنيا، 1995م، ص9)

قَالَ تَعَالَى: ﴿جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ ﴿٨﴾ [البينة: 8].

وقال ابن خفيف: "الرضا سكون القلب إلى أحكامه وموافقة القلب بما رضي الله به واختاره. (القشيري، ب ت، ص343)

وقال الراغب الأصفهاني: "رضا العبد عن الله لا يكره ما يجري به قضاؤه ورضا الله عن العبد هو أن يراه مؤتمراً لأمره ومنتهياً عن نهيه" (الأصفهاني، ب ت، ص197).

والرضا من أعمال القلوب، نظير الجهاد من أعمال الجوارح فإن كل واحد منهما ذروة سنام الإيمان، قال أبو الدرداء: "ذروة سنام الإيمان: الصبر للحكم والرضا بالقدر" (العفاني، 1998م، ص490). ويقول أبي طالب المكي: "فمن الرضا سرور القلب بالمقدور في جميع الأمور وطيب النفس وسكونها في كل حال وطمأنينة القلب عن كل مفزع مهلع من أمور الدنيا، وقناعة العبد بكل شيء واغتنباطه بقسمة ربه، وفرصه بقيام مولاه عليه واستسلام العبد للمولى في كل شيء ورضاه منه بأدنى شيء وتسليمه له لأحكام والقضايا باعتقاد حسن التدبير وكمال التقدير فيها، وتسليم العبد إلى مولاه ما في يديه رضا بحكمه عليه، وألا يشكو الملك السيد إلى العبد المملوك ولا يتبرم بفعل الحبيب. (أبي طالب المكي 2005م، ص66)

حقيقة الرضا:

الرضا وان كان من أعمال القلوب فله حقيقة تترجمه إلى واقع ملموس ومشاهد. ويتفاوت الناس عند الله تعالى في هذه الأعمال، فمنهم من تحدث عن حقيقة الرضا وظن أن حقيقته لا تعرف ولا تعلم، منهم من جعل الرضا من جملة الأحوال التي ليست بمكتسبه بل هو موهبة محضة، ومنهم من جعله الانطراح والتسليم لما يجريه الله دون العمل (الجلاد، 2010م، ص16).

ويقول ابن القيم: " أن الرضا كسبي باعتبار سببه، موهبي باعتبار حقيقته، فيمكن أن يقال بالكسب لأسبابه، فإذا تمكن من أسبابه وغرس شجرته، اجتتى منها ثمرة الرضا، فإن الرضا آخر التوكل فمن رسخ قدمه في التوكل والتسليم والتقويض، حصل له الرضا ولا بد. فمن رضي عن ربه رضي الله عنه، بل رضي العبد عن الله من نتائج رضى الله عنه ". (ابن القيم، 2005م، ص144).

– تحصيل الرضا:

من أعظم أسباب حصول الرضا: أن يلزم ما جعل الله رضاه فيه، فإنه يوصله إلى مقام الرضا ولا بد. (العفاني، 1998م، ص493)

قيل ليحيى بن معاذ: متى يبلغ العبد إلى مقام الرضا، فقال: إذا أقام نفسه على أربعة أصول فيما يعامل به ربه، فيقول: إن أعطيتني قبلت وإن منعتني رضيت، وإن تركتني عبت، وإن دعوتني أجبت. (العفاني، 1998م، ص493)

ويقول الشيخ المنجد: " تحصيل الرضا أن تؤمن أن ما اختاره الله لك وقدره عليك هو أحسن شيء لك، فإن قلت: مات ولدي، فقدت وظيفتي، مرض خطير أصابني، نقول: هذا هو المقدر الذي قدر عليك هذا أحسن شيء بالنسبة لك، فإذا اعترف العبد بجهله وآمن بعلم ربه وأن اختياره له أولى وأفضل وأحسن من اختياره لنفسه وصل إلى الرضا (المنجد، 2010م، ص 105-106)

والرضا والحمد على الضراء يوجبها شاهدان: أحدهما، علم العبد بأن الله سبحانه وتعالى مستوجب لذلك مستحق له نفسه، فإنه أحسن كل شيء خلقه وأتقن كل شيء وهو العليم الحكيم الخبير الرحيم. والثاني، علمه بأن اختيار الله لعبده المؤمن خير من اختياره لنفسه. (ابن تيمية، 1979م، ص56)

وذكر القشيري عن النصر أبادي: " من أراد أن يبلغ محل الرضا فليلزم ما جعل الله رضاه فيه "، وكذلك قول الشيخ أبي سلمان: " إذا سلا العبد عن الشهوات فهو راضٍ، وذلك

العبد إنما يمنعه من الرضا والقناعة طلب نفسه لفضول شهوتها، فإذا سلا عن شهوات نفسه رضي بما قسمه الله له من الرزق. (ابن تيمية، 1987م، ص 119)

ومن الأسباب الجالبة للرضا أيضاً أن يعلم الإنسان أن كل قدر يكرهه ولا يلائمه لا يخلو من اثنين: إما أن يكون عقوبة على الذنب، فهو دواء لمرض لولا تدارك الحكيم إياه بالدواء لترامى به المرض إلى الهلاك، أو أن يكون سبباً لنعمة لا تتال إلا بذلك المكروه. فالمكروه ينقطع ويتلاشى وما يترتب عليه من النعمة دائم لا ينقطع، فإذا شهد العبد هذين الأمرين انفتح له باب الرضا عن ربه في كل ما يقتضيه له ويقدره". (ابن القيم، 1996م، ص 205)

– آثار الرضا على النفس:

- إن الرضا يريح الإنسان من لوم ذاته ويزيل عنه ثقل التفكير في الحوادث ومسبباتها.
- التخفيف من التعلق بالأسباب والصراع لتحصيلها، وما يصاحب ذلك من التوتر والقلق.
- تحصيل انشراح الصدور والطمأنينة والسكينة. (أبو وردة، 2014م، ص 445-446)
- إن السخط باب الهم والغم والحزن وشتات القلب، وكسف البال، والرضا يخلصه من هذا كله، ويفتح له باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة. فالرضا يوجب له الطمأنينة وبرد القلب وسكونه وقراره. كما أن الرضا ينزل عليه السكينة التي لا أنفع له منها، ومتى نزلت السكينة استقام وصلحت أحواله وصلح باله، وإذا ترحلت السكينة عنه بفعل السخط ترحل عنه السرور والأمن والدعة والراحة. (ابن القيم، 2003م، ص 338)

ليس شرط الرضا ألا يحس بالألم والمكاره، بل ألا يعترض على الحكم ولا يتسخطه. (ابن القيم، 1996م، ص 173)

فالرضا هو الذي يعد نعم الله عليه فيما يكرهه أكثر وأعظم من نعمة عليه فيما يحبه. (ابن القيم، 1996م، ص 208)

ووجود التألم وكراهة النفس لا ينافي الرضا، كمرض المريض بشرب الدواء الكريه ورضا الصائم في اليوم الشديد الحر بما يناله من ألم الجوع والظمأ. (الفيروزآبادي، 1996م، ص 84) وقيل للحسن بن علي: "إن أبا ذر يقول: "الفقر أحب إلي من الغنى، والسقم أحب إلي من الصحة"، فقال: رحم الله أبا ذر، أما أنا فأقول: كم اتكل على حسن اختيار الله له لم يتمن شيئاً، وهذا حد الوقوف على الرضا بما تصرف به القضاء". (المغراوي، ب ت، ص 232)

وقال علي رضي الله عنه: "من رضي بقضاء الله جرى عليه، وكان له أجر، ومن لم يرض بقضاء الله جرى عليه وحبط عمله". (المتقى الهندي، 1981م، ص 712)

ثانياً/ عبادات الجوارح والأعمال: وهي الأعمال الظاهرة من قول وعمل ظاهر نتقرب من خلاله إلى الله، مثل:

1- الصلاة:

الصلاة في اللغة: الدعاء، وفي الشرع: أقوال وأعمال مخصوصة، مفتوحة بالتكبير ومختمة بالتسليم. وسميت صلاة لاشتمالها على الدعاء، وقيل: لأنها ثانية الشهادتين. وقيل: لأنها صلة بين العبد وربه. (السلمان، 2003م، ص208)

ومن أهم آثار الصلاة الطمأنينة وراحة النفس، فإذا أقبل العبد على صلاته بهمة ورغبة واستشعر مناجاته لربه وتضرعه بين يديه، فإن تلك الصلاة تمده بقوة روحية وتمنحه طمأنينة النفس وراحتها، وتعينه على مواجهة متاعب الحياة، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمُوتَ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَٰكِن لَّا تَشْعُرُونَ﴾ [البقرة: 154]. (إبراهيم، 2009م، ص85)

وقد بين ابن القيم أن الصلاة تبعث في الإنسان الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي والأمن النفسي، فيقول: " أما الصلاة فشأنها في تفریح القلب وتقويته وشرحه وابتهاجه ولذته، أكبر شأن، وفيها: من اتصال القلب والروح بالله وقربه، والتنعم بذكره، والابتهاج بمناجاته والوقوف بين يديه وإعطاء كل عضو حظه منها، واشتغاله عن التعلق بالمخلوق، وملاستهم ومحاورتهم، وانجذاب قوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفطرته، وراحته من عدوه حالة الصلاة ما صارت به أكبر الأدوية المفرجات، والأغذية التي لا تلائم إلا القلوب الصحيحة. (ابن القيم، 1997م، ص279)

ويؤكد نجاتي على أن للصلاة فوائد عظيمة وكثيرة، فهي تبعث في النفس الهدوء والطمأنينة، وتخلص الإنسان من الشعور بالذنب، وتقضي على الخوف والقلق، وتزود الإنسان بالحيوية والنشاط وبقدرة كبيرة تمكنه من القيام بجميل الأعمال، وتنور القلب وتهيؤه لتلقي النفحات الإلهية. (نجاتي، 1989م، ص319)

ومن علماء الغرب الذين شهدوا بفضل الصلاة وأهميتها وما تحدثه من نشاط وراحة نفسية الطبيب الفرنسي "الكسيس كاريل" حيث لاحظ أن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً معيناً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادات (كاريل، 1980م، ص170).

أيضاً عالم النفس الإنجليزي "سيرل بيرت" الذي أكد رأي "وليم جيمس" فقال: " إننا بالصلاة نستطيع أن نلج باب ذخائر كبير من النشاط العقلي لا نستطيع إليها وصولاً في الظروف العادية. (أبو السعود، 2005م، ص159)

ولقد بينت العديد من نصوص الشرع الأثر الإيجابي للصلاة على صحة الإنسان الجسدية والنفسية، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأبي هريرة حينما اشتكى ألماً في بطنه: " صلّ، فإن في الصلاة شفاء". (ابن حنبل، 2001م، ص131)

وشفاء نكرة لتشمل الأمراض الجسدية والنفسية. وأشار نجاتي إلى أن الأسلوب الذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون ومنهم - جوزيف ويلبي - الذي يتبع في علاج القلق أسلوب الكف المتبادل أو ما يعرف (بالعلاج بالاسترخاء) والذي يعتمد أساساً على مبادئ الاشتراط، وفيه يحاول المعالج أن يربط بين المواقف المثيرة للقلق وبين استجابة معارضة للقلق وهي الاسترخاء، حيث أن هذا الأسلوب يشبه الأثر العلاجي الذي تحدثه الصلاة، فإن تكرار اقتران حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة بالمواقف المثيرة لقلقه، وإنما تؤدي في النهاية إلى تكوين ارتباطات شرطية جديدة بين هذه المواقف وبين استجابة الاسترخاء، والهدوء النفسي الذي تحدثه الصلاة وهي استجابة معارضة لاستجابة القلق" وبذلك يخلص الإنسان من القلق، وهذا هو نفس الأسلوب الذي يستخدمه المعالجون النفسيون الجدد. (نجاتي، 2001م، ص287)

وعن سالم بن أبي الجعد قال: قال رجل من خزاعة: لبيتي صليت فاسترحت فكأنهم عابوا ذلك عليه. فقال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "يا بلال أقم الصلاة، أرحنا بها". (أبو داود، ب ت، ص296)

قال ابن القيم: "إن الصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفسد الدنيا والآخرة، وهي منهاة عن الإثم ودافعة لأدواء القلوب، ومطرده للداء عن الجسد، ومنورة للقلب، وجالبة للرزق، ودافعة للظلم". (ابن القيم، 1985م، ص209)

وبهذا تكون الصلاة دافعة لأسباب القلق، وجالية للاسترخاء والهدوء النفسي بما تحققه من اتصال روحاني بين العبد وربّه، وفيها من الخضوع والخشوع والانقياد لله الذي يضمن رضى العبد بقضاء الله وقدره فيسكن قلبه وتهدأ روحه.

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٧﴾ [البقرة: 277].

2- الإنفاق:

ثبت أن البخلاء يعيشون مع الخوف والقلق وأنهم مكروهون من المجتمع لانفصالهم عنه وعدم تعاونهم معه. أما هؤلاء الكرماء الذين وصلوا إلى رشدهم المالي وعاشوا مع الآخرين في تكافل ومحبة فهم السعداء الذين بعد عنهم القلق والاكتئاب، فالعطاء نضوج وسعادة، فالعطاء

مقرون بفرحة الذي يتقبل العطية وهذه الفرحة تتعكس على المعطي فيشعر بالرضى والسعادة.
(أبو العزائم، 1994م، ص64)

قَالَ تَعَالَى: ﴿ خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ
لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [التوبة: 103].

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات وهي تزكي النفس "أي
أنها تنميتها وترفعها بالخيرات والبركات الخلقية والعملية، حتى تكون بها أهلاً للسعادة الدنيوية
والآخورية". (نجاتي، 2001م، ص295)

قَالَ تَعَالَى: ﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مِمَّا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا
أَذَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [البقرة: 262].

وهنا نرى تأثير الإنفاق في إزالة الخوف والقلق من الحصول على الثواب في الآخرة أو
من أهوال يوم القيامة. (الدمشقي، 1996م، ص241)

وعن عطاء بن يسار قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ألا أخبركم بخير الناس
منزلاً؟ رجل أخذ بعنان فرسه، يجاهد في سبيل الله. ألا أخبركم بخير الناس منزلاً بعده؟ رجل
معتزل في خيمته، يقيم الصلاة ويؤتي الزكاة ويعبد الله ولا يشرك به شيئاً". (المدني، 1985م،
ص445)

فعندما يضمن الإنسان منزلة الكريم عند الله عز وجل فإن ذلك سكينه لقلبه وطمأنينة
لخاطره.

قَالَ تَعَالَى: ﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى ﴿٦﴾ فَسَنِيسِرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾ ﴾ [الليل: 5-7].

ويقول الجوزي في تفسير هذه الآيات: أن المراد بهذا العطاء ثلاثة أقوال: أحدهما: أعطى
من فضل ماله، والثاني: أعطى الله الصدق من قلبه، والثالث: أعطى حق الله عليه".

وفي قوله عز وجل "واتقى" ثلاثة أقوال: أحدهما: اتقى الله، والثاني: اتقى البخل، والثالث:
اتقى محارم الله التي نهى عنها".

وفي قوله عز وجل "فسنيسره لليسر" قولان: الأول: نيسر ذلك عليه، والثاني: للجنة.
(ابن الجوزي، 1993م، ص454)

إن الزكاة تشعر الإنسان بالأمن النفسي من جانب ربه، لأنه أدى حق ماله الذي أمر به
الله عز وجل، كما أن المزكي يشعر بأنه يسهم في بناء مجتمعه وإسعاده فيطمئن ويستريح
ويشعر أنه محبوب فيصبح بعيداً عن القلق والاضطراب النفسي.

3- قراءة القرآن والعمل به:

ويقول نجاتي: " ليست قراءة القرآن علاجاً للقلق الناشئ عن الشعور بالذنب فحسب، بل هي علاج لجميع حالات القلق النفسي والاضطرابات النفسية والعقلية. (نجاتي، 1989م، ص331)

ويقول الخطابي: " وفي إعجاز القرآن الكريم وجه آخر، ذهب عنه الناس فلا يكاد يعرفه إلا الشاذ من أحادهم، وذلك صنيعة في القلوب وتأثيره في النفوس، تستبشر به النفوس وتنتشر له الصدور حتى إذا أخذت حظها منه عادت مرتاعة قد عراها القلق، وتغشاها من الخوف والفرق ما تقشعر منه الجلود، وتتزعج له القلوب يحول بين النفس وبين مضمونها وعقائدها الراسخة فيها ". (الخطابي، 1968م، ص65)

ويؤكد ابن تيمية على تشبيه القرآن بالروح، "والروح إذا عدت فقدت الحياة". (ابن القيم، ب ت، ص22).

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: 82]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿ قَتَلُوهُمْ يَعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ [التوبة: 14]. قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [يونس: 57]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿ وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَءَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴾ [فصلت: 44].

ففي القرآن شفاء ورحمة لمن خالطت قلوبهم بشاشة الإيمان، فأشرق وتفتحت لتلقى ما في القرآن من روح وطمأنينة وأمن وسلام وموعظة وعدة. وفي القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة فهو يصل القلب بالله فيسكن ويطمئن ويستشعر الحماية والأمن، والقلق مرض، والحيرة نصب، والوسوسة داء ومن ثم هو رحمة للمؤمنين وفي القرآن شفاء من الاتجاهات المختلفة في الشعور والتفكير، فهو يعصم العقل من الشطط، وفي القرآن شفاء من العلل والأمراض الاجتماعية.

ذكر الله: الذكر وسيلة ليستشعر بها المؤمن قربه من الله تعالى فيطمئن قَالَ تَعَالَى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: 28].

فالطمأنينة والسكينة التي تحصل للمؤمن نتيجة ذكر الله تعالى تبعد المسلم عن القلق والاضطراب.

والذكر جلاء القلوب وصقالها، ودواؤها إذ غشيها اعتلالها. وكلما ازداد الذاكر في ذكره استغراقاً ازداد المذكور محبة إلى لقائه واشتياقاً، وإذا واطأ في ذكره قلبه للسان نسي في جنب ذكره كل شيء وحفظ الله عليه كل شيء وكان عوضاً عن كل شيء. (ابن القيم، 1996م، ص396)

وعن سفيان الثوري قال: من قال كلَّ يوم مرّة: لا إله إلا الله قبل كل شيء، لا إله إلا الله بعد كل شيء، لا إله إلا الله يبقى ويفنى كل شيء، لا إله إلا الله ليس كمثل شيء كُفي الهَمّ والحزن ووسوسة الشيطان ومُتّع بعقله حتى يموت. (الطبراني، 1993م، ص131)

وعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من قال: "لا إله إلا الله قبل كل شيء ولا إله إلا الله بعد كل شيء." عُوفي من الهَمّ والحزن. (الطبراني، 1994م، ص290)

وعن عبد الرحمن بن سابط قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو بهؤلاء الكلمات ويعظهنّ: "اللهم يا فارح الهَمّ، وكاشف الكرب، ومجيب المضطرين، ورحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما، ارحمني اليوم رحمةً واسعة تُغنيني بها عن رحمة من سواك." (ابن أبي شيبة، 1989م، ص109)

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا صلى وفرغ من صلاته مسح بيمينه على رأسه وقال: "بسم الله الذي لا إله غيره الرحمن الرحيم، اللهم أذهب عني الهَمّ والحزن." (الطبراني، 1993م، ص201)

وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم في طائفة من أحاديثه الشريفة أثر الذكر في تحقيق الأمن النفسي وتثبيت القلوب به، فمن ذلك **أذكار الصباح والمساء** فعن أبان بن عثمان عن أبيه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من قال بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، لم يضره شيء." (ابن حنبل، 2000م، ص498)

وعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من قال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير" في يوم مائة مرة، كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة، ومحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزاً من الشيطان، يومه ذلك حتى يمسي، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا أحد عمل أكثر من ذلك." (المدني، 1985م، ص209)

فكم للشيطان من وساوس في القلوب وتكدير لحياة الإنسان وكم يخوف من المستقبل ويؤيس من النصر والتمكين والنجاح، و لكلمة الإخلاص العظيمة فوائد عظيمة، حيث تورثنا أمانة نفسياً من وسوسة إبليس وحزبه الشيء الكثير.

كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بأقوال يقولها العبد فنتبته، وتطمئن بها نفسه ويأمن. وعن سعد بن أبي وقاص -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا بِهَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهِ رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ". رواه الترمذي والنسائي، وأخرجه الحاكم في "المستدرک على الصحيحين" ولفظه: قال سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: "هَلْ أَدَلُّكُمْ عَلَى الْأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ وَإِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ الدَّعْوَةَ الَّتِي دَعَا بِهَا يُؤْتَسُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ حَيْثُ نَادَى فِي الظُّلُمَاتِ الثَّلَاثِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ".

فَقَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلْ كَانَتْ لِيُؤْتَسَّ عَلَيْهِ السَّلَامُ حَاصَّةً أَمْ لِلْمُؤْمِنِينَ عَامَّةً؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم-: "أَلَا تَسْمَعُ قَوْلَ اللَّهِ: ﴿فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُخَيِّجُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء: 88]. (العلائي، 2008م، ص344)

أيضاً ذكر الخروج من المنزل وهو مهم في تحقيق الأمن النفسي لكل من خرج من منزله ويريد أن يكفي الشرور والنوائب، فعن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من قال إذا خرج من بيته: بسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: كفيته ووفيته، وتتحى عنه الشيطان". (الترمذي، 1975م، ص490)

وماذا يريد العبد لتحقيق أمنه النفسي أكثر من الكفاية والوقاية إذا خرج من بيته وأن يتتحى الشيطان عنه بكيده ووسوسته.

والله سبحانه وتعالى ضمن للذاكرين أن يذكرهم: فَقَالَ تَعَالَى: ﴿فَأذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ [البقرة: 152] وفي تفسير هذه الآية قيل: (فأذكروني) قيل: بالطاعة في الدنيا، (أذكركم) في الآخرة بالتجاوز عن سيئاتكم.

وقيل: اذكروني في الرخاء والسعة، أذكركم في الضيق والشدة، وقيل اذكروني بالشكر بما أنعمت عليكم أذكركم بالزيادة عليها. (الماتريدي، 2005م، ص595)

كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يقول الله عز وجل: أنا مع عبدي حين يذكرني، فإن ذكرني في نفسه، ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ، ذكرته في ملأهم خير منهم، " (ابن حنبل، 2001م، ص385)

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: " شكوت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم حر الرمضاء فلم يشكنا، وقال: أكثروا من قول لا حول ولا قوة إلا بالله فإنها تدفع تسعة وتسعين باباً من الضر أدناها الهم والفقر". (الأزهري، 1996م، ص541)

وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أكثروا من قول لا حول ولا قوة إلا بالله فإنها كنز الجنة، قال مكحول، فمن قال لا حول ولا قوة إلا بالله ولا منجي من الله إلا إليه، كشف الله عنه سبعين باباً من الضر أدناهن الفقر ". (الترمذي، 1975م، ص580)

وعن أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار، يقال له أبو أمامة، فقال: يا أبا أمامة مالي أراك في المسجد من غير وقت الصلاة؟ فقال: هموم ألزمتني وديون يا رسول الله، فقال: " ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى دينك؟، قال: قلت: بلى يا رسول الله، قال " قل إذا أصبحت وإذا أمسيت " اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال" قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني. (أبو داوود، ب ت، ص93)

4- التوبة والاستغفار:

قال الغزالي: "التوبة عن الذنوب، بالرجوع إلى ستار العيوب وعلام الغيوب، مبدأ طريق السالكين، ورأس مال الفائزين وأول أقدام المرئيين، ومفتاح استقامة المائلين، ومطلع الاصطفاء والاجتباء للمقربين". (ابن تيمية، 1994م، ص7)

ويقول ابن القيم: "التوبة استقراغ للأخلاق والمواد الفاسدة التي هي سبب استقامة وحمية له من التخليط، فهي تعلق عنه باب الشرور فيفتح له باب السعادة والخير بالتوحيد، ويغلق باب الشرور بالتوبة والاستغفار. (ابن القيم، 2001م، ص139)

والتوبة من شأنها تحفز الإنسان إلى إصلاح الذات وتقويمها، ومن ثم فهي تجنب الزلل والوقوع في المعاصي، وفي هذا ما يساعد الإنسان على تقدير قيمة ذاته وزيادة الثقة بنفسه واتصافه بالقناعة والرضى، وفي هذا كله ما يقوي الشعور بالأمن النفسي والسكينة والطمأنينة. (منصور والشربيني و الفقي، 2002م، ص390)

ويضيف الغزالي أن المبادرة إلى الطاعات وتعجيل التوبة تصلح النفس وتخلصها من توترها وقلقها، فيقول: " فحينئذ تبادر إلى الطاعات وتعجل توبتك وتسقط عنك معصيتك وتزهد في الدنيا وطلبها، فتزول عنك القسوة وتبدو لك الصفة والرقّة وتستشعر عند ذلك الخوف من الله تعالى، فيستقيم لك أمر عبادتك، ويقوى الرجاء في أن تسعد في عاقبتك، فتظفر بالمراد في الآخرة. (الغزالي، 1989م، ص151)

وكثيراً ما يقرن الاستغفار بذكر التوبة، فيكون الاستغفار حينئذ عبارة عن طلب المغفرة باللسان والتوبة عبارة عن الإقلاع عن الذنوب بالقلب والجوارح. (فريد، 1993م، ص40)

وجاءت العديد من النصوص الشرعية تأمر بالتوبة والاستغفار منها ﴿ وَيَقَوْمٍ أَستَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ ﴿٥٢﴾ [هود: 52].

﴿ وَقَالَ تَعَالَى: ﴿ وَأستَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ ﴿٩٠﴾ ﴾ [هود: 90].

﴿ وَقَالَ تَعَالَى: ﴿ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾ ﴾ [النور: 31].

ويظن بعض الناس أن التوبة لا تكون إلا من العصاة ومرتكبي الذنوب، وهذا ظن في غير محله، فإن التوبة تكون أيضاً ممن ترك الحسنات ولم يستزد من الطاعات. وقد سئل شيخ الإسلام ابن تيمية عن لا يواظب على السنن والرواتب فأجاب: "من أصر على تركها دل ذلك على قلة دينه، وردت شهادته في مذهب أحمد والشافعي وغيرهما". (السدلان، 1996م، ص35)

وبين نجاتي الدور الذي تلعبه التوبة والاستغفار في العلاج النفسي حيث إن الشعور بالذنب سببا من أسباب الاضطراب لذلك لا بد من تغيير وجهة نظر المريض عن خبراته السابقة وهذا يحدث بالاستغفار والتوبة عما مضى وفتح صفحة جديدة بين الشخص ونفسه، وبهذا يزول قلق الشخص. (نجاتي، 1994م)

والاستغفار فيه طمأنينة وسكينة للقلب، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إنه ليُغَان على قلبي واني لأستغفر الله في كل يوم مائة مرة" رواه مسلم وأبو داود (حوى، 2003م، ص2534). والمعنى أن بالاستغفار تتحقق الطمأنينة والسكينة للقلب.

كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ومن كل هم فرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب". (أبو داود، ب ت، ص85)

﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَأستَغْفِرُوا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٠﴾ ﴾ [المزمل: 20].

فطلب الإنسان الغفران من الله على ذنوب اقترفها هو اعتراف صريح بالذنب أمامه، وإذا تيقن المذنب بأن الله سيغفر له وأنه غفور رحيم فلا شك أن ذلك سينزع عنه الشعور بالإثم ويدخل إلى قلبه الطمأنينة التي هي المدخل إلى الصحة النفسية.

والإسلام يقرن التوبة بالعمل الصالح لنيل غفران الله فيجعل عمل الخير تكفيراً للإثم
 قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ﴾ ﴿٨٢﴾ [طه: 82].
 قَالَ تَعَالَى: ﴿إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ
 حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ ﴿٧٠﴾ [الفرقان: 70].

5- الصدق :

أكد ابن القيم على عظيم هذه الصفة وتعدد نفعها على الإنسان وأنها مسلك مهم لمن يريد
 طمأنينة القلب وسعادته، فيقول: "ليس للعبد شيء أنفع من صدقه ربه في جميع أمورهِ مع صدق
 العزيمة وصدق الفعل، وعدم التردد فيها. بل تكون عزيمة لا يشوبها تردد، فعزيمة القصد تمنعه
 من ضعف الإرادة والهمة، وصدق الفعل يمنعه من الكسل والفتور". (الأحمد، 1999م، ص92)
 وأيدت الدراسات النفسية الحديثة كلام ابن القيم في شأن الصدق، إذ يقول كمال مرسي:
 "ودعا المعالجون النفسيون والأطباء والمرشدون التربويون إلى الصدق في القول والعمل واعتبره
 علامة جيدة في الصحة النفسية بينما اعتبروا الكذب من عوامل الوهن. وقد توصلت المدرسة
 السلوكية المعرفية إلى أن الصدق والأمانة والإخلاص يخفف توترات القلب وتزيل الاكتئاب".
 (الأحمد، 1999م، ص92)

ثانياً: الأساليب الإرشادية المعرفية:

إن الفرد معرض في حياته لكثير من مواقف الفشل والإحباط والتي تؤدي به إلى أفكار
 متضاربة تفقده الطمأنينة والأمن، وتحيطه بحالة من الصراعات والهموم والغوم، لذا فعليه أن
 يعد العدة لمواجهة كل ما يعترضه من مشاهد وصعوبات وآلام وابتلاءات تقف حائلاً أمامه
 تمنعه من النهوض. والمتأمل في أسباب القلق يدرك أن جلها عائد إلى الفكر والاعتقاد، لذلك
 فإنه من المنطقي أن يكون التركيز على الفكر والاعتقاد تصحيحاً وترسيخاً من أنجع وأنفع
 الأساليب المتصدية للقلق وقاية وعلاجاً.

وقد أكد البلخي على أن العلم هو علاج فعال للخوف والقلق. فالعلم بالشيء يدفع الخوف
 عن الانسان بخلاف الجهل به، فالعالم مثلاً بأسباب الكسوف والزلازل لا يروعه ذلك كالجاهل
 بعلمها ثم بين أن التجربة تزيل الخوف، كما في فزع الطير من الأشباح، فإذا أدنت إلى ما تنفر
 منه حتى تألفه ذهب نفارها. (البلخي، 2005 م، ص60). ويسوق البلخي أمثلة كثيرة قوية الدلالة
 توضح أن المعرفة التي يكتسبها الإنسان من الاحتكاك المستمر مع مصادر القلق والخوف
 تجعله مطمئناً في تعامله معها، ومن تلك الأمثلة الجنود الذين تهولهم مشاهد القتلى والجرحى
 في المعارك التي يخوضونها في بداية تجاربهم القتالية، وإذا طالت ممارستهم للحروب قل

ارتباعتهم بعد ذلك (طه، 2011م، ص132). ولعلاج القلق بالعلم اقترح البلخي عدداً من الحيل النفسية الدفاعية التي يمكن أن يتخذها الإنسان لتسكن قلقه وخوفه:-

1. أن يفكر في أن توقع المكاره كثيراً ما يكون أشد من وقوعها.
2. أن يفكر في أن الشيء المخوف إذا كان مما يمكن صرفه، فإن شدة الخوف تدهشه فتعيقه عن صرفه.
3. أن يستعمل قوة الغضب عنده في دفع الخوف، فيفكر في أن إظهار الخوف من جور النفس، فيأنف أن تكون نفسه كذلك ويغضب عليها.
4. أن يفكر في أن استشعار الخوف الشديد هو من فعل العز الذي لا تجر به له ولا يعرف الأشياء على حقيقتها، فإذا خبرها قل خوفه.

كما نصح البلخي بتعويد الانسان نفسه على رؤية وسماع ما يكره وحملها على ذلك حتى تألفه فيقل اكتراثها به. (البلخي، 2005م، ص261)

وفي نفس السياق يؤكد ابن الجوزي على ضرورة العلم بالشيء للتخفيف من القلق والخوف منه، فيقول: " أما الخوف من الموت والفكر فيه، فإنه لا سبيل إلى دفعه عن النفس وإنما يخفف الأمر العلم أنه لا بد منه، فلا يفيد الحذر إلا زيادة على المحذور، وكلما تصورت شدته كانت كل تصويره موتاً، فليصرف الإنسان فكره عن تصور الموت ليكون ميتاً مرة لا مرّات ويكون صرف الفكر ربحاً، وليعلم أن الله تعالى قادر على تهوينه إذا شاء، وينبغي للإنسان أن يكثر من ذكر الموت ليعمل له لا لنفس تصويره وتمثيله". (ابن الجوزي، 1993م، ص80)

ولقد ارتكز المنهج الإسلامي لعلاج القلق والخوف الخاص بالجانب المعرفي على العديد من الأساليب الإسلامية الفريدة التي تضمن أقوى وأسرع التغيرات الفكرية وأدومها تأثيراً كونها ربانية المصدر، ومن هذه الأساليب:-

1- تصحيح مفهوم الرزق:

إن قضية الرزق ذات صلة كبيرة بعقيدة المسلم وسلوكه في الحياة الدنيا، يجب عليه أن يفهمها فهماً جيداً، ويفهم سنن الله التي تحكمها في الحياة حي يستقيم سلوكه وعمله، ولما كان الرزق من مقومات العيش، وقد خلق الله تعالى الإنسان لعبادته وطاعته فقد ضمن له رزق في هذه الحياة حتى ينشغل العبد بتحقيق الهدف من خلقه وهو العبادة ويكمل مسيرة الامتحان دون أن يتعب ذهنه في هموم الحياة وطلب الرزق. (حمودة، 2010م، ص1)

وقد وضع الإسلام إطاراً يحدد مفهوم الرزق مما يبعث في النفس الطمأنينة والسكينة بعيداً

عن القلق:

1. تأكيد القرآن على أن الرزق بيد الله عز وجل:

فَقَدْ قَالَ تَعَالَى: ﴿يَتَأَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَلْقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِمَّنْ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ﴾ [فاطر: 3]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَلًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ [المائدة: 88]. كما قال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ هَلْ مِنْ شُرَكَائِكُمْ مَن يَفْعَلُ مِنْ ذَلِكَ مِّنْ شَيْءٍ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾ [الروم: 40]. قَالَ تَعَالَى: ﴿تَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾ [الأنعام: 151]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلِ اللَّهُ وَإِنَّا أَوْ إِيَّاكُمْ لَعَلَىٰ هُدًى أَوْ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [سبأ: 24]. فالله عز وجل يقرر بانه جل وعلا هو المتضرر برزق العباد رزق كل من يدب على الأرض حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ﴾ [هود: 6].

وقال شقيق الحاتم الأصم: مذ أنت صحبتتي أي شيء تعلمت؟ قال: " ست كلمات"، أولهن: رأيت كل الناس في شك من أمر الرزق وإني توكلت على الله تعالى: ﴿ * وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ ﴾ [هود: 6]. فعلمت أني من الدواب واحد فلم أشغل نفسي بشيء قد تكفل لي به ربي". (الأصبهاني، 1974م، ص79)

فلا رازق سوى الله تعالى يرزق العباد وكل دابة في الأرض دون عناء ولا مشقة، فلو سأله الخلق جميعاً فأعطاهم لم ينقص ذلك من ملكه شيئاً. عن سلام أبي شرحبيل عن حبة وسواء، أبني خالد قالوا: "دخلنا على النبي صلى الله عليه وسلم وهو يصلح شيئاً فأعناه، فقال: لا تأيسا من الرزق ما تهزرت رؤوسكما، فإن الإنسان تلده أمه أحمر ليس عليه قشرة ثم يرزقه الله عز وجل". (ابن حنبل، 2001م، ص186)

2. الرزق مكفول:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ [الذاريات: 22-23].

فعلى الإنسان أن يؤمن جازماً بأن لن يموت إلا وقد استكمل كل رزقه: فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " لا تستبطئوا الرزق، فإنه لن يموت العبد حتى

يبلغه آخر رزق هو له، فأجمعوا في الطلب: أخذ الحلال وترك الحرام". (ابن حبان، 1988م، ص32)

وعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: ما من امرئ إلا وله أثر هو واطنة ورزق هو آكله وأجل هو بالغه وأجل هو بالغه وحتف هو قائله، حتى لو أن رجل هرب من رزقه لاتبّعه حتى يدركه، كما أن لموت مدرك من هرب منه (ابن أبي الدنيا، 1993م، ص39).
وقال الحسن البصري: "الحريص الجاهل، والقانع الزاهد كل مستوفٍ رزقه، فعلام التهافت في الدنيا". (ابن أبي الدنيا، 1993م، ص39)

لذلك عتب على هؤلاء الذين يقتلون أولادهم بغير حق لا لشي إلا الخوف أن يأكلوا من طعامهم فيقللوا عليهم أرزاقهم، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا﴾ [الإسراء: 31].

وعن الفضيل بن عياض قال: "أن الله تعالى يقسم المحبة كما يقسم الرزق وكل ذا من الله تعالى، وإياكم والحسد فإنه ليس له دواء، من عامل الله عز وجل بالصدق أورثه الله عز وجل الحكمة". (الأصبهاني، 1974م، ص99)

وعن عبد الله بن أبي بكر، عن جده أنس بن مالك يرفع الحديث، قال: "إن الله قد وكل بالرحم ملكاً فيقول: أي ربّ، نطفة، أي ربّ، علقة، أي ربّ، مضغة، فإذا أراد الله أن يقضي خلقها، قال: "يقول أي ربّ ذكر، أي ربّ أنثى؟ شقي أو سعيد؟ فما الرزق؟ فما الأجل؟، قال: فيكتب ذلك في بطن أمّه " - صحيح على شرط الشيخين - . (ابن حنبل، 2001م، ص482)

عن أبي عاصم قال: سمعت أبا تراب يقول: "سمعت حاتماً، يقول، ولي أربعة نسوة وتسعة من الأولاد ما طمع الشيطان أن يوسوس إليّ في شيء من أرزاقهم". (الأصبهاني، 1974م، ص79)

عن أبي حازم قال: وجدت الأشياء شينين: شيء لي، وشيء ليس لي، فأما ما كان لي فلو كان في دَنب الريح لأدركنّه حتى آخذه، وأما ما لم يكن لي، فلو اجتمع الخلق على أن يجعلوه لي ما قدروا عليه، ففيمّ الهُم ههنا؟!". (المروزي، ب ت، ص223)

عن ابن مسعود أن النبي صلى الله عليه وسلم رآه مهموماً، فقال: "لا تُكثِر همّك، ما يقدر يكن، وما ترزق يأتك". (البيهقي، 1988م، ص313)

وعن ابن عُمر، أنّ سائلاً سأل النبيّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأِدَا بِتَمْرَةٍ عَائِرَةٍ فَقَالَ: "أَمَا إِنَّكَ لَوْ لَمْ تَأْتِهَا لَأَتَتْكَ" (البيهقي، 2003م).

3. كثرة الرزق لا تدل على محبة الله:

فالله سبحانه وتعالى يرزق الجميع ولكنه قد يزيد أهل الضلال والجهل في الرزق، ويوسع عليهم في الدنيا وقد يقتر على أهل الإيمان، فلا يظن أن العطاء والزيادة دليل المحبة والاصطفاء، بل إنه بين أن لولا أن يكفر الناس جميعاً لأراهم الله تعالى عطايه لأهل الكفر، فقال جل ذكره: ﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿وَزُخْرُقًا وَإِن كُلُّ ذَلِكَ لَمَّا مَتَّعُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٣٥﴾﴾ [الزخرف: 35].

﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿يَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُؤْتُهُمْ بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَيْنَ ۖ سَاعٍ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٥٦﴾﴾ [المؤمنون: 55-56]. حسب أولئك الكفرة أن ما أمد لهم من الأموال والبنين والرزق الواسع إنما أعطى خيراً لهم وبراً، فأخر الله عز وجل وكذبهم في حسابهم الذي حسبوا، وأن ذلك العطاء ليس بخير لهم في الدين ولا أصلح لهم، وهو ما ذكره في قوله: "إنما نملي لهم ليزدادوا اثماً". وكذلك قوله تعالى: "فلا تعجبك أموالهم ولا أولادهم إنما يريد ليعذبهم بها". (الماتريدي، 2005م، ج7، ص475)

فالرزق ما هو إلا ابتلاء للعبد، سواء أكان فقيراً أم غني وليس دليلاً على حب أو بغض. ﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ ﴿١٥﴾ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَنَنِ ﴿١٦﴾ كَلَّا بَلْ لَا تَكْرُمُونَ الْيَتِيمَ ﴿١٧﴾﴾ [الفجر: 15-17]. فالحق تبارك وتعالى ينفي الكلام السابق؛ لأن النعمة وسعة الرزق ليس دليل إكرام، كما أن الفقر وضيق الرزق ليس دليل إهانة، فكلاهما ابتلاء واختبار كما أوضحت الآيات، فإتيان النعمة في حد ذاته ليس هو النعمة إنما النعمة هي النجاح في الابتلاء في الحالتين. (الشعراوي، 1997م، ص917)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ عَلَى سَرِيرٍ مُضْطَجِعٌ مُرْمَلٍ بِشَرِيطٍ وَتَحْتَ رَأْسِهِ وَسَادَةٌ مِنْ أَدَمٍ حَشَوْهَا لَيْفٌ فَدَخَلَ عَلَيْهِ غَيْرُ وَاحِدٍ مِنْ أَصْحَابِهِ وَدَخَلَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَأَنْحَرَفَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْحِرَافَةً فَلَمْ يَرِ عُمَرُ بَيْنَ جَنْبَيْهِ وَبَيْنَ الشَّرِيطِ ثَوْبٌ، قَدْ أَثَرَ الشَّرِيطُ بِجَنْبِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَكَى عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا يُبْكِيكَ يَا عُمَرُ؟ قَالَ: وَاللَّهِ مَا أَبْكِي إِلَّا أَكُونُ أَعْلَمُ أَنَّكَ أَكْرَمُ عَلَى اللَّهِ مِنْ كِسْرَى وَقَيْصَرَ وَهُمَا يَعْشِيَانِ فِي الدُّنْيَا فِيمَا يَعْشِيَانِ فِيهِ وَأَنْتَ رَسُولُ اللَّهِ بِالْمَكَانِ الَّذِي أَرَى، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَمَا تَرْضَى أَنْ تَكُونَ لَهُمُ الدُّنْيَا وَلَنَا الْآخِرَةُ فَقَالَ عُمَرُ: بَلَى قَالَ: فَإِنَّهُ كَذَلِكَ. (ابن حنبل، 2001م، ص409)

4. الله عز وجل هو المتصرف في أرزاق العباد:

فهو الذي يبسط الرزق أو يمسكه وهو الذي يفضل بعض الناس على بعض، فالله عز وجل يجعل من يشاء غنياً ويجعل من يشاء فقيراً وله في ذلك حكم بالغة. قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا﴾ [الإسراء: 30]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [الروم: 37]. وقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى الحكمة من البسط والإمساك في الرزق فيما يرويه عن رب العزة جل وعلا: " وإن من عبادي المؤمنين من لا يصلح له إلا الغنى ولو أفقرته أفسده ذلك، وإن من عبادي المؤمنين من لا يصلح إيمانه إلا الفقر، ولو بسطت له أفسده ذلك ". (البيهقي، 1993م، ص307)

قَالَ تَعَالَى: ﴿ * وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِن يُنَزِّل بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ ﴾ [الشورى: 27]. كما قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا عِندَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴾ [الحجر: 21].

كما أن الله عز وجل فضل الناس على بعض في الرزق، قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِي رِزْقِهِمْ عَلَى مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ أَفَبِعِزَّةِ اللَّهِ يَتَّخِذُونَ ﴾ [النحل: 71].

5. الرزق يزداد بالطاعات وينقص بالمعاصي:

حيث أخبر الله تعالى أن طاعته سبب في جلب الرزق وتوسعته وزيادته وأمثلة ذلك كثيرة منها:
■ الاستغفار:

من أهم ما يستنزل به الرزق من الاستغفار والتوبة إلى الله الغفار الستار.
(إلهي، ب ت، ص11).

قَالَ تَعَالَى: ﴿ فَكَلَّمْتُ أُمَّتَكَ رِبِّكَ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴾ [يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا] ﴿١١﴾ وَيُمِدُّكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾ [نوح: 10-12].

وروى الربيع بن صبيح أن رجلاً أتى الحسن فشكا إليه الجدوبة فقال له الحسن: استغفر الله، وأتاه آخر فشكا إليه جفاف بساتينه فقال له: استغفر الله، فقلنا أذاك رجال يشكون أبواباً ويسألون أنواعاً فأمرتهم كلهم بالاستغفار، فقال: ما قلت من ذات نفسي في ذلك شيئاً إنما اعتبرت قول الله سبحانه وتعالى وحكاية عن بيعة نوح عليه السلام، إن قال لقومه: " يُرْسِلِ

السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (11) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَنْبِيَنَّ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا".
(الثعلبي، 2002م، ص44)

وعن عامر قال: قحط المطر على عهد عمر رضي الله عنه، فصعد المنبر يستقي، فلم يذكر الاستسقاء حتى نزل، فقيل له: يا أمير المؤمنين ما سمعناك استقيت. قال: لقد طلبت الغيث بمجاديح السماء التي بها يستنزل المطر، ثم قرأ: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبِّي إِنَّهُ كَانَ عَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَنْبِيَنَّ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾﴾ [نوح: 10-12]. (ابن شبة، 1979م، ص737)

■ التقوى:

وردت عدة نصوص تدل على أن التقوى من أسباب الرزق حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿فَإِذَا بَلَغَنَّ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَى عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾﴾ [الطلاق: 2-3].

فمن يخف الله يعمل بما أمره، ويتجنب ما نهاه، يجعل له من أمره مخرجاً ويعرفه بأن ما قضى فلا بد من أن يكون ويسبب له أسباب الرزق من حيث لا يشعر ولا يعلم.
(الطبري، 2000م، ص445)

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَأَتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٩٦﴾﴾ [الأعراف: 96]. فجعل تعالى التقوى من أسباب الرزق، فكل من رغب في السعة في الرزق ورغد العيش فليحفظ نفسه عما يؤثم، وليمتثل أوامر الله تعالى وليجتنب نواهيه.
■ التوكل:

فعن أبي تميم أنه سمع عمر بن الخطاب يقول: " سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتعود بطاناً". (ابن حنبل، 1995م، ص318)

وقَالَ تَعَالَى: ﴿وَيَرْزُقْهُ ﴿٣﴾﴾ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴿٤﴾ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٥﴾﴾ [الطلاق: 3].

قد يقول بعض الناس إن المتوكل على الله تعالى مرزوق، فليس علينا الكد والجهد والسعي لكسب المعيشة " وقد سئل الإمام أحمد عن رجل جلس في بيته أو في المسجد، وقال: " لا أعمل شيئاً حتى يأتي رزقي"، فقال: "هذا رجل جهل العلم، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: " إن الله جعل رزقي تحت ظل رمحي" وقوله: "تغدو خماساً وتعود بطاناً " وكان الصحابة يتجرون في البر والبحر، ويعملون في نخيلهم وبهم القدوة " فليس المقصود ترك السعي والعمل.(ابن باديس، 1995م، ص363)

وقال الشيخ أبو حامد: "قد يظن الناس أن معنى التوكل ترك الكسب بالبدن، وترك التدبير بالقلب، ولسقوط على الأرض كالخرقة الملقاة أو كلحم على وضم، وهذا ظن الجهال، فإن ذلك حرام في الشرع، والشرع قد أتى على المتوكل فكيف ينال مقام من مقامات الدين بمحذور من محظورات الدين؟، بل نكشف الحق فيه، فنقول: إنما يظهر تأثير المتوكل في حركة العبد وسعيه بعمله إلى مقاصده". (إلهي، ب ت، ص ص38-39)

▪ التفرغ لعبادة الله عز وجل:

فعن أبي هريرة قال: ولا أعلمه إلا وقد رفعه، قال: يقول الله سبحانه: " يا ابن آدم تفرغ لعبادتي، أملأ صدرك غنى، وأسد فقرك، وإن لم تفعل، ملأت صدرك شغلاً ولم أسد فقرك". (ابن ماجه، ب ت، ص1376)

وعن معقل بن يسار رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يقول ربكم تبارك وتعالى: " يا ابن آدم تفرغ لعبادتي أملأ قلبك غنى وأملأ يديك رزقاً " - هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه. (ابن البيع، 1990م، ص362)

▪ المتابعة بين الحج والعمرة:

عن عبد الله قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "تابعوا بين الحج والعمرة، فإنهما ينفيان الفقر والذنوب، كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والفضة، وليس للحجة المبرورة ثواب دون الجنة".

(ابن حنبل، 2001م، ص185)

وعن عبد الله بن عامر، عن أبيه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تابعوا بين الحج والعمرة، فإن متابعة بينهما تزيد في العمر والرزق، وتتفان الذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد". (ابن حنبل، 2001م، ص463).

▪ صلة الرحم:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " من سره أن يبسط له في رزقه أو ينسأ له في أثره فليصل رحمه". (البخاري، 2001م، ص56)

عن يحيى بن أبي كثير قال: ثلاث من كن فيه رأى وبالهن قبل موته: من قطع رحماً أمر الله بها أن توصل، ومن حلف على يمين فاجرة ليقطع بها مال امرئ مسلم، ومن دعا دعوة يتكثر بها فإنه لا يزداد إلا قلة وما من طاعة الله أعجل ثواباً من صلة الرحم، ومن معصية الله شيء وأعجل عقوبة من قطيعة الرحم، وإن القوم ليتواصلون وهم فجرة فتكثر أموالهم ويكثر عددهم، وإنهم ليتقاطعون فنقل أموالهم ويقل عددهم، واليمين الفاجرة تدع الدار بلائع". (نزيل اليمن، 1983م، ص170)

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "تعلموا من أنسابكم ما تصلون به أرحامكم، فإن صلة الرحم محبة في أهله مثرة في ماله، منسأة في أثره". (ابن حنبل، 2001م، ص456)

▪ الإنفاق في سبيل الله:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّيَ بَيِّسُطُ الرِّزْقِ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴾ [سبأ: 39]. فما تصدقتم من صدقة فهو يخلفه يعني: فإن الله يعطي خلفه في الدنيا وثوابه في الآخرة وهو خير الرازقين يعني: أقوى المعطين. وروى أو الدرداء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: "ما طلعت شمس ولا غربت شمس إلا بعث بجنبها ملكان يناديان: اللهم عجل لمنفق ماله خلفاً وعجل لِمَمْسُكِ ماله تلفاً". (السمرقندي، ب ت، ص93)

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أطعمنا يا بلال". قال: يا رسول الله ما عندي إلا حُبْرٌ من تمر خبأته لك، قال: "أما تخشى يا بلال أن يخسف الله به في نار جهنم، أنفق يا بلال، ولا تخش من ذي العرش إقللاً". (البيهقي، 2003م، ص60)

• الإنفاق على من تفرغ لطلب العلم الشرعي:

فعن أنس ابن مالك قال: "كان أخوان على عهد النبي -صلى الله عليه وسلم- فكان أحدهما يأتي النبي صلى الله عليه وسلم والآخر يحترف، فشكا المحترف أخاه إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: "لعلك تُرزق به". هذا حديث حسن صحيح. (الترمذي، 1975م، ص574)

فقال: "ترزق به" بصيغة المجهول أي أرجو وأخاف أنك مرزوق ببركته لأنه مرزوق بحرفتك فلا تمنن عليه بصنعتك.

قال الطيبي: ومعنى لعل في قوله: "لعلك يجوز أن يرجع إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - فيغير القطع والتوبيخ كما ورد "فهل ترزقون إلا بضعفائكم" وأن يرجع المخاطب لبيعته على التفكير والتأمل فينتصف من نفسه. (المباركفوري، ب ت، ص 8)

• الإحسان إلى الضعفاء:

عن أبي الدرداء قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم - يقول: "أبغوني في ضعفائكم فإنكم إنما تنصرون بضعفائكم." (الطبراني، 1984م، ص 335)

وقال الملا على القاري في شرح قوله صلى الله عليه وسلم - : "أبغوني في ضعفائكم"، أي اطلبوا رضاي بالإحسان إلى فقرائكم. ومن سعى إلى إرضاء حبيب الرزاق ذي القوة المتين بالإحسان إلى الفقراء فإن ربه جل جلاله ينصره على أعدائه ويرزقه. (إلهي، ب ت، ص 83)

• المهاجرة في سبيل الله:

ومما يدل على كون المهاجرة في سبيل الله تعالى من أسباب الرزق قوله جل جلاله:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَنْ يُهَاجِرْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَجِدْ فِي الْأَرْضِ مُرْعَمًا كَثِيرًا وَسَعَةً وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكْهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿١١٠﴾ ﴾ [النساء: 100].

ويفسر السمرقندي: من يهاجر في سبيل الله وفي طاعة الله يجد في الأرض ملجأ ومحولاً من الكفر إلى الإيمان وسعة من الرزق. (السمرقندي "ت: 373هـ"، ب ت، ج 1، ص 333)

• شكر النعم:

حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [إبراهيم: 7]. وفي تلك الآية ثلاثة تأويلات:

- ✘ **أحدهما:** لئن شكرتم إنعمي لأزيدنكم من فضلي، قاله الربيع.
- ✘ **الثاني:** لئن شكرتم نعمتي لأزيدنكم من طاعتي، قاله الحسن وأبو صالح.
- ✘ **الثالث:** لئن وحدثم وأطعمتم لأزيدنكم، قاله ابن عباس.
- ✘ **ويحتمل تأويلاً رابعاً:** لئن آمنتم لأزيدنكم من نعيم الآخرة إلى نعيم الدنيا. وحكي أن داود عليه السلام قال: "أي رب كيف أشكرك وشكري لك نعمة مجددة منك عليّ، قال: "يا داوود الآن شكرتني."

وكما أن الطاعات سبب في زيادة الرزق وبركته، فإن المعاصي سبب في نقصانه ومحقه: فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم -: "لا يزيد العمر إلا البرّ، ولا يردّ القدر إلا الدعاء، وإن الرجل ليحرم الرزق بخطيئة يعملها." (ابن ماجه، ب ت، ص 35)

وكما أن تقوى الله مجلبة للرزق، فترك التقوى مجلبة للفقر، فما استجلب رزق بمثل ترك المعاصي، وفي هذا يقول ربنا جل ذكره: **قَالَ تَعَالَى: ﴿۱۶﴾ وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿۱۷﴾** [الأعراف: 96].

– الحكمة من التفاوت في الرزق:

إن التفاوت في الأرزاق أمر أَرَادَهُ اللهُ حتى يستطرق الرزق بألوانه المختلفة بين العباد فإذا تميز فرد برزق في أمر، فإنه يرد بعضاً من على الناس لذلك فالرزق هو كل ما ينتفع به، فقول الحق: **قَالَ تَعَالَى: ﴿۱۸﴾ زُيِّنَ لِلَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَيَسْخَرُونَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ اتَّقَوْا فَوَقَّهْمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿۱۹﴾** [البقرة: 212]. ومن الأمان النفسى أن يدرك الإنسان هذا. (الشعراوي، ب ت، ص 42) والحكمة من التفاوت في الرزق مايلي:

الابتلاء والاختبار: قَالَ تَعَالَى: ﴿۲۰﴾ فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ ﴿۲۱﴾ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ ﴿۲۲﴾ [الفجر: 15-16].
ليتخذ بعضهم بعضاً سخرياً: قَالَ تَعَالَى: ﴿۲۳﴾ أَهْمُ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿۲۴﴾ [الزخرف: 32].

الرحمة بالعباد والالطف بهم: فالله عز وجل يضييق ويوسع على عباده رحمة بهم، وتحقيقاً لمصالحهم، فهو العليم بما يناسبهم، قَالَ تَعَالَى: ﴿۲۵﴾ اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ ﴿۲۶﴾ [الشورى: 19].

منع البغي: فالله عز وجل أفقر وأغنى وأعطى ومنع من أجل منع البغي والفساد. قَالَ تَعَالَى: ﴿۲۷﴾ * وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَٰكِن يُنْزِلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ يَعْبَادُهُ حَبِيرٌ بَصِيرٌ ﴿۲۸﴾ [الشورى: 27].

– عقيدة الرزق وأثرها في التخفيف من القلق:

إن العبد إذا تيقن تماماً أن الله هو وحده الرزاق، فلن يتوكل إلا عليه، ولن ينتظر الرزق إلا منه. وقال حاتم الأصم: "علمت أن رزقي لا يأكله غيري فاطمأنت به نفسي، وعلمت أن

عملي لا يعمله غيري، فأنا مشغول به، وعلمت أن الموت يأتيني بغتة، فأنا أبادره، وعلمت أنني لا أخلو من عين الله حيث كنت، فأنا مستحي منه." (الطيار، 2012م، ص585)

وعن أبي حازم رحمه الله أنهم أتوه فقالوا له: "يا أبا حازم أما ترى قد غلى السعر؟ فقال: وما يغمكم من ذلك، إن الذي يبرزقنا في الرخص، هو الذي يبرزقنا في الغلاء." (الطيار، 2012م، ص585)

وبهذا يعيش الإنسان في سكينه واطمئنان. فالمؤمن آمن على رزقه أن يفوت، فإن الأرزاق في ضمان الله الذي لا يخلف وعده، ولا يضيع عبده. وقال مكحول رحمه الله: "الجنين في بطن أمه لا يطلب ولا يحزن ولا يغم، فيأتيه الله برزقه من قبل سرته وغداؤه في بطن أمه من دم حيضها، ومن ثم لا تحيض الحامل، فإذا سقط استهل استهلالاً إنكاراً لمكانه، وقطعت سرتة وحول الله رزقه إلى ثدي أمه ثم حوله إلى الشيء يُصنع له ويتناوله بكفه، حتى إذا اشتد وعقل قال: أين لي بالرزق! يا ويحك! أنت في بطن أمك وفي حجرها ترزق حتى إذا عقلت وشبت قلت: هو الموت أو القتل وأين لي بالرزق؟!." (الطيار، 21012م، ص585)

إن الإيمان والاعتقاد الجازم بأن رزق الإنسان قد كفله الله لن يملأ النفس إلا أمناً وطمأنينة، فيستشعر صاحبها الراحة والرضا. إن استقرت هذه العقيدة في القلب يشعر الإنسان بالرضا واليقين. قال ابن مسعود: "الرضا أن لا ترضى الناس بسخط الله، ولا تحمد أحداً على رزق الله ولا تلم أحداً على ما لم يؤتكَ الله، فإن الرزق لا يسوقه حريص، ولا يرده كراهية كاره، والله بقسطه وعلمه جعل الروح والفرح في اليقين والرضا، وجعل الهم والحزن في الشك والسخط." (البهقي، 2003م، ص384)

بعض الناس إذا خسر تجارة أو فقد وظيفة أو قطع له راتب ظن أن مستقبله ومستقبل أولاده قد تحطم وأن الحياة ستتوقف، إن من تعبد غير الله تعالى وكله الله تعالى لما تعبد إليه وأصابه الكدر والنكد والهم والقلق، ولكن الذي يتوكل على الله في رزقه يعلم أن الرزق بيد الله تعالى، وأنه على كل شيء قدير وأن الأمر كله بيده والخير بيده والأرزاق بيده، فكل هذه المعاني تدخل في قلبه الطمأنينة والراحة الحقيقية.

2- إعادة بناء مفهوم الحياة من منظور إسلامي:

قيل لعلي بن أبي طالب: يا أمير صف لنا الدنيا؟ قال: وما أصف لكم من دار! من صحَّ فيها أمن، ومن سقم فيها ندم، وفي حرامها النار. (القاسم، ب ت، ص31)
وقال بعض السلف: احذروا دار الدنيا، فإنها أسحر من هاروت وماروت، فإنها يفرقان بين المرء وزوجه، والدنيا تفرق بين العبد وربيه. (القاسم، ب ت، ص38)

• الحياة الدنيا دار ابتلاء واختبار:

يستخلف الله الإنسان على هذه الأرض لمدة محدودة وأجل معلوم لمعرفة طاعته من معصيته وليميز المؤمن من الكافر، والمطيع من العاصي، قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ

وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ ﴿٢﴾ ﴿[الملك: 2].

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَامَ خَطِيبًا، فَكَانَ فِيمَا قَالَ: "إِنَّ الدُّنْيَا خَضِرَةٌ خُلُوعٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا، فَنَظِرٌ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، أَلَا فَانقُتُوا الدُّنْيَا، وَانقُتُوا النِّسَاءَ". (ابن ماجه، 2009م، ص136)

• الدنيا تفر بالإنسان وتفتنه:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَمَدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفِثَهُمْ فِيهِ وَرِزْقٌ رَبِّكَ خَيْرٌ وَبَاقٍ ﴿١٣٦﴾﴾ ﴿[طه: 131]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتْرَتَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا ﴿٢٠﴾﴾ ﴿[الحديد: 20].

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَلِلدَّارِ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا

تَعْقِلُونَ ﴿٣٢﴾﴾ ﴿[الأنعام: 32].

لذا نبه النبي صلى الله عليه وسلم - إلى قدر الدنيا مقارنة بالآخرة حتى يفتن الإنسان بها فعن سهل بن سعد، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: - "موضع سوط في الجنة خير من الدنيا وما فيها." (الحميدي، 1996م، ص172)

وعن قيس بن أبي حازم يقول: سمعت المُسْتَوْرِدَ أَخَا بَنِي فَهْرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: "مَا الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا كَمَا يَجْعَلُ أَحَدُكُمْ إصْبَعَهُ فِي الْيَمِّ، ثُمَّ يَنْظُرُ بِمُ يَرْجِعُ إِلَيْهِ." (الحميدي، 1996م، ص105)

وعن حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ فِي مَرَضٍ الَّذِي تَوَفَّى فِيهِ، فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ فَقَالَ: "رَأَيْتَ الدُّنْيَا قَدْ أَقْبَلَتْ وَلَمَّا يُقْبَلُ، وَهِيَ جَائِيَةٌ، وَسَتَتَّخِذُونَ سُتُورَ الْحَرِيرِ وَنِضَائِدَ الدِّيْبَاجِ، وَتَأْلُمُونَ ضَجَائِعَ الصَّوْفِ الْأَزْرِيِّ، كَأَنَّ أَحَدَكُمْ عَلَى حَسَكِ السَّعْدَانِ، وَاللَّهُ لَأَنْ يَقْدَمَ أَحَدُكُمْ فَيضْرِبَ عُنُقَهُ فِي غَيْرِ حِدَّةٍ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْبَحَ فِي غَمْرَةِ الدُّنْيَا." (الأصبهاني، 1974م، ص34).

• حظ المؤمن من الدنيا قليل :

عَنْ يَحْيَى بْنِ جَعْدَةَ قَالَ: عَادَ خَبَابًا نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالُوا: أَبَشِرْ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ تَرِدُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْخَوْضَ، فَقَالَ: كَيْفَ بِهِذَا؟ وَأَشَارَ إِلَى أَعْلَى النَّبِيِّ وَأَسْفَلِهِ، وَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّمَا يَكْفِي أَحَدَكُمْ مِنَ الدُّنْيَا كِرَادِ الرَّكِبِ». (أبو يعلى، 1984م، ص174)

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: اضْطَجَعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَلَى حَصِيرٍ فَأَثَرَ فِي جِدِّهِ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ لَوْ كُنْتُ أَدْنَتْكَ فَفَرَشْنَا لَكَ عَلَيْهِ شَيْئًا يَبْقِيكَ مِنْهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا أَنَا وَالدُّنْيَا إِذْ أَنَا وَالدُّنْيَا كِرَاكِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا». (ابن ماجه، ب ت، ص1374)

• الدار الآخرة هي الحياة الحقيقية وليست الحياة الدنيا:

فمن سهل بن سعيد الساعدي، يقول: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:- "الغدوة في سبيل الله أو روحه خير من الدنيا وما فيها، ولموضع سوط أحدكم في الجنة خير من الدنيا وما فيها." (ابن حنبل، 2001م، ص335)

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُمْ وَعَلْبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴾ [العنكبوت: 64]. أي فيها الحياة الباقية لا موت فيها.

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:- "الأعمال على أربعة وجوه: عاملٌ صالح في سبيل هوى، يريد به الدنيا، فليس له في الآخرة شيء ذلك بأن الله تعالى يقول: ﴿ مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُبْخَسُونَ ﴾ [هود: 15]، وعامل رياءٍ ليس ثواب في الدنيا والآخرة إلا الويل، وعامل صالح في سبيل هدى يبتغي به وجه الله والدار الآخرة، فله الجنة في الآخرة، مع ما يعان به في الدنيا، وعامل خطايا وذنوب ثوابه عقوبة الله، إلا أن يغفر الله له، فإنه أهل التقوى وأهل المغفرة." (المروزي، ب ت، ص15)

إن أبا بكر رضي الله عنه استسقى فأتى بإناء فيه ماء وعسل، فلما أدناه من فيه بكى وأبكى من حوله، فسكت وما سكتوا، ثم عاد فبكى حتى ظننا أن لا يقدرنا على مساعلته، ثم مسح وجهه وأفاق، فقالوا: ما هاجك على هذا البكاء؟ فقال: كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم - وجعل يدفع عنه شيئاً ولم أرى معه أحداً، فقلت: يا رسول الله أراك تدفع عنك شيئاً ولا أرى معك أحداً؟ قال: "هذه الدنيا تمثلت لي بما فيها، فقلتُ لها: إليك عني فتحتت وقالت: أما

والله لئن انفلتت مني لا ينفلت مني مَنْ بَعْدَكَ، فخشيتُ أن تكون قد لحقتني، فذلك الذي أبكاني".
(الأصبهاني، 1974م، ص30)

• الدنيا مقبلة مذبذبة، لا تبقى على حال ولا تستمر على منوال:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: 140].

وقد قال ابن القيم: "الدنيا كامرأة بغي لا تثبت مع زوج إنما تخطب الأزواج ليستحسنوا".
(ابن القيم، 1973م، ص46)

وقال الحسن: "أدرت أقواما لا يفرحون بشيء من الدنيا أتوه، ولا يأسفون على شيء منها فاتهم." (القاسم، ت ب، ص ص 7-8)

• الحياة الدنيا تنتهي بالموت بعد أن ينتهي الأجل:

فلا ينبغي للمؤمن أن يتخذ الدنيا وطناً ومسكناً فيطمئن فيها، ولكن ينبغي أن يكون فيها كالغريب أو عابر سبيل، قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: "كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل." (البخاري، 2001م، ص89)

وقال ابن عمر: "إذا أصبحت فلا تحدث نفسك بالمساء، وإذا أمسيت فلا تحدث نفسك بالصباح، وخذ من صحتك قبل سقمك، ومن حياتك قبل موتك فإنك لا تدري يا عبدالله ما اسمك غداً." (الترمذي، 1975م، ص567)

وقد قال عمر بن عبد العزيز في خطبته: "إن الدنيا ليست بدار قراركم، كتب الله عليها الفناء، وكتب الله على أهلها منها الظعن، فكم من عامر موثق عن قليل يخرب، وكم من مقيم مغتبط عما قليل يظعن، فأحسنوا -رحمكم الله- منها الرحلة بأحسن ما بحضرتكم من النقلة."
(القاسم، ب ت، ص ص 9-10)

• الله عز وجل خلقنا لغاية:

فلم يخلقنا عبثاً، فقد خلق الله تعالى الخلق لعبادته، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]. والعبادة هي امتثال ما شرعه الله على السنة رسله عليهم السلام، وهي التكليف بالأوامر والنواهي.

ومن هنا كان يجب على المؤمن ألا ينشغل بمتاع الحياة الدنيا ومغزياتها، كما أن لا يجب أن يكره الحياة ويتمنى الموت، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَتَّبِعْ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص: 77].

وعن أبي ظبيان قال: كنت جالساً عند أبي عمر، فسمع رجلاً يتمنى الموت، قال: فرفع إليه ابن عمر بصره، فقال: "لا تتمنى الموت فإنك ميت، ولكن سل الله العافية." (ابن أبي شيبة، 1974م، ص107)

والدنيا وإن كانت حقيرة دنيئة إلا أنها ممر إلى الآخرة ومعبر إلى إحدى المنزلتين: جنة أو نار، لذا يجب أن نحسن فيها ونعمل صالحاً كي تدركننا رحمة الله ومغفرته، عن أبي مسعود قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "حوسب رجل ممن كان قبلكم فلم يوجد له من الخير شيء، إلا أنه كان يخالط الناس، وكان مؤسراً، فكان يأمر غلماناً أن يتجاوزوا عن المعسر." قال: قال الله -عز وجل-: "نحن أحقّ بذلك منه، تجاوزوا عنه." (مسلم، ب ت، ص1195)

أثر عقيدة الحياة الدنيا في التخفيف من القلق:

إن المؤمن إذا أدرك أن الدنيا لعب ولهو وحياة غير دائمة وأنها دار ابتلاء واختبار وأن حظ المؤمن منها قليل سيشعر بالرضا والقناعة وسيدرك أنه من السذاجة أن نتقاتل ونتهافت عليها وأن يأكل بعضنا لحم بعض، وأنه لمن الغباء الظن بأن الله خلقنا عبثاً بلا غاية أو هدف، فذلك لا يقوله إلا من فقد رشده واتبع هواه وتردى. إذا استشعر المؤمن أن المال الوفير والصحة والمكانة والسلطة تتوقف وتنتهي بتوقف القلب، لأن كل هذه الأشياء التي يتباهى بها لا قيمة لها عند مغادرة الدنيا.

فإذا استشعر الإنسان كل هذه المعاني سيراجع نفسه ويعيد النظر في أسلوب حياته فينظمها من جديد حسب مرضاة الله وما يريده منه، وسيدرك إنه لمن حماقة أن يضحى الإنسان بكل شيء من أجل متعة قصيرة وفانية، فلقد خلق الله الحياة الدنيا ليختبر فيها الإنسان ويمتحنه، ويرى تعالى من يبدي له إخلاصاً حقيقياً وعبودية كاملة. وإن اللاهثين وراء الدنيا الذين يوجهون جل اهتمامهم لهذه الدنيا القصيرة محاولين إشباع نزواتهم وأهوائهم وشهواتهم لن يأخذوا من الدنيا إلا ما كتب الله لهم ولا يزيدهم جريهم وسعيهم إلا رهقاً.

إن الذين لا يحكم عقله والذي لا يدرك أنه لا مقارنة بين حياة أبدية وحياة زائلة ستجده دائم القلق ودائم الانزعاج، يودّ الحصول أكثر على هذه الدنيا ودائم السعي من أجل امتلاك هذه الدنيا ولا يسعد أبداً بما يملكه ويحصل عليها، فلا يكون قنوعاً بما لديه وفاقداً لراحة البال والطمأنينة.

3- إعادة بناء مفهوم الابتلاء من منظور إسلامي :

قال أبو العباس: "من تمام نعمة الله على عباده المؤمنين، أنه ينزل بهم الشدة والضر، مما يلجؤهم إلى توحيده، فيدعونه مخلصين له الدين، ويرجونه ولا يرجون أحداً سواه، وتتعلق

قلوبهم به لا بغيره، فيحصل لهم من التوكل عليه، والإنابة إليه، وحلاوة الإيمان، وذوق طعمه، والبراءة من الشرك ما هو أعظم نعمة عليهم من زوال المرض والخوف أو الجذب، أو حصول اليسر، وزوال العسر في المعيشة." (ابن تيمية، 2002م، ص61)

والابتلاء من سنن الله، وهي من أبرز القضايا التي ينبغي أن يوجه لها المسلم الصادق نظره وفكره. بعض الناس يحسب أن هذا الإسلام هدفه أن تسرح الروح في هذا الملكوت الواسع، وغايته أن يتجرد من كل ماله صلة بهذه الحياة. ويحسب الكثيرون أن هذا الإسلام ليس إلا مزولة الشعائر بعيداً عن تحمل أي مسئولية، وقد غفلوا عن قوله بحانه وتعالى ﴿الْمَرْءُ أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ ﴿٣﴾﴾ [العنكبوت: 1-3].

إن حقيقة الابتلاء تفهم في سياقها العام بأنها الإرادة والمشية الإلهية في اختبار الإنسان مع امتلاكه الإمكانيات التي تؤهله للاختبار والذي سيحاسبه الله على اختياره لا على علم الله المسبق بما سيكون وهذا مما يجعل الإنسان قادراً على فهم حقيقة وجوده وحقيقة الابتلاء، وبالتالي انسجام القام مع الإدارة الإلهية كونه مختبراً وعليه الاختيار. (أبو سخييل، 2007م، ص20)

– المسلمات المعرفية حول الابتلاء في الإسلام:

• الابتلاء قدر محتوم:

فمن سلمة بن كهيل قال: "لو كان المؤمن على قصبه في البحر لفيض الله له من يؤذيه." (ابن أبي شيبة، 1979م، ص194)
عن فتح الموصلي قال: قال آدم عليه السلام: "كنا نسلأ من الهَمِّ والحَزَنِّ في الجنة، أما إلى الدنيا فليس لنا فيها غلا الهَمِّ والحَزَنِّ حتى نرد إلى الدار التي خرجنا منها." (ابن أبي الدنيا، 1991م، ص30).

• الابتلاء يعني الاختبار:

فالمؤمن لا بد أن يعتقد إذا أصابته مصيبة بأنه في اختبار وعليه اجتياز هذا الاختبار والنجاح فيه. قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾﴾ [البقرة: 155].

ويقول الثعلبي: "ولنبلونكم ولنختبرنكم يا أمة محمد بشيء من الخوف، يعني خوف العدو، والجوع يعني المجاعة والقحط، ونقص من الأموال يعني الخسران والنقصان في المال، وهلاك

المواشي والأنفس يعني الموت والقتل، وقيل: المرض، وقيل: الشيب والثمرات يعني "الحوائج" وألا تخرج الثمرة كما كانت تخرج (الثعلبي، 2002م، ص22).

• الله عز وجل جعل للابتلاء أجر:

عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: سمعت النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: "إن الله قال: إذا ابتليتُ عبدي بحبيبتيه فصبر، عوضته منهما الجنة." (البخاري، 2001م، ص117)

وعن أبي موسى الأشعري: إن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "إذا مات ولد العبد، قال الله -عز وجل- للملائكة: أقبضتم ولد عبدي؟ فيقولون: نعم، فيقول: أقبضتم ثمرة فؤاده؟ فيقولون: نعم، فيقول: ماذا قال عبدي؟، فيقولون: حمدك واسترجع، فيقول الله عز وجل: ابنوا لعبدي بيتاً في الجنة وسمّوه بيت الحمد." (الترمذي، 1975م، ص332)

وبه تكفر الخطايا: فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: "ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سهم ولا حزن حتى الهَمَّ بهمَّه إلا كفر الله عنه من خطاياها." (ابن أبي شيبة، 1979م، ص441)

عَنْ مَنْصُورِ بْنِ زَادَانَ، قَالَ: "الْهَمُّ وَالْحُزْنُ يَزِيدَانِ فِي الْحَسَنَاتِ، وَالْأَشْرُ وَالْبَطْرُ يَزِيدَانِ فِي السَّيِّئَاتِ" (ابن أبي الدنيا، 1991م، ص39)

عَنْ أَبِي عُبَيْدَةَ النَّاجِيِّ، عَنِ الْحَسَنِ، قَالَ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا أَصْبَحَ فِي هَذِهِ الْفُرْقَةِ مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَقَدْ أَصْبَحَ مَهْمُومًا مَحْزُونًا فَفِرُّوا إِلَيَّ رِيكُمُ وَأَفْرَعُوا إِلَيْهِ». (ابن أبي الدنيا، 1991م، ص50)

• الابتلاء يكون بالشر و بالخير :

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَطَّعَتُّهُمْ فِي الْأَرْضِ أُمَّمًا مِّنْهُمْ أَلْصَلِحُونَ وَمِنْهُمْ دُونَ ذَلِكَ وَبَلَوْنَهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٣٨﴾﴾ [الأعراف: 168].

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَبَلَّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ [الأنبياء: 35].

وعن عقبة بن عامر عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "إذا رأيتم الرجل يعطيه الله ما يحب وهو مقيم على معصيته فاعلموا أن ذلك استدراج." (العراقي، 2005م، ص1477) وقال عبد الرحمن بن عوف: "ولكننا بلينا بالضراء فصبرنا، وبلينا بالسراء فلم نصبر." (أبو داود، 1993م، ص123)

• الابتلاء له حكمة وهو خير للمؤمن:

عن ابن عباس قال: قال نبي من الأنبياء: اللهم، العبد من عبيدك يعبدك ويطيعك ويتجنب سخطك تزوي عنه الدنيا وتعرض له البلاء، والعبد يعبد غيرك ويعمل بمعاصيك فتعرض له الدنيا وتزوي عنه البلاء، قال: فأوحى الله إليه أن العباد والبلاء لي، كل يسبح بحمدي، فأما العبد المؤمن فتكون له سيئات وإنما أعرض له البلاء وأزوي عنه الدنيا فتكون كفارة لسيئاته وأجزيه إذا لقيني، وأما عبدي الكافر فتكون له الحسنات فأزوي عنه البلاء وأعرض له الدنيا، فتكون جزاءً لحسناته وأجزيه سيئاته حين يلقاني." (ابن أبي شيبة، 1979م، ص46)

وعن أنس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أراد الله بعبد خيراً وأراد أن يصابه صب عليه البلاء صباً وثجّه عليه ثجاً، فإذا دعاه قالت الملائكة: صوت معروف، وإن دعاه ثانياً، فقال: يا رب، قال الله تعالى: لبيك عبدي وسعديك لا تسألني شيئاً إلا أعطيتك أو دفعتُ عنك ما هو خيرٌ وادخرت لك عندي ما هو أفضل منه، فإذا كان يوم القيامة جيء بأهل الأعمال فوقوا أعمالهم بالميزان، أهل الصلاة والصيام والصدقة والحجّ ثم يؤتى بأهل البلاء فلا ينصب لهم ميزان ولا ينشر لهم ديوان يصّب عليهم الأجر صباً كما كان يصب عليهم البلاء صباً فيؤدّ أهل العافية من الدنيا لو أنهم كانت تقرض أجسادهم بالمقاريض لما يرون ما يذهب به أهل البلاء من الثواب." (الغزالي، 2005م، ص1477)

• الله عز وجل ربط الابتلاء بحبه لبعده:

عن ابن مسعود أو غيره من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم - شك هشام أنه قال: "إذا أحب الله عبداً ابتلاه، فمن حبه إياه يمسه البلاء حتى يدعوه فيسمع دعاءه." (البهقي، 2002م، ص236)

كما يقول صلى الله عليه وسلم -: "إذا أحب الله عبداً ابتلاه، فإذا أحبّ عبداً ابتلاه، فإذا أحبّه الحب البالغ اقتناه." قيل: وما اقتناه؟ قال: "لم يترك له أهلاً ولا مالاً." أخرجه الطبراني من حديث أبي عتبة الخولاني. (العراقي، 2005م، ص1548)

• الابتلاء من عند الله وحده:

وهذه حقيقة يقينية ينبغي أن نعتقدها ونتذكرها ونستحضرها في كل أمور حياتنا، فالله - عز وجل - هو المعطي والمانع وهو المقدم والمؤخر وهو الباسط والقباض، فحقيقة الابتلاء أنه من عند الله، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذْ جَعَلْنَاكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَسُومُونَكُمْ سُوءَ الْعَذَابِ يُدَيِّحُونَ أَبْنَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ نِسَاءَكُمْ وَفِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِّنْ رَبِّكُمْ عَظِيمٌ ﴿٤٩﴾﴾ [البقرة: 49].

• الله عز وجل ورسوله -صلى الله عليه وسلم- هيأنا نفسياً للابتلاء:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلِنَبِّؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمَرَاتِ ۗ وَيَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾﴾ [البقرة: 155].

وقال حذيفة: سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: "تعرض الفتن على
القلوب كالحصير عوداً عوداً، فأى قلب أشربها، نُكِّت فيه نكتة سوداء، وأي قلب أنكرها نكتت
فيه نكتة بيضاء." وأصل الفتنة في كلام العرب الابتلاء والامتحان والاختبار. (مسلم، ب ت،
ج1، ص128)

وعن ابن عباس في قوله: ﴿وَلِنَبِّؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ﴾
[البقرة: 155]. "أخبر الله سبحانه المؤمنين أن الدنيا دار بلاء وأنهم مبتليهم فيها، وأمرهم
بالصبر وبشرهم." (البيهقي، 2002م، ص177)

• النظر للابتلاءات والمصائب على أنها أحداث وستنتهي:

فكل مصيبة وكل حدث وكل ابتلاء حتماً سينتهي، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥١﴾﴾
[الشرح: 5].

وعليه لا بد أن يتذكر المؤمن بأن الابتلاءات والمحن سبيل لزيادة مكانتهم عند الله ورفعته
درجاتهم، وأسباب لاستخراج حالات الصبر والرضا والشكر والتسليم والتقويض والدعاء. والعبد
الموفق هو من صبر عند البأساء والضراء فحصل المُنَى، ومن شكر عند السراء والنعماء فنال
الرضى. ويعلم أن الله يحب الصابرين والشاكرين، فقد قال -صلى الله عليه وسلم-: "عجباً لأمر
المؤمن كله خير، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن
أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له." (مسلم، ب ت، ص2295)

أثر عقيدة الابتلاء في التخفيف من القلق:

إن النفس عندما تضعف وتنكسر بفعل الهموم والمصائب فيفوض المؤمن أمره إلى الله
ويستعين به فإن ذلك يورث النفس الهدوء والطمأنينة، إن الإنسان عندما يدرك أن الابتلاء قدر
محتوم، فقد يبنتلى في دينه، وماله، وأهله، وكل هذه الابتلاءات ما هي إلا امتحانات يمتحن الله
بها عباده ليميز الخبيث من الطيب وليمحص الذين آمنوا ويمحق الكافرين، فالله عز وجل غني
عن تعذيب عباده، وحاشاه جل جلاله، يكون هدفه من الابتلاء تعذيب عباده أو إيذائهم، فهو
جل جلاله الرحمن الرحيم خلق عباده ليرحمهم ويسعدهم بمعرفته وعبادته، فالهدف الحقيقي من
الابتلاء هو الإعداد الحقيقي لتحمل الأمانة الكبرى والمسؤولية العظيمة، فحمل الأمانة لا يتم إلا
بالمعاناة، فكما تفتن النار الذهب لتنفصل بينه وبين العناصر الرخيصة العالقة به، كذلك تصنع

الفتن بالنفوس تصهرها فتتفي عنها الخبث. إن الابتلاء في الدنيا يجعل المؤمن في شوق للقاء الله تعالى، فالدنيا لا تستقر لأحد ولا تدوم على حال، فإذا ما اشتد الكرب وتعاضم الابتلاء اشتاق المؤمن للقاء مولاه وأخرج الدنيا من قلبه، وتعلق بالآخرة وعمل لها وسعى لها بهذه المعاني فيفيض القلب استقرار وطمأنينة ويبتعد عنه القلق.

4- إعادة بناء مفهوم الموت "الأجل" من منظور إسلامي:

إن الموت موضوع مزعج لا يشجع على التفكير أو الحديث فيه. وقد وصف القرآن الكريم حدوثه بالمصيبة، في قَالَ تَعَالَى: ﴿فَأَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةُ الْمَوْتِ ﴿١٦﴾﴾ [المائدة: 106]. وهو كربه مزعج لأن الإنسان بطبيعته يخشى الموت ويحب الحياة، ففي الحديث الشريف عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: "قلب الشيخ شاب على حب اثنين؛ طول الحياة، وكثرة المال." (ابن حنبل، 2001م، ص322)

قال العلماء: الموت ليس بعدمٍ مُحض، ولا فناءً صرفاً، وإنما هو انقطاع تعلق الروح بالبدن ومفارقته وحيلولة بينهما، وتبدل حال وانتقال من دار إلى دار، وهو من أعظم المصائب، وأعظم منه الغفلة عنه، والإعراض عن ذكره وترك العمل له. (القرطبي، 2004م، ج1، صص 111-112)

وروى عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "لو أن البهائم تعلم من الموت ما تعلمون ما أكلتم منها سميناً." (القرطبي، 2003م، ص352)

المسلمات المعرفية حول الموت في الإسلام:

• الموت قدر محتوم:

وكل من على الأرض فان؛ فجميع مخلوقات الله ستموت، كما أن الكون كله له أجل معلوم سينتهي فيه، فالجبال والشمس والقمر وكل شيء خلق الله لها آجالاً محتومة.

قَالَ تَعَالَى: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾﴾ [الرحمن: 26].

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٥٧﴾﴾: [العنكبوت: 57].

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ

وَالْقَمَرَ كُلًّا يَجْرِي إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَأَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٢٩﴾﴾ [لقمان: 29].

• الله وحده مالك الموت والحياة:

فإن حياة الإنسان ونهاية هذه الحياة بيد الله وحده، فأقصى مكروه يمكن أن يصاب به الإنسان هو الموت، فإن كان الموت بيد الله تعالى هان عليه كل مكروه، وهذا أبو ذر الغفاري -

رضي الله عنه- قال: "يولدون للموت، ويعمّرون للخراب، ويحرصون على ما يفنى، ويتركون ما يبقى، ألا حبذا المكروهان الموت والفقر." (الأصبهاني، 1974م، ص163)

فإنه جل وعلا جعل الموت بيده قَالَ تَعَالَى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ أَلَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾﴾ [الزمر: 42].

وفي الحديث القدسي الذي يرويه الرسول صلى الله عليه وسلم- عن ربه: "وما ترددتُ عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن، يكره الموت وأكره إساعته أو مساعته." (الأصبهاني، 1974م، ص4)

• الله عز وجل طوى عن الناس علم آجالهم، فالأجل من علم الغيب:

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿٣٤﴾﴾ [لقمان: 34]. فإخفاء أجل الإنسان عن الإنسان هو الذي يجعل فيه الأمل والطموح والسعي الدائب والتقدم المستمر.

الله عز وجل أقر لكل فرد عمراً لا يزيد ولا ينقص، فقد قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا كَانَتْ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَعَجَزَى الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٥﴾﴾ [آل عمران: 145].

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه- قال: قالت أم حبيب زوج النبي صلى الله عليه وسلم-: "اللهم أمتعني بزوجي رسول الله صلى الله عليه وسلم-، وبأبي ابى سفيان، وبأخي معاوية، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "قد سألت الله لأجال مضروبة، وأيام معدودة، وأرزاق مقسومة، لن يعجل الله منها شيئاً قبل حله أو يؤخر منها شيئاً بعد حله، ولو كنت سألت الله أن يعافيك من عذاب في الناس، وعذاب في القبر، كان خيراً لك وأفضل." (عبدالجبار، 2014م، ج3، ص419)

وهذا الحديث صريح في أن الأجال والأرزاق مقدرة، لا تتغير عما قدره الله تعالى وعلمه في الأزل، فيستحيل زيادتها ونقصها حقيقة عن ذلك.

وقَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَجِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٦١﴾﴾ [النحل: 61].

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١١﴾﴾
[المنافقون: 11].

• الله عز وجل خلق الموت والحياة كي يختبر الناس:

فيرى أيهم يطيعه وأيهم يعصيه فيما يأمرهم وينهاهم، قَالَ تَعَالَى: ﴿تَبَرَّكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمَلَكُ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١﴾ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْغَفُورُ ﴿٢﴾﴾ [الملك: 1-2].

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ
زُحِّجَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾﴾
[آل عمران: 185].

وقد أمرنا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم - بالإكثار من ذكر الموت، فعن أبي
هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: - "أكثرُوا ذكرَ هادم اللذات." (النسائي،
2001م، ص379)

وعن ابن عمر أنه قال: كنت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فجاء رجل من
الأنصار، فسلم على النبي صلى الله عليه وسلم، ثم قال: "يا رسول الله أي المؤمنين
أفضل؟ قال: "أحسنهم خلقاً"، قال: فأبي المؤمنين أكيس؟ قال: "أكثرهم للموت ذكراً وأحسنهم لما
بعده استعداداً، أولئك الأكياس." (ابن ماجه، ب ت، ص1423)

إن ذكر الموت يمحّص الذنوب ويزهد في الدنيا فقد أخرج ابن أبي الدنيا عن أنس عن
النبي صلى الله عليه وسلم: - "أكثرُوا ذكرَ الموت فإنه يمحّص ويزهد في الدنيا، فإن ذكرتموه
عند الغنى هدمه وإن ذكرتموه عند الفقر أرضاكم بعيشكم". وأخرج أيضاً عن سفيان قال حدثنا
شيخ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم - أوصى رجلاً فقال: "أكثر ذكر الموت فإن ذكره
يسليك عما سواه." وأخرج البزار عن أنس رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أكثرُوا ذكرَ
هادم اللذات فإنه ما ذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسّعه عليه ولا في سعة إلا ضيقه
عليه." (السيوطي "ت 911هـ"، 1996م، ص26)

ويروى أن امرأة شكت إلى عائشة قساوة في قلبها، فقالت لها: "أكثرِي ذكرَ الموت يرق
قلبك، ففعلت ذلك، فرقّ قلبها، فجاءت تشكر عائشة." (الغزالي، 2005م، ص1828)

أثر عقيدة الموت في التخفيف من القلق:

إن الإنسان إذا رسخت لديه عقيدة الموت ارتاحت نفسه واطمأن قلبه وزال عنه الخوف والقلق، فالمؤمن الذي يؤمن بقضية الأجل يعلم أن بعد انقضاء أجله ستكون هناك حياة أخرى تتحقق فيها أمنياته، وقد يهون الموت على المؤمن أنه سبيل الناس قبله من الأنبياء والصديقين والشهداء والصالحين، وسيشعر أنه مهما كثرت مصائب الدنيا وبلاياها فإنها تطيب بذكر الموت.

كذلك المؤمن بقضية الأجل سيكون شجاعاً ذا معنوية عالية فإن الجبن والخوف والقلق لن يزيد من عمره لحظة، فلكل أجل مسمى، إضافة إلى أنه سيساعده في المسارعة إلى التوبة والعمل الصالح والسلوك الحسن والخلق القويم قبل فوات الأوان.

وإن الإنسان إذا اعتقد أن هناك موت ويوم آخر سيجعله ذلك يعمل لطاعة الله تعالى ويُقبل على الله تعالى وينفر من المعاصي والقبائح فيحيا الحياة الكريمة السعيدة، سيحاسب نفسه على كل شيء لذلك سوف يتأنى في أعماله وأقواله فلا يعمل ولا يقول إلا خيراً سيجعل الإنسان يُبادر إلى الأعمال الصالحة من صلاة ومعروف ومعاملة حسنة للناس، وسوف يُؤثر الآخرة على الدنيا إذا علم ما أعدّه الله للمؤمنين من النعيم، ذلك سيُحقر الدنيا وسيؤمن أنها دار مؤقتة فيزهو فيها ولن يصيبه هم ولا غم بسببها وسيسعى للفوز بالآخرة لأنها التي تستحق الكد والعناء.

ملخص الإطار النظري:

إن لفظ القلق هذا اللفظ لم تستخدم في القرآن الكريم ولا في الحديث الشريف ولكن يقابل هذا المفهوم في المعنى الهم، الحزن، الخوف، وقد ورد ذكر أحوال القلقين المنزعجين وأحوال المطمئنين في القرآن الكريم.

وقد اتفق كل من ابن القيم والمنجي والسفاديني والشوكاني على أن الهم يكون على المستقبل وهذا يعني أن القلق قد يأتي بمعنى الهم، حيث أنه الخوف من مكروه مستقبل لم يأت بعد.

وللقلق أسباب عديدة منها:

أسباب مادية: كالديون والفقر وقلة الطعام والقلق من انقطاع الرزق والقلق على الأملاك والمتاع.

أسباب معنوية: كالقلق من أي تهديد يهدد حياة الإنسان كالقلق والخوف من اللصوص أو العدد أو الحروب أو قلق الإنسان من أن يقع في جورٍ أو ظلم، والقلق على الأولاد.

أسباب اجتماعية: كالطلاق، والمقاطعة الاجتماعية، والمسؤولية الضخمة والحمل الثقيل.

أسباب روحية: كسوء الظن بالله والغفلة عند ذكر الله وارتكاب الذنوب والمعاصي واتباع الهوى والقلق من الموت ومن فتنة الدنيا، والطمع في الدنيا وكفر النعمة. وقد أشارت نصوص الوحي إلى العديد من أعراض القلق أبرزها: زيادة سرعة ضربات القلب، اتساع حدقة العين، وقلة الكلام، واضطراب التفكير وفقدان السيطرة على الذات والترقب والحذر وضعف التركيز واضطراب النوم والتردد وعدم القدرة على المواجهة. إن الإسلام غنى بالمفاهيم والمعتقدات التي تدفع القلق عن الإنسان وتثير في نفسه الاستقرار والطمأنينة وقد اشتمل الإسلام على العديد من الأساليب الإرشادية والعلاجية للتخفيف من القلق، وقد ركزت الباحثة على أسلوبين وهما: الأساليب الإرشادية الروحية والأساليب الإرشادية المعرفية.

أولاً: الأساليب الإرشادية الروحية:

وتمثل باستخدام كل ما يغذي الروح ويقودها من العبادات القلبية والقولية والفعلية بمفهومها الشامل، كالإيمان بالله والأنس به والإيمان بالقضاء والقدر والعبادات بنوعيتها، عبادة قلبية كالتوكل والصبر والرضا، وعبادات الجوارح والأعمال كالصلاة والإنفاق وقراءة القرآن والعمل به والتوبة والاستغفار والصدق.

ثانياً: الأساليب الإرشادية المعرفية:

قد ارتكز المنهج الإسلامي لعلاج القلق الخاص بالجانب المعرفي على العديد من الأساليب الإسلامية الفريدة التي تضمن أقوى وأسرع التغييرات الفكرية وأكثرها كونها ربانية المصدر ومن هذه الأساليب:

تصحيح مفهوم الرزق: إذا عاش المؤمن في ظل عقيدة راسخة بأن الأرزاق في ضمان الله الذي لا يخلف وعده ولا يضيع عبده، وأن رزقه قد كفله الله له فلن تمتلئ نفسه إلا أمناً وطمأنينة.

إعادة صياغة مفهوم الحياة: فإن المؤمن إذا أدرك حقيقة الحياة الدنيا وفق العقيدة الإسلامية فسوق يراجع نفسه ويعيد النظر في أسلوب حياته فينظمها وفق مرضاة الله تعالى ولن يزيده ذلك إلا رضى وأمناً واستقراراً.

إعادة صياغة مفهوم الابتلاء: فالابتلاء سنة من سنن الله في هذه الحياة فإذا أدرك المؤمن الحكمة من الابتلاء سيفوض أمره إلى الله تعالى وسيقبل على الله مستعيناً به وذلك سيورث النفس سكينه وطمأنينة.

إعادة صياغة مفهوم الموت: فعقيدة الموت إذا رسخت عند المؤمن سترتاح نفسه ويطمئن قلبه وسيزول عند الخوف والقلق. فالمؤمن الذي يؤمن بقضية الأجل يعلم أن بعد انقضاء أجله ستكون هناك حياة أخرى، وقد يهون الموت على المؤمن أنه سبيل الناس قبله من الأنبياء والشهداء والصالحين وسيساعده ذلك في المسارعة إلى التوبة والعمل الصالح.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الفصل الثالث: الدراسات السابقة

تتناول الباحثة في هذا الفصل العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة والذي يتمثل في دور الدين في علاج القلق. وسيتم عرضها متسلسلة زمنياً من الأحدث إلى الأقدم.

وبعد الإطلاع على الأدب التربوي والتراث العلمي وعلى مخزون علم النفس في هذا المجال، قامت الباحثة بتجميع أكبر عدد من البحوث والدراسات السابقة سواء المحلية أو العربية أو الأجنبية و قامت بانتقاء بعض البحوث والدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي الدراسة الحالية. وسوف تعرض الباحثة أهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت دور الدين في علاج القلق.

الدراسات التي تناولت دور الدين في علاج القلق:

1- دراسة برايان (BRYAN) ولوكاس (LOCUS) و كويست (QUIST) (2016):
بعنوان "تأثير التأقلم الديني على العلاقة بين القلق والمشاعر المصاحبة".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التأقلم الديني على العلاقة بين القلق والمشاعر المصاحبة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (352) خريج، واستخدم الباحثون مقياس التأقلم الديني، ومقياس المشاعر المصاحبة، كما استخدموا الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي ومعاملات ارتباط بيرسون وجتمان بروان. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود علاقة بين للتأقلم الديني وتناقض التغيرات العاطفية، كما بينت عدم وجود علاقة تأثير للتأقلم الديني بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ازدواجية المشاعر.

2- دراسة معيني (Moeini) و تاليغاني (Taleghani) و موساريزايي (Musarezaie) (2014):
بعنوان "تأثير الاهتمام الروحي على مستويات القلق لدى مرضي سرطان الدم".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الاهتمام الروحي على مستويات القلق لدى مرضي سرطان الدم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (32) من الأفراد الذين يعانون من لوكيميا الدم من الشيعيين ويخضعون لعلاج كيميائي وإشعاعي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وقوامها (16)، وضابطة قوامها (16). واستخدم الباحثون الأدوات التالية: استبيان مكون من جزئين: الجزء الأول معلومات لها علاقة بالمرض والعمر والجنس والتعليم والحالة الاجتماعية والعمل ونوع اللوكيميا ونوع العلاج، و الجزء الثاني عبارة عن مقياس للقلق والإحباط، إضافة إلى برنامج رعاية روحية ودينية لهؤلاء المرضى. وتوصلت

الدراسة إلى إهم النتائج التالية: لا توجد فروق بين المجموعتين قبل التدخل، في حين أن نسبة القلق لدي المجموعة التجريبية قلت بعد التدخل مما يبين الأثر الكبير لبرنامج الرعاية الروحية.

3- دراسة كوزيكي (Koszyck) وبيليديو (Bilodeau) ومايو (Mayo) وآخرون (2013): بعنوان "العلاج الداعم لاضطراب القلق المعمم والمستند على تعدد الأديان الروحي - دراسة تجريبية".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر العلاج الداعم لاضطراب القلق المعمم والمستند على تعدد الأديان الروحي في تسهيل علاج اضطراب القلق المعمم. وكانت عينة الدراسة مكونة من (23) ممن يعانون من اضطراب القلق المعمم، حيث تم تقسيمهم لمجموعة تجريبية عدد أفرادها (11) ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (12)، وتم تطبيق (12) جلسة على المجموعة التجريبية، وبينت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الجلسات التي تتضمن علاجاً داعمًا مستنداً على تعدد الأديان الروحي خفت شدة الأعراض لديهم.

4- دراسة لورانس (Lawrence) وراسينسكي (Rasinski) ويون (Yoon) وآخرون (2013): بعنوان "علاجات القلق والدين لدى مرضى الرعاية الأولية".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر المعتقدات الدينية في معالجة القلق في الرعاية الصحية الأولية. حيث قام الباحثون بعمل استطلاع في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد تم سؤال الأطباء عن مدى تفضيلهم لاستخدام إحدى الوسائل: الأدوية المضادة للقلق، رؤية المريض لتقديم الاستشارة له، الرجوع إلى طبيب نفسي، الرجوع إلى طبيب مختص أو مستشار مرخص، تشجيع العلاقات والأنشطة الهادفة، وتشجيع الانخراط في المجتمع المتدين. وقام الباحثون أيضاً باستخدام أساليب تجريبية مختلفة منها: شدة الأعراض و إذا ما كان المريض مسيحي أو يهودي، وعمّا إذا كان ملتزم بالشعائر الدينية. وأيضاً مواظبة الأطباء على الشعائر الدينية تم أخذها بعين الاعتبار في الاستطلاع. وأظهرت نتائج الدراسة أن معدل الاستجابة أظهر (896) من أصل (1427) طبيب عناية أولية و (312) من أصل (487) طبيب نفسي يفضلون استخدام أساليب واستراتيجيات دينية. كما أن الأطباء المتدينون كانوا أكثر تفضيلاً لاستخدام أساليب و استراتيجيات دينية. في نهاية المطاف لم يجد الباحثون اختلافاً في الدعم العقلي للأطباء النفسيين المتدينين والأطباء النفسيين غير المتدينين سوى أن الأطباء النفسيين يفضلون استخدام أساليب واستراتيجيات دينية.

5- دراسة الأنصاري (2012): بعنوان: "التدين وعلاقته بفعالية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية".

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقات بين التدين العام (الجانب العقائدي، والجانب السلوكي) وفعالية الذات، والقلق. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وتكونت عينة الدراسة من (741) كويتياً في ثلاث مراحل عمرية هي: المراهقة المتأخرة، والرشد المبكر، والرشد المتوسط، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس للتدين الإسلامي، يميز بين الجانبين العقائدي والسلوكي من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى مقياس لفعالية الذات المعممة، كما استخدمت مقياس جامعة الكويت للقلق، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون واختبار "ت" والتحليلي الاحادي. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التدين، في مرحلتَي المراهقة المتأخرة والرشد المبكر، كما ظهرت فروق جوهرية في فعالية الذات في المرحلتين السابقتين، ولكن لصالح الذكور، وكان متوسط درجات الإناث أعلى جوهرياً في القلق، في مرحلة الرشد المبكر، كما أظهرت النتائج فروقاً دالة في جميع متغيرات الدراسة، بين المراحل العمرية المختلفة. وقد ارتبط التدين بفعالية الذات ارتباطاً دالاً إيجابياً، كما ارتبط التدين وفعالية الذات بالقلق ارتباطاً دالاً سلبياً في جميع عينات الدراسة، وكشف التحليل العاملي عن نمط عام في الشخصية، سمي بعامل "التدين وفعالية الذات مقابل القلق"، وأنبأ الجانب العقائدي للتدين، وفعالية الذات، والقلق على التوالي بسلوك التدين.

6- دراسة سليواك (SLIWAK) و زارزيتشا (ZARZYCHA) (2012) بعنوان " العلاقة بين القلق وأبعاد الدين".

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين القلق وأبعاد الدين، ومعرفة إذا ما كانت الطريقة التي يمارس الناس بها الدين تقلل من القلق. وتكونت عينة الدراسة من (83) من البالغين، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس مستويات القلق. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود علاقات جوهرية في مستويات القلق لدى أفراد العينة، كما بينت وجود علاقة سلبية مع الشك، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مع الأفراد المعرضين للشعور بالذنب، ويوجد تفاعل نسبي بين القلق العام والقلق الباطني أو الخفي، ويوجد تفاعل إيجابي في التوتر يعزى للعمر.

7- دراسة ماراشيان (Marashian) وإسماعيلي (Esmaili) (2012):
بعنوان: "مدى العلاقة بين معتقدات الطلبة الدينية واضطرابات الصحة العقلية لدى عينة من طلاب جامعة أزد الإسلامية في مدينة أحماد".

هدفت الدراسة للتعرف إلى مدى العلاقة بين معتقدات الطلبة الدينية، واضطرابات الصحة العقلية لدى عينة من طلاب جامعة أزد الإسلامية في مدينة أحماد، حيث تكونت عينة من الدراسة من (300) طالباً، (150) أنثى و (150) ذكراً تم اختيارهم عشوائياً، وتم تقييم التدين باستخدام (Aryan religiosity questionnaire)، وتم تقييم الصحة العقلية باستخدام (Pearson correlation coefficient). وأظهرت نتائج الدراسة العلاقة السلبية بين المعتقدات الدينية، واضطرابات الصحة العقلية؛ حيث أن المعتقدات الدينية تؤدي للشعور بالهدوء والسعادة والأمل وتنمية التوجهات الإيجابية، وتخفيف القلق والتأقلم الإيجابي مع ظروف وضغوطات الحياة.

8- دراسة محمد (2012) بعنوان: "مدى فعالية العلاج الديني في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى فعالية العلاج الديني في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس وتم تقسيمها إلى مجموعتين: تجريبية وقوامها (10) وضابطة قوامها (10)، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس القلق من إعداد الباحث، كما استخدم الأساليب الإحصائية التالية: اختبار توكي، واختبار "ت". وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: عدم وجود فروق في درجات القلق بين طلاب "الأدبي" وطلاب "العلمي" بعد انتهاء البرنامج العلاجي، كما بينت وجود فروق في درجات القلق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد انتهاء البرنامج العلاجي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فرق بين القياس البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين على إنهاء البرنامج.

9- دراسة أمراي (Amrai) و زالاني (Zalani) وأرفاي (Arfai) وآخرون (2011):
بعنوان: "العلاقة بين التوجه الديني وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من الطلبة".

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين التوجه الديني وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي التحليلي. حيث تكونت العينة من (347) طالباً من جامعة طهران تم اختيارهم عشوائياً، (135) من الذكور، و (212) من الإناث وتم قياس مستوى الاكتئاب من خلال استخدام (The Beck Depression inventory) ((BDI))، وتم قياس مستوى القلق من خلال استخدام (stat-treat anxiety)

religious) استخدام (STAI(inventory))، وتم قياس التوجه الديني من خلال استخدام (orientation scale)، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام أسلوب (ANOVA and Pearson's correlation) من خلال برنامج (SPSS software). وأظهرت نتائج الدراسة العلاقة السلبية المرتفعة الدالة إحصائياً بين التوجه الديني وكل من القلق والاكتئاب بين طلاب الجامعة؛ بمعنى كلما زاد التوجه الديني كلما قل القلق والاكتئاب وكلما زاد مستوى الصحة النفسية.

10- دراسة جنسون (johnson) و تولسكي (Tulsky) وهيز (Hays) وآخرون (2011) بعنوان : "ما هي المجالات الروحانية التي ترتبط بالقلق والاكتئاب عند المرضى ذوي الحالات المتقدمة في المرض؟".

هدفت الدراسة إلى دراسة الترابط بين التاريخ الروحاني و الحالة الروحانية الحالية مع أعراض القلق والاكتئاب في المرضى الذين هم في مرحلة متقدمة من المرض. والدراسة عبارة عن دراسة تجميعية متقاطعة، وتكونت عينة البحث من (210) من المرضى الذين يعانون من حالة متقدمة من المرض، ثلث منهم تم تشخيصهم على أنهم مرضى سرطان، وثلث منهم تم تشخيصهم على أنهم يعانون مرض الانسداد الرئوي المزمن، و الثلث الأخير تم تشخيصهم على أنهم يعانون مرض قصور القلب الاحتقاني. وكان أعمار أفراد العينة 66 عام، و91% من المرضى هم من المسيحيين. واستخدم الباحثون مقياس عبارة عن النتائج للملف الشخصي لحالة القلق عند المرضى والمقياس الفرعي (poms) profile of mood states " anxiety subscale " والدراسات العشر لمركز دراسات الأوبئة والاكتئاب (cesd) -10 item center for epidemiologic studies depression scale وكانت التنبؤات عبارة عن ثلاثة مستويات فرعية مقياس التاريخ الروحاني، قياس الماضي الديني، طلب المساعدة والدعم والمشاركة الدينية الماضية، ومقياس الخبرات والتجارب الدينية السابقة السلبية الدينية والتقييم الوظيفي لعلاج المرض المزمن الروحاني على نطاق دور الإيمان في المرض والمعنى من السلام والهدف في الحياة.تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد، و تم أخذ بعين الاعتبار التركيبية السكانية ونوع المرض وشدته وتصنيف التدين / الروحانية، والحضور الديني والإخلاص. وأظهرت النتائج أن زيادة الرفاهية الروحية، بما في ذلك المعتقدات و دور الإيمان في المرض ومعنى السلام، والهدف في الحياة ارتبطت بأعراض أقل من القلق والاكتئاب والزيادة في الخبرات الدينية السلبية الماضية ارتبطت مع زيادة في أعراض القلق

11- دراسة راسيك (Rasic) وروبينسون (Robinson) وبولتون (Bolton) وآخرون (2011) بعنوان: العلاقة الطولية بين كل من الروحانية وحضور الشعائر الدينية، وكل من الاكتئاب واضطرابات القلق والانتحار سواءً على صعيد الأفكار أو المحاولات.

هدفت الدراسة للتعرف إلى العلاقة بين كل من الروحانية وحضور الشعائر الدينية، وكل من الاكتئاب واضطرابات القلق والانتحار سواءً على صعيد الأفكار أو المحاولات، بالإضافة لفحص تأثير كل من الدعم الاجتماعي والأوضاع الطبية المزمنة على هذه العلاقات؛ من خلال المعلومات المستخرجة من (Catchment Area (ECA) Study Waves 3 and 4 of) (The Baltimore Epidemiologic) وتصميم الدراسة من النوع التتبعي الطولي الذي استمر لعشرة أعوام، حيث تم عمل مقابلة سريرية مع (1920) مشاركاً على الموجة (3) (Wave 3) في الفترة بين عام (1993-1996)، وقد تم تقييم كل من الروحانيات وحضور الشعائر الدينية والدعم الاجتماعي، والأوضاع الطبية المزمنة والانتحار سواءً على صعيد الافطار أو المحاولات من خلال المقابلة المبنية (Constructive Interview)، وتم تقييم كل من الاكتئاب واضطرابات القلق باستخدام (The Diagnostic Interview Schedule (Version III-Revised (DIS-III-R)، وتم تحليل البيانات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: - (Cross-Tabulation And Unadjusted Logistic Regression) (Analyses) (Regression Analyses). وأظهرت نتائج الدراسة أن (85.5%) من المشاركين يقومون بحضور الشعائر الدينية مرة واحدة على الأقل وأن غالبيتهم من النساء، وأن (80.2%) من المشاركين يقومون بالبحث عن الراحة الروحانية، وأن غالبيتهم من النساء اللاتي أعمارهن بين 30-44 عاماً وهناك علاقة سلبية بين كل من الروحانيات وحضور الشعائر الدينية والانتحار، وعلاقة سلبية بين حضور الشعائر الدينية وكل من الاكتئاب واضطرابات القلق.

12- دراسة ستانلي (Stanley) ويوش (Bush) و كامب (Kamp) وآخرون (2011) بعنوان : "تفضيلات كبار السن للدين والروحانيات في علاج القلق والاكتئاب".

هدفت الدراسة إلى معرفة تفضيلات المريض لدمج الدين والروحانيات في علاج القلق والاكتئاب ودراسة العلاقات بين تفضيلات المريض وأساليب التوافق (الدين والأساليب الروحية والمعتقدات والسلوكيات). حيث كانت عينة الدراسة (66) من البالغين وأعمارهم (55) سنة فأكثر، وتم اختبار هؤلاء من خلال التليفون أو وجها لوجه، حيث تم قياس موقف المريض تجاه الروحانيات في العلاج، وموجز التأقلم الديني ومقياس حل مشكلة دينية ومقياس سانتا كلارا لقوة الإيمان الديني "Santa Clara Strength Of Religious Faith" وقياس متعدد الأبعاد

موجز عن التدين والروحانيات. وتم معالجة البيانات من خلال اختبار سبيرمان. وأظهرت نتائج الدراسة أن 77% - 83% من المشاركين يفضلون استخدام الدين والروحانيات في علاج القلق والاكتئاب، والمشاركون الذين يفضلون الدين والروحانيات في العلاج كانت المواجهة القائمة على أساس ديني أكثر إيجابية وكانوا أكبر قوة في الإيمان الديني وأساليب حل المشكلات أكثر تعاونية.

13- دراسة كاهناموي (Kahnramouei) وبازمي (Bazmi) واللفيردياني (Allavirdyani) (2011) بعنوان: "مدى علاقة التوجه الديني الداخلي والخارجي بكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي".

هدفت الدراسة لكشف العلاقة بين التوجه الديني الداخلي والخارجي، وكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى كبار السن، وتصميم الدراسة من النوع الوصفي (descriptive correlation type). حيث تكونت عينة الدراسة من (150) مشاركاً من الذكور والإناث؛ ممن تجاوزوا عمر (65) عاماً؛ والذين يقطنون في إحدى دور المسنين الإيوائية في مدينة تبريز (Tebriz)، وتم قياس كل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي باستخدام مقياس (DASS Questionnaire)، وتم تقييم التوجه الديني الداخلي، والخارجي باستخدام (Alport Orientation (inward-outward) Religious Questionnaire)، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) الإحصائي. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التوجه الديني الداخلي، وكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، وهناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التوجه الديني الخارجي، وكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

14- دراسة هيفتي (Hefti) (2011) بعنوان: "دمج الدين والروحانية في رعاية الصحة النفسية، الطب النفسي والعلاج النفسي".

هدفت هذه الدراسة إلى استعراض للبحوث التي أجريت مؤخراً، حيث مقابلات كورسي (Coursey) وليندين (Lindgren) وأبحاث تريبر (Trepper)، وآخرون، وبيتر (Beatz) وآخرون ودراسة كوينج وبيترسون (Koenig&Peterson) والتي كلها أكدت على دور الدين والروحانية في تحسين الصحة النفسية، إضافة إلى استعراض دراسات تجريبية مثل دراسة نانسي كيهو (Nancy Kehoe) عام 1981 وكانت أول مجموعة تجريبية علاجية قائمة على الروحانية في قسم الطب النفسي في كامبريدج، حيث أظهرت دور الدين في التخفيف عن القلق والشك والخوف، كما عرضت دراسة لمجموعة روحانية في هوليوود قسم الصحة النفسية بلوس أنجلوس، تضمنت تدخلات روحية على المجموعة والتي أسفرت عن زيادة تقدير الذات

والإحساس بالهوية والشعور بالمسئولية، وفي نهاية استعراض البحوث والدراسات خلصت الدراسة أن 70-80% من المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية يستخدمون المعتقدات الدينية والروحية والأنشطة الدينية للتوافق مع الصعوبات والإحباطات اليومية، كما أن الدين يساعد المرضى على التكيف العاطفي والحفاظ على الأمل.

15- دراسة وحيدى مطلق (wahidi-motlagh)، كاجباف (KajBaf)، صالح زادي (salehzade) (2011) بعنوان: "مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي التقليدي والعلاج المعرفي السلوكي بمحتوى ديني لعلاج القلق لدى عينة من الطلاب".

هدفت الدراسة لتقييم أثر كل من العلاج المعرفي السلوكي التقليدي، والعلاج المعرفي السلوكي بمحتوى ديني في علاج القلق النفسي لدى الطلبة، حيث شملت الدراسة (45) طالباً من طلاب الثانوية العامة في مدرسة طهران الثانوية؛ ممن يعانون من مستويات مرتفعة من القلق النفسي؛ حيث تم تقسيم العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات متجانسة عدد كل مجموعة (15) طالباً الأولى: تخضع للعلاج المعرفي السلوكي التقليدي، والثانية: تخضع للعلاج المعرفي السلوكي بمحتوى ديني خلال (8) جلسات مدة كل جلسة (90) دقيقة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، والثالثة لا تخضع لأي علاج، وقد استخدم مقياس كاتيل (Attle's Anxiety Scale) لتحديد مستوى القلق النفسي، بالإضافة لبرنامجين علاجيين من برامج العلاج المعرفي السلوكي أحدهما تقليدي والآخر بمحتوى ديني، وقد تم استخدام (Covariance Analysis Of) لتحليل البيانات إحصائياً، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي التقليدي والعلاج المعرفي السلوكي بمحتوى ديني في خفض مستوى القلق النفسي لدى الطلبة؛ مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فاعلية أي من العلاج المعرفي السلوكي التقليدي، والعلاج المعرفي السلوكي بمحتوى ديني في خفض مستوى القلق النفسي.

16- دراسة أمبير (Amber) ولورا (Laura) وجيفرى (Jeffrey) وآخرون (2009) بعنوان: "دمج الدين في العلاج المعرفي السلوكي للقلق والاكتئاب عند المسنين".

هدفت الدراسة إلى استعراض الدراسات التي بحثت في الآثار المترتبة على دمج الدين في العلاج المعرفي السلوكي لعلاج القلق والاكتئاب خلال الثلاث عشر عاماً الأخيرة، حيث تم استعراض الأسباب التي تجعل من المهم دمج الدين في العلاج النفسي مع كبار السن، وبينت الدراسة أن معظم الأمريكيين يؤمنون أن الله أعلى سلطة، و(86%) يحضرون الكنيسة، و(61%) يؤكدون أن الدين مهم جداً و(59%) يعتقدون أن الدين يمكنه حل مشاكل اليوم، و(9%) فقط قالوا أن الدين ليس مهم، وثلاث أرباع البالغين من كبار السن على الأقل شاركوا

لمرة واحدة في الشهر في أنشطة دينية. وبينت الدراسة أن الأدبيات التجريبية تؤكد أن الدين تحسين نوعية الحياة والسعادة، والرضا عن الحياة، ومشاعر الرفاهة.

17- دراسة بارون (2008) بعنوان: "التدين وعلاقته بالصحة النفسية والقلق لدى المراهقين الكويتيين".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التدين والصحة النفسية والقلق لدى عينة كبيرة من المراهقين الكويتيين. وتكونت عينة الدراسة من (2023) مراهقاً كويتياً، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الدافعية الداخلية للتدين، ومقياس آخر للقلق، إضافة إلى 6 بنود (تقييم ذاتي) تقيس درجة التدين وقوة الاعتقاد الديني والصحة الجسدية والعقلية والسعادة والرضا عن الحياة. واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط واختبار "ت" والتحليل العاملي والأحادي. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود فروق دالة بين الجنسين حيث كان الأولاد أعلى في المتوسط من البنات على كل المقاييس فيما عدا مقياس القلق، حيث كان متوسط البنات أعلى من متوسط الأولاد. كما أظهرت النتائج ارتباطات إيجابية دالة بين كل المتغيرات فيما عدا مقياس القلق، الذي كان سلبياً ودالاً.

18- دراسة الجزازين (2007) بعنوان: "علاقة الاتجاه الديني والممارسة الدينية بالاكتئاب والقلق وأعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الاتجاه الديني والممارسة الدينية بالاكتئاب والقلق وأعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية. وتكونت عينة الدراسة من (1954) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الاتجاه الديني، ومقياس الممارسة الدينية، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس سبيلبيرجر للقلق، ومقياس أعراض الضغط النفسي. واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: اختبار "ت"، واستخدام تحليل التباين الثلاثي. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن العلاقة بين الاتجاه الديني والممارسة الدينية والاكتئاب والقلق وأعراض الضغط النفسي كانت سالبة.

19- دراسة فاسيج (Vasegh)، ومحمدي (Mohammadi) (2007) بعنوان: "التدين والقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الطب الإيراني".

هدفت الدراسة إلى تقييم العلاقات بين المتغيرات الدينية والقلق والاكتئاب لدى عينة من الطلاب المسلمين، وكانت عينة الدراسة (285) من طلبة كلية الطب، واستخدم في الدراسة استبيان التدين الإسلامي والذي يتضمن المعتقدات الدينية، العواطف، السلوكيات، وأيضاً اختبار بيك. وكانت النتائج تؤكد على العلاقة السلبية ما بين التدين والقلق والاكتئاب، الأمر الذي يعد دليلاً إضافياً على الدور الوقائي للدين ضد القلق والاكتئاب.

20- دراسة كالهوران (kalkhoran) وكريم الله (karimollahi) (2007) بعنوان: "التدين وعلاقته بقلق ما قبل العملية الجراحية - دراسة ارتباطية".

هدفت الدراسة إلى تقييم العلاقات بين المعتقدات الدينية والقلق قبل الجراحة مع المرضى الذين يخضعون لجراحة الباطنة، وجراحة العظام وأمراض النساء في المستشفيات التعليمية. و استخدم الباحثان طريقة أخذ العينات المبسطة. واستخدم الباحثان استبيان يتضمن: (State Trait Anxiety Inventory (STAI) واستبيان آخر تم صياغته من قبل الباحثين يحتوي على استعلامات عن المعتقدات الدينية والخصائص الديموغرافية وكذلك المعلومات المتعلقة بالمرض. وقد تم استخراج نتائج تحليل البيانات عن طريق برنامج SPSS باستخدام الإحصاء الوصفي والاستدلالي. وتم ترتيب النتائج في ثلاثة جداول. وأظهرت النتائج أن جميع الحالات تقريبا كانت على مستوى عال من التدين ومستوى معتدل من القلق. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك علاقة عكسية بين التدين وشدة القلق.

21- دراسة السلطان (2006) بعنوان: "برنامج إرشادي علاجي إسلامي يوظف استراتيجيات نظرية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق النفسي".

هدفت الدراسة تصميم برنامج إرشادي علاجي إسلامي يوظف التقنيات الحديثة في العلاج المعرفي السلوكي لعلاج القلق النفسي لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الثانوية، وكذلك تقييم أثر وفاعلية البرنامج في خفض القلق العام لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق في درجة القلق بين عينتي الدراسة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي العلاجي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (25) من الطلاب بالمرحلة الثانوية، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس القلق على البيئة السعودية المعد من قبل الباحث فهد ابن دليم، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: اختبار "ت". وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين عينتي الدراسة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي العلاجي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة.

للباحثة جملة من الملحوظات على الدراسات السابقة منها:

بعد سرد الباحثة لعدد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الدين والتخفيف من أعراض القلق، تلخص الباحثة جملة من الملحوظات منها: تنوعت الدراسات من حيث المنهج، فنجد منها الوصفية كدراسة برايان (Bryan)، لوكاس (Locus)، كويست (Quist) (2016م)، ودراسة الأنصاري (2012م)، ودراسة سليواك (Sliwak)، زازريتشا (Zarzych) (2012م)، ودراسة ماراشيان (Marashian)، اسماعيلي (Esmaili) (2012م)، ودراسة جنسون (Johnson)،

تؤلسكي (Tulsky)، هيز (Hays) (2011م)، ودراسة كاهناموي (Khahnamaounei) ودراسة أمراي (Amrai)، بازمي (Bazmi) (2011م)، زالاني (Zalani)، أرفاي (Arfai). ومنها التجريبية مثل: دراسة مُعيني (Moini)، تاليغاني (Taleghani)، موساريزاي (Musarezaie) (2014م)، ودراسة كوزيكي (Kosycki)، بيلديو (Bilodeau)، مايو (Mayo) وآخرون (2013م)، ودراسة محمد (2012م)، ودراسة وحيدى مطلق (Wahidi-motlag)، كاجباف (Kajbaf) (2011)، ودراسة السلطان (2006م) ومنها المسيحية مثل دراسة لورانس (Lawrence)، راسينسكي (Rasinski)، يون (Yoon) وآخرون (2013)، ودراسة هيفتي (Hefti) (2011م)، ودراسة راسيك (Rasic)، روبينسون (Robinson)، بولتون (Bolton) وآخرون (2011م).

وقد اتفقت جميع الدراسات على بحث العلاقة بين الدين والقلق، مثل دراسة برايان (Bryan)، لوكاس (Locus)، كويست (Quist) (2016م)، ودراسة كوزيكي (Kosycki)، مايو (Mayo) وآخرون (2013)، ودراسة الأنصاري (2012م)، ودراسة ستانلي (Stanley)، بوش (Bush)، كامب (Camp)، وآخرون (2011م).

وقد استخدمت الدراسات العديد من الأدوات لقياس متغيراتها واختبار فرضياتها كل بحسب ما يناسبه، منها من استخدم مقاييس مقننة مثل دراسة أمراي (Amrai)، زالاني (Zalani)، وآخرون (2011م)، حيث تم استخدام مقياس بيك للاكتئاب ومقياس STAI لقياس مستوى القلق (State-treat anxiety inventory)، ودراسة بارون (2008) التي استخدمت مقياس الدافعية الداخلية للتدين ودراسة كالهوران (Kalkhoran)، وكريم الله (Karimollahi) (2007م)، والتي استخدمت مقياس STAI لقياس مستوى القلق، ودراسة الجزائرين (2007م) التي استخدمت مقياس بيك للاكتئاب ومقياس سبيلبيرجر للقلق، ودراسة فاسيج (Vasegh)، ومحمدي (Mohammadi) (2007م) التي استخدمت مقياس بيك للاكتئاب. ومنها من استخدمت برامج علاجية تجريبية للتحقق من صدق فرضياتها مثل دراسة معيني (Moeini) وتاليغاني (Taleghani) وموساريزاي (Musarezaie) (2014م)، ودراسة كوزيكي (Koszyck) وبيلديو (Bilodeau) ومايو (Mayo) وآخرون (2013م)، ودراسة محمد (2012م)، ودراسة وحيدى مطلق (Wahidi-Motlagh)، كاجباف (Kajbaf) (2011)، ودراسة السلطان (2006م).

وتنوعت الدراسات أيضاً من ناحية العينة فهناك من أجرى دراسته على كبار السن مثل: دراسة كاهناموي (Khahnamaounei) ودراسة أمراي (Amrai)، بازمي (Bazmi) (2011م)، ودراسة أمبير (Amber) ولورا (Laura) وجيفرى (Jeffrey) وآخرون (2009م)،

ومنها من تناولت عينة الطلاب مثل دراسة برايان (Bryan)، لوكاس (Locus)، كويست (Quist) (2016)، ودراسة محمد (2012م)، ودراسة الأنصاري (2012م)، ودراسة ماراشيان (Marashian)، اسماعيلي (Esmaili) (2012)، ودراسة الجزازين (2007م)، ودراسة بارون (2008م)، ودراسة السلطان (2006م) .

وهناك من تناولت عينة من المرضى ذوي الأمراض الجسدية المزمنة مثل دراسة معيني (Moeini) و تاليغاني (Taleghani) و موساريزابي (Musarezaie) (2014م) ودراسة جنسون (johnson) و تولسكي (Tulsky) وهيز (Hays) وآخرون (2011م)، حيث كانت عينتهما مرضى السرطان، ودراسة لورانس (Lawrence) وراسينسكي (Rasinski) ويون (Yoon) وآخرون (2013م) والتي كانت عينتها مرضى الرعاية الأولية، ودراسة كالهوران (kalkhoran) وكريم الله (karimollahi) (2007م) حيث كانت عينتها المرضى الذين يخضعون لجراحة الباطنة. ومنها من تناولت عينة من المرضى المصابين باضطراب القلق مثل دراسة كوزيكي (Koszyck) وبيليديو (Bilodeau) ومايو (Mayo) وآخرون (2013م) ودراسة جنسون (johnson) وتولسكي (Tulsky) وهيز (Hays) وآخرون (2011م) .

ومن حيث النتائج، كل الدراسات التي تناولتها الباحثة تدعم دور الدين في التخفيف من أعراض القلق باستثناء دراسة كاهانوماي (Kahnoumei)، بازمي (Bazmi)، وآخرون (2011م)، حيث أظهرت أن التدخين الخارجي يرتبط إيجابياً بالاكتئاب والقلق، إلا أن التوجه الديني الداخلي يرتبط سلبياً بكل من القلق والاكتئاب، وهذا يدل أن الشعور الديني الداخلي لدى الشخص يقلل من حدة الاضطراب النفسي وإن لم يكن مسلماً، إلا أن التدخين الخارجي للعينة لها وطوقسها الدينية الخارجية ارتبط ايجاباً بالقلق والاكتئاب ولعل هذا راجع لفساد الدين المتبع من قبل العينة أو سوء استخدام أو فهم الدين أو استخدام أساليب تأقلم دينية سلبية وخاصة أنها غير إسلامية وهذا يعني عدم انسجامها مع الفطرة الإنسانية السوية. أو غير ذلك من الأسباب.

التعقيب على الدراسات السابقة

ولقد اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في عدة جوانب أهمها:

- تناولها لموضوع سايكولوجي مهم مثل القلق.
- تحدثت معظم الدراسات عن دور الدين والروحانيات في علاج القلق.
- بعض الدراسات كانت قائمة على المنهج التجريبي.

وقد اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في عدة جوانب أهمها:

- معظم الدراسات السابقة كانت أجنبية وتحدثت عن الديانات المسيحية أو اليهودية أو البوذية، وتناولت الدين بشكل سطحي وطقوس سطحية وممارسات دينية شكلية.
- الدراسات السابقة تم تطبيقها في بيئات مختلفة وثقافات مختلفة عن بيئة وثقافة الباحثة.
- الدراسات السابقة لم تتناول عينة المعاقين حركياً.

– وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة جوانب:

- توسيع مدارك الباحثة حول أثر الدين والروحانيات في علاج كثير من الاضطرابات. فنتيجة للأثر الإيجابي لدور الدين في علاج القلق، فإن هذا الأمر استثار دافعية الباحثة في البحث عن المزيد من الدراسات التي تؤكد على دور الدين في علاج اضطرابات أخرى، مثل دراسة راميريز (Ramirez)، ماسيدو (Macedo)، سالييز (Sales)، وآخرون، (2012م)، ودراسة كوينج (Koenig) (2012)، ودراسة هيمليا (Himlea)، تايلورب (Taylorb)، تشاترسك (Chattersc) (2012)، ودراسة الإمام (2011)، ودراسة الأخضر (2011م)، ودراسة لاد (Ladd)، و إي (Ai)، وباتيرسون (Peterson)، وآخرون (2010م). كل هذه الدراسات وغيرها أكدت على دور الدين والروحانيات في علاج كثير من الاضطرابات النفسية
- صلاحية العلاج الديني في علاج كثير من الفئات: (الشباب، كبار السن، النساء، المرضى العضويين والمرضى النفسيين، المراهقين، طلاب جامعة).
- الإطلاع على بعض البرامج الدينية والعلاجية المستخدمة في بعض الدراسات.
- بيان التفوق الديني الإسلامي في علاج الاضطرابات النفسية.

مميزات الدراسة الحالية:

- تُعد عملاً لموضوع نفسي مهم وهو القلق مقروناً بنظرة علم النفس الغربي، وقد تبين من خلاله السبق الإسلامي لعلمائنا المسلمين في تناولهم لموضوع القلق أسباباً وأعراضاً وعلاجاً. وجاء التركيز على موضوع القلق لاعتقاد الباحثة أن القلق واحد من أهم الاضطرابات النفسية

المؤثرة على الناس في كافة أنحاء المعمورة، حتى أن بعض علماء النفس أطلقوا على العصر الذي نعيشه اسم "عصر القلق" لما يتميز به هذا العصر من كثير من التعقيدات والتغيرات التي قد تترك الإنسان وتجعله عرضة للاضطرابات النفسية أبرزها "القلق". علماً أن اضطراب القلق يندرج تحته جملة من الاضطرابات الفرعية الأخرى، وهذا يدل على خطورة هذا الاضطراب. والمتأمل في منهج البحث الغربي في معالجة الأمراض والاضطرابات النفسية يجده منهجاً علمياً متميزاً، لكنه لم يأخذ بعين الاعتبار الجوانب الإيمانية والتعبدية، إلا أنه مؤخراً بدأ ينتبه إلى ذلك وينادي به، حيث إنه بالرغم من تقدم الإرشاد في الغرب إلا أن الاضطرابات النفسية تزيد لديهم.

■ بنت الباحثة برنامجها معتمدة على مصدرين أساسيين القرآن الكريم والسنة مستأنسة بأقوال بعض السلف الصالح. وذلك لأن مصادر الشريعة الإسلامية هي القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وما يتفرع عنهما من مصادر وأصول مرتبطة بهما، وهي محددة في كتب الأصول والكتاب والسنة بما تضمناه من نصوص وأحكام، جاءت على قدر كبير من الدقة والأحكام الموروثة والمبادئ العامة والقواعد المقررة، مما يجعل هذه الشريعة صالحة لكل زمان ومكان، تتسع لكل تطور وتتطور الحياة في ظلها بلا أي توقف أو وقوع حرج أو ضيق، بل إنها تحفظ للإنسان توازنه في بنائه وتكوينه وتلبية مطالب حياته في شكل متكامل واضح ومرن. فالقرآن الكريم هداية للناس ومنهاج حياة، أنزله الله تعالى تبياناً للناس لكل شيء. ﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل: 44]. فالقرآن الكريم يقدم للإنسان كل ما يحتاجه في الدنيا والآخرة، ويجيب عن كل ما يخطر بباله من تساؤلات سواء في أمور الدنيا أو الآخرة. ﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ مَا قَرَرْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴾ [الأنعام: 38]، وينزل على القلوب البرد والسلام والطمأنينة، فيه شفاء ورحمة لمن خالطت قلوبهم بشاشة الإيمان، فأشرقفت وفتحت لتلقى ما في القرآن من روح وطمأنينة وأمن وسلام وموعظة وعدة. وفي القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة فهو يصل القلب بالله فيسكن ويطمئن ويستشعر الحماية والأمن، والقلق مرض، والحيرة نصب، والوسوسة داء ومن ثم هو رحمة للمؤمنين وفي القرآن شفاء من الاتجاهات المختلفة في الشعور والتفكير، فهو يعصم العقل من الشطط، وفي القرآن شفاء من العلل والأمراض الاجتماعية، ﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الإسراء: 82].

أما سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم فقد جاءت شارحة ومفسرة وموضحة لكتاب الله تعالى، ومن تمسك بسنة الحبيب لن يضل، ولن تتكالب عليه الأزمات النفسية ولا غيرها من

أزمات. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا إِنْ تَمَسَّكُمْ بِهِ فَلَنْ تَضَلُّوا: كِتَابُ اللَّهِ، وَسُنَّتِي ".

▪ صلاحية البرنامج الإرشادي للتخفيف من حدة بعض الاضطرابات، مثل اضطراب كرب ما بعض الصدمة، والاكتئاب والتخفيف من حدة الضغوط النفسية كما أن يصلح أن يطبق على فئات متعددة مثل طلبة مدارس وطلبة جامعات وذكور وإناث وغيرهم. خاصة أن البرامج الدينية بشكل عام لها دورها الايجابي في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية، وهذا ما أكدته كثير من الدراسات الأجنبية والعربية، مثل دراسة بيهيشتبور (Beheshtipour)، وناسيرو (Nasirpour)، و يكتاتالاب (Yaktatalab)، وآخرون (2016م)، دراسة الراشيد (2015م)، ودراسة حافيظي (Hafizi)، وطباطيبي (Tabatabaei)، وكوينج (Koeing) (2014م)، ودراسة المحلاوي (2013م)، ودراسة سكاروبسكي (Skarupski)، فيتشيت (Fitchett)، إيفانس (Evans)، وآخرون (2013)، و دراسة نولان (Nolan)، مكيفوي (mcevoy)، كوينج (Koenig)، وآخرون (2012)، ودراسة أولسون (olson)، تريفينو (Trevino)، جسكي (Geske)، وآخرون (2012)، وغيرها الكثير من الدراسات والتي كلها أكدت على أهمية دور الدين في التخفيف من العديد من الاضطرابات النفسية وتحسين الصحة النفسية لدى الأفراد والرضى عن الحياة.

▪ الدراسة تركز على تعديل معتقدات الشخص بما يتناسب مع الوجهة الإسلامية الأمر الذي ينسجم مع الفطرة السوية والذي يُلقى بتأثيره الإيجابي على انفعالات وسلوكيات الشخص. فالإسلام أولى أهمية كبيرة في تعديل الأفكار والمعتقدات، وهذا نابع من الرؤية الإسلامية للإنسان، حيث إن الإنسان محكوم بالعقل المضبوط بضوابط الشرع. فالشرع الحكيم زود الإنسان بمنظومة من الأفكار والمعتقدات التي تضبط سلوك الإنسان وتوجهه نحو حياة أفضل.

▪ سهولة الكثير من الأساليب العلاجية المستخدمة في البرنامج والملائمة للإنسان والتي لا تكلفه شيئاً، كالدعاء والذكر والعبادات. حيث إن الدين الإسلامي بمجملة قائم على اليسر ورفع الحرج ابتداءً من العقيدة وانتهاءً بأصغر أمور الأحكام والعبادات، بشكل يتوافق مع الفطرة الإنسانية، وتتقبله النفس البشرية من غير تكلف أو تعنت. وهذا ما أشار إليه الله تعالى في مواطن عديدة، حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: 185]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: 28].
فإنه عزوجل سهل العبادة بشكل عام ويسرها غاية التيسير. فلا تخلو فريضة من الفرائض ولا شعيرة من الشعائر إلا وقد أضفى الله تعالى عليها من اليسر ما يجعل الإنسان قادراً على

تطبيقها والقيام بها، لأنه تعالى لا يكلف نفسا فوق طاقتها، قَالَ تَعَالَى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: 286].

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في المقياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من المقياس القبلي والمقياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من المقياس البعدي والمقياس التتبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.

الفصل الرابع الطريقة والإجراءات

الفصل الرابع: الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للطريقة والإجراءات التي قامت بها الباحثة من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة، وقد اشتمل على منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة وكيفية إعدادها وخصائصها السيكومترية، وأخيراً المعالجة الإحصائية والصعوبات التي واجهت الباحثة، وذلك على النحو التالي:

منهج الدراسة:

تُعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية التي تقوم على استخدام استراتيجية التجريب، وهي الاستراتيجية التي تعنى بإدخال تعديلات أو تغييرات معينة من أجل ملاحظة أثرها على شيء آخر. والغرض النهائي من التجربة هو التعلم وإحداث تغييرات إيجابية.

وتماشياً مع نوع الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي، والذي يدرس ظاهرة حالية مع إدخال تغييرات في أحد العوامل ورصد هذا التغيير. (أبو علام، 1998م)، وذلك بهدف التعرف على القلق عند ذوات الإعاقة الحركية ومدى تأثير برنامج التدخل الإرشادي، من خلال التعرف على الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تتلقى جلسات البرنامج وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج، وذلك قبل وبعد تطبيق البرنامج.

كما استخدمت الباحثة أسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية باعتباره أحد تقنيات المنهج الوصفي، وذلك باتباع الخطوات الآتية:

- 1- قامت الباحثة بالرجوع للآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تناولت موضوع القلق من خلال الألفاظ المرادفة والدالة على " الهم" و "الخوف" الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية.
- 2- الاستعانة بتفسير القرآن وشروحات السنة النبوية من أجل تحليل الآيات الكريمة والأحاديث تريبياً ونفسياً واستنباط البرنامج الإرشادي الديني.
- 3- تصنيف ما تم الوصول إليه من التحليل إلى محاور تتعلق بأسباب القلق وأعراضه وأساليب علاجه.

كما استخدمت الباحثة المنهج البنائي المتبع في إنشاء وتطوير برنامج جديد لم يكن معروفاً من قبل بالكيفية نفسها. (الأغا والأستاذ، 2003م)

مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع المعاقات حركياً بجمعية يداً بيد نضع الحياة والبالغ عددهن (120) معاقاً حركياً.

عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية:

تم اختيار (30) معاقاً حركياً من خارج عينة الدراسة الأصلية، بغرض التأكد من صلاحية أداة الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات، والتحقق من صلاحيتها للتطبيق على العينة الفعلية.

عينة الدراسة الفعلية:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (30) معاقاً حركياً من المعاقات حركياً بجمعية يداً بيد نضع الحياة، وتم أخذهم بطريقة قصدية ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق، وتم توزيعهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمقدار (15) لكل من المجموعتين.

أدوات الدراسة:

لتحقق أهداف الدراسة التي تم تبني وتطبيق الأدوات التالية بهدف التحقق من أسئلة الدراسة وكانت كالتالي:

1- مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق.

2- البرنامج الإرشادي الديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً.

1- مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق.

فيما يلي وصف لمقياس هاميلتون.

مقياس القلق: إعداد (هاميلتون):

6- وصف المقياس:

وضع هذا المقياس الطبيب النفسي "ماكس هاميلتون" عام (1959م)، لاستخدامه مع المرضى الذين سبق تشخيصهم على أنهم يعانون من القلق، بحيث يعطي درجة كمية معتمدة على وجود بعض الأعراض الجسمية والنفسية. وإذا استخدم استخداماً سليماً فإن الدرجات تكون مؤشراً يوثق به لتسجيل مدى تحسن المريض.

ويشتمل المقياس على أربع عشرة عرضاً مركباً، يكون مجموع درجاتها مقياساً كميّاً لدرجة القلق. وعادة ما يطبق قبل بدء العلاج ثم يطبق دورياً بعد ذلك لمعرفة مدى التحسن. وتجيب المفحوصة على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معها وفقاً لخمس مستويات هي :

- لا توجد أعراض = صفر درجة .
- أعراض طفيفة = تعطى الوزن درجة.
- أعراض متوسطة = تأخذ الوزن درجتين.
- أعراض شديدة = تأخذ الوزن ثلاث درجات.
- أعراض شديدة جداً = تأخذ الوزن أربع درجات.
- ولتفسير درجات المقياس، هناك طريقتان:

الطريقة الأولى: تتبع عرض واحد ومقارنة الدرجات الخام عبر فترات من الزمن. فالمريض الذي ينال ثلاث درجات على فقرة المزاج الاكتئابي مثلاً في أول تطبيق ثم ينال درجة واحدة بعد أسبوع فهذا يعني أن هناك تحسن استفاد من العلاج.

الطريقة الثانية: هي مقارنة المجموع الكلي لدرجات الفقرات الأربعة عشر. فالمريض الذي ينال في أول تطبيق درجة كلية (30) وبعد أربعة أسابيع يحصل على (15) يكون قد تحسن بنسبة 50%.

– صدق مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق:

قامت الباحثة لأجل التأكد من صدق المقياس باعتماد صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (0.1): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1.	عسر المزاج: التوجس والشك وتوقع الأسوأ أو الأشياء المخيفة، سهولة	.845	*0.000
2.	التوتر: مشاعر عدم الارتياح، سهولة الإجهاد، الفزع، سهولة البكاء، الارتجاف، لا يستقر على حال، لا يستطيع أن يترك نفسه على سجيبتها	.900	*0.000
3.	الخوف: من الظلام والغرباء والوحدة والحيوانات وزحمة المرور والحشود.	.940	*0.000

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4.	الأرق: صعوبة الاستسلام للنوم، النوم المتقطع، نوم غير مشبع، الاحساس بالتعب عند الاستيقاظ، أحلام وكوابيس ومخاوف ليلية.	.924	*0.000
5.	الذاكرة: صعوبة التذكر وضعف الذاكرة	.807	*0.000
م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6.	المزاج الاكتئابي: اللامبالاة، لا يستمتع بالهوايات، الحزن، الاستيقاظ المبكر، انتقال الانفعالات من النقيض إلى النقيض في اليوم الواحد.	.857	*0.000
7.	السلوك خلال المقابلة: تملل، لا يستقر على مكانه، اهتزاز الأيدي، تقطيب الحاجبين، وجه مشدود، تهديدات أو تلاحق الأنفاس، اصفرار الوجه، ابتلاع الريق، التجشؤ، حركات مفاجئة في المفاصل، اتساع حدقة العين وجحوظ العينين	.744	*0.000
8.	المشاعر الجسمية(الحسية): طنين في الأذن، زغلة في البصر، نوبات من السخونة والبرودة، إحساس بالضعف.	.803	*0.000
9.	المشاعر الجسمية(العضلية): آلام وأوجاع، التواء العضلات أو تيبسها، انتفاخ العضلات، صرير الأسنان، حشجة الصوت، ازدياد الشد العضلي.	.902	*0.000
10.	أعراض القلب والأوعية الدموية: اختلال ضربات القلب، آلام الصدر، خفقان القلب، انتفاض العروق، مشاعر الدوار.	.851	*0.000
11.	أعراض تنفسية: ضيق الصدر أو اختناقه، مشاعر الاختناق، التنهد، عسر	.888	*0.000
12.	الأعراض المعوية المعدية: صعوبة البلع، آرياح، آلام في البطن، حرقان المعدة، لين البراز، الشعور بامتلاء المعدة، الغثيان، القيء، نقص الوزن،	.808	*0.000
13.	أعراض المسالك البولية والتناسلية: زيادة عدد مرات التبول، ضغط البول في المثانة، انقطاع العادة الشهرية.	.901	*0.000
14.	أعراض خاصة بالجهاز العصبي المستقبل: جفاف الفم، احمرار الوجه، شحوب اللون، العرق، الدوار، صداع التوتر، وقوف الشعر.	.863	*0.000

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.01$.

يوضح جدول (4.1) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.01$ وبذلك يعتبر المقياس صادقاً لما وضعت لقياسه.

الصدق الذاتي:

يتم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات للمقياس، وقد بلغت قيمته (0.988)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق اطمأنت الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة الفعلية.

– ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ Cronbach's

Alpha Coefficient وذلك كما يلي:

: معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس، حيث تم إيجاد قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل والجدول (4.2) يوضح ذلك :

جدول (0.2): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.977	14	

يتضح من الجدول السابق (4.2) أن معامل الثبات يساوي (0.977)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات اطمأنت الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة الفعلية.

2- البرنامج الإرشادي الديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا.

– تعريف البرنامج الإرشادي الديني المقترح:

"عبارة عن برنامج إرشادي ديني، قائم على أسس دينية إسلامية ومستقى من القرآن الكريم والسنة النبوية وجهود السلف الصالح، مستخدماً أساليب ومبادئ دينية وروحية ومعرفية بهدف تعديل أفكار الفرد وسلوكه، للوصول بالفرد لمعرفة نفسه وربّه جل وعلا ودينه، وذلك من أجل تحسين الصحة النفسية للفرد وتخفيف أعراض القلق لديه".

– إجراءات إعدادات البرنامج:

بعد قيام الباحثة بعمل مسح للدراسات والبحوث التي تناولت موضوع "أثر الدين في علاج القلق" مثل دراسة رضا (2005م) وكذلك دراسة الصنيع (2002م) ودراسة الهمص (2002م) ودراسة السلطان (2006م) دراسة بارون (2008م) وكذلك الدراسات الأجنبية أيضاً مثل دراسة كروس (Krause) (2011م)، ودراسة ستانلي (Stanley) وبوش (Bush) وكامب (Camp)

وآخرون (2011)، ودراسة مكراتي (Mccraty) وتشيلدر (children) (2010م). كذلك اطلع الباحثة على كتب السلف الصالح الذين تناولوا موضوع القلق، ووضعها الإطار النظري، قامت بإعداد البرنامج الإرشادي، والذي يعد ثمرة للإطار النظري. وقد مر إعداد البرنامج بالخطوات التالية:

- الاطلاع على ما توفر من أدبيات وأطر نظرية ودراسات تتعلق بأثر الدين في علاج القلق وغيره من اضطرابات نفسية.
- حصر الكلمات الدالة على معنى القلق في التراث الإسلامي، وذلك بالاطلاع على أقوال السلف الصالح وعلماء المسلمين. حيث الفهم الجيد أولاً للقلق في علم النفس المعاصر وربط هذا المفهوم بالمعاني في التراث الإسلامي.
- ثم استخراج الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة الدالة على مفهوم القلق.
- فهم الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة المتضمنة معنى القلق من خلال الرجوع لتفسير القرآن وشروحات الحديث.
- القيام بعملية التصنيف، حيث تصنيف الآيات والأحاديث إلى محاور تتعلق بأعراض القلق وأخرى بأسبابه وأخرى بأساليب علاجه.
- ثم قامت الباحثة بتحديد الإطار العام للبرنامج: (أهدافه وفتياته ومدته وتخطيط مبدئي لمحتوى الجلسات).
- قامت الباحثة بتوزيع مفردات الجلسات الإرشادية للبرنامج على مدار مدة البرنامج، وتحديد سير الجلسات الإرشادية والأنشطة المتبعة فيها. حيث بلغت عدد الجلسات إلى (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة من (60_80) دقيقة.
- اطلع المشرف على ما تنجزه الباحثة أولاً بأول مع القيام بالتعديل المستمر.

– تحكيم البرنامج:

- قامت الباحثة باختيار عدد (11) من المحكمين بدرجة دكتور فأعلى، ممن لهم دراية بالبرامج الإرشادية وتطبيقها.
- تم إرسال نسخة إلكترونية عبر الفيس بوك لستة من المحكمين وذلك لأنهم من العراق، وطلبت منهم تحكيم البرنامج. ونسخة ورقية للبرنامج للخمسة محكمين الآخرين، حيث ذهبت الباحثة لأماكن عملهم في الجامعات وعرفت بنفسها والجامعة الملتحقة بها وطبيعة

عملها، وطلبت منهم تحكيم البرنامج، حيث أعطتهم نسخة من البرنامج الإرشادي واستمارة تقييم البرنامج الإرشادي واستمارة تقييم جلسات البرنامج.

- اتفقت الباحثة مع كل المحكمين على أن تستلم منهم الملاحظات بعد أسبوع.
- بعد فترة أسبوع حصلت الباحثة على نسخة البرنامج الإرشادي مع التعديلات والملاحظات.
- قامت الباحثة بمناقشة ملاحظات المحكمين مع المشرف من أجل إجراء التعديلات على البرنامج.
- قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات على البرنامج مثل: تعديل أهداف بعض الجلسات بما يتناسب مع محتوى الجلسة، وكذلك إضافة بعض الأنشطة في الجلسة بما يتناسب وأهدافها.

– الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً، وذلك من خلال تعديل بعض الأفكار والمعتقدات الخاصة ببعض المفاهيم وفق الفلسفة الإسلامية:

– الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي:

- وهي تلك الأهداف الفرعية والتي تعمل معها من أجل تحقيق الهدف العام:
1. إكساب المشاركات رؤية إسلامية واضحة حول بعض المفاهيم مثل "الرزق، الحياة، الابتلاء، الموت، وغيرها"
 2. مساعدة المشاركات على تعديل الأفكار والمعتقدات المسيية للقلق.
 3. مساعدة المشاركات على تقبل ذواتهن وإشباع الحاجة للأمن النفسي لديهن.
 4. تزويد المشاركات برؤية عالم آخر غير محسوس، فيه الخلاص من كل اضطراب أو مشكلة، باعتباره الإطار المرجعي الذي يلجأ إليه الفرد لكل ما يواجهه.
 5. إكساب المشاركات أساليب ومفاهيم ومبادئ روحية ومعرفية بغية تصحيح الأفكار.
 6. تزويد المشاركات بنسق من القيم والمبادئ الاجتماعية التي توفر لهن التكيف مع من حولهن.
 7. الوصول بالمشاركات لفهم أفضل للعلاقة بين التفكير والشعور والسلوك.
 8. ربط المشاركات نفسياً وروحياً بالنبي صلى الله عليه وسلم وبعض الأنبياء الآخرين عليهم السلام.
 9. تنمية الوعي الديني لدى المشاركات.
 10. ربط المشاركات بالله تعالى وتقوية العلاقة به جل وعلا.

– عدد جلسات البرنامج:

تبلغ عدد جلسات البرنامج 15 جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً. وتم تطبيقها على مدار شهري مارس وأبريل.

– المدة الزمنية للجلسة الواحدة:

تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (60 – 80) دقيقة ويتخللها فترة استراحة قصيرة.

– مكان انعقاد الجلسات:

جمعية (يدا بيد نضع الحياة) / غزة.

– الفئة المستهدفة:

عينة قصدية من المعاقات حركياً اللاتي يحصلن على أعلى درجة على مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق. والمتواجدات في جمعية يدا بيد نضع الحياة بمدينة غزة.

– الأساليب المستخدمة في البرنامج:

الإلقاء النظري حول مفهوم القلق وكيفية التخفيف منه (المحاضرات المبسطة)، العرض، النشاطات المنزلية، التدعيم والتعزيز الإيجابي، الأنشطة الترفيهية والتعاونية، الاسترخاء والتأمل، تصحيح الأفكار، النمذجة، تقديم نماذج فيديو مصور حول موضوع الصبر والذكر والرضا والحياة الدنيا والابتلاء وغيرها.

– الفنيات المستخدمة:

فنية التساؤل، فنية التعاطف، فنية عكس المشاعر، فنية التلخيص، فنية التغذية الراجعة، فنية التفسير، فنية الإقناع، فنية الإصغاء، فنية المواجهة.

– الأدوات والوسائل المستخدمة:

- قرطاسية خاصة بكل مشاركة.
- (المادة العلمية التي سوف توزع على المشاركات) لوحات إيضاحية.
- أشرطة وجهاز فيديو وجهاز عرض بور بوينت
- استخدام لوحات البوستر والأفلام الخاصة التي ستناقش كل مجموعة أفكارها باستخدامها.
- جهاز كمبيوتر وجهاز L.C.D.

– التصور النظري للبرنامج:

يستند البرنامج الإرشادي في إطاره النظري وكذلك خطواته الإرشادية إلى الرؤية الإسلامية المستندة للقرآن الكريم والسنة النبوية، حيث اعتمد البرنامج على فكرة تعديل أفكار المشاركات، وذلك من خلال التعرف على بعض الأفكار اللاعقلانية لدى المشاركات فيما

يخص بعض المفاهيم مثل: (الرزق، الحياة، الموت، الابتلاء وغيرها). و التعرف على الفلسفة الإسلامية لتلك المفاهيم من أجل تعديل الأفكار الخاصة بها. مستخدمة الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي، لما له من مميزات في توفير الوقت والجهد والتعلم من خلال المجموعة.

– الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

استند البرنامج الإرشادي على أسس علم النفس التي تتفق مع أسس المنظور الإسلامي، ومنها:
أولاً / الأسس الدينية العقدية:

- الله تعالى خلق الإنسان، وهو يعرف سبب فساد وانحرافه، وكذلك طرق وقايته وعلاجه.
- الإيمان بالله له تأثير قوي وعظيم في نفس الإنسان.
- الدين الإسلامي يعمل على تنمية إرادة الإنسان في طلب ما ينفعه وترك ما يضره.
- إن القيم والمعايير الدينية تمثل قوة ضابطة للإنسان.
- الدين الإسلامي منهاج حياة، وهو صالح لكل زمان ومكان.
- الغاية من خلق الإنسان عبادة الله وعمارة الأرض.
- العبادات غذاء للروح وقربى لله تعالى.
- لا تستقيم حياة الإنسان إلا بتقوية الصلة بالله تعالى.

ثانياً / الأسس المعرفية:

- إعمال العقل له منزلة كبيرة في الإسلام.
- الإسلام وضع ضوابط للعقل لحمايته من الانحراف.
- العقل والعلم الوسيلة الرئيسية للتعرف على الله تعالى.
- العقل هو الذي يعطي الإنسان ملكة الإدراك.
- للعقل والعلم حدود في المعرفة والإدراك.
- بالعقل والعلم يمكن للإنسان التمييز بين ما هو خير له وبين ما هو شر له.
- هناك علاقة تفاعلية بين التفكير والسلوك والمشاعر.

ثالثاً / الأسس الاجتماعية:

- الإنسان يؤثر ويتأثر بمن حوله.
- الإنسان بحاجة لمعايير وقيم مجتمعية ينظم علاقاته من خلالها.
- الإنسان يحتاج للآخرين لإشباع حاجاته.
- لكل فرد دوره المنوط به في المجتمع.
- الصحة النفسية للفرد تقتضي التزام الفرد بقيم المجتمع.
- التشابه الفكري والاجتماعي بين الأفراد يجعلهم يجذبون لبعضهم.

- انتماء الفرد للجماعة يجعله يشعر بالانتماء والطمأنينة.
- الجماعة تساعد الفرد على أن يتسم بالفعالية والحيوية والنشاط.
- المصلحة العامة للجماعة تضع حدوداً للمصالح الفردية الخاصة.

رابعاً / الأسس السلوكية:

- السلوك الإنساني مكتسب ومتعلم.
- السلوك قابل للتعديل.
- السلوك ثابت نسبياً.
- السلوك مدفوع بدوافع معينة تؤدي إلى ظهوره.
- السلوك الإنساني هادف، يسعى لتحقيق حاجات ورغبات معينة.
- السلوك عملية مستمرة، فكل سلوك جزء من سلسلة متكاملة.
- السلوك متنوع، حيث يظهر في صور متعددة حتى يستطيع الفرد أن يتكيف مع المواقف التي تواجهه.

- السلوك الإنساني مرن.

- السلوك يخضع لنظام معين، لذا يمكننا التنبؤ بسلوك الأفراد.

خامساً / الأسس الوجدانية:

- العواطف جزء من تكوين الإنسان.
- العواطف لها تأثيرها على حياة الإنسان.
- قوة أو ضعف عواطف الإنسان غالباً ما ترتبط بأهمية الحدث
- التفكير هو المحدد الرئيس لسبب استمرار بعض العواطف.
- لابد من ضبط العواطف وتوجيهها وفق معايير وضعها الشرع الحكيم.

– التصميمات التجريبية:

- تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وقوامها (15) مشاركة، ومجموعة ضابطة وقوامها (15) مشاركة.
- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على (15) مشاركة من المعاقات حركياً من ذوي القلق المرتفع وقامت الباحثة بإجراء قياسين وهما كالتالي:
 - القياس الأول / قياس قبلي: قامت الباحثة بعمل قياس قبلي للمشاركات وأخذ أكثرهن قلقاً .
 - القياس الثاني / قياس بعدي: قامت الباحثة بعمل قياس بعدي للمشاركات اللاتي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، وقارنت بين القياسين (القبلي / البعدي) لمعرفة

درجة التغير الحاصل في خفض مستوى القلق.

- معالجة البيانات إحصائياً وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

– طرق اختيار العينة الإرشادية:

تم اختيار العينة بشكل قصدي ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق.

☒ مراحل تطبيق البرنامج:

مر البرنامج بأربعة مراحل هي كالتالي:

▪ مرحلة البدء (مرحلة التحضير):

حيث قامت الباحثة بحصر المعاقات حركياً اللاتي يعانين من القلق، ومن ثم بدأت الباحثة في تطبيق البرنامج وهي مرحلة الجلسات الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد وشرح أهداف البرنامج الإرشادي وإطار العمل ويتم ذلك في الجلسة التمهيديّة الأولى.

▪ مرحلة الانتقال:

وهنا ركزت الباحثة على المشكلة الرئيسية وهي القلق وتم توضيح سلبياته وأضراره ومعرفة آراء المشاركات وتوقعاتهن وتم ذلك في الجلسة الثانية.

▪ مرحلة العمل و البناء:

هدفت هذه المرحلة إلى أن التخفيف من أعراض القلق لدى المشاركات بالإضافة إلى إكسابهن رؤية معرفية جديدة منسجمة والرؤية الإسلامية، وذلك بهدف تعديل أفكارهن وسلوكهن والتخفيف من أعراض القلق لديهن ويتم ذلك في الجلسات من (3 - 14) جلسة.

▪ مرحلة الإنهاء:

تم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة، ومراجعة ما تم مناقشته من أفكار، وما هي القرارات التي تم التوصل إليها وتهيئة المعاقات حركياً نفسياً لإنهاء البرنامج وتم ذلك في الجلسة الختامية.

جدول (0.3): توضيحي موضح فيه الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج	يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً، وذلك من خلال تعديل بعض الأفكار والمعتقدات الخاصة ببعض المفاهيم وفق الفلسفة الإسلامية
الأهداف الفرعية للبرنامج	<p>1- إكساب المشاركات رؤية إسلامية واضحة حول بعض المفاهيم مثل " الرزق، الحياة، الابتلاء، الموت، وغيرها".</p> <p>2- مساعدة المشاركات على تعديل الأفكار والمعتقدات المسببة للقلق.</p> <p>3- مساعدة المشاركات على تقبل ذواتهن وإشباع الحاجة للأمن النفسي لديهن.</p> <p>4- تزويد المشاركات برؤية عالم آخر غير محسوس، فيه الخلاص من كل اضطراب أو مشكلة، باعتباره الإطار المرجعي الذي يلجأ إليه الفرد لكل ما يواجهه.</p> <p>5- إكساب المشاركات أساليب ومفاهيم ومبادئ روحية ومعرفية بغية تصحيح الأفكار.</p> <p>6- تزويد المشاركات بنسق من القيم والمبادئ الاجتماعية التي توفر لهن التكيف مع من حولهن.</p> <p>7- الوصول بالمشاركات لفهم أفضل للعلاقة بين التفكير والشعور والسلوك.</p> <p>8- ربط المشاركات نفسياً وروحياً بالنبي صلى الله عليه وسلم وبعض الأنبياء الآخرين عليهم السلام.</p> <p>9- تنمية الوعي الديني لدى المشاركات.</p> <p>10- ربط المشاركات بالله تعالى وتقوية العلاقة به جل وعلا.</p>
عينة البرنامج	المعاقات حركياً (بمحافظة غزة).
منفذ البرنامج	الباحثة، وهي مرشدة تربوية بمدرسة حمد الثانوية للبنات-شمال غزة.
مكان البرنامج	جمعية (بدا بيد نصنع الحياة)-محافظة غزة.
نوع الإرشاد	الإرشاد الجماعي.
عدد الجلسات	15 جلسة.
مدة الجلسة	(60 - 80) دقيقة للجلسة الواحدة.
فنيات البرنامج	المحاضرات المبسطة- المناقشة والحوار- النشاطات البيئية - النمذجة - التدعيم الإيجابي- التوكيد الذاتي- التفريغ الانفعالي.
تقويم البرنامج	التقويم النهائي.

– تعليمات البرنامج:

المدة الزمنية للجلسة:

- استغرق وقت كل جلسة (60 - 80) دقيقة بحيث تكون خمس عشر جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً.

– قواعد وقوانين عمل الجماعة:

1. معرفة أهداف المجموعة.
2. التأكيد على السرية والمحافظة على المعلومات.
3. التأكيد على الالتزام بالمواعيد والاستفادة من وقت المجموعة.
4. تنمية الثقة بين المشاركات.

جدول (0.4): موضح فيه التالي: (رقم الجلسة – موضوع الجلسة):

م	رقم الجلسة	موضوع الجلسة
1.	الجلسة الأولى	التعارف ومعرفة توقعات المشاركات.
2.	الجلسة الثانية	مناقشة القلق وأسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (1).
3.	الجلسة الثالثة	مناقشة القلق وأسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (2).
4.	الجلسة الرابعة	الإيمان بالله وأثره على النفس.
5.	الجلسة الخامسة	فلسفة الابتلاء في الإسلام.
6.	الجلسة السادسة	فلسفة الصبر في الإسلام.
7.	الجلسة السابعة	الرضا وأثره على النفس (1).
8.	الجلسة الثامنة	الرضا وأثره على النفس (2).
9.	الجلسة التاسعة	التوكل على الله وحسن الظن بالله.
10.	الجلسة العاشرة	فلسفة الرزق في الإسلام.
11.	الجلسة الحادية عشر	فلسفة الحياة الدنيا في الإسلام.
12.	الجلسة الثانية عشر	فلسفة الموت في الإسلام.
13.	الجلسة الثالثة عشر	الصلاة والخشوع فيها وأثر ذلك على النفس.
14.	الجلسة الرابعة عشر	الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل.
15.	الجلسة الخامسة عشر	إنهاء البرنامج الإرشادي.

خطوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية:

1. الاطلاع على ما توفر من الإطار النظري والأدب التربوي ذو العلاقة بالقلق، المتمثلة بالكتب والدراسات في مجال الإرشاد النفسي، ورسائل الماجستير والدكتوراه العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بهذه الدراسة من أجل إعداد أدوات الدراسة، كذلك الاطلاع على كتب علم النفس في التراث الإسلامي من أجل معرفة مضمون القلق عند علماء المسلمين وسلف الأمة وخلفها، ومعرفة الكلمات الدالة على مفهوم القلق في التراث الإسلامي، ثم استنباط الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الدالة على هذه المعاني وفهمها من خلال تفسيرها بالرجوع لتفسير القرآن وشروحات الأحاديث، ومن ثم تصنيفها ضمن محاور تضمنت محور أعراض القلق وأسباب القلق وأساليب علاج القلق من منظور إسلامي.
2. البدء بكتابة الفصل الأول بما يتضمنه من مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها.
3. كتابة الإطار النظري والذي تكون من ثلاث مباحث، شمل المبحث الأول الإعاقة الحركية، وشمل المبحث الثاني القلق من منظور علم النفس وشمل المبحث الثالث القلق من منظور إسلامي.
4. تحديد الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والاستفادة منها وتصنيفها إلى مجموعتين.
5. إعداد وتبني أدوات الدراسة وشملت (مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق، والبرنامج الإرشادي الديني ثم القيام بالحصول على كتاب رسمي من برنامج الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية والقاضي بتنفيذ الدراسة على المعاقات حركياً بجمعية يد بيد نضع الحياة).
6. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية لإجراء عملية التقنين للتأكد من صدقها وثباتها، ومن ثم التطبيق على العينة الفعلية الحقيقية.
7. تحديد العينة الفعلية والتي سوف يتم تطبيق المقياس عليها بعد الانتهاء من تقنينها.
8. تطبيق البرنامج الإرشادي.
9. القيام بجمع المعلومات وتفريغها وتحليلها إحصائياً بهدف معالجة فروض الدراسة.
10. تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة وعلى ضوء هذه النتائج تم كتابة بعض التوصيات والمقترحات بهدف الاستفادة منها في المستقبل.
11. تلخيص الدراسة في عدة صفحات لتسهيل التعرف على محتواها.
12. ترجمة التلخيص إلى اللغة الإنجليزية ليتم الاستفادة منها على نطاق واسع.

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)، في إجراء التحليلات الإحصائية والمتمثلة في الأساليب الإحصائية التالية:

1. العرض الجدولي.
2. النسب المئوية والتكرارات.
3. الإحصاء الوصفي "المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري".
4. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وكذلك الصدق الذاتي لإيجاد صدق الاتساق الداخلي.
5. طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات.
6. اختبار كولمغوروف - سمرنوف (K-S) Kolmogorov-Smirnov Test لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه.
7. اختبار T لعينتين مستقلتين Independent Sample T Test.
8. اختبار T لعينتين مرتبطتين Paired Sample T Test.

الصعوبات التي قابلت الباحثة أثناء الدراسة:

لقد واجهت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بشقيها الميداني والنظري العديد من الصعوبات ومن أهم هذه الصعوبات:

1. أوضاع العمل حيث تعمل الباحثة مرشدة تربوية بمدرسة تابعة لوزارة التربية والتعليم فكان هناك صعوبة في ترك مكان العمل والتنقل أثناء التطبيق.
2. بعد مكان الجمعية الخاصة بالمعاقات عن سكن وعمل الباحثة.
3. بعض المشاركات ليس لديهن القدرة على الكتابة نتيجة الإعاقة.
4. الأوضاع السياسيّة والاقتصاديّة لقطاع غزة التي أدت إلى انقطاع التيار الكهربائي باستمرار، الأمر الذي كان يؤدي لتأجيل بعض الجلسات التي تحتوي على عروض فيديو للأيام التي يكون فيها تياراً كهربائياً.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة الميدانية

الفصل الخامس:

نتائج الدراسة الميدانية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة ومناقشة كل سؤال من هذه الأسئلة، لذا تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من مقياس الدراسة، إذ استخدم برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية Sciences "SPSS)، Statistical Package for the Social" للحصول على نتائج الدراسة التي تم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

تم استخدام اختبار كولموجوروف - سمرنوف (K-S) Kolmogorov-Smirnov Test لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه، وكانت النتائج كما هي مبينة في جدول (5.1).

جدول (0.1): يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي:

القيمة الاحتمالية (Sig.)	قيمة الاختبار	
0.200	.124	القياس القبلي
0.156	.137	القياس البعدي

واضح من النتائج الموضحة في جدول (5.1) أن القيمة الاحتمالية (Sig.) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك فإن توزيع البيانات يتبع التوزيع الطبيعي حيث تم استخدام الاختبارات المعلمية لتحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة.

نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق؟ "

للإجابة عن هذا التساؤل؛ تم صياغة الفرضية التالية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.

لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة بالمقارنة بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج، وذلك باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين Independent Sample T Test، ويتضح ذلك من خلال جدول (5.2):

جدول (0.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الاختبار وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج:

المجموعة - التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار "t"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
ضابطة - بعدي	15	25.20	5.03	10.893	0.000	دال إحصائياً عند 0.01
تجريبية - بعدي	15	8.67	3.04			

يتضح من الجدول السابق رقم (5.1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس القلق للدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج، وحيث أن إشارة الاختبار موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح المجموعة الضابطة، أي أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية عمل على تخفيض مستوى القلق لديهم بدرجة كبيرة، بحيث كان مستوى القلق عند أفراد المجموعة والتجريبية أكبر بدرجة كبيرة من مستوى القلق عند أفراد المجموعة الضابطة وذلك في القياس القبلي، في حين أن في القياس البعدي أصبح مستوى القلق عند أفراد المجموعة والتجريبية أقل بدرجة كبيرة من مستوى القلق عند أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يدل على فعالية البرنامج وكفاءته في تخفيض القلق. مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة دراسة محمد (2012م) حيث دلت على وجود فروق في درجات القلق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد انتهاء البرنامج العلاجي لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة السلطان (2006م) والتي توصلت إلى أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين عينتي الدراسة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي العلاجي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة، ودراسة الهمص (2002م) حيث بينت وجود فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة

التجريبية (ذكور)، والمجموعة الضابطة (ذكور) بعد تطبيق البرنامج العلاجي لصالح المجموعة الضابطة.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى:

- مدى فعالية الأساليب المستخدمة خلال جلسات البرنامج الإرشاد الديني والتي تتمثل في الحوار والمناقشة والنمذجة والواجبات البيتية والتعبير عن الذات والتواصل مع الآخرين وخاصة الأصدقاء في المؤسسة التي يتعلمون فيها وكذلك لعب الأدوار الذي كان يدفعهم للقيام بأدوار يرغبونها في المستقبل، كذلك من خلال استخدام الاسترخاء النفسي عن طريق التنفس بشكل سليم وتخيل الأمان الجميلة والجذابة التي يرغبون في الجلوس فيها وهذا أكسبهم شعورا بالراحة والهدوء والاتزان النفسي.
- كما أن هذه الأساليب أسهمت في مساعدة المعاقات حركيا على التخلص من مشاعر القلق لديهم حيث كانت الباحثة تناقش في كل جلسة المهارات التي تساعدهم على الحد من القلق وتعزز لديهم الأفكار الإيجابية وتصحيح الأفكار اللاعقلانية، وهذا ما تطرق إليه العالم ألبرت أليس بقوله: أن ما يعانيه الفرد من انفعالات مكدره كالقلق والحزن لا تنتج عما وقع له من أحداث قريبة تبدو في الظاهر وكأنها أسباب هذه الانفعالات إنما هي نتيجة لأفكار خاطئة موجودة لدى هذه الشخص حول الأحداث التي وقت ويرى ألبرت أليس أن العلاج هو التعرف على الجانب غير العقلاني في التفكير ثم إحلال أفكار عقلانية منطقية صحيحة. (الشناوي، 1991م)
- كما ترى الباحثة أن الألعاب التي كانت تنفذ أثناء تطبيق البرنامج الديني كان يشعروهم بأن بإمكانهم القيام بالأنشطة وممارسة الألعاب التي تناسبهم بعكس ما كانوا يظنون أنهم أصبحوا عاجزين عن ممارسة حياتهم الطبيعية أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والحياتية لديهم، كما ان ملاحظة الباحثة أثناء الجلسات الإرشادية مع - العينة المستهدفة - والتي كانوا يعبرون في بداية كل جلسة عن أهمية النشاط البيئي الذي كان يذكرهم بالبرنامج ويدفعهم لتطبيق ما تم اكتسابه من مهارات في الجلسات تساعدهم للحد من القلق لديهم.
- كما اعتمدت الباحثة على ما قاله (الشناوي، 1991م) في الإرشاد الديني بأنه قبل كل شيء لا بد أن نؤمن أن الإسلام هو المعالج الأول والأخير لكل ما يعاني منه الأفراد والمجتمعات من مشكلات نفسية. فأصل الداء هو ضلال المرء عن غايته العظمى وهي عبادة الله عز وجل فقد ركزت الباحثة على هذا الجانب في الجلسات الإرشادية التي طبقت على المجموعة التجريبية من أجل الوصول بالعينة إلى الرضا عن أنفسهم والشعور بالراحة النفسية والحد من مشاعر القلق لديهم وتقبلهن للإعاقة التي يعانون منها. فالدين الإسلامي

يلامس الفطرة وأي انحراف عن الفطرة يسبب الاضطراب النفسي، لذا كان اعتماد الباحثة بالدرجة الكبيرة على معرفة الأفكار التي تسبب الخلل عند المعاقات والعمل على تعديل هذه الأفكار وفق الرؤية الإسلامية التي مصدرها القرآن الكريم والسنة النبوية.

- لذلك ترى الباحثة أن ما تضمنه البرنامج الإرشاد الديني من أنشطة وخبرات وممارسات مبنية على أهداف إرشادية واضحة منبثقة من القرآن الكريم والسنة النبوية كان له الأثر الكبير في إصلاح نفوس المشاركات وتعديل أفكارهن وسلوكهن. حيث حرصت الباحثة على أن يكون البرنامج متأصل دينياً في جميع الجلسات المطبقة على المجموعة التجريبية، كما أن الإطار النظري واضح وعميق، وهذا ما شجع أفراد المجموعة التجريبية على التفاعل والمشاركة بشكل كبير في حوار الجلسات والتعبير عن آرائهن وأفكارهن ومشاعرهن بكل حرية كون أنهن قد تربين على تعاليم الدين الإسلامي وهذا البرنامج عزز القيم الإسلامية والوازع الديني لديهن.

وهذا ما أظهرته دراسة محمد (2012م) والتي هدفت إلى التعرف على مدى فعالية العلاج الديني في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، بوجود فروق في درجات القلق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد انتهاء البرنامج العلاجي لصالح المجموعة التجريبية. كذلك دراسة ستانلي (Stanley) وآخرون (2011م)، والتي أظهرت نتائج الدراسة أن 77% - 83% من المشاركين يفضلون استخدام الدين والروحانيات في علاج القلق والاكنتاب، والمشاركون الذين يفضلون الدين والروحانيات في العلاج كانت المواجهة القائمة على أساس ديني أكثر إيجابية وكانوا أكبر قوة في الإيمان الديني وأساليب حل المشكلات أكثر تعاونية.

كذلك من الطبيعي أن تتفوق المجموعة التجريبية على الضابطة لأن الأخيرة لم تتلق أي نشاطات أو برامج تساعدها على التخفيف من أعراض القلق لديها وبالتالي هذا يدل على مدى نجاعة البرنامج الإرشاد الديني.

ولابد الإشارة هنا إلى ضرورة الاهتمام بتلك الفئة - المعاقات حركياً - فهن يعانين من إعاقات حركية تمنعهن من ممارسة الكثير من الأنشطة والمشاركة في الحياة اليومية أو التفاعل بشكل طبيعي مع الآخرين، وهذا يزيد من نسبة القلق والتوتر لديهن، ويؤثر سلباً عليهن من خلال شعورهن بالدونية وبأنهن أقل من الآخرين، مما يترتب على ذلك نظرة دونية للذات وفقدان الشعور بالثقة بأنفسهن، واعتقادهن بأن الآخرين يتعاملون معهن بنوع من الشفقة. كما أنهن يرغبن بالانطواء على أنفسهن والجلوس لوحدهن وعدم مشاركة الآخرين أو التفاعل معهن. هذا ظهر من خلال النتائج التي بينت أن المجموعة الضابطة قد زادت نسبة القلق لديها في المقياس

القبلي والبعدي. وهذا يدل على أن هذه الفئة قد يزيد مستوى القلق لديها في حالة لم تتلق الرعاية والدعم النفسي.

لذا يجب الاهتمام بتلك الفئة والعمل على تقديم الخدمات الإرشادية والنفسية التي تؤهلها للتكيف مع طبيعة الإعاقة التي تعاني منها، كما أن توفير الاحتياجات الأساسية التي تجعلها تعتمد على نفسها في بعض الأشياء يزيد من ثقته بنفسها. والعمل على تقديم برامج الإرشاد الديني التي تغرس في نفسها الرضا بالقضاء والقدر والصبر على المصائب والابتلاءات التي يمتحن بها المسلمون. وهذا يشعرها بالسعادة ويفجر الطاقات الكامنة لديها فتصبح فئة فاعلة في المجتمع تقدم ما لديها من إمكانيات وقدرات وأفكار إبداعية خلاقة تعمل على الارتقاء بالوطن.

وهذا ما أوضحه (عبيد، 2001م) أن من المسلمات التربوية: أن لكل فرد الحق في الحصول على تربية بحيث لا يكون فرق في ذلك بين السوي والمعاق. كما أن أغراض التربية وأهدافها متماثلة في جوهرها بالنسبة لجميع الأفراد رغم أن التقنيات اللازمة لمساعدة تقدم كل فرد على حدة قد تختلف قوة ومقداراً حسب نوعية الفرد ودرجة إعاقته و أن كل ما يحتاجه المعاقون حركياً هو أن تتاح لهم الفرصة مثل الآخرين ليحيوا حياة مستقلة ولكي يسهموا في تنمية وتقدم بلادهم بما يبذلون في المجالات المختلفة.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق؟".

للإجابة عن هذا التساؤل؛ تم صياغة الفرضية التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق. لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة بالمقارنة بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك باستخدام اختبار T لعينتين مرتبطتين Paired Sample T Test، ويتضح ذلك من خلال جدول (5.3):

جدول (0.3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الاختبار وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة الاختبار "t"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة - التطبيق	
دال إحصائياً عند 0.01	0.000	12.274	6.06	33.00	15	تجريبية - قبلي	الدرجة الكلية للاستبانة
			3.04	8.67	15	تجريبية - بعدي	

يتضح من الجدول السابق رقم (5.3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القلق في المجموعة التجريبية، وحيث أن إشارة الاختبار موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق القبلي، أي أن البرنامج المطبق كان فعالاً في التقليل من القلق لدى المعاقات حركياً. وهذا يدل على صلاحية البرنامج لخفض مستوى القلق، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة كوزيكي وبيليديو ومايو وآخرون (Koszycki&Bilodeau&Mayo) (2013) حيث بينت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الجلسات التي تتضمن علاجاً داعماً مستنداً على تعدد الأديان الروحي خفت شدة الأعراض لديهم، ودراسة دراسة معيني و تاليغاني و موساريزايي (Moeini& Taleghani& Musarezaie) (2014) حيث أظهرت أن نسبة القلق لدى المجموعة التجريبية قلت بعد التدخل، مما يبين هناك الأثر الكبير للبرنامج في الرعاية الروحية، ودراسة محمد (2012) بينت وجود فروق في درجات القلق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد انتهاء البرنامج العلاجي لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة نصار والشافعي (2005) حيث أظهرت النتائج أيضاً التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل كان بصورة أعلى وأوضح لدى طالبات المستوى السابع بالمقارنة بطالبات المستوى الأول وذلك بعد الجلسات الإرشادية للبرنامج، ودراسة موسى، ومحمود (2000م) حيث بينت فرق ذو دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي؛ في تخفيف حدة بعض

الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الأولى والضابطة الأولى من الملتزمات دينياً، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الهمص (2002م)، حيث بينت وجود فروق دالة إحصائياً في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (ذكور) قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق القبلي. وجود فروق دالة إحصائياً في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (إناث) قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق القبلي. وجود فروق دالة إحصائياً في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (ذكور)، والمجموعة الضابطة (ذكور) بعد تطبيق البرنامج العلاجي لصالح المجموعة الضابطة. وجود فروق دالة إحصائياً في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (إناث) بعد تطبيق البرنامج العلاجي لصالح المجموعة الضابطة.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى:

- فاعلية البرنامج الإرشادي الديني المستخدم في التخفيف من أعراض القلق. حيث استخدمت الباحثة العديد من الفنيات الإرشادية المناسبة للمشاركات خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الديني وعبرت المشاركات من خلال الحوار المتبادل بينهن وبين الباحثة حول موضوع الإعاقة ومستوى القلق لديهم والأسباب المؤدية للقلق وكذلك الاستشهاد بالقرآن الكريم والأحاديث الشريفة التي تعالج القلق عند المسلمين عامة.

فالتصور الإسلامي للطمأنينة النفسية والخلو من القلق يقوم على أساس الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره، فكلما قويت درجة إيمان الفرد كلما زادت قدرته على مواجهة الأخطار التي تهدد أمنه. (خويطر، 2010م)

- كذلك فنية النمذجة من أجل مساعدتهن على التأثر والافتداء بشخصيات أخرى قد أصيبت بالإعاقة ولكن هذا دفعا للتطور والارتقاء وأصبحت رقما - ذات مكانة اجتماعية- في المجتمع مما دفعهن لتنمية شخصياتهم. وكذلك فنية المناقشة حيث تم مناقشة المعوقات التي تواجههن في حياتهن الاجتماعية وساعد ذلك على التعرف إلى آلية وكيفية التعامل السليم مع تلك المعوقات. كذلك استخدام فنية التعزيز من أجل تعزيز الأفكار والسلوكيات الإيجابية والعمل على تكرارها. وقد أظهرت المشاركات في البرنامج أفكارا رائعة ومميزة خلال طرح المواقف الحياتية الصعبة التي يمرون بها وطرق التغلب عليها، وأيضاً من خلال فنية التفريغ الانفعالي تم إتاحة الفرصة للمشاركات بالتعبير عما يدور بداخلهن بطلاقة وحرية ودون تقيد أو تحفظ على أي فكرة أو موقف معين، وهذا كان واضح مع أفراد المجموعة من الجلسة الأولى التي تم وضع قواعد وقوانين داخل المجموعة منها: (حرية التعبير عن الرأي، والسرية التامة)، من أجل التعرف إلى الأشياء المؤلمة حول إعاقتهن الحركية التي يعانين منها وقد نتج عن ذلك شعورهن بالراحة النفسية خلال الجلسات. كما أن فنية

المواجهة المعرفية التي قامت بها الأخصائية كانت مجدية جداً، حيث تم تدريبهن على مواجهة الأفكار اللامنطقية عن أنفسهن والآخرين تم ذلك من خلال مهارة تصحيح الأفكار لديهم.

وقد أكد (هلال، 2009م) أن البرامج الإنمائية المقدمة للمعاقين حركياً تهدف إلى تنمية شخصية المعاق وزيادة أدائه الاجتماعي والنفسي، لأن فقدان المعاق لجزء من قوته الجسمية أو الجسدية يجعله يقوم بعمليات تمارين زائدة لتنمية ما تبقى من قدرات كي يتمكن من تعويض القدرات المفقودة لديه.

- ما تضمنه البرنامج من مهارات تغطي جوانب النقص في الوازع الديني، حيث تم إكساب الفئة المستهدفة العديد من المهارات التي ساعدتها على الحد من القلق لديها من خلال الاستراتيجيات الإرشادية في الإسلام والتي تم التطرق إليها في الجلسات الإرشادية، ومن تلك الأساليب الإرشادية الصبر فهي من أكثر الصفات التي امتدحها الله عز وجل وشجع المؤمنين عليها بالصبر على الشدائد والمحن. فالمؤمن الحق هو الذي يصبر على المحن ويتحمل المكروه مؤمناً بأن الله سيجزيه **قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴾** [يوسف: 90]، فالمؤمن على يقين أن هذا ابتلاء من رب العباد وأن المؤمن يبئلى على قدر دينه. كذلك الرضا بما قسم الله له وأثر الرضا على النفس البشرية. كذلك توحيتهن بأن هذا ابتلاء من الله عز وجل والاستشهاد بالكثير من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي تدعم ذلك وتوضح فلسفة الابتلاء والإيمان بالقضاء والقدر في الإسلام.

فابن القيم يؤكد أن الإيمان بالقضاء والقدر سبب متين من تسرب مشاعر القلق والتوتر، فيقول: "علمه أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له، وأنه ما يشاء كان وما لم يشأ لم يكن، فلا وجه للجزع والقلق إلا ضعف اليقين والإيمان، فإن المحذور والمخوف إن لم يقدر فلا سبيل لوقوعه، وإن قدر فلا سبيل إلى صرفه بعد أن أبرم تقديره، فلا جزع حينئذ لا مما قدر ولا مما لم يقدر". (ابن القيم، 1416هـ)

- أهمية المهارات التي تم تزويد العينة التجريبية بها، وتقديم أسلوب النمذجة من الواقع الذي تعيشه المعاقات، ولنا في مؤسس حركة حماس الشيخ أحمد ياسين أسوة حسنة، فبرغم الإعاقة الحركية التي كان يعاني منها إلا أنه أبدع في فكرته وعمله ضد الاحتلال، وعمل على تكوين الشباب وأصبح مؤسساً لحركة حماس. فإعاقته لم تمنعه من الجهاد والكفاح والتفاعل مع الآخرين وغيره من الأعلام والقيادات التي يحتذى بهم، وتدعيم ذلك بنشاطات بيئية تهدف إلى زيادة وعي الفئة المستهدفة وتعزيز ثققتها بنفسها وتغيير النظرة السلبية

لنفسها، بحيث تصبح نظرة إيجابية متفائلة مليئة بالفخر والاعتزاز بالنفس، وهذا يخفف من أعراض القلق لديهم.

وهذا ما أشار إليه (شكور، 1995م) أن الإعاقة توهن من قدرة صاحبها وتجعله في أمس الحاجة إلى العون الخارجي الواعي المرتكز على أسس علمية وتكنولوجية تعيده إلى المستوى الطبيعي أو ما يقربه منه.

- دور البرنامج الإرشاد الديني للمجموعة التجريبية التي تعرضت للتدريب قد كان أحد العوامل المساعدة في النتيجة التي توصل إليها. فبرنامج الإرشاد الديني الجماعي يمتاز بأنه يضم مجموعة من المشاركات اللاتي يعانين تقريباً من نفس المشكلة وهذا جعلهن يشعرن بأن هناك الكثير ممن يعاني من نفس المشكلة، وليس وحدهن، وهذا يساعد على التخفيف من مشكلة القلق لديهن، كما أن وجودهن في جو دافئ وآمن وودي يسهل عملية الاتصال والتواصل بينهن حيث يعمل ذلك على زيادة الوعي بالمشكلة وتقبلها والتعايش معها.

وقد أظهرت دراسة أمراي (Amrai)، وآخرون (2011)، وجود العلاقة السلبية المرتفعة الدالة إحصائياً بين التوجه الديني وكل من القلق والاكتئاب بين طلاب الجامعة؛ بمعنى كلما زاد التوجه الديني كلما قل القلق والاكتئاب وكلما زاد مستوى الصحة النفسية.

- إن الإعاقة الحركية من أنواع الإعاقات التي تؤثر على علاقة الفرد بالأشخاص المحيطين به، وقد تصيب المعاق بسوء التوافق أكثر من أقرانه العاديين حيث أن المعاقين حركياً يتأثرون باتجاهات المجتمع السلبية نحوهم وباتجاهات الآخرين نحوهم وطبيعة نظرتهم الخاصة إلى نفسه وتقييمه إلى قدراته وإمكانياته في التعامل مع المجتمع ومدى تقبله لإعاقته الحركية، هذا ما لاحظته الباحثة في بداية البرامج ولكن طبيعة العلاقة بين أفراد المجموعة نفسها والأخصائية النفسية التي ملئت بالمحبة والتعاون والمشاركة وتبادل الخبرات ساعدت على تهيئة الجو المناسب للاستفادة من البرنامج الإرشادي. كما أن التزام المجموعة بالجلسات الإرشادية وعدم التغيب دلت على أهمية التعاون وبناء الثقة والالفة بين أفراد المجموعة وهذا جعلهن يتبادلن الخبرات والمعارف فيما بينهن، وحد ذلك من نظرتهم السلبية لأنفسهن وبالتالي التخفيف من أعراض القلق لديهن.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق؟".

للإجابة عن هذا التساؤل؛ تم صياغة الفرضية التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.

لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة بالمقارنة بين درجات القياس البعدي والقياس التتبعي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك باستخدام اختبار T لعينتين مرتبطتين Paired Sample T Test، ويتضح ذلك من خلال جدول (5.4):

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الاختبار وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين درجات القياس البعدي والقياس التتبعي في مستوى القلق

لدى أفراد المجموعة التجريبية

المجموعة - التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار "t"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
تجريبية - تتبعي	15	8.8	2.98	-0.695	0.499	غير دال إحصائياً عند 0.05
تجريبية - بعدي	15	8.67	3.04			

يتضح من الجدول السابق رقم (5.4) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات القياس التتبعي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين القياس التتبعي والقياس البعدي في مستوى القلق في المجموعة التجريبية، أي أن البرنامج المطبق مازال فعالاً في التقليل من القلق لدى المعاقات حركياً بعد مرور شهرين على تطبيق البرنامج. وهذا يدل أيضاً على صلاحية البرنامج لخفض مستوى القلق، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات القياس التتبعي والقياس البعدي في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى:

أن الأساليب الدينية الإسلامية التي تم تطبيقها من خلال جلسات البرنامج لها فاعلية مستمرة على المشاركات، خاصة من خلال مداومتهم عليها في منازلهم حتى بعد انتهاء البرنامج الإرشادي فتلك الممارسات الدينية من عبارات وذكر ولجوء إلى الله أفادت المشاركات بشكل كبير، وهذا ما أكدته دراسة هيفتي (Hefti) (2011م)، وكذلك دراسة راسيك (Rasic)، روبينسون (Robinson)، بولتون (Bottan)، وآخرون (2011م)، وكذلك دراسة أمبير (Amber)، ولورا (Laura)، وجيفري (Jeffrey)، وآخرون (2009م)، والتي أكدت جميعها أن الأنشطة الدينية اليومية تعمل على التوافق مع الصعوبات والإحباطات اليومية والحفاظ على الأمل وترتبط سلبياً بالقلق.

الاهتمام الجدي من قبل المشاركات بتعديل طرق تفكيرهن والتخلص من تلك الأفكار السلبية التي كانت تسيطر، وذلك من خلال التزامهن بالفلسفة الإسلامية خاصة في قضايا الابتلاء والرزق والإيمان بالقضاء والقدر، حيث إن الجلسات الإرشادية احتوت على فنيات إعادة البناء المعرفي بما يتناسب مع وجهة النظر الإسلامية الأمر الذي يغطي ثراء وفاعلية البرنامج الإرشادي، فالجانب العقيدي الديني يعطى الإنسان شعوراً بالراحة والطمأنينة، وهذا ما أكدته دراسة لورانس (Lawrence)، وراسينسكي (Rasinski)، ويون (yoon)، وآخرون (2013م)، وكذلك دراسة مارشيان (Marashian)، وإسماعيلي (Esmaili) (2012م)، ودراسة كالهوران (Kalkoran)، وكريم الله (Karimollahi) (2007م)، والتي جميعها أكدت أن المعتقدات الدينية تعمل على تخفيف حدة القلق كما تعمل على الشعور بالراحة والسعادة والطمأنينة.

تفضيل المشاركات لاستخدام الأساليب الدينية المستخدمة في الجلسات وهذا يتفق مع دراسة ستانلي (Stanley)، وبوش (Bush)، وكامب (Camp) (2011م)، أن المرضى يفضلون استخدام الأساليب الدينية لما يجدون فيها من راحة.

إدراك المشاركات لأهمية التقرب إلى الله وأداء العبادات وأهمية الصبر في الحياة والرضى بالقضاء والقدر، وأهمية تنمية الجانب الروحي في التخلص من القلق، ويقول ابن القيم: "إن طمأنينة القلب وسكونه واستقراره بزوال القلق والانزعاج والاضطراب عنه، وهذا لا يتأتى بشي سوى بالإيمان بالله تعالى وذكره، وأما ما عداه فالطمأنينة إليه والثقة به عجز، ومن اطمأن إلى شيء أتاه القلق والانزعاج والاضطراب من جهته كائناً من كان. (ابن القيم، 1998م، ص496)

ولا بد من الإشارة هنا أن الدين الإسلامي دين الفطرة الذي لا يمكن للقلب أن يرتاح ويطمئن إلا من خلال الالتزام بالدين الإسلامي والشعائر الإسلامية، فالدين الإسلامي مصدر سعادة للإنسان، ولذلك فإن العلاج الديني له أثر إيجابي في التخفيف من القلق، وهذا ما أكدته دراسات عربية منها دراسة رضا (2005)، والتي أكدت أن للقرآن الكريم الأثر الكبير في خفض درجة القلق ودراسة الصنيع (2002)، ودراسة الهمص (2002)، والتي أكدت أن العلاج الديني الإسلامي له الأثر الكبير في التخفيف من القلق، وكذلك دراسة أبو بكر (2010)، والتي بدورها أكدت على فاعلية العلاج النفسي ذي التوجه الإسلامي في علاج من فشلت الأساليب الغربية في علاجهم، وأكدت أن هذا النوع من العلاج يحقق التوافق النفسي والاجتماعي وحياة أفضل في ظل الهدى القرآني والسنة النبوية، وهذا حقيقة يؤكد خصوصية الدين الإسلامي وفعاليتها العظيمة فيتحسين الحياة بكل جوانبها وبناء شخصية سوية قادرة على مواجهة الأزمات.

التوصيات:

- في ضوء إجراءات البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهته من تحديات أثناء تطبيق البحث، تقدم الباحثة التوصيات التالية:
- ضرورة دعم المراكز والجمعيات والمؤسسات التي تعنى بالمعاقين بأخصائيين نفسيين من أجل مساعدة المعاقين على تجاوز مشكلاتهم النفسية.
 - تنمية الوعي الديني عند المعاقين وغيرهم من أجل بث الأمل في نفوسهم ومساعدتهم على التشافي بسرعة.
 - ضرورة توجه البحوث والدراسات النفسية نحو التأصيل الإسلامي.
 - استخدام البرنامج الإرشادي الديني المستخدم في هذه الدراسة الحالية على اضطرابات أخرى للتعرف على مدى فعاليته مع تلك الاضطرابات.
 - استخدام البرنامج الإرشادي الديني المستخدم في هذه الدراسة الحالية على عينة أخرى غير المعاقات حركياً.
 - تطبيق البرنامج الإرشادي الديني في جمعيات ومؤسسات أخرى.
 - ضرورة الالتفات لفئة المعاقين بشكل عام والمعاقين حركياً بشكل خاص على الصعيد المجتمعي لحاجة هذه الفئة للمساعدة.
 - توفير برامج تدريبية للأخصائيين النفسيين عن الأساليب الدينية في علاج بعض الاضطرابات.

دراسات مقترحة:

في ضوء إجراءات البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهها من تحديات أثناء تطبيق البحث، ترى الباحثة إمكانية القيام بدراسات مماثلة في العلاج الديني بحيث تقدم الباحثة المقترحات التالية :

- فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من القلق لدى المعاقين حركياً ذكور وإناث (دراسة مقارنة).
- فاعلية العلاج النفسي المعاصر في علاج القلق والعلاج الديني الإسلامي في علاج القلق.
- فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض القلق وأثره على بعض الخصائص النفسية لدى المعاقين حركياً.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدين وأثره على سمات الشخصية لدى المعاقين حركياً.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

القران الكريم

المراجع العربية:

- الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله. (1999م). *الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن القيم الجوزية وعلم النفس*. ط1. دار الفضيلة للنشر والتوزيع.
- الأزهري، أبو الغيظ الغماري الحسني. (1996م). *المداوي لعلل الجامع الصغير وشرحي المناوي*. ج1، ط1، دار الكتبي، مصر.
- إسماعيل، آزاد علي. (2014م). *الدين والصحة النفسية. المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الناشر International Institute Of Islamic Thought*.
- الإسي، هدير عز الدين. (2014م). *العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام (رسالة ماجستير غير منشورة)*. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الأشقر، عمر سليمان عبدالله. (2005م). *القضاء والقدر*. ط13، دار النفائس للنشر والتوزيع، الأردن.
- الأصبهاني، أبونعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن اسحاق بن موسى بن مهران. (1974م). *حلية الأولياء وطبقات الأصفياء*. ج1، دار الكتاب العربي، بيروت.
- الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد. (ب ت). *المفردات في غريب القرآن*. تحقيق: محمد سيد كيلاني. دار المعرفة، بيروت.
- الأغا، إحسان، الأستاذ، محمود. (2003م). *مقدمة في تصميم البحث التربوي*. مطبعة الرنتيسي، غزة.
- الألباني؛ أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم الاشقودي. (1995م). *سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها*. ج1، ط1، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض.
- الأنصاري، هيفاء عبد الحسين. (2012م). *التدين وعلاقته بفاعلية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية، دراسات نفسية*، 22 (1)، 149-180.

- إبراهيم، رهيبة موسى. (2009م). *سعادة الإنسان في القرآن الكريم دراسة موضوعية* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- إبراهيم؛ علا عبد الباقي. (2010م). *الخوف والقلق والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجهما وإجراءات الوقاية منهما*. ط1، عالم الكتب، القاهرة.
- ابن باديس، عبد الحميد محمد بن باديس الصنهاجي. (1995م). *تفسير ابن باديس في مجالس التنكير من كلام الحكيم الخبير*. ط1. حققه وعلق عليه وخرج آياته وأحاديثه: أحمد شمس الدين. دار الكتب العلمية، بيروت.
- بارون، خضر عباس. (2008م). *التدين وعلاقته بالصحة النفسية والقلق لدى المراهقين الكويتيين، المجلة التربوية، جامعة الكويت، 22 (13)، 47-88*.
- البخاري، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله (1989م). *الأدب المفرد*. حققه محمد فؤاد عبد الباقي، ط3، دار البشائر الإسلامية، بيروت.
- البخاري، محمد ابن اسماعيل أبو عبد الله. (1999م). *بحر الفوائد المشهور بمعاني الأخبار*. تحقيق: محمد حسن محمد حسن إسماعيل، وأحمد فريد المزيدي. ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.
- البخاري، محمد بن اسماعيل أبو عبد الله. (2001م). *الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه*. تحقيق: محمد زهير بن ناصر القاصر. ط1، ج4، (مصورة عن السلطانين بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي، مع الكتاب : شرح وتعليق مصطفى ديب البغا). دار طوق النجاة، بيروت.
- البدري، عبد الرازق بن عبد المحسن. (2004م). *التبيين الدعوات المرضى والمصابين*. ط2، مطابع أضواء المنتدى.
- بدر؛ بهية، عبيد ، لطيفة. (2011م). *التوافق النفسي لدى الراشد المصاب بإعاقة حركية مكتسبة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- بسيوني، صدقة عبد العزيز. (2005م). *فعالية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من حدة الغضب لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة*. المؤتمر السنوي الثاني عشر من 25-27 ديسمبر (2005م)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، 636-676.

البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود محيي السنة. (1997م). معالم التنزيل في تفسير القرآن. ج3، ط4. حققه وخرج أحاديثه: محمد عبد الله النمر، عثمان جمعة ضميرية، سليمان مسلم الحرش. طيبة للنشر والتوزيع، الرياض.

البغوي؛ أبي محمد الحسين بن مسعود. (2002م) "تفسير البغوي معالم التنزيل"، ط1، دار بن حزم للنشر والتوزيع، لبنان.

أبو بكر، إلهام مصطفى. (2010م). فاعلية العلاج ذي التوجه الإسلامي في علاج من فشلت الأساليب الغربية في علاجهم (رسالة دكتوراة غير منشورة). معهد إسلام المعرفة، جامعة الجزيرة، السودان.

البليخي، أبو زيد أحمد بن سهل. (2005م). مصالح الأبدان والأنفس. تحقيق ودراسة: محمود مصري. تصدير: محمد هيثم الخياط. معهد المخطوطات العربية، القاهرة. بوحמיד؛ منال. (1985م). المعوقين. مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

بوشادي، خالد. (2012). رحلة البحث عن اليقين، ط2، دار التوزيع والنشر، مصر، القاهرة.

البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن علي بن موسى الخسروجدي الخراساني. (1990م). شعب الإيمان - البيهقي. ج2، ط1، تحقيق: محمد السعيد بسيوني زغلول. دار الكتب العلمية، بيروت.

البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجدي الخراساني. (2003م). شعب الإيمان. ج2، ط1. حققه وراجع نصوصه وخرج أحاديثه: عبد العلي عبد الحميد حامد. الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع. بومباي: الدار السلفية.

ابن البيع، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري. (1990م). المستدرک علی الصحیحین. ط1. تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت.

البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجدي الخراساني. (2000م). القضاء والقدر. ط1. حققه: محمد بن عبد الله آل عامر. مكتبة العبيكان، الرياض.

البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجدي الخراساني. (1993م). الأسماء والصفات للبيهقي. ج1، ط1. حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: عبد الله بن محمد الحاشدي. مكتبة السوادي، جدة.

البيهقي؛ أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجدي الخراساني (2005م) .
القضاء والقدر. دراسة وتحقيق صلاح الدين بن عباس شكر، ج1، ط1، مكتبة الرشد،
الرياض.

البيهقي؛ أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجدي
الخراساني.(1988م) .الأدب للبيهقي. اعتنى به وعلق عليه أبو عبد الله السعيد، ط،
مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت.

البيهقي؛ أبوبكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى خسرو جردى الخراساني (ب
ت).المدخل إلى السنن الكبرى. تحقيق دكتور محمد ضياء الرحمن الأعظمي، دار الخلفاء
الكتاب الاسلامي، الكويت.

بيومي؛ محمد أحمد (2003م) .الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية - دراسة في تدعيم
النسق القيمي الجماعات المعوقين. الإسكندرية، مصر.

الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك.(1975م). سنن الترمذي. ط2.
تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر، ومحمد فؤاد عبد الباقي، وإبراهيم عطوة عوض. شركة-
مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر.

الترمذي؛ أبو عبد الله محمد بن علي بن الحسن بن بشر.(1998م) . الجامع الكبير سنن
الترمذي . تحقيق بشار عواد معروف، ج4، دار الغرب الإسلامي للنشر، بيروت.

النقي الهندي؛ أبو الحسن علاء الدين علي المتقي بن حسام الدين بن القاضي عبد الملك بن
قاضي خان.(2005م) .كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال. اعتنى بن اسحاق الصليبي،
ج1، ط2 بيت الأفكار الدولية، الأردن، السعودية.

التونسي؛ محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور. (1984م) .التحرير والتنوير
تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد. ج19، الدار التونسية
للنشر، تونس.

ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم الحراني. (1994م). التوبة والاستغفار.
ط1. تحقيق: محمد عمر الحاجي وعبد الله بدران. دار الكتاب العربي، بيروت.

ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلِيم الحراني. (2001م). *جامع المسائل لابن تيمية*. ط1. حققه: محمد عزيز شمس، أشرف عليه: بكر بن عبد الله أبو زيد. دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع، جدة.

ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلِيم الحراني. (1979م). *أمراض القلب وشفائها*. ط2. المطبعة السلفية، القاهرة.

ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلِيم الحراني. (1987م). *الزهد والورع والعبادة*. المكتب الإسلامي، بيروت.

ابن تيمية؛ تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلِيم الحراني (2002م). *مواعظ شيخ الإسلام ابن تيمية*. قام بجمعها صالح أحمد الشامي. ط، 1 المكتب الإسلامي، بيروت- دمشق.

الثعلبي، أحمد بن محمد بن إبراهيم أبو اسحق. (2002م). *الكشف والبيان في تفسير القرآن*. ج8، ط1. حققه: الإمام أبي محمد بن عاشور. راجعه ودققه: نظير الساعدي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد. (1993م). *الطب الروحاني- تهذيب الأخلاق*. شرح وتحقيق: الشيخ عبد العزيز عز الدين السيروان، ط1، دار الأنوار، بيروت.

الجدوي؛ محمد مصطفى. (2001م). *عقيدة الأحباش الهريرية عرض ونقد* (دراسة ماجستير غير منشورة). كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية، غزة.

جربوع، علاء الدين. (2005). *مدى فعالية برنامج مقترح في الإرشاد النفسي لتخفيف وصمة المرض النفسي المرتبط بالعلاج النفسي* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الجزازين، جلال فياض. (2007م). *علاقة الاتجاه الديني والممارسة الدينية بالاكنتاب والقلق وأعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية* (رسالة دكتوراة غير منشورة). الجامعة الأردنية.

الجلاد، منتهى محفوظ إبراهيم. (2010م). *الرضا- دراسة قرآنية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، وزارة الشؤون الاجتماعية. (2011م) مسح الأفراد نوي الإعاقة، تقرير النتائج الرئيسية، غزة.

ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد. (1996م). الثبات عند الممات. ط1، تحقيق: عبد الله الليثي الأنصاري، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت.

الجوهي، عبدالله (1999). أثر برنامج التدريب في تخفيض القلق لدى عينة من معتمدي الهيروين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فيصل، الإحساء، المملكة العربية السعودية.

أبو جياب وآخرون (2002م). الدليل في تأهيل مصابي الشلل الدماغي. ط1، جمعية المعاقين، غزة.

ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن معبد التميمي أبو حاتم الدارمي البستي. (1988م). الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان. ج7، ترتيب: الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي . حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، ج2، ط1، مؤسسة الرسالة، بيروت.

ابن حجر؛ أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي (1960م) : فتح الباري شرح صحيح البخاري. رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه محب الدين الخطيب، عليه تعليقات العلامة عبد العزيز بن عبدالله بن باز، ج11، دار المعرفة، بيروت.

الحساني؛ معتوقة بنت محمد بن زيد بن حسان. (2001م). التوكل على الله في القرآن الكريم - دراسة في التفسير الموضوعي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الحضرمي؛ عبد الله بن سعيد بن محمد عبادي اللحجي الشحاري ثم المراوعي ثم المكي . (2005م) . منتهى السؤال على وسائل الوصول إلى شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم. ج4، ط3، دار المنهاج، جدة.

الحكيم الترمذي، محمد بن علي بن الحسن بن بشر. (1992م). نوادر الأصول في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم. ج2، تحقيق: عبد الرحمن عميرة. دار الجيل، بيروت.

- حماد؛ منيا سميح (2012م). *القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات نوات الاجهاض المتكرر*.
(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- الحملاوي؛ عمر العرياوي. (1984م). *التخلي عن التقليد والتخلي بالأصل المقيد*. أعدده للمكتبة
الشاملة أبو ياسر الجزائري، مطبعة الوراقة المصرية.
- حمودة، أسماء عبد الرحيم عبد الله. (2010م). *سنن الله في تقدير الأرزاق - دراسة قرآنية*
(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- الحميدي؛ أبوبكر عبد الله بن الزبير بن عيسى بن عبيد الله القرشي الأسدي المكي. (1996م).
مسند الحميدي. حقق نصوص وخرّج أحاديثه حسن سليم أشد الدارني، ج2، ط1، دار
السقا، دمشق، سوريا.
- الحنبلي، أبو حفص سراج الدين عمرو بن علي بن عادل الدمشقي النعماني. (1998م).
اللباب في علوم الكتاب. تحقيق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود والشيخ علي محمد
معض. ج3، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.
- الحنبلي؛ عبد الرحمن بن محمد بن قاسم العاصمي القحطاني النجدي. (1988م). *حاشية كتاب
التوحيد*. ط3، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ابن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني. (2000م). *مسند
الإمام أحمد بن حنبل*. ط1. تحقيق: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، وآخرون، مؤسسة
الرسالة، بيروت.
- ابن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني. (1995م). *مسند
الإمام أحمد بن حنبل*. ج8، ط1. حقه: أحمد محمد شاكر. دار الحديث، القاهرة.
- ابن حنبل؛ أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني.
(1983م) *فضائل الصحابة*. تحقيق دكتور وصي الله محمد عباسي، ج2، ط1، مؤسسة
الرسالة، بيروت.
- ابن حنبل؛ أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (2001م). *سند الإمام
أحمد بن حنبل*. تحقيق شعيب الأرنؤوط وعادل مرشد وآخرون، إشراف عبد الله بن عبد
المحسن التركي، ط1 مؤسسة الرسالة، بيروت.

- ابن حنبل؛ أبو عبد الله أحمد بن محمد بن هلال بن أسد الشيباني (2003م). لزهد. حققه يحيى محمد سوسي، ط2، دار بن رجب.
- حوى، سعيد. (2003م). الأساس في التفسير. ج5، ط6، دار السلام، القاهرة.
- الخالدي، والعلمي. (2009م). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- الخصاونة؛ غادة. (2007م). تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات الجمباز. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 21(4).
- الخطابي، أبو سليمان حمد بن محمد بن ابراهيم بن الخطاب البستي. (1968م). ثلاث رسائل في إعجاز القرآن، دار الكتب العلمية، بيروت.
- الخطيب؛ محمد جواد. (2003م). علم النفس الفسيولوجي. ط1، غزة، فلسطين.
- الخطيب، جمال. (2003م). الشلل الدماغي والاعاقة الحركية - دليل الآباء والمعلمين. ط1، دار الفكر للطباعة، عمان.
- خويطر، وفاء حسن علي. (2010م). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- الدارمي؛ أبو محمد عبدالله بن عبد الرحمن بن الفضل بن بهرام بن عبد الصمد التميمي السمرقندي. (2000م). مسند الدرامي المعروف بسند الدرامي. تحقيق حسين سليم أسد الداراني، ط1، ج3، دار المغني للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
- الدمشقي، ابن ناصر الدين الحافظ محمد بن عبد الله. (1993م). برد الأكباد عند فقد الأولاد. ط1. تحقيق: عبد القادر أحمد عبد القادر. دار النفائس للنشر والتوزيع، الأردن.
- الدمشقي، أبو محمد عز الدين عبد العزيز بن عبد السلام بن أبي القاسم بن الحسن السلمي. (1996م). تفسير القرآن. حققه: عبد الله بن ابراهيم الوهبي. ج1، ط1. دار بن حزم، بيروت.
- ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي. (1990م). الرضا عن الله بقضائه. تحقيق ضياء الحسن السلفي، الدار السلفية ببومباي بالهند.

ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي. (1997م). *الصبر والثواب عليه*. تحقيق: محمد خير رمضان يوسف، ط1، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي. (1993م). *نم الدنيا*. دراسة وتحقيق: محمد عبد القادر أحمد عطا، ط1، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت.

ابن أبي الدنيا؛ أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي (1987م). *التوكل على الله عز وجل*. تحقيق وتعليق جاسم الفهيد الدوسري، ط1، دار البشائر الإسلامية، بيروت.

ابن أبي الدنيا؛ أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي أبو داوود، سليمان بن الأشعث بن اسحق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي. (ب ت). *سنن أبي داوود*. حققه: محمد محيي الدين عبد الحميد. المكتبة العصرية، صيدا- بيروت.

أبو داوود، سليمان بن الأشعث بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (2009م) *سند أبي داوود*. تحقيق شعيب الأرنؤوط ومحمد كامل قره بللي، ج16، ط1، دار الرسالة العالمية، بيروت.

أبو داوود؛ سليمان بن الأشعث بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (1993م). *الزهد لأبي داوود السجستاني*. تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم بن محمد وأبو بلال غنيم، وقدم له وراجعته: فضيلة الشيخ محمد عمرو بن عبد اللطيف، ط1، دار المشكاة للنشر والتوزيع، حلوان، مصر.

رجب، مصطفى. (2009م). *الإعجاز النفسي في القرآن الكريم*. ط1. العلم والإيمان للنشر والتوزيع، مصر.

ابن رجب، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن السلامي البغدادي الدمشقي الحنبلي. (2002م). *التخويف من النار والتعريف بدار البوار*. ط3. كتب هوامشه: عبد الله سلام. دار الكتب العلمية، بيروت.

رضا، أحمد بن صالح أحمد. (2005م). *حفظ القرآن وعلاقته بالقلق* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الرياض، السعودية.

- رضوان، عبد الكريم سعيد. (2002م). *القلق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- روسان، فاروق. (2001م). *سيكولوجية الأطفال غير العاديين*. ط5، دار الفكر للطباعة، عمان.
- الروقي، أبو محمد محمد عبد الله بن نافع. (2012م). *شرح كتاب الصوم من صحيح البخاري*. ط2. اعتنى به: بندر بن تركي بن سعد البقمي. دار المحدث للنشر والتوزيع، الرياض.
- الرويشد، أسماء بنت راشد. (د ت). *طريقك إلى تقوية إيمانك*. المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة.
- الرويشد؛ أسماء بنت راشد. (د ت). *التوكل على الله*. كتاب منشور على موقع الكتيبات الإسلامية دار الوطن للنشر، تم الاطلاع الأحد 10/10/2016 الساعة 2:00.
www.ktibat.com
- الزجاج، أبوإسحاق إبراهيم بن السرى بن سهل. (1988م). *معاني القرآن وإعرابه*. تحقيق عبد الجليل عبده شلبي، ط1، ج3، عالم الكتب، بيروت.
- زهران؛ حامد عبد السلام. (2001م). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط3، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- زهران؛ حامد عبد السلام. (2005م). *التوجيه والإرشاد النفسي*. عالم الكتب، القاهرة.
- سابق؛ سيد. (ب ت). *العقاد الإسلامية*. دار الكتاب العربي للنشر، بيروت.
- السدلان، صالح بن غانم. (1996م). *التوبة إلى الله معناها حقيقتها فضلها شروطها*. ط4. دار بلنسية للنشر والتوزيع، الرياض.
- أبو سخييل، محمد اسماعيل سيد. (2007م). *الأبعاد التربوية لسنة الابتلاء في ضوء الفكر التربوي الإسلامي* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- السعدي، عيسى بن عبد الله. (ب ت). *آثار المثل العليا*. ج1، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- السعدي؛ عبدالرحمن بن ناصر. (2005م). *تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان*. تحقيق عبد الرحمن بن معالي الوحيق، ط4، مؤسسة الرسالة، بيروت.

- أبو السعود، عبد الله على عبد الرحمن. (2005م). الإعجاز النفسي في القرآن الكريم دراسة تأصيلية. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، عمان.
- السفاريني، شمس الدين أبو العون محمد بن أحمد بن سالم الحنبلي. (1993م). غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب. ج2، ط2، مؤسسة قرطبة، مصر.
- أبوسكران، عبد الله يوسف. (2009م). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط - الداخلي والخارجية- للمعاقين حركياً في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- السلمان، أبو محمد عبد العزيز بن محمد بن عبد الرحمن بن عبد المحسن. (2003م). موارد الظمان لدروس الزمان، خطب وحكم وأحكام وقواعد ومواعظ وآداب وأخلاق حسان. ج6، ط3. برنامج المكتبة الشاملة. الإصدار الأول.
- السلمان، عبد الله بن عبد العزيز. (2006م). برنامج إرشادي علاجي إسلامي يوظف استراتيجيات نظرية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق النفسي (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- سليمان، صبحي. (2008م). تربية الطفل المعاق. ط2، دار الفاروق للنشر، الجيزة، مصر.
- السمرقندي، أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد بن إبراهيم. (2000م). تنبيه الغافلين بأحاديث سيد الأنبياء والمرسلين. تحقيق: يوسف علي بديوي. دار ابن كثير، دمشق - بيروت.
- السمرقندي؛ أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد بن إبراهيم. (ب ت). بحر العلوم. ج3، كتاب ضمن المكتبة الشاملة.
- سمور، عايش محمد. (2006م). الأمراض النفسية -أسباب وتشخيص وعلاج-. ط1، دار المقداد، غزة، فلسطين.
- السهل، راشد علي. (2001م). فعالية الإرشاد السلوكي الجمعي الديني في خفض مشكلة الأرق لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، الكويت، 16(61)، 31-71.
- السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين. (1996م). شرح الصدور بشرح حال الموتى والقبور. حققه عبد المجيد طعمة حلبي، ط1، دار المعرفة، لبنان.

الشبؤون؛ دانيا. (2011م). القلق وعلاقته بالاكنتاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطية - لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق، 27 (43).

ابن شبة، عمر بن شبة زيد بن عبدة بن ربطة النميري البصري أبو زيد. (1979م). تاريخ المدينة لابن شبة. ج2، حققه: فهيم محمد شلتوت. طبع على نفقة السيد: حبيب محمود أحمد. جدة.

الشحود، علي بن نايف. (ب ت). موسوعة فقه الابتلاء. ج2، قسم الرقاق والآداب والأذكار، المكتبة الشاملة.

الشريف، محمد بن حسين بن عقيل بن موسى. (1999م). العبادات القلبية وأثرها في حياة المؤمنين. ط1، دار المجتمع للنشر والتوزيع، جدة.

الشعراوي، محمد متولي. (ب ت). تلك هي الأرزاق. دار الندوة للنشر، الإسكندرية.

الشعراوي، محمد متولي. (1997م). تفسير الشعراوي الخواطر. مطابع أخبار اليوم للنشر.

شقير؛ زينب محمود. (2002م). نداء من الابن المعاق عضوياً، سلوكياً، حركياً، تعليمياً التوحدي. ط1، القاهرة.

شكور، جليل. (1995م). معاقون لكن عظاماء. دار العربية للعلوم والنشر، لبنان.

الشناوي، محمد محروس. (1991م). العملية الإرشادية والعلاجية. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

أبو شهية، هناء. (2004م). فعالية برنامج إرشادي ديني نفسي في تخفيف الإحساس بالمشكلات لدى المراهقات الجامعيات. مجلد مؤتمر التوجهات التنموية في تطوير التعليم الجامعي العربي، ج 2، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، القاهرة.

الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله اليمني. (1984م). تحفة الذاكرين بعدة الحصن الحصين من كلام سيد المرسلين. ط1، دار القلم، بيروت.

الشوكاني؛ محمد بن علي بن محمد بن عبد الله. (1994م). فتح القدير. ط1، ج4، دار بن كثير، دار القلم الطيب، دمشق، بيروت.

- الشيباني، أبو بكر بن أبي عاصم (1980م). السنة. تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني. ج1، ط1، المكتب الإسلامي، بيروت.
- ابن أبي شيبة؛ أبو بكر عبدالله بن محمد العبسي الكوفي (1989م). الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار. ج6، ط1، تحقيق كمال يوسف الحوت، مكتبة الرشد، الرياض.
- شيخون، محمد السيد. (1977م). العبادات في الإسلام وأثرها في إصلاح المجتمع. ج1، الجامعة الإسلامية، المدينة المنورة.
- الشايح، محمد بن عبد العزيز. (2006م). آراء بن حجر الهيتمي الاعتقادية عرض وتقويم في ضوء عقيدة السلف. ط1، مكتبة دار المنهاج، السعودية.
- الشايح؛ خالد عبد الرحمن. (2010م). التوكل على الله. الناشر موقع كلمات، دار الوطن www.kelmat.org شبكة الألوكة www.alukah.net. تم الاطلاع يوم السبت 2016/5/12، الساعة 1:00 .
- ابن أبي شيبة؛ أبو بكر عبد الله بن محمد العبسي الكوفي (د ت). مصنف بن أبي شيبة. ج4، تحقيق محمد عوامة، المكتبة الشاملة.
- صالح، عايدة. (2013م). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الاسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الانسانية، 17(1)، 189 - 227.
- الصفدي؛ عصام حمدي. (2003م). الإعاقة الحركية والشلل الدماغي. دار اليازوردي العلمية، عمان.
- الصفري؛ سليمان بن حمد. (2009م). التوكل على الله في ضوء القرآن. مجلة العلوم الشرعية، جامعة القصيم، 2(1).
- الصنيع، صالح بن إبراهيم. (2000م). التدين والصحة النفسية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- الصنيع، صالح بن إبراهيم. (2002م). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية، 14(1)، 207-234.

صواب، صالح يحيى. (2003م). القلق أسبابه وعلاجه في ضوء القرآن الكريم. مجلة الكلية العليا للقرآن الكريم. (1)، كلية الآداب، صنعاء.

الضبع، فتحي. (2009م). المعاقون حركياً ومدى إحساسهم بالمسئولية الاجتماعية. ط2، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، عمان.

أبي طالب المكي، محمد بن علي بن عطية الحارثي. (2005م). قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد. ج2، ط2. تحقيق: عاصم ابراهيم الكيالي. دار الكتب العلمية، بيروت.

الطبراني؛ أبو القاسم سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي. (1994م). المعجم الكبير. حققه حمدي بن عبد المجيد السلفي، ط2، مكتبة ابن تيمية، القاهرة.

الطبراني؛ أبو القاسم سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي. (1993م). الدعاء للطبراني. تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت.

الطبراني؛ أبو القاسم سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي. (1984م). مسند الشاميين. تحقيق حمدي بن عبد المجيد السلفي، ج1، ط1، كتاب ضمن المكتبة الشاملة.

الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي. (2000م). جامع البيان في تأويل القرآن. حققه: أحمد محمد شاكر. ط1. مؤسسة الرسالة، بيروت.

الطحان، محمد خالد. (د ت). مبادئ الصحة النفسية. دار القلم، دبي.

الطحاوي؛ أبو جعفر أحمد بن محمد بن سلامة بن عبد الملك بن سلمة الأزدي الحجري المصري. (1994م). شرح معاني الآثار. حققه وقدم له محمد زهري النجار ومحمد سيد جاد الحق، راجعه ورقم كتبه وأبوابه وأحاديثه دكتور يوسف عبد الرحمن المرعشلي. ج1. ط، عالم الكتب للنشر.

طنطاوي، محمد سيد. (1997م). التفسير الوسيط للقرآن الكريم. ج5. ط1. دار النهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

طنطاوي، محمد سيد. (1998م). التفسير الوسيط للقرآن الكريم. ج14. ط1. دار النهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

طه، الزبير بشير. (2011م). علم النفس في التراث العربي الإسلامي. سلسلة الكتاب الإلكتروني شبكة العلوم النفسية. 21(9). الصحة النفسية لدى أبي زيد البلخي.

- الطيار؛ أحمد بن ناصر. (2012م). *حياة السلف بين القول والعمل*. ط1، دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، الدمام، المملكة السعودية.
- الطيالسي؛ أبو داوود سليمان بن داوود بن الجارود البصري. (1999م). *مسند أبي داوود الطيالسي*. تحقيق الدكتور محمد بن عبد المحسن التركي، ج4، ط1، دار هجر، مصر.
- عامر؛ طارق عبد الرؤوف، محمد؛ ربيع عبد الرؤوف. (2008م). *الإعاقة الحركية*. ط1، مؤسسة طيبة للنشر، القاهرة.
- العاني، نزار. (1998م). *الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي*. ط1، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن.
- عباس، فضل حسن. (1990م). *خماسيات مختارة في تهذيب النفس الأمانة*. ط1، دار البشير للنشر والتوزيع، الأردن.
- عبد الباقي، عزة. (2012م). *تصور مقترح لتفعيل دور الجمعيات الأهلية المصرية في مجال تأهيل المعوقين حركياً في ضوء بعض الدول (رسالة ماجستير غير منشورة)*. كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
- عبد الجبار، صهيب. (2014م). *الجامع الصحيح للسنن والمسانين*. ج، 3 تاريخ النشر 15.8.2014، كتاب غير مطبوع ضمن المكتبة الشاملة.
- عبد الرحمن، غسان أحمد. (2004م). *محبة الله ورسوله*. ط1، دار ابن حزم، بيروت.
- عبد الوهاب، محمد. (1990م). *الكبائر*. ط2، وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، المملكة العربية السعودية.
- عبد الوهاب؛ سليمان بن عبد الله بن محمد. (2002م). *تيسير العزيز الحميد في شرح كتاب التوحيد الذي هو حق الله على العبيد*. تحقيق زهير الشاويش، ط1، المكتب الإسلامي، بيروت - دمشق.
- عبد الوهاب؛ عبد الرحمن بن حسن بن محمد. (1990م). *قرة عيون الموحدين في تحقيق دعوة الأنبياء والمرسلين*. دراسة وتحقيق بشير محمد عيون، ط1، مكتبة المؤيد، الطائف، المملكة السعودية، مكتبة دار البيان، دمشق، الجمهورية العربية السورية.
- عبد؛ بدر الدين جمال، حلاوة؛ محمد السيد. (2001م). *رعاية المعاقين سمعياً وحركياً*. الإسكندرية، مصر.

عبد، بدر الدين كمال. (2003م). الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية، مصر.
العبويني، ميساء شحادة. (2012م). الاكتئاب والقلق لدى البالغين المرضى بحساسية القمح وعلاقته ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
عبيد، ماجدة السيد. (2001م). رعاية الأطفال المعاقين حركياً. ط1، دار الصفاء للنشر، عمان.

عتاقي، طه. (2016م). الصوم علاج روحي للأمراض النفسية والعصبية. موقع الجريدة، تم الاطلاع 2016 /11/13، jwww.aljarida.com.

العثمان، عبد الكريم. (1981م). الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص. ط2، دار غريب للطباعة، القاهرة.

عثمان، فاروق السيد. (2001م). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.

العراقي؛ أبو الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين بن عبد الرحمن بن أبي بكر بن ابراهيم (2005م). المغني عن حمل الأسفار في الأسفار في تخريج ما في الإحياء من الأخبار (مطبوع بهامش إحياء علوم الدين)، ط1، دار ابن حزم، بيروت.

عرقسوسي، محمد خير، عثمان، حسن ملا. (1982م). الدراسات النفسية عند المسلمين ابن سينا والنفس الإنسانية. ط1. مؤسسة الرسالة، بيروت.

أبو العزائم، جمال ماضي. (1994م). القرآن والصحة النفسية. ط1، مكتبة طيبة، القاهرة.

أبو عزب؛ نائل ابراهيم (2008م). فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

العفاني، سيد بن حسين. (1998م). صلاح الأمة في علو الهمة. ج4، قدم له: الشيخ محمد صفوت نور الدين وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت.

العلائي، صلاح الدين أبو سعيد خليل بن كيكليدي بن عبد الله الدمشقي. (2008م). مجموع رسائل الحافظ العلائي. حققه وائل محمد بكر زهران، ط1، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.

أبو علام، رجاء محمود. (1998م). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

علوان، نعمات شعبان. (2006م). *علاقة مفهوم الذات بالتوافق النفسي الشخصي لدى معاقى انتفاضة الاقصى*. مجلة كلية التربية وعلم النفس، 35(2). جامعة عين شمس، مصر

علوان؛ محمود دياب. (2009م). *فاعلية برنامج مقترح لزيادة كفاءة الذات لدى المعاقين حركياً بقطاع غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

العزة، سعيد حسني (2004). *تمريض الصحة النفسية، الطبعة الأولى*، دار الثقافة، عمان، الأردن.

العناني، حنان عبد الحميد (1998): *الصحة النفسية للطفل*، الطبعة الرابعة، دار الفكر، عمان، الأردن.

العنزي؛ فهد بن حامد. (2007م). *علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية- دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

عوادة؛ رنا محمد. (2007م). *دمج المعاقين حركياً في المجتمع بيئياً واجتماعياً دراسة حالة في محافظة نابلس*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

العوامل؛ حابس. (2003م). *سيكولوجية الأطفال غير العاديين للإعاقة الحركية*. الأهلية للنشر والتوزيع، عمان.

عوض الله؛ يوسف مصطفى. (2008م). *التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

العويل؛ بسام إليان (1999م). *مشكلات الإرشاد والتأهيل النفسي والاجتماعي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة- بحث في سيكولوجية الأطفال المعوقين*. ط1، دار الخيال للنشر، بيروت.

عيسوي، عبد الرحمن. (1986م). *الإسلام والعلاج النفسي*. دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.

- العيني، بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيثابي الحنفي (د ت). *عمدة القاري شرح صحيح البخاري*. ج19، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (1989م). *منهاج العابدين إلى جنة رب العالمين*. ط1. تحقيق: محمود مصطفى حلاوي، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (2005م). *إحياء علوم الدين*. ط1، دار ابن حزم للطباعة والنشر، بيروت.
- الفاكهي؛ أبو عبد الله محمد بن اسحاق بن عباس المكي (1994م). *أخبار مكة في قديم الدهر وحديثه*. تحقيق دكتور عبد الله عبد الله دهيش، ج2، ط2، دار خضر، بيروت.
- فراج؛ محمد. (2006م). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الاسكندرية - (رسالة ماجستير غير منشورة)*، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- فروم، إريك (1977). *الدين والتحليل النفسي*، ترجمة فؤاد كامل، ط1، دار غريب، القاهرة.
- فريد، أحمد. (1993م). *تزكية النفوس*. دار العقيدة للتراث، الإسكندرية.
- فضة، حمدان محمود، الفقي، آمال ابراهيم، أحمد، سليمان رجب. (2010م). *فاعلية العلاج النفسي الديني في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة*. بحث مقدم لندوة التعليم العالي للفتاة_ الأبعاد والتطلعات - والمنعقدة بجامعة طيبة بالمدينة المنورة في الفترة من 4 إلى 6 يناير 2010م، السعودية.
- فقيهي؛ علي محمد ناصر (1975م). *منهج القرآن في الدعوة إلى الإيمان*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- الفوزان؛ صالح بن فوزان بن عبد الله (2002م). *إغاثة المستفيد بشرح كتاب التوحيد*. ج2، ط2، مؤسسة الرسالة. بيروت.
- الفيروز آبادي، مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب. (1996م). *بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز*. ج3. تحقيق: محمد علي النجار. المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، لجنة إحياء التراث الإسلامي، القاهرة.
- القاسم، عبد الملك. (ب ت). *الشرح الميسر لكتاب التوحيد*. دار القاسم، الرياض.

- القاسم؛ عبد الملك. (ب ت). *الدنيا ظل زائل*. دار القاسم، الرياض.
- القاسمي، محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم الحلاق (1998م). *محاسن التأويل*. تحقيق: محمد باسل عيون السود. ج7. ط1. دار الكتب العلمية. بيروت.
- القحطاني، سعيد بن علي بن وهف. (2001م). *أنواع الصبر ومجالاته ومفهومه وأهميته وطرق تحصيله في ضوء الكتاب والسنة*.
- ابن قدامة، أحمد بن محمد بن عبد الرحمن المقدسي. (1997م). *مختصر منهاج القاصدين*. ط2. تحقيق: الشيخ سعد العارف. دار إحياء العلوم، بيروت.
- ابن قدامة، أحمد بن محمد بن عبد الرحمن المقدسي. (2001م). *مختصر منهاج القاصدين*. حققه: سعيد معشاشة. دار التوفيق للطباعة والنشر، دمشق.
- القرضاوي، يوسف. (1975م). *العبادة في الإسلام*. ط4، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- القرضاوي، يوسف. (1989م). *الصبر في القرآن*. ط3، مكتبة وهبة، بيروت.
- القرضاوي، يوسف. (1995م). *العبادة في الإسلام*. ط24، مكتبة وهبة، القاهرة.
- القرطبي؛ أبو عبدالله محمد بن أمد بن أبي بكر بن فرج الأنصاري الخزرجي (2003م). *الجامع الأحكام القرآن*. تحقيق سمير البخاري، دار عالم الكتب، الرياض، المملكة السعودية.
- القرطبي؛ أبو عبدالله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرج الأنصاري الخزرجي (2004م). *كتاب التذكرة بأحوال الموتى وأمور الآخرة*. تحقيق ودراسة الدكتور الصادق بن محمد بن إبراهيم، مج1. ط1. مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع، الرياض.
- القشيري، العارف بالله أبي القاسم عبد الكريم بن هوازن النيسابوري (1993م). *الرسالة القشيرية في علم التصوف*. ج1، تحقيق وإعداد: معروف زريق وعلي عبد الحميد بلطه جي، دار الخير، دمشق.
- القشيري، العارف بالله أبي القاسم عبد الكريم بن هوازن النيسابوري. (د ت). *الرسالة القشيرية*. ج2، تحقيق: الإمام الدكتور عبد الحليم محمود والدكتور محمود بن الشريف. دار المعارف، القاهرة.
- قطب، سيد. (1992م). *في ظلال القرآن*. الطبعة الشرعية 17، دار الشروق، القاهرة.
- قطب؛ سيد (1967م). *في ظلال القرآن*. ج1، ط5، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

قطيفة، آمال سعدي. (2003م). *أمراض النفس وعلاجها بالذكر*. ط1. دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

القنوجي؛ أبو الطيب محمد صديق خان بن حسن بن علي بن لطف الله الحسيني البخاري. (1992م). *فتح البيان في مقاصد القرآن*. عني بطبعه وقدم له وراجعته: عبد الله بن ابراهيم الأنصاري، المكتبة العصرية للطباعة والنشر، صيدا- بيروت.

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (2006م). *بدائع التفسير*. مج2، جمعه وخرج أحاديثه: يسرى السيد محمد. راجعه ونسق مادته: صالح أحمد الشامي، دار ابن الجوزي.

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1996م). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين*. ط3، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت.

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (2001م). *الطب النبوي*. تحقيق: سيد ابراهيم، دار الحديث، القاهرة.

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1998م). *زاد المعاد في هدى خير العباد*. ج3، ط3، حقق نصوصه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1996م). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين*. ط3. تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي. بيروت: دار الكتاب العربي.

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (2003م). *تهذيب مدارج السالكين*. ط2، هذبه: عبد المنعم صالح العلي الغمري. دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1998م). *الطب النبوي*. تحقيق: عبد المعطي أمين قلعجي، دار عالم الكتاب، الرياض.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1986م). زاد المعاد في هدى خير العباد. ج4، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط. مؤسسة الرسالة، بيروت.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1998م). بدائع الفوائد. خرج أحاديثه وعلق عليه محمد خلف يوسف. دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1988م). عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين. ط3. تقديم وتحقيق: عثمان الخشت. دار الريان للتراث، مصر.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1996م). مدارج السالكين. ط3، حققه عماد عامر، دار الحديث، القاهرة.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1994م). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. ط2. حققه: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1998م). الروح. تحقيق: يوسف على بدوي. دار ابن كثير، دمشق - بيروت.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (1998م). طريق الهجرتين وباب السعادتين. تحقيق: يوسف علي بدوي. دار ابن كثير دمشق - بيروت.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (ب ت). الفروق النفسية بين صفات النفس الطيبة والخبیثة. انتقاه وعلق عليه: أبو حذيفة إبراهيم بن محمد. دار الصحابة للتراث للنشر والتحقيق والتوزيع، طنطا.

ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (ب ت). إغاثة اللفهان من موائد الشيطان. ج2، تحقيق محمد حامد الفقي، دار الفكر، دمشق.

ابن القيم؛ أبو عبدالله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية. (2005م). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. تحقيق عماد عامر، ج2، دار الحديث، القاهرة.

- ابن القيم؛ أبو عبد الله محمد بن أبي برك بن أيوب بن سعد شمس الدين الجوزية (1973م). *الفوائد*. ط2، دار الكتب العلمية، بيروت.
- كاريل، أليكسيس. (1980م). *الإنسان ذلك المجهول*. ط3. ترجمة: شفيق أسعد فريد، مكتبة المعارف، بيروت.
- كارينجي، ديل. (1994م). *دع القلق وابدأ الحياة*. ط16. تعريب: عبد الله المنعم الزيايدي، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- الكبيسي؛ راضي محمد (2000م). *اتجاهات الأبناء نحو آبائهم المعوقين*. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ابن كثير، الإمام الحافظ أبي الفداء إسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي. (1999م) : *تفسير القرآن العظيم*. تحقيق سامي بن محمد سلامة، ج2، ط2، دار طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الكعبي؛ موزة عبيد. (1997م). *ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي*. ط1 . مكتبة فهد الوطنية، الرياض، السعودية.
- الماتريدي، أبو منصور محمد بن محمد بن محمود (2005م). *تفسير الماتريدي تأويلات أهل السنة*. ج1. ط1. تحقيق: مجدي باسلوم، دار الكتب العلمية، بيروت.
- المالكي، أبو محمد مكي بن أبي طالب حموش بن محمد بن مختار القيسي القيرواني (2008م). *الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره وأحكامه وجمل من فنون علومه*. تحقيق: مجموعة رسائل جامعية بكلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الشارقة بإشراف الشاهد البوشيخي. ج8. ط1. مجموعة بحوث الكتاب والسنة، الشارقة.
- الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي (1992م). *النكت والعيون تفسير الماوردي*. ج5. ط1. راجعه وعلق عليه: ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم، دار الكتب العلمية، بيروت.
- المباركفوري؛ أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم (د ت). *تحفة الأحوزي بشرح وجامع الترمذي*. ج7، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ابن ماجه، أبو عبد الله بن يزيد القزويني. (ب ت). *سنن ابن ماجه*. ج2، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. دار إحياء الكتب العربية- فيصل عيسى البابي الحلبي، القاهرة.

- ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني. (2009م). *سنن ابن ماجه*. ج5، ط1. حققه: شعيب الأرنؤوط وآخرون. دار الرسالة العلمية، بيروت.
- أبو المعاطي؛ ماهر علي (2004م). *الخدمة الاجتماعية في مجال الفئات الخاصة*. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- المتقى الهندي؛ أبو الحسن علاء الدين علي المتقى بن حسام الدين بن القاضي عبد الملك بن قاضي خان (2005م). *كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال*. ط2. بيت الأفكار الدولية، الأردن.
- المتقى الهندي، علاء الدين علي بن حسام الدين ابن قاضي خان القادري الشاذلي الهندي البرهانغوري ثم المدني فالمكي (1981م). *كنز العمال في سنن الأقوال*. ج3، ط3، حققه: بكري حياني وصفوت السقا، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- المحلي؛ جلال الدين محمد بن أحمد، السيوطي؛ جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر. (1982م). *تفسير الإمامين الجلالين*. قدم له وراجعاه الأستاذ مروان سوار، دار المعرفة، بيروت.
- محمد، درويش محمد. (2012م). *مدى فعالية العلاج الديني في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، (51)، 185-212*.
- محمد؛ محمد محمود (1993م). *علم النفس المعاصر في ضوء الاسلام*. ط2، دار الشروق، جدة، السعودية.
- المدني، مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي (1985م). *موطأ الإمام مالك*. صححه ورفقه وخرج أحاديثه وعلق عليه: محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- المدني، مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي. (2004م). *الموطأ*. تحقيق محمد مصطفى الأعظمي، ط1، مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والانسانية أبو ظبي، الإمارات.
- مرسي، كمال إبراهيم. (1988م). *تعريفات الصحة النفسية في الإسلام*. الكويت، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية. 12 (5)، 219-260.

مرسي، محمد وعودة، محمد وإبراهيم، كمال. (1998م). *الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام*. ط4، دار العلم.

المركز الفلسطيني لحقوق الانسان. (2009م). *التقرير السنوي*، فلسطين.

المروزي، أبو عبد الرحمن عبد الله بن المبارك بن واضح الحنظلي التركي. (د ت). *الزهدي والرفائق لابن المبارك، يليه ما رواه تعميم بن حماد في نسخته زائداً على ما رواه المروزي عن ابن المبارك في كتاب الزهد*. حققه حبيب الرحمن الأعظمي، دار الكتب العلمية، بيروت.

مسلم، الحجاج ابن الحسن القشيري النيسابوري. (د ت). *المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - صحيح مسلم -*. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

ابن مسكويه، أبو علي أحمد بن محمد. (2011م). *تهذيب الأخلاق*. ط1. دراسة وتحقيق: عماد الهلالي. منشورات الجمل، بغداد- بيروت.

المصري، سالي محمود. (2013م). *القلق لدى كبار السن في قطاع غزة وعلاقته بمهارات الحياة وبعض المتغيرات*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

معشي؛ محمد بن علي. (2012م). *قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات*، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازق، (75).

المغراوي، أبو سهل محمد بن عبد الرحمن. (ب ت). *موسوعة مواقف السلف في العقيدة والمنهج والتربية*. ج1، ط1، المكتبة الإسلامية للنشر والتوزيع، القاهرة. النبلاء للكتاب، مراكش.

المقدسي، شمس الدين الراميني ثم الصالحي الحنبلي محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج أبو عبد الله. (ب ت). *الأداب الشرعية والمنح المرعية*. ج2، عالم الكتب، الرياض.

مكزي، كوام. (2013م). *القلق ونوبات الذعر*. ترجمة: هلا أمان الدين، ط1، دار المؤلف للتوزيع، الرياض.

المكي، بن علان الصديقي الشافعي الأشعري. (2004م). *دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين*. ج1، دار الكتاب العربي، بيروت.

- ابن الملك ؛ محمد بن عز الدين عبد اللطيف بن عبد العزيز الرومي الكرمانى (2012م). شرح مصابيح السنة للإمام البغوي. دار الكتب العلمية، بيروت.
- مليباري؛ شاهيناز بنت حسن علي. (2009م). الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المناوي، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي. (1994م). فيض القدير شرح الجامع الصغير. ج3، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.
- المنبجي، أبو عبد الله محمد بن محمد بن محمد. (1998م). مختصر تسلية أهل المصائب. اختصار وتحقيق: محمود المصري. دار النقوى، القاهرة.
- المنبجي، محمد بن محمد بن محمد. (2005م). تسلية أهل المصائب. ط2، دار الكتب العلمية، بيروت.
- المنجد، محمد صالح. (2010م). سلسلة أعمال القلوب. ط2، اعتنى بها قسم التحقيق بمركز الدكتور عبد الوارث الحداد للبحث العلمي، دار الفجر للتراث، القاهرة.
- المنجد، محمد صالح. (2009م). التوكل. مجموعة زاد للنشر، ط1، جدة، المملكة السعودية.
- منشورات جامعة القدس المفتوحة. (2008م). رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. ط1. فلسطين.
- منصور، عبد المجيد سيد أحمد و الشربيني، زكريا أحمد و الفقهي، إسماعيل محمد. (2002م). السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر. ط1، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
- ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين الأنصاري الروبوعي الإفرقي. (1986م). قاموس لسان العرب. دار المعارف، القاهرة.
- أبو موسى، سمية. (2008م). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سماء الشخصية لدى المعاقين. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- موسى، رشاد على عبد العزيز، محمود، محمد يوسف محمد. (2000م). العلاج الديني للأمراض النفسية أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمات وغير الملتزمات دينياً. ط1، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، مصر.

المومني، محمد أحمد، نعيم، مازن محمود. (2013م). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، (9)، 173-185.

النايلسي، محمد راتب. (2008م). *موسوعة النايلسي للعلوم الإسلامية*. ندوات تلفزيونية. قناة المنار. الدرس (1-5). حقيقة العبادة تعريفها وأقسامها ومستوياتها.

ننيل، رامي أسعد. (2004م). *السمات المميزة لشخصيات المعاقين سمعياً وبصرياً وحركياً في ضوء بعض المتغيرات*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

نجاتي، محمد عثمان. (1989م). *الحديث النبوي وعلم النفس*. ط1، دار الشروق، القاهرة. نجاتي، محمد عثمان. (1993م). *الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين*. ط1، دار الشروق، القاهرة.

نجاتي، محمد عثمان. (1994م). *القرآن وعلم النفس*. القاهرة: دار الشروق.

نجاتي، محمد عثمان. (2001م). *القرآن وعلم النفس*. ط7. القاهرة: دار الشروق.

نجاتي، محمد عثمان، السيد، عبد الحليم محمود. (1997م). *علم النفس في التراث الإسلامي*. المعهد العالمي للفكر الإسلامي، القاهرة.

نجوم، خالد بن شكري عمر. (2001م). *الالتزام بالدين الإسلامي وعلاقته بكل من قلق الموت والاكتئاب لدى المسنين والمسنات بالعاصمة المقدسة ومحافظة جدة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

نزير اليمين، معمر بن أبي عمرو راشد الأزدي. (1983م). *الجامع منشور كملحق بمصنف عبد الرزاق، تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي*، ط2، المجلس العلمي باكستان وتوزيع المكتب الإسلامي، بيروت.

النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني. (2001م). *السنن الكبرى*. حققه وخرّج أحاديثه حسن عبدالمنعم شلبي، أشرف عليه شعيب الأرنؤوط، قدّم له عبدالله بن عبد المحسن التركي، ج2، ط1، مؤسسة الرسالة، بيروت.

نصار، وفاء محمد، الشافعي، محمد منصور. (2005م/ 26 سبتمبر). *فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية - جامعة الملك سعود*. دراسة

قدمت في المؤتمر الدولي: "الاتجاهات الحديثة لجودة التعليم"، والمنعقدة في الفترة من 26-27 سبتمبر، 2005 بجامعة الأزهر، فرع البنات، كلية الدراسات الإنسانية.

أبو النصر، مدحت. (2005م). *الإعاقة الجسمية: المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية*. ط1. مجموعة النيل العربية للنشر، مدينة نصر، القاهرة.

الهباص، سيد. (2005م). *العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة*. مجلة الإرشاد النفسي، (23)، 327-378.

الهدان، محمد بن عبد الله. (2005م). *التصنيف الموضوعي لحلية الأولياء للحافظ أبي نعيم الأصبهاني*. دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض.

الهدان، محمد بن عبد الله. (2009م). *التصنيف الموضوعي لتاريخ بغداد للحافظ أبي بكر الخطيب البغدادي*. ط1، من إصدارات شبكة نور الإسلام، دار ابن الجوزي، القاهرة.

الهوري، عبد الله الأنصاري (1988م). *منازل السائرين*. دار الكتب العلمية، بيروت.

هلال، أسماء. (2009م). *تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسمياً بقطاع غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

الهالي، أبو شكيب محمد تقي الدين بن عبد القادر. (1968م). *أخلاق الشباب المسلم*. ط2، الجامعة الإسلامية، المدينة المنورة.

الهمص، عبد الفتاح. (2002م). *مدى فاعلية العلاج الديني في تخفيف القلق لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة) مقدمة لكلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

الهنداوي؛ محمد حامد. (2011م). *الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظات غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.

الهي، فضل. (ب ت). *مفاتيح الرزق في ضوء الكتاب والسنة*. مؤسسة الريان للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

الوايلي؛ عبد الله. (2003م). *فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة القلق لدى مدمني المخدرات دراسة ميدانية على نزلاء مستشفى الأمن بالرياض*. جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

أبو وردة، نائل على عيد. (2014م). برنامج علاجي نفسي ديني مقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي (رسالة ماجستير غير منشورة). غزة: الجامعة الإسلامية.

وفا، مركز المعلومات الوطني الفلسطيني. (2014م). الإعاقة في فلسطين. غزة، فلسطين.

وكالة معا الإخبارية. (2015م). عدد الأشخاص ذوي الإعاقة - غزة تم الاطلاع 11 / 4 / 2014 الموقع: www.maannews.net.

ابن وهب، أبو محمد عبد الله بن وهب بن مسلم المصري القرشي. (1995م). الجامع في الحديث لابن وهب. تحقيق: مصطفى حسن حسين محمد أبو الخير، دار ابن الجوزي، الرياض.

الشناوي، محمد. (2000). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

المراجع الأجنبية :

- Alang, Sirry M., McAlpine; Donna D., Smith; Carrie (2014). "Disability, Health Insurance and psychological Distress among US Adults: An Application of the Stress Process". *Soc Ment Health*, 4(3): 164-178.
- Amber; Raukert, Laura; Phillips, Jeffrey; Cully, Sheila; Loboprabhu, James; Lomax, Melinda; Stanley(2009): Integration of Religion Into Cognitive behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression. *Journal of psychiatric practice*.2 (15), 103-112
- Amrai; Kouros, Zalani; Hamzeh Azizi, Arfai; Fariborz Sedigh, Sharifian; Maryam Sadat(2011): The relationship between the religious orientation and anxiety and depression of students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, (15), 613-616.
- Azorin, J.-M., Kaladjian, A., Fakra , E., Adida, M., Belzeaux,R., Hantouche,E., Lancrenon, S. (2013). Religious involvement in major depression: Protective or risky behavior? The relevance of bipolar spectrum. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 753-759
- Azhar; M.Z., Varma; S.L., Dharap; A.S.(1994): "Religious psychotherapy in anxiety disorder patients, *Journal of Acta psychiatrica Scandinavica*, (90) 1, pp. 1-3
- Baetz; Marilyn, Bowen; Rudy(2008): Chronic pain and fatigue: Associations with religion and spirituality. *Pain Res Manage*, 13(5),. 383-388.
- Bandelow; Borwin, Michoelis; Sophia,(2015):Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Bergin; A.E, Jensen; J.P (1990): Religiosity of psychotherapists: a national survey. *American Psychological Association*,27(1) 3-7
- Beheshtipour; Nooshin, Nasirpour; parisa, yektatalab; Shahrzad, Karimi; Mehran, Zare; Najaf(2016): The Effect of Educational-spiritual Intervention on The Burnout of The parents of School Age Children with Cancer: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of community Based Nursing and Midwifery*, (4) 1, 90-97
- Blazer; Dan. (2012): "Religion /Spirituality and Depression: what can we learn from Empirical Studies?". *The American Journal of psychiatry*. (1)169, 10-12

- Boscaglia; N., Clarke; D.M., Jobling, T.W.,Quinn; M.A. (2005): The contribution of spirituality and spiritual coping to anxiety and depression in women with arecent diagnosis of gynecological cancer. *International Journal of Qynecological Cancer*,(15) 5, 755-761.
- Bowen; Rudy, Beatz; Marilyn, Darcy; Carl(2006).Self-rated importance of religion predicts one-year outcome of patients with panic disorder. *Depression and anxiety*. 23(5) 73-266
- Brene; Gretchen, Guralnik; Jack, Williamson; Jeff, Fried; Linda, Peminx; Brenda (2005). Correlated Of Anxiety Symptoms In Physically Disable Older Women. *The American Journal Of Geriatric Psychiatry*, 13(1) 15-22.
- Bryan; Jennifer L, Lucas; Sydnee, Quist; Michelle C(2016): God can I tell you something? The effect of religious coping on the relationship between anxiety over emotional expression, Anxiety and depressive Symptoms. *Psycholog Relig spiritual*, 8(1) 46-53
- Cabello; Maria, Caballero; Francisco Felix, Chatterji; Somnath, Cieza; Alarcos, Mateos; Jose(2014). "Risk factors for incidence and persistence of disability in chronic major depression and alcohol use disorders: Longitudinal analyses of a population-based study ". *Health and quality of life out comes* (12)186.
- Chatters; Linda M, Bullard; Kai Mckeever, Taylor; Robert Joseph, woodward; Amanda Toler, Neighbors; Harold, Jackson; James S(2009): Religious Participation and DSM-IV Disorders among Older African Americans: Findings from the National Survey of American Life (NSAL). *National Institutes Health Public Access Author Manuscript Am J Geriatr psychiatry*, 12 (16) 957-965
- Daaleman; Timothy, Perrera; Subashan, Studenski; Stephanie A(2004): Religion, Spirituality and Health Status in Geriatric Outpatients. *Annals of Family Medicine*,1 (2) 49-53.
- Glas; Gerrit (2007). "Anxiety, anxiety disorders, religion and spirituality". *Southern Medical Journal*
- Hafizi; Sina, Tabatabaei; Dina, Koenig; Harold G. (2014). Borderline personality Disorder and Religion: A perspective from a Muslim country. *Iranian J psychiatry*, 9(3), 137-141
- Hefti; Rene(2011). Integrating Religion and Spirituality into Mental Health Care Psychiatry and psychotherapy. *Journal Religions* (2), 611-627

- Himle; Joseph A, Taylor; Robert Joseph, Chattersc; Linda M (2012). Religious involvement and obsessive compulsive disorder among African Americans and Black Caribbeans. *Journal of Anxiety Disorders* (26)502-510.
- Idler; Ellen L., McLaughlin; Julie, Kasl; Stanislav(2009): Religion and the Quality of life in the last year of life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64(4), 528-537
- Johnson; Kimberly S., Tulskey; James A., Hays; Judith C., Arnold; Robert M., Olsen; Maren K., Lindquist; Jennifer H., Steinhauer; Karen E. (2011). Which Domains of Spirituality are Associated with Anxiety and Depression in patients with Advanced Illness? *Society of General Internal Medicine*, 26(7), 751-8
- Jones; Kerina H., Jones; Philip A., Middleton; Rodden M., Ford; David V., Dalton; Katie, Jones; Hazel, Peng; Jeffrey, Lyons; Ronan A., John; Ann, Noble; Gareth(2014). "Physical Disability, Anxiety and Depression in people with Ms: An Internet-Based Survey via the UK MS Register". *PLOS ONE*,(9) 8, www.plosone.org.
- Kahnamouei; Sanaz barzegar, Bazmi; Mahsa Jabari, Allahviridiyani; Khalil(2011). "Relation ship of Religious Orientation (inward-outward) with depression, Anxiety and Stress". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*,(30) 2047-2049
- Kalkhoran; Masoomah Aghamohammadi, Karimollahi; Mansoureh (2007). "Religiousness and preoperative anxiety: a correlational study". *Annals of General psychiatry*, (6)17. This article is available from: <http://www.annals-general-psychiatry.com>
- Koenig; Harold G(2012). Religion, Spirituality and Health the Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Network ISRN psychiatry*, Article ID2787 - 30.
- Koenig; Harold, Ford; Stephen, George; Linda, Blazer; Dan, Meader; Keith (1993). "Religion and anxiety disorder: An examination and comparison of associations in young, middle-aged and elderly adults". *Journal of Anxiety Disorders*, 7(4), 321-342
- Koszycki; Diana, Bilodeau; Cynthia, Mayo; Kelley Raab, Bradwein; Jacques (2013). A Multifaith Spiritually Based Intervention versus Supportive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical psychology* (70) 6 489-509

- Krause; Neal(2011). Reported Contact with the Dead, Religious Involvement and Death Anxiety in late life. *National Institutes Health Public Access*, 52(4) 364-374
- Krause; Neal, Bastida; Elena (2011). Religion, Suffering, and Self-rated Health Among Older Mexican Americans. *Journal of Gerontology Social Science*, 66(2) 207-216.
- Ladd; K.L., Ai; A.L., Peterson; C., Cook; C.A., Sheares; B.M., Koenig; H.G. (2010). Long-term Adjustment After Surviving Open Heart Surgery: The Effect of using prayer for coping Replicated in a prospective Design. *The Gerontologist*, Vol. 50, No. 6, pp. 798-809.
- Lawrence; Ryan E, Rasinski; Kenneth A, yoon; John D and Curlin; Farr A (2013). Religion and anxiety treatments in primary care patients. *National Institutes Health*, Vol. 26, No. 5, PP. 526-538>
- Marashian; Fatemeh, Esmaili; Elahe(2012): Relationship between religious beliefs of students with mental health disorders among the students of Islamic Azad University of Ahvaz. *Procedie-Social and Behavioral Sciences* 46, pp. 1831-1833.
- Marsh; Lily (2015). "Understanding: anxiety and panic attacks". *Mind National Association for Mental Health*, web: mind. Org. uk
- McCarty; Rollin, Childre; Doc(2010). "Coherence: Bridging Personal, Social and Global Health, Alternative Therapies in Health and Medicine". *Apeer-Reviewed Journal*, 16(4) 10-24
- Moeini; Mahin, Taleghani; Fariba, Musarezaie; Amir(2014): "Effect of aspiritual care program on levels of anxiety in patients with leukemia". *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(1) 88-93
- Nolan; Jennifer A., McEvoy; Joseph p., Koenig; Harold G., Hooten; Elizabeth G., whetten; Kathryn, Pleper; Carl F. (2012). Religious Coping and Quality of Life Among Individuals living with Schizophrenia. *Psychiat Serv.*, 63(10) 1051-1054
- Olson; Michael M, Trevino; Dorothy B, Geske; Jenenne A, Vanderpool; Harold(2012). Religious Coping and mental health outcomes: An Exploratory Study of Socioeconomically Disadvantaged Patients. *Explore*, 8(3) 172-176.

- Patrick; Donald L. Morgan; Myfanw, Charlton; John H. (1986). Psychosocial Support And Change In The Health Status Of Physically Disabled People. *Social Science And Medicine*, 22,(12) 1347-1354.
- Ramirez; Sosana P, Macedo; Danielle S, Sales; Paulo Marcelo G, Figueiredo; Saharoff M, Daher; Elizabeth F, Araujo; Sonia M, Pargament; Kenneth I, Hyphantis; Thomas N, Carvalho; Andre F(2012): The relationship between religious coping, psychological distress and quality of life in hemodialysis patients. *Journal of psychiatric Research*45(6) 848-854.
- Rasic; Daniel, Rabinson; Jennifer A, Bolton; James, Bienvenu; O. Joseph, Sareen; Jitender(2011). Longitudinal relations of religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders and suicidal ideation and attempts: Findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study. *Journal of psychiatric Research*,. 45 (6) 848-854.
- Remes; Olivia, Brayne; Carol, Lafortune; Louise(2016). Asystematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and behavior*, 6(7),eoo497.
- Scandrett; Karen, Mitchell; Susan (2009): Religiousness, Religious Coping and psychological well-Being in Nursing Home Residents. *J Am Med Dir Assoc*, 10(8), 581-586.
- Skarupski; Kimberly A., Fitchett; George, Evans; Denis A., de Leon; Carlos F. (2013): Race Differences in the Association of Spiritual Experiences and life satisfaction in Older Age. *Aging Ment Health*, 17(7), 888-895
- Sliwak; Jacek,Zarzycha; Beata(2012): The interplay between post-critical beliefs and anxiety: An exploratory study in apolish sample. *Journal of Relig Health*,(51),419-430
- Smith; Timothy B., McCullough; Michael E., poll; Justin(2003). "Religiousness and depression: Evidence for amain effect and the moderating influence of stressful life events. 129(4), 614-636
- Sooksawat; Annop, Janwantanakul; prawit, Tencommao; Tewin, Pensi; Praneent (2013). Are religious beliefs and practices of Buddhism associated with disability and salivary cortisol in office workers with chronic low back pain? *Bio Med Central Musculoskeletal Disorders*. [Http://www.biomedcentral.com](http://www.biomedcentral.com).

- Stanley; Melinda A., Bush; Amber L., Camp; Mary E., Jameson; John p., Phillips; Laura L., Barber; Catherine R., Zeno; Darrell, Lomax; James W., Cully; Jeffrey A. (2011): "Older adults` preferences for religion/ spirituality in treatment for anxiety and depression". *Aging and Mental Health*, 15 (3) ,334-343
- Stevens; Elizabeth, Steele; Cathrine, Jutai; Jeffery, Kalnins; Ilze, Botolussi; Joseph, Bigger; Douglas (1996). Adolescents With Physical Disabilities; Some Psychosocial Aspect Of Health. *Journal Of Adolescent Health*, 19(2) 157-164.
- Szaflarski; Magdalena, Ritchey; Neal, Leonard; Anthony C., Mrus; Joseph M., Peterman; Amy H., Ellison; Christopher G., McCullough; Michael E., Tsevat; Joel (2006). Modeling the Effects of Spirituality/ Religion on Patients` perceptions of living with HIV/AIDS. *JGEN Intern Med*, (21) 28-38
- Tarakeshwar; Nalini, Vanderwerker; Lauren C, Paulk; Elizabeth, Pearce; Michelle, Kasl; Stanislav, Prigerson; Holly(2006): Religious Coping is Associated with the Quality of Life of Patients with Advanced Cancer. *National Institutes Health Public Access Auther Manuscript J Palliate Med*,(9) 3, 646-657.
- Trani; Jean, Ballard; Ellis, Pena; Juam (2016). Stigma Of Persons With Disabilities In Afghanistan, Examinary The Pathways From Stereotyping To Mental Distress. *Social Science And Medicine*,.1(53), 258-265.
- U Maya; Ebru, Karaca; Bal, Gundogdu; Ibrahim, Karsli; Pinar Bora (2015). Polyneuropatty And Radiculopatty In Rheumatoid Arthritis Palients With Low Back Pain, Clinical Characteristics, Functional Disability, Depression, Anxiety And Quietly Of Life. *The Egyptian Rheumatologist*, .37(4)151-157.
- Vasegh; Sasan, Mohammadi; Mohammad Reza(2007). Religiosity, Anxiety, and Depression among a Sample of Iranian Medical Sudents. Tehran University of Medical Sciences, Iran. *Int J psychiatry Med June* (37). 213-227
- Vaz; Sharmila, Cordier; Reinie, Falkmer; Marita, Ciccarelli; Marina, Persons; Richard, McAuliffe; Tomomi, Falkmer; Torbjorn (2015). "Should Schools Expect poor physical and Mental Health, Social Adjustment and participation Outcomes in Students with Disability?". *PLOS ONE*, 10(5), *journal. Pone* .

- Violante; Rodriguez, Ordonez; Camacho, Arriaga; Cervantes, Latapi; Gonzalez, Osuna; Velazques (2015). Factors Associated With The Quality Of Life Of Subjects With Parkinson's Disease And Burden On Their Caregivers, *Neurologia (English Edition)*,(30) 5, 257-263.
- Wahidi; Motlagh, kajbaf; M.B, Salehzade; M(2011): The effectiveness of cognitive behavioral and religious cognitive therapy on anxiety in students. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(3), 195-201.
- Waldfoegel; S, Wolpe; P.R, Shmuely; Y. (1998): Religious training and religiosity in psychiatry residency programs. *Academic Psychiatry*,22(1), 29–35
- Wee; Natalie, Kandiah; Nagaendram, Acharyya; Sanchalika, Chander; Lussell, Tan; Louis (2016). Depression And Anxiety Are Co-Morbid But Dissociable In Mild Parkinson's Disease: A Prospective Longitudinal Study Of Patterns And Predictors. *Parkinsonism And Related Disorders*.(23), 50-56.

الملاحق

ملحق رقم (1): قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها
1.	أ.د. بثينة منصور	جامعة بغداد - العراق .
2.	د. إيمان الجنابي	جامعة بغداد - العراق .
3.	د. عبد الحسين رزوقي الجبوري	جامعة بغداد - العراق .
4.	د. سلمان عبد الواحد كيوش	جامعة بغداد - العراق .
5.	د.علي حسين الطلو	جامعة بغداد - العراق .
6.	د.إقبال أحمد جمعة	جامعة المستنصرية- العراق .
7.	د. عيسى المحتسب	جامعة الأقصى-غزة.
8-	د. ماجد أبوسلامة	جامعة غزة- غزة.
9-	د. صلاح حمودة	جامعة القدس المفتوحة-غزة.
10-	د. نبهان عمر	جامعة القدس المفتوحة- غزة.
11-	د. رفيق التلوي	جامعة القدس المفتوحة-غزة.

ملحق رقم (2): تسهيل مهمة باحثة

ملحق رقم (3): خطاب تحكيم



الجامعة الإسلامية - غزة.
عمادة الدراسات العليا.
كلية التربية.
قسم علم النفس.

بسم الله الرحمن الرحيم

فعالية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا (دراسة تأصيلية)

إعداد: دعاء جمال طافش

سعادة الأستاذ الدكتور / حفظه الله،
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع / تحكيم برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا

(دراسة تأصيلية)

تقوم الباحثة بإعداد دراسة لنيل درجة الماجستير في اختصاص صحة نفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، بعنوان (فعالية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا (دراسة تأصيلية). إشراف الدكتور/ أنور العبادسة، أستاذ الصحة النفسية، رئيس قسم علم النفس سابقاً. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي ديني معد للتطبيق على عينة من المعاقات حركيا. وإذ نثمن جهودكم البناءة والسديدة، نرجو منكم التكرم بتحكيم البرنامج المذكور أعلاه، ووضع التعديلات والتوجيهات المناسبة، للاستفادة منه في الدراسة الحالية. وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثة/ دعاء طافش

ملحق رقم (4): استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

ملاحظات	سير الجلسة		الأهداف		الجلسة	الرقم
	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	عنوان الجلسة	
					التعارف ومعرفة توقعات المشاركات.	1
					مناقشة القلق وأسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (1).	2
					مناقشة القلق وأسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (2).	3
					الإيمان بالله وأثره على النفس.	4
					فلسفة الابتلاء في الإسلام.	5
					فلسفة الصبر في الإسلام.	6
					الرضا وأثره على النفس (1).	7
					الرضا وأثره على النفس (2).	8
					التوكل على الله وحسن الظن بالله.	9
					فلسفة الرزق في الإسلام.	10
					فلسفة الحياة الدنيا في الإسلام.	11
					فلسفة الموت في الإسلام.	12
					الصلاة والخشوع فيها وأثر ذلك على النفس.	13
					الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل.	14
					إنهاء البرنامج الإرشادي.	15

ملحق رقم (5): استمارة تقييم البرنامج الإرشادي

م	الموضوع	الحكم		
		ملاحظات	غير مناسب	مناسب
.1	عنوان البرنامج.			
.2	أهداف وأهمية البرنامج.			
.3	الفنيات المستخدمة في البرنامج.			
.4	الأساليب المستخدمة في البرنامج.			
.5	الأدوات المستخدمة في البرنامج.			
.6	عدد جلسات البرنامج.			
.7	تقييم البرنامج.			

ملحق رقم (6): البرنامج الإرشادي

ملخص البرنامج

التخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركياً.	الهدف العام للبرنامج
<p>1- تقديم تعريف واضح شامل بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وأهميته.</p> <p>2- إكساب المعاقات حركياً رؤية إسلامية صحيحة عن أسباب القلق وأعراضه وعلاجه.</p> <p>3- تصحيح بعض المفاهيم والأفكار الإسلامية التي تعمل على التخفيف من أعراض القلق.</p> <p>4- ترسيخ بعض المفاهيم والأفكار الإسلامية والتي تعمل على التخفيف من أعراض القلق.</p> <p>5- إكساب المعاقات حركياً بعض الأساليب السلوكية المستمدة من القرآن والسنة والتي تساعد في التخفيف من أعراض القلق.</p> <p>6- تنمية الجانب الروحي لدى المعاقات حركياً الأمر الذي يكسبهن حصانة نفسية.</p> <p>7- الوصول بالمعاقات حركياً لفهم أفضل للعلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.</p>	الأهداف الخاصة للبرنامج
الحوار والمناقشة، المحاضرة، العرض، الواجبات المنزلية، التدعيم والتعزيز الإيجابي، الأنشطة الترفيهية والتعاونية، الاسترخاء، تصحيح الأفكار، النمذجة.	الأساليب المستخدمة
فنية التساؤل، فنية التعاطف، فنية عكس المشاعر، فنية التلخيص، فنية التغذية الراجعة، فنية التفسير، فنية الإقناع، فنية الإصغاء، فنية المواجهة.	الفنيات المستخدمة
جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD، سبورة، أقلام، أفلام قصيرة، مقاطع فيديو وصوتية، كاميرا جوال للتوثيق، بعض الأوراق التقييمية.	الأدوات المستخدمة
15 جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.	عدد الجلسات
من 60 - 80 دقيقة تقريباً.	مدة الجلسة
المعاقات حركياً من جمعية (بدأ بيد نصنع الحياة) - غزة.	الفئة المستخدمة
أخصائية نفسية تعمل في الوحدة الإرشادية المركزية - شمال غزة، ومرشدة تربية بمدرسة ثانوية للبنات.	جهة التنفيذ
شهران تقريباً.	مدة تنفيذ البرنامج

ملحق رقم (7): ملخص الجلسات

ملخص الجلسات

م	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة
1.	الجلسة الأولى	التعارف ومعرفة توقعات المشاركات.	* التعارف بين الباحثة والمشاركات. * التعريف بالبرنامج الإرشادي ومكوناته وأهدافه. * التعرف إلى توقعات المشاركات. * الاتفاق على قواعد سير الجلسات وأوقاتها والاتفاق على الحلف الإرشادي.
2.	الجلسة الثانية	مناقشة القلق وأسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (1).	* التعرف إلى الأفكار التي تراود المشاركات عند التعرض لمواقف تسبب القلق والتوتر. * التعرف إلى الأسباب التي تسبب القلق. * أن تدرك المشاركات العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.
3.	الجلسة الثالثة	مناقشة القلق وأسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (2).	* أن تتعرف الباحثة إلى ما عند المشاركات من معلومات عن القلق وأسبابه وأعراضه. * أن تدرك المشاركات القلق من وجهة نظر الإسلام. * أن تتعرف المشاركات على بعض النماذج التي نجحت في اجتياز القلق والضغط النفسية.
4.	الجلسة الرابعة	الإيمان بالله وأثره على النفس.	* أن تدرك المشاركات المعيار الحقيقي للإيمان. * التعرف إلى أثر الإيمان بالله على المشاعر والسلوك. * التعرف إلى أثر الإيمان بالله في دفع القلق. * تعزيز الأمل والقوة في نفوس المشاركات من خلال ربطهن بالله عز وجل واستشعار قدرته.

5.	الجلسة الخامسة	فلسفة الابتلاء في الإسلام.	* التعرف إلى أفكار المشاركات حول مفهوم الابتلاء. * التعرف إلى فلسفة الإسلام في مفهوم الابتلاء. * فهم الغاية من الابتلاء من خلال ذكر مقاصده ومحاسنه وذلك لتعديل الأفكار حول الابتلاء. * الاقتداء بالنماذج التي نجحت في اجتياز الضغوط.
م	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة
6.	الجلسة السادسة	فلسفة الصبر في الإسلام.	* بيان معنى الصبر وأثاره. * المقارنة بين الصبر والسخط من حيث الأسباب والتأثير. * التعرف على الأسباب المؤدية للصبر. * التعرف إلى نماذج بعض الشخصيات الصابرة.
7.	الجلسة السابعة	الرضا وأثره على النفس (1).	* التعرف إلى الأساليب التي تحقق الرضا. * مقارنة أحوال المشاركات في حال الرضا وفي حال السخط * معرفة تأثير الأفكار التي تحمل مضمون الرضا على المشاعر والسلوك.
8.	الجلسة الثامنة	الرضا وأثره على النفس (2).	* التعرف إلى استراتيجية عمر بن الخطاب في الرضا * الالتزام بالسلوك الذي يتضمن الرضا بقضاء الله بطريقة عملية. * الاقتداء بسلوك الشخصيات التي تمثلت الرضا في حياتها.

<p>* فهم معنى التوكل على الله وأهميته وأثاره. * معرفة الأسباب المعنية على التوكل. * تضمين آداب التوكل في الأنشطة اليومية.</p>	التوكل على الله وحسن الظن بالله.	الجلسة التاسعة	.9
<p>* تعديل أفكار المشاركات الخاصة بالرزق. * معرفة الأسباب التي تزيد الرزق. * التعرف على العلاقة بين المفهوم السليم للرزق والقلق.</p>	فلسفة الرزق في الإسلام.	الجلسة العاشرة	.10
<p>* التعرف على حقيقة الحياة الدنيا. * مساعدة المشاركات على وضع خطة عملية لحياة مطمئنة. * بيان العلاقة بين الحرص على الدنيا والقلق.</p>	فلسفة الحياة الدنيا في الإسلام.	الجلسة الحادية عشر	.11
<p>* التعرف على حقيقة الموت في العقيدة الإسلامية. * الترغيب بالآخرة. * مساعدة المشاركات في وضع خطة يومية استعدادا للموت.</p>	فلسفة الموت في الإسلام.	الجلسة الثانية عشر	.12
<p>* التعرف على صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم. * التعرف على أخطاء المصلين في الصلاة وكيفية تصحيحها. * التعرف على بعض معاني الألفاظ والحركات والهيئات الواردة في الصلاة. * اللجوء للصلاة لبث الراحة النفسية والتخلص من القلق.</p>	الصلاة والخشوع فيها وأثر ذلك على النفس.	الجلسة الثالثة عشر	.13

<p>* إدراك المشاركات أهمية الاسترخاء. * التدريب على الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل. * التذكير ببعض الأذكار التي تزيل الهم والغم من النفس.</p>	<p>الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل.</p>	<p>الجلسة الرابعة عشر</p>	<p>.14</p>
<p>* تقييم جلسات البرنامج الإرشادي. * تطبيق القياس البعدي. * اختتام البرنامج الإرشادي.</p>	<p>إنهاء البرنامج الإرشادي.</p>	<p>الجلسة الخامسة عشر</p>	<p>.15</p>

عرض تفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي الديني للتخفيف من اعراض القلق لدى المعاقات حركيا

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: التعارف ومعرفة توقعات المشاركات:

الأهداف الخاصة:

☒ التعارف بين الباحثة والمشاركات.

☒ التعريف بالبرنامج الإرشادي ومكوناته وأهدافه.

☒ التعرف على توقعات المشاركات.

☒ الاتفاق على قواعد سير الجلسات وأوقاتها والاتفاق على الحلف الإرشادي.

الأساليب المستخدمة : المناقشة الجماعية، الحوار، العرض، الأنشطة المنزلية، التقييم

الفنيات المستخدمة : التفاعل، الإصغاء، طرح الأسئلة، التوضيح، التلخيص

سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام بالحضور.
- تعرّف الباحثة عن نفسها وطبيعة عملها.
- ثم تطلب الباحثة من المشاركات أن يعرفن عن أنفسهن وذلك من خلال نشاط " كرة الصوف "
- وصف النشاط: تمسك أول مشاركة بطرف خيط كرة الصوف وتعرف عن نفسها مضيئة بعض التفاصيل عن نفسها وحياتها، ثم ترمي الكرة لمشاركة ثانية وتفعّل الثانية ما فعلته الأولى وهكذا حتى يتشكل لدينا شبكة، وهي بمثابة شبكة التواصل والترابط التي ستكون بين الباحثة والمشاركات.
- تشكر الباحثة المشاركات على مشاركتهن وتفاعلهن
- ثم توزع الباحثة على المشاركات جدول الجلسات الإرشادية مبيّنة فيه أهداف كل جلسة وسيرها، وتبين الباحثة ماهية هذا البرنامج وأهدافه وعدد جلساته ومكان انعقادها ومدة كل جلسة وأهدافها وسيرها .
- ثم توزع الباحثة على المشاركات (ورق مربعات صغير) مكتوب عليها ما هي توقعاتك من هذا البرنامج الإرشادي؟ وبعد أن تكتب كل مشاركة توقعاتها، تستمع لهن الباحثة وتكتبها على السبورة، مع حذف المكرر منها ودمج المتشابه وتربط الباحثة بين التوقعات المقبولة وأهداف البرنامج.

- تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة للمشاركات وتوزع خلالها الضيافة عليهم.
 - ستتلو الباحثة الآية: ﴿لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾ [يس: 40] وتذكر الباحثة أن الله عز وجل وضع لكل شيء نظاما ونواميس كونية كي ينتظم الكون ويكون بهذا التنسيق المتناهي، لذا من الضروري وضع قواعد وقوانين لجلسات البرنامج
 - تطلب الباحثة من المشاركات اقتراح بعض القواعد التي يمكن من خلالها ضبط الجلسات والخروج بأفضل نتيجة
 - تكتب الباحثة القواعد والقوانين التي تقترحها المشاركات من أجل الحفاظ على سير الجلسات بشكل منظم زهي كالتالي:
 1. احترام مواعيد الجلسات
 2. إغلاق الجوال في حال الحضور للجلسة
 3. احترام الآخرين وعدم المساس بمشاعرهم
 4. عدم المقاطعة للآخرين أثناء حديثهم
 5. عدم الأحاديث الجانبية
 6. المحافظة على نظافة المكان
 7. سرية ما يقال داخل الجلسة من خصوصيات للآخرين
 - تؤكد الباحثة على ضرورة الالتزام بهذه القواعد النابعة من داخلهن لصيانة وحماية الجلسات الإرشادية
 - ثم توزع الباحثة الاستبيان القبلي وتوضح للمشاركات كيفية تعبئته وستكون مع المشاركات خطوة بخطوة.
 - في نهاية الجلسة تلخص الباحثة ما دار في الجلسة وتشكر وتثني على تفاعل المشاركات.
 - تقوم الباحثة بإعطاء نشاط بيئي: اذكري موقفاً مررت به شعرت من خلاله بالقلق والتوتر؟ وكيف تصرفتي؟
- الجلسة الثانية: مناقشة القلق أسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (1):**
- أهداف الجلسة:**
- ☒ التعرف على الأفكار التي تراود المشاركات عند التعرض لمواقف تسبب القلق والتوتر.
 - ☒ التعرف على الأسباب التي تسبب القلق.
 - ☒ أن تدرك المشاركات العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.

الأساليب المستخدمة : المناقشة والحوار، المحاضرة، العصف الذهني.
الفنيات المستخدمة : طرح الأسئلة، التفاعل، التوضيح، التلخيص، التعاطف، الإقناع.
سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهنّ على التزامهن بالحضور.
- ثم تسأل من تلخص لنا ما حدث في الجلسة السابقة؟
- تناقش الباحثة مع المشاركات النشاط البيئي وتأخذ تغذية راجعة.
- تبين الباحثة أن الإنسان عندما يتعرض لمواقف ضاغطة ومقلقة فمن الطبيعي أن تتوارد على ذهنه بعض الأفكار، لذا من الضروري أن نتعرف على تلك الأفكار من أجل التعامل معها والسيطرة على انفعالاتنا وضبط سلوكنا أيضاً.
- توزع ورقة عمل (لما تكوني تعبانة أو قلقانة إيش الأفكار اللي بتيجي عبالك؟).
- بعد ذلك تكتب الباحثة هذه الأفكار على السبورة وتحاول مع المشاركات إضافة أفكار أخرى لها علاقة بعدة قضايا أبرزها (الرزق، الحياة، العلاقات مع الناس، ضغوط الحياة، وغيرها).
- تبين الباحثة أن الشخص القلق والمتوتر تظهر عليه بعضا من الأعراض الجسدية وكذلك الانفعالات النفسية التي تؤكد أن هذا الشخص يعاني أمرا ما، لذا تقوم الباحثة بتوزيع صورة مفرغة على هيئة شخص، مكتوب عليها عندما أكون مضغوطة وأشعر بالقلق فإنني أشعر؟ والمطلوب رسم الشعور على ملامح وجه الصورة المفرغة.
- بعد ذلك تناقش الباحثة المشاركات في رسومهن.
- تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة تقدم من خلالها الضيافة للمشاركات.
- تقوم الباحثة بعمل نشاط (الدمية) حيث أن هناك دمية وصافرة والمطلوب من المشاركات أن تتخلص من الدمية سريعا قبل إطلاق الصافرة. وفي حال إطلاق الصافرة من كانت الدمية في يده يخرج من اللعبة.
- تناقش الباحثة مع المشاركات الهدف من اللعبة، وتوضح لهن أن الرابح في هذه اللعبة هو حقيقة (الخاسر)، وذلك لأن الدمية تمثل لك نفسك التي من المفترض أن تحافظي عليها لا أن تتخلصي منها.
- بعد ذلك تطرح الباحثة سؤالاً: كيف يكون السلوك والفعل في حال القلق؟
- بعد المناقشة تقوم المرشدة بتوضيح العلاقة التبادلية والتأثير المشترك ما بين الأفكار والمشاعر والسلوك، ويتم التأكيد على أن أفكارنا هي السبب المباشر في قلقنا لذا المطلوب

تعديل هذه الأفكار وفق المعتقدات الإسلامية، كي تصبح أكثر إيجابية لأن المسلم الأصل فيه أن يكون إيجابياً.

- في نهاية الجلسة تطلب من إحدى المشاركات أن تلخص ماجاء في الجلسة. ثم تشكر الباحثة المشاركات على مشاعرهن وعلى تعاونهن في الجلسة.
- و تطلب الباحثة نشاطا بيتيا: اكتبى الأسباب التي تجعلك قلقة؟

الجلسة الثالثة: مناقشة القلق أسبابه وأعراضه من وجهة نظر إسلامية (2):
أهداف الجلسة:

- ☒ أن تتعرف الباحثة إلى ما عند المشاركات من معلومات عن القلق وأسبابه وأعراضه.
- ☒ أن تدرك المشاركات القلق من وجهة نظر الإسلام.
- ☒ أن تتعرف المشاركات إلى بعض النماذج التي نجحت في اجتياز القلق والضغط النفسية.

الأساليب المستخدمة : الحوار والمناقشة، المحاضرة، العصف الذهني، النشاطات المنزلية.
العمليات المستخدمة : التعاطف، الاستماع، التفاعل، التلخيص، طرح الأسئلة، التغذية الراجعة.

سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات من جديد وتشكرهنّ على الحضور.
- تناقش معهن النشاط البيتي وتعطي تغذية راجعة.
- تعرض الباحثة مقطع فيديو بعنوان (لا تحزن)، وبعدها تناقش الباحثة بعدها مع المشاركات ما جاء في الفيديو والذي يتضمن أسباب الحزن (الخوف على الرزق -الحرص على الدنيا- الحزن من الحسد والكراهية من قبل الناس- القلق من انتهاء الأجل).
- تكتب الباحثة الأسباب التي تقولها المشاركات على السبورة وبعدها تناقش هذه الأسباب مُفيدة أن هناك أسباب منطقية للقلق وهناك أسباب غير منطقية، وتوضح الباحثة أسباب القلق المنطقية من ناحية إسلامية.
- تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة للمشاركات يتم من خلالها توزيع الضيافة عليهن.
- تطلب الباحثة من المشاركات ذكر بعض النماذج البشرية التي تعرّضت لضغوط وتسببت لها بالقلق، وكيف نجحت في الخروج من القلق، (قصة سيدنا يوسف مع إخوته، قصة أم

موسى عندما أَلقت سيدنا موسى في اليم، قصّة سيدنا موسى وسحرة فرعون، القلق الذي عايشه بعض المجاهدين أثناء الحروب وفي الأنفاق، (...).

▪ تطبّق الباحثة نشاط (أنتِ الآن قلقة مثلي من خلال جسدك بعض المظاهر التي تُوحى بالقلق).

▪ بعدها توضح الباحثة الأعراض التي تظهر على الشخص القلق مدلّلة على ذلك من خلال الأحاديث النبوية والآيات القرآنية.

▪ نشاط بيّتي: راقبي نفسك خلال الأيام المقبلة وسجلي بعض المواقف التي تسبب لك القلق وراقبي أفكارك، كيف ستفكرين وكيف تتصرفين؟

الجلسة الرابعة: الإيمان بالله وأثره في النفس:

أهداف الجلسة:

☒ أن تدرك المشاركات المعيار الحقيقي للإيمان.

☒ التعرف على أثر الإيمان بالله على المشاعر والسلوك.

☒ التعرف على أثر الإيمان بالله في دفع القلق.

☒ تعزيز الأمل والقوة في نفوس المشاركات من خلال ربطهن بالله عز وجل واستشعار قدرته.

الأساليب المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، العصف الذهني، تصحيح الأفكار، الواجبات المنزلية، الحديث الذاتي.

الفنيات المستخدمة: طرح الأسئلة، الإقناع، التغذية الراجعة، التوضيح، الإصغاء.

سير الجلسة:

▪ ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حضورهن والتزامهن وتطلب من إحداهن أن تلخص ما دار في الجلسة السابقة، ثم تناقش معهن النشاط البيّتي.

▪ تسأل الباحثة المشاركات عن أحوالهن وانطباعهن وكيف قضين الأيام الفائتة.

▪ توزع الباحثة ورقة عمل على المشاركات محتواها كالتالي:

• أنا مؤمنة بالله بدلالة أنني.....

• أنا مؤمنة بالله إذن أنا

• كيف يكون الإنسان مؤمناً حقاً؟

▪ تناقش الباحثة إجابات المشاركات، من خلال عرض باوربوينت قائمة من الآيات والأحاديث الشريفة والتي هي بمثابة المعيار الحقيقي للإيمان، ثم تعطي الباحثة المشاركات

لحظة تفكير وتأمل دقيقتين إلى ثلاث دقائق للحكم على سلوكياتهن بناء على تلك الأحاديث والآيات.

- ثم تناقش الباحثة مع المشاركات مدى تأثير الإيمان بالله على مشاعرنا وسلوكنا.
- تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة يتم خلالها تقديم الضيافة للمشاركات.
- تقوم الباحثة بعمل نشاط ترفيهي حيث تقسم المشاركات الى مجموعتين وتوزع عليهن ورق مربعات صغير و بالونات، مجموعة تسمى (مجموعة الأسئلة) مطلوب من كل مشاركة كتابة أي سؤال ممكن يخطر ببالها على ورق المربعات الصغير ووضع الورق بعد ذلك بالبالون ثم تتفخ البالون. ومجموعة أخرى تسمى (مجموعة الإجابات) والمطلوب من كل مشاركة فيها أن تكتب أي إجابة تخطر ببالها على ورق المربعات الصغير ثم وضعها في البالون ونفخها. ثم يتم خلط بالونات الأسئلة مع بعض وكذلك خلط بالونات الإجابة مع بعض مع عدم خلط بالونات الأسئلة وبالونات الإجابة مع بعض. والمطلوب الآن كل مشاركة من مجموعة الأسئلة أن تأخذ بالون من بالونات مجموعة الإجابات وكذلك كل مشاركة من مجموعة الإجابات أن تأخذ بالون من بالونات مجموعة الأسئلة وعندما تفعل كل المشاركات ذلك يطلب منهن انفجار البالونات لاستخراج الورق وقراءة ما فيها.
- تشكر الباحثة المشاركات على حسن تفاعلهن وتبين الهدف من النشاط أن الأمور عندما تكون عبثية وغير منظم لها يكون الناتج غير منطقي وغير منسجم وكذلك عندما تكون أفكارنا غير منظمة فإن الناتج من المشاعر والسلوك غير منطقي وغير منظمة أيضاً.
- تقوم الباحثة بعرض فيديو يوضح قدرة الله عز وجل في الكون وتوضح معجزاته جل وعلا في خلقه وصفاته، ثم تسألهن عن مشاعرهن، ثم تطرح الباحثة سؤالاً: أَلِلَّهِ بِهَذِهِ الْعِظْمَةِ وَالْقُدْرَةِ بَعَاجِزٍ عَنِ تَخْلِيصِنَا مِنْ هُمُونَا وَغُمُونَا؟ وَلَكِنْ قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11]. تطبق الباحثة تمرين: حيث تطلب من المشاركات أن يغمضن عيونهن ويسترخين ويأخذن نفساً عميقاً ويستدعين موقفاً ضاغطاً مررن به، مُحاولات استدعاء هذا الموقف بكل تفاصيله من مكان وزمان وأشخاص ومحتويات وألوان ورائحة ماذا كانت تلبس؟ كيف كان شكلها؟... إلخ، مع التركيز على أفكارها في ذلك الموقف ثم تحاول كل مشاركة أن توقف أفكار الماضي تلك بأن تحدت نفسها قائلة: (أنا مؤمنة والله عز وجل يحبني ورحيم بي)، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ﴾ [هود: 90].

▪ ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: "ولو يعلم الكافر ما عند الله من الرحمة ما قنط من جنّته أحد." (البيهقي "ت458"، 1410هـ) هذا حال الله جل وعلا ورحمته بالكافر، فما بالناس برحمته جل وعلا بالمؤمن.

▪ بعد انتهاء التمرين تناقش الباحثة المشاركات في أفكارهن ومشاعرهنّ.

▪ **نشاط بيبي:** سيتم الاتفاق على عبارة (لو يعلم الكافر ما عند الله من الرحمة ما قنط من جنّته أحد، فما بالناس بالمؤمن!).

▪ وكتابة هذه العبارة في مكان باستمرار تراه المشاركات ومخاطبة الذات بهذه العبارة عند كل موقف ضاغط لاستدراك رحمة الله عز وجل بنا.

الجلسة الخامسة: فلسفة الابتلاء في الإسلام:

أهداف الجلسة:

☒ التعرف إلى أفكار المشاركات حول مفهوم الابتلاء.

☒ التعرف إلى فلسفة الإسلام في مفهوم الابتلاء.

☒ فهم الغاية من الابتلاء من خلال ذكر مقاصده ومحاسنه وذلك لتعديل الأفكار حول الابتلاء.

☒ الاقتداء بالنماذج التي نجحت في اجتياز الضغوط.

الأساليب المستخدمة: الحوار، المناقشة، المحاضرة، تصحيح الأفكار، العصف الذهني، الواجبات المنزلية.

العمليات المستخدمة: طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التغذية الراجعة، التفاعل.
سير الجلسة :

▪ ترحب الباحثة بالمشاركات وتثني على تعاونهن ثم تناقشن في النشاط البيبي وتأخذ تغذية راجعة منهن.

▪ تقول الباحثة: (إن الإنسان عندما يمر بضغط شديد وموقف مُقلق قد يضعف، وقد ترد على ذهنه أفكار سلبية جداً تزيد من ضعفه وسوء مشاعره، لذا سأوزع على كل مشاركة ورقة مكتوب فيها: عندما تواجهين مشكلة وضغطاً نفسياً بسبب الإعاقة ما هي الأفكار التي تجول في خاطرك بينك وبين نفسك؟).

▪ بعد الانتهاء تستمع الباحثة للمشاركات ثم تبدأ بتصنيف هذه الأفكار من حيث انسجامها أو عدم انسجامها مع ديننا الإسلامي بدليل بعض الأحاديث النبوية والآيات القرآنية.

- بعد ذلك تقوم المشاركات بأنفسهن بتعديل أفكارهن السابقة واستبدالها بالأفكار الإيجابية الجديدة والتي تتسجم مع ديننا الإسلامي حول قضية الابتلاء بمساعدة الباحثة.
- تعود الباحثة بالمشاركات لنموذج ABC حيث ستدلل لهن كيف أن هذه الأفكار الإيجابية ستعكس بشكل إيجابي على المشاعر والسلوك.
- ثم تسأل الباحثة عن غاية الابتلاء وهل له إيجابيات ومحاسن؟، ومن ثم تسجل الباحثة آراء المشاركات على السبورة.

وتذكر الباحثة ببعض الأحاديث عن مَنْصُورِ بْنِ رَازَانَ، قَالَ: "الْهَمُّ وَالْحُزْنُ يَزِيدَانِ فِي الْحَسَنَاتِ، وَالْأَشْرُ وَالْبَطْرُ يَزِيدَانِ فِي السَّيِّئَاتِ". (ابن أبي الدنيا "ت 281هـ"، 1991م)

عَنْ أَبِي عُبَيْدَةَ النَّاجِيِّ، عَنِ الْحَسَنِ، قَالَ: «الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا أَصْبَحَ فِي هَذِهِ الْقَرْيَةِ مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَقَدْ أَصْبَحَ مَهْمُومًا مَحْزُونًا فَفَرُّوا إِلَيَّ رَبِّكُمْ وَأَفْرَعُوا إِلَيْهِ». (ابن أبي الدنيا "ت 281هـ"، 1991م)

وعن أنس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أراد الله بعبده خيراً وأراد أن يصابه صب عليه البلاء صباً وثجّه عليه ثجاً، فإذا دعاه قالت الملائكة: صوت معروف، وإن دعاه ثانياً، فقال: يا رب، لبيك عبدي وسعديك لا تسألني شيئاً إلا أعطيتك أو دفعتك عنك ما هو خيرٌ وادخرت لك عندي ما هو أفضل منه، فإذا كان يوم القيامة جيء بأهل الأعمال فوّقوا أعمالهم بالميزان، أهل الصلاة والصيام والصدقة والحجّ ثم يؤتى بأهل البلاء فلا ينصب لهم ميزان ولا ينشر لهم ديوان يصّب عليهم الأجر صباً كما كان يصب عليهم البلاء صباً فيؤدّ أهل العافية من الدنيا لو أنهم كانت تقرض أجسادهم بالمقاريض لما يرون ما يذهب به أهل البلاء من الثواب." (الغزالي، "ت 505هـ"، 2005م)

عن ابن مسعود أو غيره من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم- شك هشام أنه قال: "إذا أحب الله عبداً ابتلاه، فمن حبه إياه يمسه البلاء حتى يدعو فيسمع دعاءه." (البيهقي، "ت 458هـ"، 2002م)

كما يقول صلى الله عليه وسلم:- "إذا أحب الله عبداً ابتلاه، فإذا أحب عبداً ابتلاه، فإذا أحبّه الحب البالغ اقتناه." قيل: وما اقتناه؟ قال: "لم يترك له أهلاً ولا مالاً." أخرجه الطبراني من حديث أبي عتبة الخولاني. (العراقي، "ت 806هـ"، 2005م)

- ثم تسأل الباحثة المشاركات عن رأيهن فيما سمعن؟ وكيف هي النظرة الآن بعد سماع تلك الأحاديث؟ ثم تناقشن.

- تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة يتم فيها توزيع الضيافة على المشاركات.

■ بعد ذلك تقوم الباحثة بعرض فيديو عن الابتلاء وتناقش المشاركات في مشاعرهن وماذا أضاف هذا الفيديو لهن.

■ تطلب الباحثة من المشاركات طرح نماذج نجحت في الابتلاء ثم تسأل كيف تمكن هؤلاء من النجاح في الابتلاء وتخطي الأزمة وكيف يمكننا أن ننجح نحن أيضاً.

■ **نشاط بيتي:** تكرر الباحثة النشاط البيتي السابق لكن بطريقة مكتوبة بهدف المراقبة الذاتية، حيث ستطلب من المشاركات تسجيل الحدث أو الموقف الذي قد يسبب ضغطاً نفسياً لهن وعند حدوث الموقف ترديد عبارة: الحمد لله أن المصيبة لم تكن في ديني، والحمد لله أنني مأجورة عليها يوم القيامة، ثم تسجيل الشعور بعد ترديد هذه الجملة.

الجلسة السادسة: فلسفة الصبر في الإسلام:

أهداف الجلسة:

■ بيان معنى الصبر وآثاره.

■ المقارنة بين الصبر والسخط من حيث الأسباب والتأثير.

■ التعرف على الأسباب المؤدية للصبر.

■ التعرف على نماذج بعض الشخصيات الصابرة.

الأساليب المستخدمة: الحوار، المناقشة، تصحيح الأفكار، النمذجة.

الفنيات المستخدمة: الإصغاء، طرح الأسئلة، الإقناع، التعاطف، التوضيح، التغذية الراجعة.

سير الجلسة:

■ ترحب الباحثة بالمشاركات وتسال عن أحوالهن وكيف تمضي معهن الأيام ثم تسألهن عن النشاط البيتي ومدى الاستفادة منه.

■ تطلب من إحدى المشاركات أن تلخص ما دار في الجلسة السابقة.

■ ثم تسأل الباحثة: هل سمعتن عن: لذة الألم، أو احتضان الألم، متعة الألم؟ تستمع الباحثة لردود المشاركات وتنتهي عليهن.

■ بعد ذلك تعرض الباحثة فيديو قصير: محتوى الفيديو ما الذي يجعل من الألم نعمة؟، ثم تعرض فيديو آخر: محتواه يتحدث عن قصة ماشطة بنت فرعون ساعة عذاب فرعون لها وكيف استقبلت هذا العذاب بنفس مطمئنة صابرة.

■ تناقش الباحثة المشاركات ماجاء في الفيديو، لتدخل المشاركات في تساؤل: ما هو الصبر؟ وبعد الاستماع للمشاركات تعرف الباحثة: هو الحبس، ومداره على أركان ثلاثة: (إمساك النفس عن التسخط بالقضاء، وحبس اللسان على القول السيء وتقبيد الجوارح عن المعصية

كاللطم وشق الثياب، فإذا قام الإنسان بهذه الأركان حاز فضيلة الصبر). (الدمشقي، ت: 842هـ، 1993م)

▪ وتساءل الباحثة: ما الذي يجعل النفس تستقبل العذاب بصبر ورضى؟، وبعد الاستماع للمشاركات تقوم الباحثة بإدراج الأسباب التي تجعل من الإنسان شخصاً صابراً:
الأسباب المعينة على الصبر:

▪ معرفة طبيعة الحياة الدنيا: قال ابن الجوزي: " أن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء والكرب لا يرجى منه راحة " (المنبجي "ت: 875هـ، ب ت). وإن الحياة الدنيا لا تلبث على حال فيوم لك ويوم عليك، قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنْ يَمَسُّكُمْ كَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ كَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ ذُودِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: 140].

▪ أن يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه وأنه قد أصيب بمقدوره فاستراح من مكتوب. (أبي طالب المكي، " ت 386هـ، 2005م)

▪ أن يعلم أن الصابرين ينتظرهم أحسن الجزاء عند الله حين يرجعون إليه، فيعوضهم عن صبرهم خيراً ويمنحهم خيراً ويجزل لهم المثوبة (القحطاني، 1422هـ)، ويؤكد ابن الجوزي أن العبد إذا طلب الأجر يحمل أعباء الصبر، ونظر في فضائل الصبر وثواب الصابرين وسيرتهم في صبرهم، وترقى إلى مقام الرضا فهذه هي الغاية. (ابن الجوزي، 1406هـ)

▪ قال القاسم بن كثير: سمعت سلمان بن القاسم يقول: "كل عمل يعرف ثوابه إلا الصبر". قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10]. قال كالماء المنهمر. (ابن أبي الدنيا، 1997م)

▪ أن يعلم أن لولا محن الدنيا ومصائبها لأصيب بأمراض قلبية كانت سبب هلاكه عاجلاً أو أجلاً. (ابن القيم، " ت 751هـ، 2001م)

▪ أن يهيئ الإنسان نفسه للمصائب قبل وقوعها، وأن يدرّب نفسه عليها قبل حدوثها، لأن الصبر عزيز ونفيس، وكل أمر عزيز يحتاج إلى درية عليه (الشحود، ب ت) التأسّي بأهل المصائب، فيقول ابن القيم: "أن يطفئ نار مصيبتته ببرد التأسّي بأهل المصائب، وإنه لو فتش العالم لم ير فيهم إلا مبتلى إما بفوت محبوب أو حصول مكروه، وإن سرور الدنيا أحلام نور أو كظل زائل. (القرضاوي، 1989م)

▪ أن ينظر إلى ما أصيب به فيجد ربه قد أبقى عليه مثله أو أفضل منه، وادخر له إن صبر ورضي ما هو أعظم من فوات تلك المصيبة بأضعاف مضاعفة، وأنه لو شاء لجعلها أعظم مما هي. (السمرقندي، 2000م)

- أن يعلم المصاب أن الجزع لا يرد المصيبة بل يضاعفها، والجزع يشمت عدوه ويسوء صديقه ويغضب ربه ويسر شيطانه، ويحبط أجره. (المنبجي، 1998م)
- معرفة الإنسان نفسه وأنه ملك لله تعالى أولاً وآخراً، وكل نعمة هو فيها فمن الله، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا يَكُرُّ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾ [النحل: 53]، فإذا نزل بالمرء نازلة لا يعني أنه سلبه مما عنده وإنما استرد صاحب الملك بعض ما وهب. (القرضاوي، 1989م)
- أن يعلم أن فوت ثواب الصبر والتسليم وهو الصلاة والرحمة والهداية التي ضمنها الله على الصبر والاسترجاع أعظم من المصيبة في الحقيقة. (ابن القيم، 1998م)
- أن يعلم أن ما يعقب الصبر والاحتساب من اللذة والمسرة أضعاف ما كان يحصل له ببقاء ما أصيب به لو بقي عليه، وكيفيه من ذلك بيت الحمد الذي يبني له في الجنة على حمده لربه، فلينظر أي المصيبتين أعظم؟ مصيبة العاجلة أو مصيبة فوات بيت الحمد في جنة الخلد، وفي الترمذي وقال غريب عن جابر مرفوعاً: " يود ناس يوم القيامة أن جلودهم كانت تفرض بالمقاريض في الدنيا، لما يرون من ثواب أهل البلاء." (المقدسي، "ب ت")
- تستمع الباحثة لآراء المشاركات بعد ما أدرجت من أسباب معينة على الصبر.
- تطلب الباحثة من المشاركات طرح بعض النماذج التي صبرت على الأذى، نماذج تجسد الصبر فيها بكل معانيه، مثل قصة أصحاب الأخدود، وقصص بعد أقوام الأنبياء الذين كان الكفار يمشطون جلودهم بأمشاط من حديد، وموقف الخنساء وسلوكها عند سماعها وفاة أخيها وكان قبل الإسلام، وموقفها وسلوكها عند سماعها استشهاد أبنائها في صدر الإسلام، مؤكدة أن الذي غير في السلوك هي تغير القناعات والمفاهيم والاعتقادات، ومن هنا لا بد من تغيير قناعاتنا بما يتلائم مع عقيدتنا الإسلامية كي نحقق الراحة والطمأنينة لنا.
- في نهاية الجلسة قدمت الباحثة الضيافة للمشاركات وشكرتهن على حسن التفاعل معها.

الجلسة السابعة: الرضا واثره على النفس (1):

أهداف الجلسة:

- التعرف إلى الأساليب التي تحقق الرضا.
- مقارنة أحوال المشاركات في حال الرضا وفي حال السخط.
- معرفة تأثير الأفكار التي تحمل مضمون الرضا على المشاعر والسلوك.
- الأساليب المستخدمة: الحوار، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، تصحيح الأفكار للتطبيقات العملية، الواجبات البيتية.
- الفنيات المستخدمة: طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، التغذية الراجعة.

سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتستفسر عن أحوالهن وتطلب تلخيص للجلسة السابقة.
- تعطي الباحثة ورقتي عمل:
- الورقة الأولى: المطلوب من المشاركات كتابة موقف شعرت فيه بالسخط وعدم القدرة على تقبل مصيبة أو ابتلاء قدره الله ثم كتابة الأفكار المباشرة لهذا الموقف ومن ثم تأثير ما سبق على المشاعر والجسد والسلوك.
- الورقة الثانية: موقف شعرت فيه بالرضى و القدرة على تقبل مصيبة أو ابتلاء قدره الله ثم كتابة الأفكار المباشرة لهذا الموقف ومن ثم تأثير ما سبق على المشاعر والجسد والسلوك.
- تناقش الباحثة ما سبق من خلال الأسئلة التالية:
- دعونا نقارن بين الأسباب التي دفعت للسخط في الموقف الأول والأسباب التي دفعت للرضا في الموقف الثاني.
- إن سخطنا ولم نرضَ أسنغير قدر الله، وهل نفرّ من قدر الله؟
- عندما فُدرت لنا الابتلاءات ما الحكمة منها؟
- ما العلاقة بين الرضا أو السخط والقلق؟
- هل الرضا بقضاء الله وقدره ضعف أم قوة؟ ولماذا؟
- توضح الباحثة ما يلي: أن السخط باب الهم والغم والحزن وشتات القلب، وكسف البال، والرضا يخلصه من هذا كله، ويفتح له باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة، فالرضا يوجب له الطمأنينة وبرد القلب وسكونه وقراره، كما أن الرضا ينزل عليه السكينة التي لا أنفع له منها، ومتى نزلت السكينة استقام وصلحت أحواله وصلح باله، وإذا ترحلت السكينة عنه بفعل السخط ترحل عنه السرور والأمن والدعة والراحة. (ابن القيم، " ت 751 هـ"، 2003م)
- ليس شرط الرضا ألا يحس بالألم والمكاره، بل ألا يعترض على الحكم ولا يتسخطه. (ابن القيم، " ت 751 هـ"، 1996م).
- فالرضا هو الذي يعد نعم الله عليه فيما يكرهه أكثر وأعظم من نعمة عليه فيما يحبه. (ابن القيم، " ت 751 هـ"، 1996م).
- ووجود التألم وكراهة النفس لا ينافي الرضا، كمرض المريض بشرب الدواء الكريه ورضا الصائم في اليوم الشديد الحر بما يناله من ألم الجوع والظمأ. (الفيروز أبادي، " ت 817 هـ"، 1996م)، وقيل للحسن بن علي: "إن أبا ذر يقول: " الفقير أحب إلى من الغنى، والسقيم أحب

- إلى من الصحة"، فقال: رحم الله أبا ذر، أما أنا فأقول: كم اتكل على حسن اختيار الله له لم يتم شيئاً، وهذا حد الوقوف على الرضا بما تصرف به القضاء". (المغراوي، ب ت)
- وقال علي رضي الله عنه: "من رضي بقضاء الله جرى عليه، وكان له أجر، ومن لم يرض بقضاء الله جرى عليه وحبط عمله". (المتقى الهندي، "ت 975هـ"، 1981هـ)
 - تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة يتم فيها توزيع الضيافة على المشاركات.
 - يتم عرض فيديو لشخص معاق يشعر بالرضا متوافق مع الإعاقة.
 - بعد الفيديو تناقش الباحثة: هذا الشخص ما الذي جعله يشعر بالرضا والتوافق؟ ومقارنة بنا كمسلمين ما الذي يجعلك أنت الآن ترضين بالإعاقة؟
 - تستمع الباحثة للمشاركات وتثني على تفاعلهن وتضيف الباحثة التالي:
- ومن الأسباب الجالبة للرضا أيضاً أن يعلم الإنسان أن كل قدر يكرهه ولا يلائمه لا يخلو: إما أن يكون عقوبة على الذنب، فهو دواء لمرض لولا تدارك الحكيم إياه بالدواء لتراعى به المرض إلى الهلاك، أو أن يكون سبباً لنعمة لا تتال إلا بذلك المكروه، فالمكروه ينقطع ويتلاشى وما يترتب عليه من النعمة دائم لا ينقطع، فإذا شهد العبد هذين الأمرين انفتح له باب الرضا عن ربه في كل ما يقتضيه له ويقدره". (ابن القيم، "ت 751هـ"، 1996م)
- "إذا سلا العبد عن الشهوات فهو راضٍ، وذلك العبد إنما يمنعه من الرضا والقناعة طلب نفسه لفضول شهوتها، فإذا سلا عن شهوات نفسه رضي بما قسمه الله له من الرزق.
- (ابن تيمية، "ت 728هـ"، 1987م)
- وتحصيل الرضا أن تؤمن أن ما اختاره الله لك وقدره عليك هو أحسن شيء لك، فإن قلت: مات ولدي، فقدت وظيفتي، مرض خطير أصابني، نقول: هذا هو المقدر الذي قدر عليك هذا أحسن شيء بالنسبة لك، فإذا اعترف العبد بجهله وآمن بعلم ربه وأن اختياره له أولى وأفضل وأحسن من اختياره لنفسه وصل إلى الرضا.
- في نهاية الجلسة تعزز الباحثة بعض القدرات والطاقات الموجودة لدى المشاركات والتي تجعله قادرة على الانطلاق في الحياة.
 - **نشاط بيتي:** كتابة مقولة لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه وتعليقها في مكان تراه المشاركات دوماً: من رضي بقضاء الله جرى عليه وكان له أجر، ومن لم يرض بقضاء الله جرى عليه وحبط عمله.

الجلسة الثامنة: الرضا واثره على النفس (2):

أهداف الجلسة:

- التعرف إلى استراتيجيات عمر بن الخطاب في الرضا.
 - الالتزام بالسلوك الذي يتضمن الرضا بقضاء الله بطريقة عملية.
 - الاقتداء بسلوك الشخصيات التي تمثلت الرضا في حياتها.
- الأساليب المستخدمة: الحوار، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، تصحيح الأفكار التطبيقية العملية، الواجبات البيتية.
- الفتيات المستخدمة: طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، التغذية الراجعة.
- ### سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام ثم تستفسر عن الآثار المرجوة من النشاط البيتي للجلسة السابقة، تبدأ الباحثة وتساءل: من منكم تعلم ما هي منهجية أو استراتيجية عمر بن الخطاب في تحقيق الرضا؟
- **ستشرح الباحثة المنهجية:** فهي منهجية تتكون من ثلاث افتراضات إن تواجدت حتماً وُجدت الطمأنينة والرضا، وهذه الافتراضات الثلاثة هي عبارة عن ثلاثة تساؤلات في حال الإجابة عليها ب (لا) فحتماً أنك من أسعد الناس.
- 1. **التساؤل الأول:** هل المصيبة في دينك؟
- 2. **التساؤل الثاني:** هل مصيبتك هي أكبر المصائب في الدنيا؟
- 3. **التساؤل الثالث:** هل ستلحقك مصيبتك في الآخرة وستلزمك؟
- بعد ذلك تطبق الباحثة هذه المنهجية أو الاستراتيجية على نفسها.
- بعد ذلك تطلب الباحثة من كل مشاركة أن تذكر ابتلاء أو شدة تعرّضت لها، وستسأل الأسئلة الثلاث السابقة، وفي حال الإجابة "بلا" مطلوب من كل مشاركة أن تكتب شعورها الآن كيف تشعر؟
- الآن: لم شعرتن بهذا الشعور؟ والهدف من هذا السؤال أن الباحثة تريد إعطاء شرعية لهذا الشعور من خلال ما تدعم المشاركة من براهين وأفكار، وستكون المشاركات مستولات أمام أنفسهن عن هذه الأفكار وعن تطبيقها.
- ستطبق الباحثة نشاط ختامي وهو عبارة عن عقد بين المشاركة ونفسها ونص هذا العقد كالتالي:

"أنا الموقّعة أدناه أقرّ أن أي ابتلاء أو شدة أو أزمة أتعرّضُ لها سأكون حينها وبعدها بخير، بدليل أن هذه الأزمة بإذن الله لن تكون في ديني، ولم تكن أكبر مما هي عليه، وأني سأؤجر عليها يوم القيامة، وبناء على ما سبق أتعهد أمام الله بالرضى والتسليم لقضاء الله تعالى وقدره، بل سألزم نفسي بشكر الله تعالى والاستغفار بحدود مائة مرة، هذا والله شهيد على ما أقول."

- وستوقع المشاركة أدنى العقد.
- في نهاية الجلسة تسأل الباحثة عن مشاعر المشاركات وستلخص ما دار في الجلسة. ثم توزع الضيافة على المشاركات.
- **نشاط بيتي:** اقرئي عن أنبياء الله أو بعض الصالحين وكيف كانوا يحسنون التوكل على الله ويحسنون الظن به.

الجلسة التاسعة: التوكل على الله وحسن الظن به:

أهداف الجلسة:

- فهم معنى التوكل على الله وأهميته وأثاره.
 - معرفة الأسباب المعنية على التوكل.
 - تضمين آداب التوكل في الأنشطة اليومية.
- الأساليب المستخدمة:** الحوار، المناقشة، العصف الذهني، الواجبات البيتية، التطبيقات العملية.

الفنيات المستخدمة: طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التفاعل، التغذية الراجعة.

سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتساءل عن النشاط البيتي وتناقش المشاركات فيه.
 - تبدأ الباحثة بعرض فيديو قصير عن أم موسى عليه السلام عندما رمت به في اليم خوفاً عليه من فرعون. وفيديو آخر من مسلسل يوسف عليه السلام يوسف الصديق، بعد أن راودته زليخا عن نفسه، كيف هو فضل السجن وعذاب السجن على معصية الله عز وجل.
 - **تسأل الباحثة:** ما الهدف من عرض الفيديو؟ أو ما مضمونه أو ما هي القيم المتعلّمة منه؟
 - هؤلاء الناس ما الأسباب التي أعانتهم على التوكل على الله وحسن الظن به؟
- وتضيف الباحثة:** إن التوكل عبارة عن اعتماد القلب على الموكل، ولا يتوكل الإنسان على غيره إلا إذا اعتقد فيه أشياء الشفقة والقوة والهداية فإذا عرفت هذا، فقس

عليه التوكل على الله سبحانه، والتوكل لا يتم إلا بقوة القلب وقوة اليقين معاً.
(ابن قدامة، "ت 742هـ"، 1997م)

وقد حث الله عباده المؤمنين على التوكل في مواضع عديدة من القرآن الكريم:
ومن ذلك قَالَ تَعَالَى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51]، وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [المائدة: 23]، وَقَالَ تَعَالَى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: 159].

▪ وتناقش الباحثة المشاركات الأسباب المعينة على التوكل:

الأسباب المعنية على التوكل:

• **المعرفة الحق بالله** وصفاته من قدرته وكفايته وقيوميته وانتهاء الأمور إلى علمه، وهذه المعرفة هي أول درجة يضع بها العبد قدمه في مقام التوكل.
(ابن القيم، "ت 751هـ"، 2005)

• **حسن الظن بالله**: فمتى توكل العبد المؤمن على ربه عليه أن يحسن الظن به، وأن يعلم أن من توكل عليه كفاه، فلا يضطرب قلبه ولا يبالي بإقبال الدنيا أو إدبارها، لأن اعتماده على الله. (المنجد، 2009م)

وعن جابر قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول قبل موته بثلاث: لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله. (ابن حبان، "ت 345هـ"، 1988م)

وعن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله جل وعلا يقول أنا عند ظن عبدي بي إن ظن خيراً فله وإن ظن شراً فله." (ابن حبان، "ت 345هـ"، 1988م)

• **استسلام العبد وطمأنينة وافتقاره لله سبحانه وتعالى**: واستسلام العبد لا يكون إلا باستسلام القلب واللسان والجوارح، وفي الاستسلام والثقة والتفويض ما في التوكل من العلل.
(الحساني، 2001م)

فإذا استسلم العبد كاستسلام العبد الذليل لسيده وانقاد له، حصل التوكل (المنجد، 2009م)
وعن علي رضي الله عنه قال: "يا أيها الناس توكّلوا على الله وثقوا به فإنه يكفي ممن سواه." (المنقى الهندي، "ت 975هـ"، 2005م)

• **إثبات الأسباب والأخذ بها**: لأن التوكل من أقوى الأسباب في حصول المأمول وإنما يظهر تأثير التوكل في كسب العبد وسعيه، كالدعاء الذي جعله الله سبباً في حصول المدعو

به. والله عز وجل يقول: ﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ ﴾ [الجمعة: 10]، فلا يجوز الاعتماد على الأسباب. (الرويشد، ب ت)

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: "من تعلق بشيء وكل إليه"، بمعنى أن من تعلق بشيء معتقداً أن هذا الشيء يجلب النفع أو يدفع الضرر، وكل الله شفاءه إلى ذلك الشيء فلا ينفع. (الحضرمي، "ت 1410هـ"، 2005م).

والله تعالى قد علم عباده الأخذ بالأسباب قَالَ تَعَالَى: ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ﴾ [الملك: 15]، وَقَالَ تَعَالَى: ﴿ وَعَاخِرُونَ يَصْرِفُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ ﴾ [المزمل: 20]

- تقوم الباحثة بعمل استراحة قصيرة تقدم فيها الضيافة للمشاركات.
- تسأل الباحثة: هل نستطيع تحويل هذه الأسباب لأمر عملية يومية تساعدنا في تحقيق الراحة النفسية لنا والخروج من دائرة القلق؟ كيف؟
- تبدأ الباحثة في كتابة بعض السلوكيات والأمر العملية التي يمكن تطبيقها يومياً على السبورة.
- بعد ذلك تطلب الباحثة من المشاركات عمل جدول نشاط يومي لتسجيل بعض الأمور اليومية التي تشعرهن بالنشاط والحركة وأنهن في معية الله بالشكل الذي يثير الطمأنينة في نفوسهن.
- في نهاية الجلسة تطلب الباحثة بعد تقسيم المشاركات إلى مجموعتين نشاط تمثيلي بحيث:
- المجموعة الأولى: تمثل دوراً أو مشهداً تمثيلاً لأسرة واجهت أزمة مادية مثلاً وكيف واجهت هذه الأزمة بحسن الظن بالله وحسن التوكل على الله؟
- والمجموعة الثانية: تمثل مشهداً تمثيلاً لأسرة واجهت أزمة لكنها لا تحسن الظن بالله ولا تحسن التوكل على الله.

الجلسة العاشرة: فلسفة الرزق في الإسلام:

أهداف الجلسة:

- تعديل أفكار المشاركات الخاصة بالرزق.
- معرفة الأسباب التي تزيد الرزق.
- التعرف على العلاقة بين المفهوم السليم للرزق والقلق.
- الأساليب المستخدمة: الحوار، المناقشة، العصف الذهني، الحديث الذاتي.

الفنيات المستخدمة: طرح الاسئلة، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التفاعل، التغذية الراجعة.
سير الجلسة:

- توزع الباحثة ورقة عمل مكتوب فيها:
- أعتقد أن رزقي
- الذي يتكفل برزقي.....
- تصوّري لو أن مصدر الدخل والرزق انقطع، ماذا ستفعلين ؟ وكيف ستشعرين؟
- بعد ذلك تستمع الباحثة لإجابات المشاركات، وتقول أنها ستعلق بعد عرض هذا الفيديو .
- ستعرض الباحثة فيديو يحتوي كيف أن الله عز وجل يرزق الدابة في الأرض .
- بعد عرض الفيديو تسأل الباحثة المشاركات عما يدور الآن في أذهانهن، وما هو شعورهن.

▪ الآن اکتبي هذه الأفكار على ورقة وقارنيها بما كتبتيه في ورقة العمل الأولى ولاحظي وأعطني ملاحظتك.

▪ تعرض الباحثة فلسفة الإسلام في الرزق وستناقش المجموعة بحيث: **تأكيد القرآن على أن الرزق بيد الله عز وجل:** فقد قَالَ تَعَالَى: ﴿ هَلْ مِنْ خَلْقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنْ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ﴾ [فاطر: 3]. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ ﴾ [المائدة: 88].

الرزق مكفول فلم القلق: قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٤﴾ فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ ﴾ [الذاريات: 22-23].

فعلی الانسان أن يؤمن جازماً بأن لن يموت إلا وقد استكمل كل رزقه: فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " لا تستبطنوا الرزق، فإنه لن يموت العبد حتى يبلغه آخر رزق هو له، فأجمعوا في الطلب: أخذ الحلال وترك الحرام". (ابن حبان، "ت 354هـ"، 1988م)

كثرة الرزق لا تدل على محبة الله: فالله سبحانه وتعالى يرزق الجميع ولكنه قد يزيد أهل الضلال والجهل في الرزق، ويوسع عليهم في الدنيا وقد يقتر على أهل الإيمان، فلا يظن أن العطاء والزيادة دليل المحبة والاصطفاء. قَالَ تَعَالَى: ﴿ أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُطِغُهُمْ بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَيْنَ ﴿٥٥﴾ نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ ﴾ [المؤمنون: 55-56].

الله عز وجل هو المتصرف في أرزاق العباد: فهو الذي يبسط الرزق أو يمسكه وهو الذي يفضل بعض الناس على بعض، فالله عز وجل يجعل من يشاء غنياً ويجعل من يشاء

فقيراً وله في ذلك حكم بالغة، قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا﴾ [الإسراء: 30].

الرزق يزداد بالطاعات وينقص بالمعاصي، فكل طاعة تؤدي إلى زيادة الرزق واستشعار بركة الله في الرزق.

- تقدم الباحثة استراحة قصيرة تقدم الضيافة فيها للمشاركات.
- **نشاط القائد الخفي:** حيث يتم تعيين واحدة من المشاركات لمعرفة من هو قائد المجموعة، علماً بأن قائد المجموعة هو مجهول لتلك المشاركة ومعروف بالنسبة لباقي المشاركات. وهذا القائد يقوم بعمل حركات معينة تتبعها فيها باقي المجموعة ولكن بشكل غير ملحوظ، إلى أن يتم اكتشافه.
- تقوم الباحثة بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين بحيث المجموعة الأولى تقوم بمناقشة الأسباب التي تزيد الرزق والمجموعة الثانية تقوم بتوضيح العلاقة بين المفهوم السليم للرزق والقلق.

▪ وبعد المناقشة تقوم الباحثة بعرض باوربونت سريع للأسباب التي تزيد الرزق وهي:
الاستغفار: من أهم ما يستنزل به الرزق من الاستغفار والتوبة إلى الله الغفار قَالَ تَعَالَى: ﴿قُلْتُ
أَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ
وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾ [نوح: 10-12].

التقوى: وردت عدة نصوص تدل على أن التقوى من أسباب الرزق حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَن
يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِن حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: 2-3].

التوكل: فعن أبي تميم أنه سمع عمر بن الخطاب يقول: "سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتعود بطاناً". (ابن حنبل، "ت 241هـ"، 1995م)

التفرغ لعبادة الله عز وجل: فعن أبي هريرة قال: ولا أعلمه إلا وقد رفعه، قال: يقول الله سبحانه: "يا ابن آدم تفرغ لعبادتي، أملأ صدرك غنىً، وأسد فقرك، وإن لم تفعل، ملأت صدرك شغلاً ولم أسد فقرك". (ابن ماجه، "ت 273هـ"، ب ت)

صلة الرحم: عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: سمعت رسو الله صلى الله عليه وسلم يقول: " من سره أن يبسط له في رزقه أو ينسأ له في أثره فليصل رحمه ". (البخاري، "ت 256هـ"، 1422هـ)

الإِنْفَاقِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ: قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴾ [سبأ: 39].

الإِحْسَانُ إِلَى الضَّعْفَاءِ: عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "أَبْغُونِي فِي ضَعْفَائِكُمْ فَإِنِّكُمْ إِنَّمَا تَتَصَرَّوْنَ بِضَعْفَائِكُمْ." (الطبراني "ت 360هـ"، 1984م) شَكَرَ النِّعَمَ: حَيْثُ قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ [إبراهيم: 7].

■ وفي نهاية الجلسة تناقش الباحثة مع المجموعة العلاقة بين كل ما سبق مع تعديل أفكار خاصة بالرزق والتخفيف من القلق إن العبد إذا تيقن تماماً أن الله هو وحده الرزاق، فلن يتوكل إلا عليه ولن ينتظر الرزق إلا منه. وبهذا يعيش الإنسان في سكينة واطمئنان، فالمؤمن آمن على رزقه أن يفوت، فإن الأرزاق في ضمان الله الذي لا يخلف وعده، ولا يضيع عبده. إن الإيمان والاعتقاد الجازم بأن رزق الإنسان قد كفله الله لن يملأ النفس إلا أماناً وطمأنينة، فيستشعر صاحبها الراحة والرضا. إن استقرت هذه العقيدة في القلب يشعر الإنسان بالرضا واليقين. قال ابن مسعود: "الرضا أن لا ترضى الناس بسخط الله، ولا تحمد أحداً على رزق الله ولا تلم أحداً على ما لم يؤتكَ الله، فإن الرزق لا يسوقه حريص، ولا يرده كراهية كاره، والله بقسطه وعلمه جعل الرّوح والفرح في اليقين والرضا، وجعل الهمّ والحُزن في الشكّ والسخط." (البهقي، "ت 458هـ"، 2003م)

الجلسة الحادية عشر: فلسفة الحياة الدنيا في الإسلام:

أهداف الجلسة:

- التعرف إلى حقيقة الحياة الدنيا.
 - مساعدة المشاركات على وضع خطة عملية لحياة مطمئنة.
 - بيان العلاقة بين الحرص على الدنيا والقلق.
- الأساليب المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، العصف الذهني، تصحيح الأفكار، التطبيقات العملية.
- الفنيات المستخدمة: طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، الإقناع، التغذية الراجعة.

سير الجلسة:

▪ ترحب الباحثة بالمشاركات وتثني على التزامهن وحضورهن وتطلب من إحداهن تلخيص ما دار في الجلسة السابقة.

▪ توزع الباحثة ورقة عمل مكتوب عليها:

- الحياة تعني لي
- معنى الحياة هذا يجعلني أشعر ب.....
- وهذا يدفعني للقيام ب.....

• بعد ذلك تناقش الباحثة مع المشاركات مفهوم الحياة الدنيا في الإسلام. حيث أن الحياة الدنيا دار ابتلاء واختبار: يستخلف الله الإنسان على هذه الأرض لمدة محدودة وأجل معلوم لمعرفة طاعته من معصيته وليميز المؤمن من الكافر، والمطيع من العاصي،

قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ [الملك: 2].

• حظ المؤمن من الدنيا قليل: عَنْ يَحْيَى بْنِ جَعْدَةَ قَالَ: عَادَ خَبَابًا نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالُوا: أَبَشِّرْ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ تَرِدُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْحَوْضَ، فَقَالَ: كَيْفَ بِهِذَا؟ وَأَشَارَ إِلَى أَعْلَى النَّبْتِ وَأَسْفَلِهِ، وَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّمَا يَكْفِي أَحَدَكُمْ مِنَ الدُّنْيَا كِرَادِ الرَّكْبِ». (أبو يعلى، "ت 307هـ"، 1985م)

• الدار الآخرة هي الحياة الحقيقية وليست الحياة الدنيا: فعن سهل بن سعيد الساعدي، يقول: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الغدوة في سبيل الله أو راحة خير من الدنيا وما فيها، ولموضع سوط أحدكم في الجنة خير من الدنيا وما فيها." (ابن حنبل، "ت 241هـ"، 2001م)

• الدنيا مقبلة مذبذبة، لا تبقى على حال ولا تستمر على منوال: قَالَ تَعَالَى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُذَوِلُّهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: 140].

• الحياة الدنيا تنتهي بالموت بعد أن ينتهي الأجل: فلا ينبغي للمؤمن أن يتخذ الدنيا وطناً ومسكناً فيطمئن فيها، ولكن ينبغي أن يكون فيها كالغريب أو عابر سبيل، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل." (البخاري، "ت 256هـ"، 1422هـ)

• الله عز وجل خلقنا لغاية: فلم يخلقنا عبثاً، فقد خلق الله تعالى الخلق لعبادته، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]، والعبادة هي امتثال ما شرعه الله على السنة رسله عليهم السلام، وهي التكليف بالأوامر والنواهي.

- تطرح الباحثة سؤالاً: هل من رابط بين حب الدنيا والقلق؟
 - ماذا فعلت كي تكوني مرتاحة ومطمئنة في هذه الدنيا؟
 - في نهاية الجلسة تعرض الباحثة فيديو عن طبيعة الحياة وتناقشهن فيه.
- نشاط بيتي: اكتبي بعض السلوكيات التي تعتقدين أنك لو فعلتها ستحققين من خلالها الراحة النفسية والطمأنينة.

الجلسة الثانية عشر: فلسفة الموت في الإسلام:

أهداف الجلسة:

- التعرف إلى حقيقة الموت في العقيدة الإسلامية.
 - الترغيب بالآخرة.
 - مساعدة المشاركات على وضع خطة يومية استعداداً للموت.
- الأساليب المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، العصف الذهني، تصحيح الأفكار، التطبيقات العملية.
- الفيئات المستخدمة: طرح الاسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، الإقناع، التغذية الراجعة.
- سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتثني على التزامهن وحضورهن وتطلب من إحداهن تلخيص ما دار في الجلسة السابقة.
 - تبدأ الباحثة في عرض فيديو لجنزة.
 - ثم تسأل:
 - ماذا شعرت؟
 - لماذا شعرت ذلك؟
 - ماذا يعني لك الموت؟
 - ثم توضّح الباحثة نظرة وفلسفة الإسلام للموت. حيث أن الموت قدر محتوم وكل من على الأرض فإن؛ فجميع مخلوقات الله ستموت، كما أن الكون كلّ له أجل ” معلوم سينتهي فيه، فالجبال والشمس والقمر وكل شيء خلق الله لها أجالا محتومة.
- قَالَ تَعَالَى: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ﴾ [الرحمن: 26].

• الله وحده مالك الموت والحياة: فإن حياة الإنسان ونهاية هذه الحياة بيد الله وحده، فأقصى مكروه يمكن أن يصاب به الإنسان هو الموت، فإن كان الموت بيد الله تعالى هان عليه كل مكروه وتلبية، وهذا أبو ذر الغفاري رضي الله عنه - قال: "يولدون للموت، ويعمرون للخراب، ويحرصون على ما يفنى، ويتركون ما يبقى، ألا حبذا المكر وهان الموت والفقير." (الأصبهاني، "ت 430هـ"، 1974م)

• الله عز وجل طوى عن الناس علم آجالهم، فالأجل من علم الغيب: قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [لقمان: 34].

▪ بعد ذلك تسأل الباحثة: هل أنت مستعدة للموت؟
 ▪ هل الأنشطة والأعمال اليومية التي تحدثنا عنها في الجلسة السابقة كافية لئن تكون زاداً لنا بعد الموت؟

▪ ماذا فعلت استعداداً للموت؟
 ▪ الآن نخرج ورقة ونكتب بعض الأعمال التي قد تصلح أن تكون لنا زاداً لبعث الموت.
 ▪ احتفظي بالورقة هذه والمطلوب عمل برنامج يومي من يوم السبت ليوم الجمعة يتضمن السلوكيات والأنشطة التي تصلح أن تكون لك زاداً يوم القيامة، والمطلوب إحضار هذا البرنامج في الجلسة القادمة من أجل تطبيقه.

الجلسة الثالثة عشر: الصلاة والخشوع فيها وأثر ذلك على النفس:

أهداف الجلسة:

- التعرف إلى صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم.
- التعرف إلى أخطاء المصلين في الصلاة وكيفية تصحيحها.
- التعرف إلى بعض معاني الألفاظ والحركات والهيئات الواردة في الصلاة.
- اللجوء للصلاة لبيت الراحة النفسية والتخلص من القلق.
- الأساليب المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، النمذجة، التطبيقات العملية، الحوار، الواجبات البيتية، العصف الذهني.
- الفنيات المستخدمة: طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، الإقناع، الممارسة التدريبية، التغذية الراجعة.

سير الجلسة :

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتثني على التزامهن وحضورهن وتطلب من إحداهن تلخيص ما دار في الجلسة السابقة، وتستفسر عن الواجب البيتي.
 - تقوم الباحثة بطرح سؤال: لماذا نصلي؟
 - تسمع الباحثة للمشاركات وتناقشهن في ذلك، ثم تقوم الباحثة بعرض فيديو يبين أهمية الصلاة ولماذا نصلي.
 - ثم تمهد الباحثة للحديث عن صلاة النبي صلى الله عليه وسلم وتتبه الباحثة إلى أن صحيح أن للذي لا يستطيع الصلاة بهيئة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم لعذر أو سبب يمنعه لذلك فلا حرج إلا أنه مطلوب أن يتعلم كيفية صلاة النبي صلى الله عليه وسلم كي يعلمها لغيره ويكسب الأجر في ذلك.
 - ثم تقوم الباحثة بعرض فيديو آخر لأبرز الأخطاء التي قد يقع فيها المصلون.
 - تقوم الباحثة بتوزيع كتيب صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم على المشاركات.
 - تقوم الباحثة بالتأكيد كلنا نصلي، الهيئات والحركات التي نقوم بها في الصلاة والألفاظ التي نقولها من سألت نفسها ماذا تعني، ومن بحثت عن ذلك؟
 - تستمع الباحثة للمشاركات، وتؤكد أننا إذا فهمنا وعرفنا أصل الأشياء وفهمنا دلالاتها زدنا تعلّقاً بها، والتزاماً بها، وتقوم الباحثة بشرح وتوضيح، حيث تقوم بشرح معنى الوقوف بين يدي الله تعالى والتكبير وشرح معاني آيات سورة الفاتحة، كذلك المعنى العقائدي للركوع والسجود، وهكذا مع باقي ألفاظ وحركات الصلاة.
 - **نشاط بيتي:** مطلوب من المشاركات الخشوع والتفكير في كل ألفاظ وحركات الصلاة وتسجيل شعورهن بعد كل صلاة وفق نموذج سيسلم للمشاركات.
- الجلسة الرابعة عشر: الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل:**
- أهداف الجلسة:**
- إدراك المشاركات أهمية الاسترخاء.
 - التدريب على الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل.
 - التذكير ببعض الأذكار التي تزيل الهم والغم من النفس.
 - الأساليب المستخدمة: المحاضرة، الحوار، الحديث الذاتي، التعزيز، تصحيح الأفكار، التطبيقات العملية، الواجبات البيئية.

▪ **الغيات المستخدمة:** طرح الاسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، الإقناع، التغذية الراجعة.

سير الجلسة :

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتثمن حضورهن
- تطلب من إحدى المشاركات تلخيص ما تم في الجلسة السابقة، ثم تسألن عن الواجب البيتي وتقدم بعد ذلك تغذية راجعة .
- تقوم الباحثة بعرض بعض الصور لأشخاص يمارسون الاسترخاء ثم تسأل: ماذا يفعل هؤلاء الأشخاص؟ لماذا يفعل هؤلاء الأشخاص هذا الأمر؟
- وبعد المناقشة توضح الباحثة كيف يساعد الاسترخاء الشخص على الهدوء النفسي وتخفيف المشاعر السلبية، ويساعد على ترتيب الإنسان لأفكاره وكذلك يساعد على استرخاء الجسم والتخلص من الأرق وغيرها من الفوائد.
- توضح الباحثة انها ستطبق تمرين الاسترخاء باستخدام بعض الأذكار والتأمل في خلق الله تعالى، حيث ستقوم الباحثة بعرض فيديو يبين إعجازه جل وعلا في الخلق مع ترديد ذكر "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين."، مع التأمل في خلق الله جل وعلا.
- بعد ذلك تستمع الباحثة للمشاركات وانطباعاتهن وتأثير هذا الفيديو وذكر الله على نفوسهن.
- تطلب الباحثة من المشاركات إعطاء رقم لشعورهن الإيجابي الآن من (صفر - 10) حيث صفر أدنى درجة وعشرة أعلى درجة، كذلك إعطاء رقم لشعورهن الإيجابي قبل ممارسة التدريب السابق من (صفر - 10)، ومقارنة الدرجتين.
- ثم تطرح سؤالاً: عندما تمرين بضغط أو موقف ضاغط ما الذكر الذي ترددينه، ولماذا ترددينه؟
- بعدها تقوم الباحثة بتوزيع ورقة مكتوب عليها بعض الأذكار التي أكدّ النبي صلى الله عليه وسلم أنها تزيل الهم وتريح القلب..
- في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المشاركات اختيار ذكر من تلك الأذكار المكتوبة في الورقة التي وزعتها الباحثة عليهن سابقاً وتطبق معهن تمرين استرخاء التنفس البطيء، حيث إغماض العينين وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وإخراجه من الفم والتركيز على مناطق الجسم واسترخاؤها واتباع تعليمات الباحثة أثناء تطبيق التمرين.
- بعد الانتهاء تسأل الباحثة عن انطباعات المشاركات.

▪ **نشاط بيتي:** تطبيق تمرين الاسترخاء يومياً 10 دقائق قبل النوم أو في لحظة تشعرين فيها بالضغط النفسي والتوتر والقلق.

الجلسة الخامسة عشر: إنهاء البرنامج الإرشادي.

أهداف الجلسة:

- تقييم جلسات البرنامج الإرشادي.
- تطبيق القياس البعدي.
- اختتام البرنامج الإرشادي.
- الأساليب المستخدمة : العصف الذهني، الحوار، المناقشة، التعزيز، التقييم.
- الفنيات المستخدمة : طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، التغذية الراجعة.

سير الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكر لهن حُسن التعاون والتعامل، ثم تحاورهن عما استفدن منه من خلال البرنامج الإرشادي وما هي إيجابيات وسلبيات البرنامج وكيفية تخطي هذه السلبيات، كما تسألهن عن الصعوبات التي واجهتهن في البرنامج.
- تطلب منهن مقارنة أنفسهن وأفكارهن في البرنامج ومشاعرهن وسلوكهن قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج.
- وتؤكد الباحثة أنها على استعداد لتقديم الخدمة متى احتجنها.
- توزع الباحثة أداة القياس من أجل التقييم البعدي، وفي نهاية الجلسة سنقدم الباحثة هدية تذكارية (ميدالية).

ملحق رقم (8): مقياس هاميلتون لتقدير درجات القلق بصورته النهائية

الرقم	الفقرة	لا توجد أعراض	أعراض طفيفة	أعراض متوسطة	أعراض شديدة	أعراض شديدة جدا
1	عسر المزاج					
2	التوتر					
3	الخوف					
4	الأرق					
5	الذاكرة					
6	المزاج الاكتئابي					
7	السلوك خلال المقابلة					
8	المشاعر الجسمية الحسية					
9	المشاعر الجسمية العضلية					

الرقم	الفقرة	لا توجد أعراض	أعراض طفيفة	أعراض متوسطة	أعراض شديدة	أعراض شديدة جدا
10	أعراض القلب والأوعية الدموية					
	اختلال ضربات القلب، آلام الصدر، خفقان القلب، خفقان القلب، انتفاض العروق، مشاعر الدوار					
11	أعراض تنفسية					
	ضيق الصدر، أو اختناقه، مشاعر بالاختناق، التثهد أو عسر التنفس					
12	الأعراض المعوية المعدية					
	صعوبة البلع، آرياح، آلام البطن، حرقان المعدة، لين البراز، الشعور بامتلاء المعدة، الغثيان، القيء، نقص الوزن، الإمساك، أصوات البطن والأمعاء					
13	أعراض المسالك البولية والتناسلية					
	زيادة عدد مرات التبول، ضغط البول في المثانة، انقطاع العادة الشهرية.					
14	أعراض خاصة بجهاز العصبي المستقل					
	جفاف الفم، احمرار الوجه، شحوب اللون، العرق، الدوار، صداع التوتر، وقوف الشعر					