

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم وكيفية الاستفادة منه في الواقع الفلسطيني المعاصر

أ.د. محمود خليل أبو دق

كلية التربية - قسم أصول التربية

الجامعة الإسلامية - غزة

**ملخص:** استهدفت الدراسة الكشف عن ملامح منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم ، من خلال الوقوف على الآيات الكريمة ، ذات العلاقة المباشرة في الموضوع ، وقد استخدم الباحث أسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية ، وقد أظهرت الدراسة أن الدعم النفسي في القرآن الكريم ، جاء موجهاً للمؤمنين ، بقصد تقوية معنوياتهم والتسرية عن نفوسهم ، وتطوير كفاءاتهم الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية ، ولوحظ أن هذا الدعم يغطي مجالات عديدة في حياتهم ، وتم الكشف عن أساليب عديدة فاعلة في تقديم الدعم النفسي ، ذات أبعاد معرفية ونفسية وإجرائية ، واختتم الباحث دراسته بتقديم تصور مقترح ، لتطوير برامج الدعم النفسي في الضفة الغربية وغزة ، من خلال تبني إستراتيجية وطنية موحدة ، قائمة على عمل إداري متقن وتقنيات فاعلة.

### Psychological support method in the Holy Quran and how to utilize it in the current status of the Palestinians

**Abstract:** The study aimed to explore features of psychological support mentioned in the Quran through interpreting quotations related to the subject. The researcher used the Content Analysis Approach. The results showed that the methods and examples of psychological support in the Quran guided the Believers into empowering their moral aspect; to discover ways in which they could relax and develop their ability to deal with stress. It revealed that psychological support which is based on the Quran covers various aspects of daily life. The research revealed several methods and examples of psychological support which covered cognitive, emotional and behavioural areas.

The researcher proposed to develop a Psychological support programmes in Palestine (West Bank & Gaza), through adopting a National United Strategy, based on an initiative, creative and accurate work as well as effective techniques.

#### مقدمة:

من بدهيات القول، إن الضغوط النفسية والأحداث الصعبة، ظاهرة بارزة في الحياة الإنسانية، يعايشها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، وهو لا يستطيع أن يبقى بمنأى عن الأحداث الضاغطة، طالما أنه يسعى إلى تحقيق أهدافه في الحياة، عبر شبكة من التفاعل مع الآخرين في

المجتمع، حيث يجابه في طريقه، العديد من العقبات والصعوبات وقد عبر عن هذه الحقيقة قوله - عز وجل - في محكم تنزيله: "﴿لَا يَجِدُ أَصْحَابَهُمْ فِي سُبُلِهِمْ﴾" (البلد: 4).

ويقصد بالكبد في الآية السابقة، ما يكابده الإنسان ويقاسيه من الشدائد في الدنيا وفي البرزخ ويوم يقوم الأشهاد، وأنه ينبغي له أن يسعى في عمل يريجه من هذه الشدائد ويوجب له الفرح والسرور الدائم وإن لم يفعل، فإنه لا يزال يكابد العذاب الشديد أبد الآباد (السعدي، 2002: 1023).

فالإنسان لا يستطيع أن يبقى بمنأى عن الأحداث الضاغطة، أو أن يهرب منها، لأن ذلك يعني نقص فعاليته وقصور كفايته، ومن ثم الإخفاق في الحياة، وبالتالي فإن عمل الإنسان يفترض أن يتجه نحو، تجنب - ما أمكن - التعرض للظروف الضاغطة وأن يسعى - دوماً - إلى إعادة التوافق مع البيئة.

وتعد المساندة النفسية، مصدرًا من مصادر الأمن النفسي، الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه، بعد لجوئه - ابتداءً - إلى الله عز وجل، وتوكله عليه، حينما يشعر بالأخطار تحديق من حوله وأنه قد استنفد كل ما عليه من جهد.

ويعد الانهزام النفسي من أخطر التحديات، التي تواجه الأمة الإسلامية اليوم، وقد أخبر المعصوم ع، عن حدوث ذلك في آخر الزمان، من خلال قوله ع: "يوشك أن تداعى عليكم الأمم، من كل أفق، كما تداعى الأكلة على قصعتها، قال: قلنا: يا رسول الله أمن قلة بنا يومئذ، قال: أنتم يومئذ كثير، ولكن تكونون غناء كغناء السيل، فينزع المهابة من قلوب عدوكم، ويجعل في قلوبكم الوهن، قال: قلنا: وما الوهن؟ قال: حب الدنيا وكراهية الموت" (ابن حنبل، ب.ت، ج5: 228).

وما من شك في أن الدعم النفسي المبكر والملائم، يساعد الناس في التغلب على المشاكل بشكل أفضل، ويساعدهم على اتخاذ القرارات السليمة والملائمة (بلسم، 2002: 63).

وتتشد الحاجة إلى ممارسة الدعم النفسي، لمواجهة الحرب النفسية، حرب الإشاعات والسداعات، التي هي أشد خطورة من الحرب العسكرية، لكونها تستخدم وسائل متعددة، توجه تأثيرها على أعصاب الناس ومعنوياتهم ووجدانهم، وبث روح اليأس في النفوس (عيوش، 2001: 29).

وقد قام كلٌّ من الاتحاد الدولي واللجنة الدولية للصليب الأحمر، منذ أوائل التسعينات باتخاذ خطوات محددة، لتلبية متطلبات، الدعم النفسي (بلسم، 2002: 64)، ومع بداية عام (2000) بدأت وكالات الغوث الإنسانية بإدماج الدعم النفسي، ضمن الخدمات التي تقدمها

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

للتعوب، لا سيما بعد التعرّض للصدمات الانفعالية، التي تأتي -في الغالب- بعد الصراعات والكوارث (بلسم، 2002: 61).

ومن بدهيات القول، إن الدين يشكل قاعدة أساسية، في البناء النفسي للفرد، حتى في أقصى حالات الشدة، وهو يشكل، معزراً لسلوك الطمأنينة والراحة النفسية، وعاملاً قوياً، في مواجهة المتاعب، والتغلب على الضغوطات الحياتية (عبد الصمد، 2002: 230).

ولتحقيق الأمن النفسي واطمئنان القلب، ليس لنا إلا القرآن الكريم، الذي يزرع الأمل والرضا والسكينة في نفوس المؤمنين، حيث لا تخلو حياة الإنسان المعاصر من بواعث القلق والضيق ودواعي الارتباب والتردد، لا سيما مع تعدد المهام وكثرة الأعباء، وتعدد ظروف الحياة وتشابكاتها (رياض، 2008: 55)، فالقرآن الكريم إذا ما أقبلنا عليه تلاوة وتدبراً وفهماً وعملاً، ففيه الشفاء من الأسقام والراحة والسعادة في الحياة الدنيا وفي الآخرة، وقد قال الله عز وجل - عن نفسه -: "﴿لَا يَأْتِيكُمُ الْيَقِينُ إِلَّا بَوَدِّعُوا مَا كَانُوا يَكْفُرُونَ﴾" (الإسراء: 82).

ومن الجدير ذكره، في هذا المقام، أن العديد من أسماء الله الحسنى، التي وردت في كتابه العزيز، دلت على معاني الدعم النفسي والمساندة للمؤمنين، وعنايته بهم ورعايته لهم، فالله عز وجل، هو الرحمن الرحيم، يقضي حاجة المحتاج، ويدفع التآلم عن نفسه، وهو الوكيل المتولي - بإحسانه - أمور عباده الكفيل بالخلق، وهو الوالي المتولي أمور خلقه بالتدبير والقدرة والفعل، وهو عز وجل الرؤوف الذي يدفع السوء عن عباده ويكشف الضرّ عنهم برفق ولطف، وهو البر المتوسع في الإحسان، يمن على عباده (رشدي، 1991: 19-79).

ولقد احتوى القرآن الكريم، -في مواضع عديدة من سوره- على أنواع متنوعة من الدعم النفسي لعباد الله المؤمنين، منهم الرسل ومنهم غير ذلك، بما يعكس حاجة فطرية ملحّة لهذا الدعم، ويؤكد أن الدعم النفسي لا يتطرق -فقط- إلى الذين يعانون من الأمراض النفسية، إنما يحتاجه كذلك الأسوياء محفزاً لهم على أداء مهامهم وأدوارهم بنجاح، وعلى سبيل المثال لا الحصر، خاطب المولى عز وجل نبيه موسى عليه السلام وأخاه هارون قائلاً: "﴿يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ الْأَعْيُنَ وَالْأَنفُسَ الْمُنْفِيَّةَ﴾" (طه: 46).

وفي موضع آخر، ساند المولى سبحانه وتعالى نبيه الكريم ﷺ، لما اشتدت مضايقة المشركين له ﷺ، ولاقى منهم أصنافاً من العنت والصلف، نزل قوله تعالى -موسياً نبيه عليه الصلاة والسلام- "وَاللَّيْلِ إِذَا يَأْتَىٰ وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَىٰ ۖ ذُرِّيَّتَهُ لِي كَلِيبٌ ۖ بَشِيرٌ وَنَذِيرٌ ۖ مُبِينٌ" (النحل: 127، 128).

وفي موقف آخر، واسبى الله عز وجل نبيه محمداً ﷺ، منافحاً عنه، حينما تطاول عليه المشركون، مرشداً إياه إلى ما فيه تسرية عن النفس، ومبشراً إياه بمنزلة عالية وعطاء غير مسبوق، حيث قال تعالى: "وَاللَّيْلِ إِذَا يَأْتَىٰ وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَىٰ ۖ ذُرِّيَّتَهُ لِي كَلِيبٌ ۖ بَشِيرٌ وَنَذِيرٌ ۖ مُبِينٌ" (النحل: 127، 128).

وقد أنعم الله على عباده المؤمنين، بتقديم الدعم النفسي لهم، مصحوباً بإسناد مادي وإجرائي، يحتاجونه في الظروف الضاغطة، فجاء خطابه عز وجل لهم في محكم تنزيله "وَاللَّيْلِ إِذَا يَأْتَىٰ وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَىٰ ۖ ذُرِّيَّتَهُ لِي كَلِيبٌ ۖ بَشِيرٌ وَنَذِيرٌ ۖ مُبِينٌ" (النحل: 127، 128).

وقد عرض توفاليس، وروجيفتر (1998) لأساليب العلاج النفسي الداعمي وقواعده. وتطرق حمادة (2003) إلى العوامل النفسية، التي تساعد على التوافق مع المواقف الضاغطة، وأشارت دراسة ثابت وآخرون (2003) إلى تعرّض أطفال غزة، إلى خبرات صادمة، بعد هدم بيوتهم من قبل الاحتلال، وعقدت ورشة عمل بقسم علم النفس، بالجامعة الإسلامية، في الفترة 5/6/2010م حول سبل الدعم النفسي لأطفال قطاع غزة، بعد انتهاء الحرب الإجرامية، التي مارس الاحتلال فيها كل أشكال الإرهاب النفسي والمادي في حق مواطني قطاع غزة. ولا يزال المجتمع الفلسطيني، في الضفة الغربية وقطاع غزة، يعاني من أحداث دامية، اشتدت وتيرتها منذ بداية الانتفاضة الأولى مع بداية عام 1987م حتى يومنا هذا، فدخل الحزن كل بيت، حيث استشهد آلاف المواطنين وهدمت مئات البيوت، واعتقل وجرح الآلاف، فضلاً عن

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

الأثار النفسية المدمرة للحصار المفروض على قطاع غزة، ظلماً وعدواناً، والذي سلب المواطنين أدنى حقوقهم الإنسانية.

وقد تحركت العديد من المؤسسات الإنسانية والتعليمية، لتقدم كافة أنواع الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية، للذين تأثروا من جراء الظروف القاهرة المفروضة على المواطنين.

وقد لاحظ الباحث، أن كثيراً من البرامج التي تقدم الدعم النفسي للمواطنين، تقوم -غالباً- بأعمال موسمية، مرتبطة بالحصول على تمويل من جهات دولية داعمة، كما تبين افتقار هذه البرامج، إلى استراتيجية وطنية، تنطلق منها، من خلال توحيد الرؤى وتنسيق الجهود وتبادل الخبرات والتجارب الناجعة، سعياً لتحقيق الأهداف المنشودة على أكمل وجه.

وقد فُرد للباحث، الاستماع إلى العديد من المحاضرات التي يُلقيها، بعض الأجنبيات المختصين في مجال الإرشاد النفسي وتقديم الدعم للمتضررين من الأحداث الضاغطة، من حين لآخر في جامعاتنا المحلية مما استثار تفكيره واستنهض همته، وحفزَه على البحث في الموضوع ذاته، لكونه مهتماً بتأصيل العلوم التربوية والنفسية، واعتقاداً منه، بأن لدينا كمسلمين، منهاجاً متميزاً في هذا المجال، لاسيما من خلال القرآن الكريم.

### مشكلة الدراسة:

في ضوء ما سبق، يمكن تلخيص مشكلة الدراسة، في الأسئلة التالية:

- 1- ما مفهوم الدعم النفسي في القرآن الكريم وما مجالاته الرئيسية؟
- 2- ما أبرز أساليب الدعم النفسي في القرآن الكريم؟
- 3- ما التصور المقترح، للاستفادة من منهاج الدعم النفسي -في القرآن الكريم- في تطوير برامج الدعم النفسي في الضفة الغربية وقطاع غزة؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- 1- تحديد مفهوم الدعم النفسي في القرآن الكريم وبيان مجالاته الرئيسية.
- 2- الكشف عن أبرز أساليب الدعم النفسي في القرآن الكريم.
- 3- التقدم بتصوير مقترح، للاستفادة من منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم، في تطوير برامج الدعم النفسي في الضفة الغربية وقطاع غزة.

أ.د. محمود أبو داف

#### أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال التالي:

- 1- أهمية الجانب النفسي في بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة، التي تتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية.
- 2- اعتبار الدعم النفسي للفرد، عنصراً أساسياً في تحقيق الاستقرار والتوافق النفسي لديه.
- 3- تعد الدراسة محاولة جادة، لتأصيل هذا الجانب الحيوي في مجال الإرشاد النفسي.
- 4- يتوقع أن يستفيد من هذه الدراسة:
  - العاملون في برامج الدعم النفسي، من أهل الاختصاص.
  - المعلمون في مهنة التدريس بشكل عام في كل المراحل التعليمية.
  - أهل الإصلاح من الدعاة والعلماء.
  - الآباء والأمهات.
- 5- افتقار البيئة المحلية -بشكل خاص- والعربية -بشكل عام- لمثل هذه الدراسات على حد علم الباحث.

#### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على الآيات القرآنية، ذات العلاقة المباشرة، بتقديم الدعم النفسي للمؤمنين، مع الإستعانة لبعض كتب التفسير المشهورة، كتفسير السعدي وقطب، وذلك لاشتمالهما على دلالات وإحعاءات نفسية، تخدم موضوع الدراسة.

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث في دراسته:

- أ- أسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية، كأحد تقنيات المنهج الوصفي المتعارف عليه من خلال الخطوات التالية:
  - 1- تحديد الآيات القرآنية، ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
  - 2- قراءة الآيات بتأمل، واستخراج ما فيها من مضامين، ذات علاقة بموضوع الدراسة.
  - 3- الرجوع من حين لآخر إلى بعض التفسير، للوقوف على العديد من الدلالات النفسية المتضمنة في الآيات.
  - 4- تصنيف الآيات ذات العلاقة بموضوع الدعم النفسي، إلى محورين أساسيين.
  - 5- صياغة أسئلة الدراسة في ضوء نتائج التحليل الكيفي.
  - 6- الإجابة عن أسئلة الدراسة حسب ترتيبها بطريقة متدرجة.

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

ب- المنهج البنائي، وهو "المنهج المتبع في إنشاء أو تطوير برنامج أو هيكل معرفي جديد لم يكن معروفاً من قبل بالكيفية نفسها" (الأغا، الأستاذ: 83)، وقد استخدم الباحث هذا المنهج في الإجابة عن السؤالين الأول والثاني بصورة جزئية، وعند الإجابة عن السؤال الثالث بصورة كلية.

### مصطلحات الدراسة:

استخدم الباحث المصطلحات التالية:

#### أ- القرآن الكريم:

و"هو كلام الله المنزل على محمد ﷺ، المتعبد بتلاوته" (لقطان، 1983: 20).

#### ب- منهاج الدعم النفسي:

المنهاج من نهج والمنهاج الطريق الواضح، ونهج الطريق أباته وأوضحه (الرازي، ب.ت: 364)، وجاء في محكم التنزيل "4% [ \$gYBr pāZĀ NāZB \$YpY\_ @3V" (المائدة: 48)، ويقصد بمنهاج الدعم النفسي إجرائياً "مفهوم الدعم النفسي ومجالاته، وأساليبه التي تم استنباطها من خلال القرآن الكريم المتعلقة بالموضوع ذاته".

#### ج- الواقع الفلسطيني المعاصر:

ويقصد به الباحث واقع برامج الدعم النفسي العاملة بالضفة الغربية وقطاع غزة.

#### الدراسات السابقة:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة، ذات الصلة بالموضوع، وقد لاحظ، غلبة الدراسات الميدانية في هذا الموضوع، على حساب الدراسات التأصيلية، وسيعرض الباحث لأبرز هذه الدراسات، مراعيًا الترتيب الزمني من القديم إلى الحديث، على النحو التالي:

1- هدفت دراسة زهران (1985) إلى تحديد أثر الإرشاد النفسي الديني المنبثق من الشريعة الإسلامية في معالجة مشكلات الشباب العربي المعاصر، ودور المؤسسات التربوية والأمنية، ووسائل الإعلام في عملية الإرشاد النفسي. وتناولت الدراسة حاجة الشباب العربي المعاصر للإرشاد النفسي واستراتيجيات ومناهج الإرشاد النفسي، والإرشاد النفسي الديني واستخداماته، والوقاية الدينية من الاضطرابات النفسية والسلوكية. وتوصل الباحث إلى أن الإرشاد النفسي الديني هو الأمثل والأنسب للمجتمع الإسلامي؛ لأنه يقوم على أسس ومفاهيم دينية وأخلاقية تهدف إلى تربية الإنسان المسلم الصالح، الذي يتمتع بالصحة النفسية، وضرورة الاهتمام بالإرشاد الديني الوقائي لأهميته في الوقاية من الاضطرابات النفسية.

- 2- أجرى Dooley-et, al (1986) دراسة حول الظروف الاقتصادية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من كبار السن، هدفت إلى بحث العلاقة بين الظروف الاقتصادية والمساندة الاجتماعية من جانب، وكل من الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة من جانب آخر، وقد تكونت عينة الدراسة من (539) من الكبار الذين تزيد أعمارهم عن (18) سنة، كشفت الدراسة عن أن الظروف الاقتصادية، ليست ذات تأثير على الاكتئاب، إلا من خلال تفاعلها مع أحداث الحياة الضاغطة، كما أوضحت أثر حجم المساندة الاجتماعية على الأمراض الاكتئابية، حيث كلما انخفض مستوى المساندة الاجتماعية من الآخرين، أدى ذلك إلى زيادة الأعراض الاكتئابية.
- 3- عرضت الخراش (1987) لمنهج القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي، وبينت الدراسة أبرز الآفات النفسية، لدى الإنسان كالرياء والغضب والغفلة واليأس والقنوط والوسواس والقلق، وأوضحت منهج القرآن في تحقيق الأمن النفسي، والذي يقوم على أساس ترسيخ الإيمان الصحيح وإحياء الأمل وتحقيق السكينة في قلوب المؤمنين.
- 4- أجرى Stephenson (1990) دراسة استهدفت، بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، وطبق الباحث مقياس دليل النظرات الشخصية وقائمة طرق المواجهة، على عينة قوامها (147) فرداً من الذكور والإناث العاملين في البنوك والمحاماة، وأشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور، وأكثر اعتماداً على المساندة الاجتماعية، وقد كان المحامون أكثر استخداماً، لأسلوب التصدي للمشكلة، مقارنة بالعاملين في البنوك.
- 5- هدفت دراسة موسى، محمود (2000) إلى بناء برنامج إرشادي نفسي ديني مستخدماً الأدعية، والأذكار لتخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالبات الملتزمات، وغير الملتزمات دينياً. وتكونت عينة الدراسة من (4) مجموعات من طالبات الجامعة تشمل كل مجموعة على (10) طالبات، تم تصنيف هذه المجموعات حسب الالتزام الديني، والمعانة من الاضطرابات السيكوسوماتية، بحيث أصبح هناك مجموعتان تجريبيتان، ومجموعتان ضابطتان، واستخدم مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، ومقياس الالتزام الديني، وبرنامج الإرشاد النفسي الديني من إعداد الباحثين. وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الأولى، والضابطة الأولى من الملتزمات دينياً، لصالح طالبات المجموعة الأولى، ووجود فروق دالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

حدّة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الثانية، والضابطة الثانية من غير الملزمات دينياً، لصالح طالبات المجموعة الأولى، كما تبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى العينة التجريبية الأولى من الملزمات دينياً والعينة التجريبية الثانية من غير الملزمات دينياً.

6- استهدفت دراسة حسين (2003) التعرف إلى العلاقة بين درجات مقياس الدعم الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية، لدى معاقبي انتفاضة الأقصى، تكونت عينة الدراسة من (120) معاقاً ممن أصيبوا خلال انتفاضة الأقصى الثانية والتي بدأت في 28/9/2000م، استخدم الباحث ثلاثة مقاييس، مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس موضع الضبط الداخلي، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً سالب، بين أبعاد الدعم الاجتماعي والدرجة الكلية له، وبين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية، فكلما زادت درجة الدعم الاجتماعي، قلت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح.

7- قام دياب (2006) بإجراء دراسة، في البيئة الفلسطينية، هدفت التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، وتحديد التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (550) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين (15-19) سنة، واستخدم الباحث ثلاثة مقاييس، مقياس الصحة النفسية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الأحداث الضاغطة، وقد أظهرت الدراسة، تعرض المراهقين الفلسطينيين لأنماط متعددة من الأحداث الضاغطة، وتمتع المراهقين الفلسطينيين بصحة نفسية جيدة، كما أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المراهقون كانت متوسطة.

8- وفي قطاع غزة، أجرى ثابت وآخرون (2003) دراسة، هدفت إلى بحث أنواع وشدة الخبرات الصادمة للأطفال الذكور الذين فقدوا بيوتهم نتيجة لهدم بيوتهم، ومعرفة مدى انتشار كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصددمات، ومعرفة الصلابة النفسية في الأطفال وعلاجها بالصدمة وكرب ما بعد الصدمة والخوف، تم اختيار عينة مكونة من (451) طفلاً ومراهقاً من العائلات التي هدمت بيوتها في الفترة الأخيرة، في منطقة رفح وبيت حانون، وتم تطبيق اختبار الخبرات الصادمة، ومقياس كرب ما بعد الصدمة، ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة، إلى أن متوسط التعرض للأحداث الصادمة عند الأطفال (9.4) حدث

وبانحراف معياري (3.1)، وتبين أن 15.6% يعانون بدرجة خفيفة من كرب ما بعد الصدمة، و (62.2%) يعانون بدرجة متوسطة، في حين أن 20% يعانون بدرجة شديدة. 9- قام النعنع (2003) بدراسة تنظيرية، هدفت إلى الوقوف على الآيات القرآنية، التي تشير إلى العمل على شحذ الهمم والاستمرار بالنهوض نحو المعالي، وقد استخدم الباحث المنهج التحليلي، وكان من أبرز نتائج الدراسة:

- اهتمام القرآن الكريم بالتعبئة المعنوية القائمة على ترسيخ العقيدة العسكرية الإسلامية، وتربية النفوس على الإرادة القوية.
- بروز نماذج إسلامية متميزة، عبر التاريخ الإسلامي، اهتمت بشحذ همم الناس ورفع معنوياتهم، من أمثال خالد بن الوليد رضي الله عنه والعز بن عبد السلام.

#### وأوصت الدراسة بما يلي:

- تفعيل موضوع التعبئة المعنوية بين المسلمين، واستهداف الأجيال في أعمارهم المبكرة.
  - العمل على اكتساب الخبرة من أصحاب التجارب الحية في مجال التعبئة المعنوية.
  - تنقية المناهج الدراسية، مما علق عليها من تشوهات فكرية تخدم مصالح الأعداء.
- 10- وفي البيئة الفلسطينية، أجرت راضي (2008) دراسة، استهدفت التعرف إلى علاقة الصلابة النفسية، بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية، لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى بمحافظات قطاع غزة، وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من (361) أما من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وقد استخدمت الدراسة ثلاث استبانات، استبانة الصلابة النفسية، واستبانة الالتزام الديني، واستبانة المساندة الاجتماعية، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة، بين مستوى الصلابة النفسية والالتزام الديني لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى بمحافظات قطاع غزة، كما كشفت عن وجود علاقة موجبة، بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة حول الموضوع، تبين تأكيدها على التالي:

- 1- الدور الفاعل للإرشاد الديني، في وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية.
- 2- يقوم منهج القرآن الكريم، في تحقيق الأمن النفسي، على أساس ترسيخ العقيدة الصحيحة وتحقيق السكينة لدى الفرد المسلم.
- 3- اهتمام القرآن الكريم، بالتعبئة المعنوية وتربية الإرادة القوية في نفوس المؤمنين.
- 4- الالتزام الديني عامل أساسي وحيوي في تحقيق الصلابة النفسية لدى الأفراد.

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

5- دور المساندة الاجتماعية، في التقليل من آثار الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد.

6- الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية، هم أكثر فعالية في مواجهة الأحداث الضاغطة.

وقد استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة، في إثراء وتعزيز مفردات وعناصر موضوع الدراسة، وتميزت الدراسة الحالية، في كونها ركزت على موضوع الدعم النفسي من خلال تتبع آيات القرآن الكريم، باستخدام أسلوب التحليل الكيفي، واستنباط ملامح المنهاج المتبع في ذلك.

**إجابة السؤال الأول ونصه: ما مفهوم الدعم النفسي في القرآن الكريم وما مجالاته الرئيسية؟**

من خلال اطلاع الباحث، على أدبيات الدراسة ذات العلاقة بالموضوع، لم يعثر على تحديد مفهوم الدعم النفسي من منظور إسلامي، مما دفعه إلى الاعتماد ابتداءً على الجذور اللغوية لأصل الكلمة، ومن ثم الخروج بتعريف اصطلاحى إجرائي، في ضوء النتائج التي توصل إليها، من خلال تحليل الآيات الكريمة الخاصة بالموضوع.

### مفهوم الدعم النفسي:

الدعم في اللغة، من دعم الشيء، أسنده لثلاثيميل، أو أعانه وقواه (نقولا، 1986: 216).

والسند من الإسناد، وكل شيء، أسندت إليه شيئاً، فهو سند وما يُسند إليه، يُسمى مُسنداً وسنداً، وجمعه المساند، وساندت الرجل مساندةً، إذا عاضدته وكاتفته (ابن منظور، ب.ت: 1257).

ومن خلال ما سبق، يتضح أن المعنى اللغوي للدعم أو الإسناد، يدور حول الإعانة والمكاتفة والمعاضدة.

ويعرف الباحث الدعم النفسي في القرآن الكريم بأنه "الخطاب الرباني الموجه للمؤمنين في كتاب الله عز وجل، بقصد إسنادهم من الناحية النفسية وتقوية معنوياتهم والتسرية عن نفوسهم وتطوير كفاءاتهم الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية، الناتجة عن مصاعب الحياة العديدة، ووقايتهم من إحباطات نفسية محتملة".

ويتضح من خلال المفهوم السابق للدعم النفسي في القرآن الكريم، ما يلي:

- أنه فعل موجه نحو الفئة المؤمنة، التي تؤمن بالله عز وجل ورسوله، وتقبل على تلاوة القرآن وفهمه، ولديها الاستعداد للاستجابة السلوكية لأوامره ونواهيه، فهذا المنهاج، لا يستفيد منه، أصحاب القلوب المريضة، الذين قال الله عز وجل فيهم "أولئك الذين يفترون على الله وكذبوا به العظيمين".

(البقرة: 10).

- يختلف الدعم النفسي، عن مفهوم العلاج النفسي التدميمي، الذي يستهدف "توجيه ومساعدة، المريض ورفع كفاءة قيامه بوظائفه السيكولوجية وزيادة مهاراته في المواجهة" (بيتر. ن. توفاليس وآخرون، 1998: 9).
- كما يختلف الدعم النفسي، في القرآن الكريم عن مفهوم المساندة الاجتماعية، التي يقصد بها "المجموعة الفرعية من الأشخاص في إطار الشبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد، والذين يُعتمد عليهم للمساعدة العاطفية والإجرائية أو كليهما (دياب، 2006: 56).
- فالمساندة الاجتماعية بهذا المفهوم، شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين، يتضمن تقديم دعم أو مساعدة مادية أو معنوية، في حين أن الدعم النفسي في القرآن الكريم - في غالبه - موجه من الله عز وجل إلى عباده المؤمنين، عبر كتابه العزيز، وإن كان هذا الدعم النفسي - أحياناً - يصاحبه دعم مادي إجرائي، يأخذ طابع المساندة الاجتماعية بين المؤمنين.

من خلال تتبع آيات الكتاب الحكيم، المتعلقة بالدعم النفسي، أمكن الوصول إلى مجالات رئيسية ومتنوعة، تستوعب جميع جوانب الحياة الإنسانية، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

#### أ) الدعم النفسي في المجال الروحي:

نقصد هنا بالمجال الروحي، مجال الحث على الإيمان واتباع الهدى والمداومة على الأعمال الصالحة، ومن الشواهد على هذا النوع من الدعم، النداء الرباني الموجه لآدم وحواء عليهما السلام، والمتضمن أمراً لهم بالهبوط إلى الأرض مع التأكيد على اتباع الهدى، الذي لا يتأتى معه الخوف والحزن "يا آدم اسكن أنت وزوجك الجنة وكلا منها أطعمة حلالا" (البقرة: 38).

وقد "ترتب على اتباع هداه أربعة أشياء: نفي الخوف، والحزن، والفرق بينهما، أن المكروه إن كان قد مضى أحدث الحزن، وإن كان منتظراً أحدث الخوف، ففهما عن اتباع الهدى، وإذا انتقيا ثبت ضدتهما، وهو الهدى والسعادة" (السعدي، 2002: 31)، وهذا يعني أن الدعم النفسي عمل مستمر، لعلاج الآثار المترتبة عن خبرة نفسية صادمة مضت، وللوقاية من خبرة صادمة محتملة في المستقبل.

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

ومن الأمثلة على الدعم النفسي، في هذا المجال، ما جاء في قوله تعالى: "إِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا"

﴿النجم: 10﴾ "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

وفي موقع آخر من كتاب الله العزيز، إقراراً بانتفاء الخوف والحزن عن المحسنين الذين أخلصوا أعمالهم وعبادتهم لله عز وجل وتوجهوا إليه بقلوب صادقة، "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

وقد جاء الدعم النفسي، موجهاً إلى كلا الجنسين الذكر والأنثى، بقصد تعزيز الاستقامة على نهج الإيمان والعمل الصالح، حيث جاء في محكم التنزيل "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

﴿النجم: 112﴾ "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).  
وعدم الالتفات لما يشوش القلب (السعدي، 2002: 477).

ووعدهم الله عز وجل المؤمنين الذين يعملون الصالحات، بالأمن والتمكين في الأرض في قوله: "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

﴿النجم: 112﴾ "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).  
﴿النجم: 112﴾ "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

ولوقاية المؤمنين من القلق والخوف الشديد، من عدم قبول توبتهم، جاء الخطاب الرباني داعماً لهم ومطمئناً، حيث جاء في محكم التنزيل "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

﴿النجم: 112﴾ "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).  
﴿النجم: 112﴾ "وَإِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ سَاقِطًا فَلْيَاذِعُوا بَيْنَهُمْ لِقَاءَ رَبِّهِمْ أَلَمْ يَذَرِكُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُم بَاقِعَاتُ النَّجْمِ إِذْ كَانُوا يُرْسِلُوهَا فِي سَبِيلٍ" (النجم: 112).

أ.د. محمود أبو داف

(ب) الدعم النفسي في المجال الاجتماعي:

ومن الأمثلة على هذا النوع من الدعم، ما حدث مع أم موسى عليه السلام، حيث ربط المولى عز وجل على قلبها وواساها وأرشدتها إلى وسيلة فاعلة لمواجهة المشكلة العصبية، وبشرها، بانفراج الأمر وزوال الكرب، ويتضح ذلك من خلال قوله تعالى: "إِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ نَزَّاجِلًا فَذُكِّرُوا بِهَا لَعْنًا مِّنَ اللَّهِ وَكَلْعًا"

وَمِنَ الْأَمْثَلِ عَلَى هَذَا النَّوْعِ مِنَ الدِّعْمِ، مَا حَدَثَ مَعَ أُمِّ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ، حَيْثُ رَاطَبَ الْمَوْلَى عَزَّ وَجَلَّ عَلَى قَلْبِهَا وَوَأَسَاها وَأَرْشَدَهَا إِلَى وَسِيلَةٍ فَاعِلَةٍ لِمُؤَاوَجَةِ الْمَشْكَلَةِ الْعَصْبِيَّةِ، وَبَشَّرَهَا، بِانْفِرَاجِ الْأَمْرِ وَزَوَالِ الْكَرْبِ، وَيَتَضَحُّ ذَلِكَ مِنْ خِلَالِ قَوْلِهِ تَعَالَى: "إِن يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ نَزَّاجِلًا فَذُكِّرُوا بِهَا لَعْنًا مِّنَ اللَّهِ وَكَلْعًا" (القصاص: 7-9).

ومن قبل، تعرضت مريم ابنة عمران العفيفة المحصنة، إلى فتنة وألم نفسي كبير، فواساها رب العزة وأرشدتها إلى طريق فاعلة في مواجهة الآلام النفسية، واضطراب الخواطر التي تعرضت لها من قبل قومها، وعبر عن هذا ما جاء في محكم التنزيل "وإذ قالت لربها إنما أنا عذراء غيبوباء وما أنا بمطهرة"

وَمِنَ الْقَبْلِ، تَعَرَّضَتْ مَرْيَمُ ابْنَةُ عِمْرَانَ الْعَفِيفَةِ الْمُحْصَنَةِ، إِلَى فِتْنَةٍ وَأَلْمٍ نَفْسِيٍّ كَبِيرٍ، فَوَاسَاها رَبُّ الْعِزَّةِ وَأَرْشَدَهَا إِلَى طَرِيقٍ فَاعِلَةٍ فِي مُؤَاوَجَةِ الْأَلَامِ النَّفْسِيَّةِ، وَاضْطِرَابِ الْخَوَاطِرِ الَّتِي تَعَرَّضَتْ لَهَا مِنْ قَبْلِ قَوْمِهَا، وَعَبَّرَ عَنِ هَذَا مَا جَاءَ فِي مُحْكَمِ التَّنْزِيلِ "وَإِذْ قَالَتْ لِرَبِّهَا إِنَّمَا أَنَا بَغِيْبُوبَاءٌ وَمَا أَنَا بِمُطَهَّرَةٌ"

والصوم المقصود في الآيات السابقة، هو السكوت عن الكلام، وعدم مخاطبة القوم حتى تستريح من كلامهم وأسئلتهم (السعدي، 2002: 527)، ومن الملاحظ أن الآيات السابقة، قد جمعت بين الدعم النفسي والإسناد المادي المتمثل في الماء المتدفق والرطب المغذي والمفيد، لاسيما لامرأة نفساء، وفي هذا إشارة إلى ضرورة أن يتناسب الدعم المادي مع الظروف الخاصة للحالة المحتاجة إلى الدعم.

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

### (ج) الدعم النفسي في المجال الدعوي:

يشير (قطب، 1980، ج6: 3671) إلى طبيعة العمل الدعوي الشاق، إذ يواجه الداعية مشقات التكذيب والتعذيب ومشقات الالتواء والعناد ومشقات افتتان الناس بالباطل المزهو المنتصر - فيما تراه العيون - ثم مشقات إمساك النفس على هذا كله راضية مستقرة إلى عودة الحق، لا ترتاب ولا تتردد في السير على الطريق. و"إن تحمل الداعية للمشاق والمصاعب، لا يتأتى إلا بقوة نفسية كبيرة وراحة نفسية وطمأنينة، لأن الشخص المضطرب نفسياً ليس له إنتاجية عملية في المجتمع" (الإخلاص في الدعوة، موقع طريق الإيمان على الشبكة).

وقد خاطب المولى سبحانه وتعالى نبيه محمداً ؑ

"إِنَّا جَاءْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَإِن مِّنْ أُمَّةٍ إِلَّا خَلَا لَهَا نَذِيرٌ" (الأعراف: 2).

والمقصود بالحرص في الآية السابقة، الضيق والشك والاشتباه، ومن ثم دعاه عز وجل إلى انشراح الصدر واطمئنان النفس والصدع بأوامر الله ونواهيه وألا يخشى لائماً أو معارضاً (السعدي، 2002: 285).

ولما بادر الكفار إلى تهديد الرسول ؑ وتخويفه - حتى يتنوه عن طريق الدعوة إلى الله عز

وجل، نزل قوله تعالى - مطمئناً له وداعماً وناصرًا -

"وَمَا يَخِفُّ عَلَيْكَ أَوَّلُ الْبُرْجَانِ وَلَا آخِرُهُ وَلَا بَعْضُهُمْ أَوْلَىٰ بِرَبِّكَ مِنْ آخِرِهِمْ" (الزمر: 36).

### (د) الدعم النفسي في المجال الجهادي:

ومن الأمثلة على هذا الدعم، ما حدث يوم أحد من هزيمة ووقوع للمسلمين، وغم فوات النصر والغنيمة والقتل والجراح، وقد قدر الله عز وجل ذلك لهم حتى تتوطن نفوسهم على الصبر وتحمل المشقات، ثم ثبت الله عز وجل قلوب المؤمنين وطمأنهم، حيث أنزل عليهم أمانةً نعاساً، إذ الخائف لا يأتيه النعاس، لما في قلبه من الخوف، وإذا زال الخوف عن القلب أمكن أن يأتيه النعاس (السعدي، 2002: 137)، وعبر عن هذه المعاني قوله عز وجل

"وَمَا يَخِفُّ عَلَيْكَ أَوَّلُ الْبُرْجَانِ وَلَا آخِرُهُ وَلَا بَعْضُهُمْ أَوْلَىٰ بِرَبِّكَ مِنْ آخِرِهِمْ" (الزمر: 36).

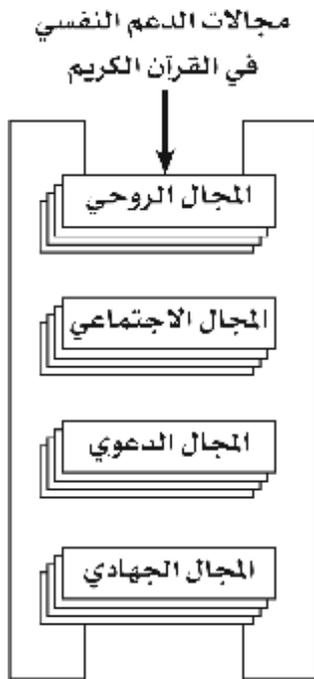
وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، جاءت التسرية عن نفوس المظلومين الذين طردوا من ديارهم، لكونهم آمنوا بالله وحده، وجاء معها التطمين والبشرى بالنصر، ودل على ذلك قوله عز وجل -في حقهم-: ﴿لَا يَمَسُّكُمُ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِنْ دُونِ مَا لَكُمْ مِنْ عَمَلٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (154).

وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، جاءت التسرية عن نفوس المظلومين الذين طردوا من ديارهم، لكونهم آمنوا بالله وحده، وجاء معها التطمين والبشرى بالنصر، ودل على ذلك قوله عز وجل -في حقهم-: ﴿لَا يَمَسُّكُمُ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِنْ دُونِ مَا لَكُمْ مِنْ عَمَلٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (154).

وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، جاءت التسرية عن نفوس المظلومين الذين طردوا من ديارهم، لكونهم آمنوا بالله وحده، وجاء معها التطمين والبشرى بالنصر، ودل على ذلك قوله عز وجل -في حقهم-: ﴿لَا يَمَسُّكُمُ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِنْ دُونِ مَا لَكُمْ مِنْ عَمَلٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (154).

وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، جاءت التسرية عن نفوس المظلومين الذين طردوا من ديارهم، لكونهم آمنوا بالله وحده، وجاء معها التطمين والبشرى بالنصر، ودل على ذلك قوله عز وجل -في حقهم-: ﴿لَا يَمَسُّكُمُ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِنْ دُونِ مَا لَكُمْ مِنْ عَمَلٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (154).

شكل رقم (١)



إجابة السؤال الثاني، ونصه: "ما أبرز أساليب الدعم النفسي، كما جاءت في القرآن الكريم؟" اتجهت الدراسات في السنوات القليلة الماضية، نحو تجاوز، دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية، إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعّمة لقدرة

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

الفرد على المواجهة الفاعلة أو العوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية، حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي بدورها تعزز قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخير، 1996: 275).

ومن خلال استقراء آيات القرآن الكريم، يتضح استخدامه، لأساليب متنوعة في تقديم الدعم النفسي للمؤمنين، وهم يواجهون مواقف صعبة وضاغطة في الحياة، ويمكن إجمال أبرزها على النحو التالي:

### أ) التوجيه المعرفي لتكوين الرؤية الصائبة:

فمن العوامل الأساسية في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياة الإنسان، والسيطرة عليها وضبطها، توافر الإدراك المعرفي، الذي يقلل من الآثار السلبية للمشكلة، لكونه يعين الفرد على إدراك الموقف، بطرق إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة واقعية (رفاعي، 2003: 31). فالأحداث ذاتها ليس لها تأثير على استجاباتنا وسلوكنا، وإنما إدراكنا -بالدرجة الأولى- لهذه الأحداث هو العامل الأقوى.

وقد استخدم القرآن الكريم أسلوب التوجيه المعرفي بقصد الدعم النفسي من خلال التالي:

1- تعزيز الاعتقاد الإيماني الجازم، بأن ما أصاب الإنسان من بلاء، إنما هو بقدر، ويتضح ذلك من خلال التوجيه القرآني للنبي ﷺ: "إِنَّمَا أَصَابَكُمْ مِمَّا كَانَتْ تَجْرِبُونَ" (سورة البقرة: 214).

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ نَارٍ فَسُخْرٍ أَوْ أَمْطَارٍ غُرَابٍ مِمَّا تَعْمَلُونَ (سورة البقرة: 248).

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ نَارٍ فَسُخْرٍ أَوْ أَمْطَارٍ غُرَابٍ مِمَّا تَعْمَلُونَ (سورة البقرة: 248).

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ نَارٍ فَسُخْرٍ أَوْ أَمْطَارٍ غُرَابٍ مِمَّا تَعْمَلُونَ (سورة البقرة: 248).

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ نَارٍ فَسُخْرٍ أَوْ أَمْطَارٍ غُرَابٍ مِمَّا تَعْمَلُونَ (سورة البقرة: 248).

وما من شك في أن هذا الاعتقاد الإيماني، يولد استشعاراً بالأمن النفسي، حيث إن الإيمان بالقدر خيره وشره، يزود الفرد المسلم، بقوة داخلية، مستمدة من اليقين بأن ما أصاب الإنسان لم يكن ليخطأه، وأنه عز وجل وحده الذي يذهب عنه الضر ويلهمه الصبر (الشناوي، 1999: 128).

وحينما يصبح القلب خاوياً من الإيمان، فإنه يتأرجح ويهتز وتتناوبه الرياح كالريشة، ويبببت في قلق وخوف دائم، سواء أصابه الخير فممنع أم أصابه الشر فجزع (قطب، 1980، ج6: 3699).

2- تبصير الفرد المسلم بأنواع الأزمات والضغوط (الابتلاء) التي يمكن أن يواجهه في صراعه مع معسكر الكفر والشرك "أفئدك بآفة الكفر والشرك" (آل عمران: 186).

كما أشار (قطب، 1980، ج1: 145) فالابتلاء، لا بد له، ليؤدي المؤمنون تكاليف العقيدة، وتعز نفوسهم بمقدار ما أدوا في سبيلها من تكاليف، والتي هي الثمن النفسي، وكلما تألموا في سبيلها وبذلوا من أجلها، كانت أعز عليهم وكانوا أضنَّ لها، فالشدائد تستحث مكنون القوى ومدخور الطاقة، وتفتح في القلب منافذ ومسارب ما كان ليعلمها المؤمن إلا تحت مطارق الشدائد.

3- بيان أن الإنسان لا يدرك أحياناً -حيال المواقف الضاغطة- أين يقع الخير، حيث يكره أشياء تكون خيراً له، ويحب أخرى تكون شراً له، فلا يدرك بواطن الأمور التي يقدرها الله عز وجل له ويحيطه بها علماً "أفئدك بآفة الكفر والشرك" (البقرة: 216).

4- تصحيح الفكرة الخطأ، التي تؤدي إلى الشعور بالتقصير وجدد الذات، وما يصاحب ذلك من همٍّ وغمٍّ، ومن الشواهد على ذلك، رفع الحرج عن أصحاب الأعدار في قوله عز وجل: ﴿لَا يَلْمِزُكَ أَلْحَادٌ بِإِثْمِهِمْ وَلَا يَلْمِزُكَ أَتْرَابٌ﴾ (التوبة: 91، 92).

5- إقامة الحجة الدامغة، على أصحاب التفكير التبريري اللامسؤول، الذي يتمتعون به هروباً من أداء الواجبات المطلوبة، وتضعف نفوسهم تجاه المواقف الضاغطة، وعبر عن ذلك قوله

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

تعالى: " (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (النجم: 56، 57) "

6- التأكيد على أن ما يصيب المسلم من قرح، فإن الشيء نفسه يصيب غيرهم، وأن الأحوال والظروف تتغير ولا تثبت، لأن الله عز وجل لا يكتب التمكين في الأرض للظالمين، وفي المقابل مطلوب من المؤمنين، أن يجاهدوا في سبيل الله ويبدلوا أرواحهم لنصرة الدين وتغيير الواقع المهيمن والمذل، ودل على ذلك قوله سبحانه وتعالى -مخاطباً عباده المؤمنين-: " (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

7- إعلام المؤمنين بحقيقة أهل الباطل، من حيث عجزهم وضعفهم في مواجهة أهل الحق، حتى لا يغتروا بهم ويستكبنوا في مقارعتهم، ويتضح ذلك من خلال قوله عز وجل -مخاطباً المؤمنين:

" (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (يٰٓرَبِّ اِنَّا كُنَّا بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا نَجْمًا كَانَتْ اَرْضُنَا لَكُمْ رِيًّا ) (النجم: 17-18) "

" (الحشر: 13، 14) "

(ب) استحضار الصورة الإيجابية عن الذات:

من المتعارف عليه عند المشتغلين بميدان النفس، أن "تقدير الذات، من أهم متغيرات الشخصية، التي تمثل وقاية وحصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد" (راضي، 2008: 46).

ولمواجهة ادعاءات المنحرفين، نلحظ تركيز القرآن الكريم على استحضار الصورة الإيجابية عن الذات لدى المؤمنين، تأكيداً على تميزهم واستقامتهم وأهليتهم لقيادة الناس.

1- ومن الشواهد على ذلك، ما جاء في قوله عز وجل مخاطباً نبيه e: "يا أيها الذين آمنوا لا تأخذوا أموالكم في سبيل الله يضيع أموالكم ويهلك أرواحكم ذلك بما كنتم تكفرون" (سورة البقرة: 205).  
 وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، يواسي الله عز وجل نبيه الكريم، عليه الصلاة والسلام،  
 نافعاً عنه ما تهم به من قبل المشركين، الذين وصفوه بما لا يليق به، بهتاناً وزوراً "يا أيها محمد  
 إنما جعل النفاق ليضل الناس به ولولا أن يفتنوا به لكانت الآيات منسوخة" (سورة النفاق: 1).  
 وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، يواسي الله عز وجل نبيه الكريم، عليه الصلاة والسلام،  
 نافعاً عنه ما تهم به من قبل المشركين، الذين وصفوه بما لا يليق به، بهتاناً وزوراً "يا أيها محمد  
 إنما جعل النفاق ليضل الناس به ولولا أن يفتنوا به لكانت الآيات منسوخة" (سورة النفاق: 1).

وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، يواسي الله عز وجل نبيه الكريم، عليه الصلاة والسلام،  
 نافعاً عنه ما تهم به من قبل المشركين، الذين وصفوه بما لا يليق به، بهتاناً وزوراً "يا أيها محمد  
 إنما جعل النفاق ليضل الناس به ولولا أن يفتنوا به لكانت الآيات منسوخة" (سورة النفاق: 1).  
 وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، يواسي الله عز وجل نبيه الكريم، عليه الصلاة والسلام،  
 نافعاً عنه ما تهم به من قبل المشركين، الذين وصفوه بما لا يليق به، بهتاناً وزوراً "يا أيها محمد  
 إنما جعل النفاق ليضل الناس به ولولا أن يفتنوا به لكانت الآيات منسوخة" (سورة النفاق: 1).  
 وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، يواسي الله عز وجل نبيه الكريم، عليه الصلاة والسلام،  
 نافعاً عنه ما تهم به من قبل المشركين، الذين وصفوه بما لا يليق به، بهتاناً وزوراً "يا أيها محمد  
 إنما جعل النفاق ليضل الناس به ولولا أن يفتنوا به لكانت الآيات منسوخة" (سورة النفاق: 1).

2- ومن صور تأكيد الصورة الإيجابية عن الذات، نفي النذل عن الرسول e والمؤمنين، ووصم  
 المنافقين بالجهل وانحراف معايير الحكم على الأشخاص، حيث قال تعالى في ذلك: "يا أيها الذين آمنوا  
 لا تأخذوا بآيات الله وتعاليمه هزواً ذلك يهين الله ويهين الذين آمنوا" (سورة التوبة: 61).  
 ومن صور تأكيد الصورة الإيجابية عن الذات، نفي النذل عن الرسول e والمؤمنين، ووصم  
 المنافقين بالجهل وانحراف معايير الحكم على الأشخاص، حيث قال تعالى في ذلك: "يا أيها الذين آمنوا  
 لا تأخذوا بآيات الله وتعاليمه هزواً ذلك يهين الله ويهين الذين آمنوا" (سورة التوبة: 61).

ومن باب التأكيد، على تمييز المؤمنين وتفوقهم -الإيماني والأخلاقي، على الكفار والجهال-  
 أشار القرآن الكريم، إلى أن الغلبة للمؤمنين في معركتهم مع الباطل، وإن كانوا أقل عدداً، إذ

منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

العبرة بالنوع لا بالكم "وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ" (الأَنْفَال: 65، 66).  
وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ  
وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ  
وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ  
وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ

وفي معرض التأكيد على المفهوم السابق، أشار القرآن الكريم، إلى تميز أمة الإسلام، في عقيدتها ورسالتها الخيرية، مقارنة بالأمم الأخرى، ويتضح ذلك من خلال الخطاب الرباني الموجه إلى الأمة "وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ" (آل عمران: 110، 111).

ج) تعزيز ثقة المؤمنين بأنفسهم:

فحينما تعمد الجاهلية، إلى زعزعة ثقة المؤمنين بأنفسهم، لا بد من إجراء مضاد يتمثل في تعزيزها، وهذا أكد عليه النهج القرآني، حينما سخر الكفار من المؤمنين، فنزل قوله تعالى -داعماً للنفوس المؤمنة ومأخياً لأثر هذا السلوك المشين-: "وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ" (البقرة: 212).

وإبان حادثة الإفك الشهيرة، في عهد الرسول e، امتدح الله عز وجل عباده المؤمنين، الذين ظنوا بأنفسهم خيراً وأدركوا أن ما أشاعه المنافقون في حق أم المؤمنين عائشة، إفك وبهتان عظيم، وظنوا بأنفسهم خيراً، وعبر عن هذا المشهد ما جاء في محكم التنزيل "وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ"



## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

وَجَاءَ فِي تَفْسِيرِ الْآيَاتِ السَّابِقَةِ، أَيِ اصْبِرْ لِمَا حَكَمَ بِهِ شَرْعاً وَقَدْرًا، فَالْحَكْمُ الْقَدْرِيُّ، يُصْبِرُ عَلَى الْمُؤَذَى مِنْهُ، وَلَا يُتَلَقَى بِالسُّخْطِ وَالْجَزَعِ، وَالْمَقْصُودُ بِصَاحِبِ الْحَوْتِ، نَبِيِّ اللَّهِ يُونُسَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَالْمَعْنَى لَا تَشَابِهُهُ فِي الْحَالِ الَّتِي أَوْصَلَتْهُ وَأُوجِبَتْ لَهُ الْإِنْحِبَاسُ فِي بَطْنِ الْحَوْتِ، وَهُوَ عَدَمُ صَبْرِهِ عَلَى قَوْمِهِ، الصَّبْرُ الْمَطْلُوبُ (السَّعْدِيُّ، 2002: 977).

2- الاستمرار في أداء العبادات ومن ذلك الاستعانة بالله عز وجل في الأزمات، واللجوء إليه بالدعاء، طلباً للعون والوقاية من المصائب والمنغصات الحياتية، وهذا ما دأب على فعله، النبي e، ودل على ذلك قول أنس بن مالك رضي الله عنه: كنت أخدم رسول الله e، وأسمعه يكثر أن يقول "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والخبث والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال (البخاري، 1987، ج5: 234).

وفي الحديث الشريف، عن أبي هريرة "أن رسول الله e، كان إذا حزبه أمر، يدعو: يتعوذ من جهد البلاء، ودرك الشقاء، وسوء القضاء، وشماتة الأعداء" (ابن الأثير، 1970، ج4: 295).

ومن الجدير ذكره -في هذا المقام- أن علماء النفس في الآونة الأخيرة، اتجهوا إلى البحث عن المتغيرات الواقية (نفسية واجتماعية) التي يمكن أن تقلل من وقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الحياتية الضاغطة" (راضي، 2000: 17).

وقد أشار القرآن الكريم، إلى طبيعة الإنسان، بأنه هلوع، يجزع إن أصابه فقر أو مرض أو ذهاب محبوب له من مال أو أهل أو ولد، ولا يستعمل في ذلك الصبر والرضا بما قضى الله، واستثنى المصلين الذين إذا مسهم الشر صبروا واحتسبوا (السَّعْدِيُّ، 2002: 983)، ويتضح هذا الوصف للإنسان في قوله عز وجل: "سَمِعَ لَإِنْسَانٍ لَّ إِذَا مَسَّهُ ضَرْحَةٌ كَلِمَاتٍ لَّا يَرْجِعُ فِيهَا إِحْسَابًا إِذْ يَخْرُجُ" (سج: 17).

(المعارج: 19-23)، فالصلاة من الوسائل التي تتحقق بها الراحة النفسية، وجاء في الهدي النبوي، عن سالم أبي الجعد، عن رجل قال: سمعت النبي e يقول: "أرحنا بها يا بلال" (البوصيري، ب.ت، ج1: 482).





أ.د. محمود أبو داف

﴿قِيلَ لَكَ يَا إِبْرَاهِيمُ أَنِ اتَّقِ اللَّهَ ۚ إِنَّكَ كَانَتْ لَكُمُ الْبَيْتَ عِزًّا ۖ وَإِنِ اتَّبَعْتَهُ فَكُنْ عَلَىٰ سِرَّةٍ لِلْمُؤْمِنِينَ ۚ﴾ (البقرة: 129-130).  
و) تطمين المؤمنين وتبشيرهم باجتياز المحن وتحقيق النصر والحصول على الأجر الكبير والسعادة وتحقيق الأمن:

وعبر عن هذا الأسلوب، في الدعم النفسي للمؤمنين، ما جاء في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَادَيْنَا الْأَنْبِيَاءَ وَلَوْ كُنَّا رَبَّهُمْ لَمَنْعْنَاهُمْ مِمَّا كَانُوا كَانِبِينَ﴾ (الأنبياء: 23).  
﴿وَلَقَدْ نَادَيْنَا الْأَنْبِيَاءَ وَلَوْ كُنَّا رَبَّهُمْ لَمَنْعْنَاهُمْ مِمَّا كَانُوا كَانِبِينَ﴾ (يونس: 63، 64).

والمقصود بالبشرى، في الآية السابقة "البشارة في الدنيا - أي الثناء الحسن والمودة في قلوب المؤمنين والرؤيا الصالحة، وما يراه العبد من لطف الله به وتيسيره لأحسن الأعمال وحرفه عن مساوئ الأخلاق، وأما في الآخرة، فأولها البشارة عند قبض أرواحهم وفي القبر ما يُبشر به من رضا الله والنعيم المقيم، وفي الآخرة تمام البشرى بدخول جنّات النعيم والنجاة من العذاب الأليم، وهذا وعد الله الحق، لا يمكن تغييره ولا تبديله، لأنه الصادق في قوله" (السعدي، 2002: 383)، ومن أبرز الشواهد على استخدام أسلوب التطمين للمؤمنين في مواجهتهم للأحداث الضاغطة ما يلي:

1- إظهار مساندة الله عز وجل لنبيه عيسى عليه السلام، وتبشيره بالنصر على الكافرين الذين كادوا له وضيقوا عليه وعلى أنصاره وأتباعه، فجاء الخطاب الرباني موجهاً إليه عليه السلام ﴿وَإِذْ نَادَىٰ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ بَنِي إِسْرَائِيلَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ فَأَتَّبِعُوا أَمْرِي وَلَا تَتَّبِعُوا أَمْرَهُمْ وَلَا يُضِلُّوكُمْ عَنْ طَرِيقِ اللَّهِ إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَحِثُّوا عَلَيْهِمْ حَثًّا﴾ (آل عمران: 55).

2- لما فتر جبريل وأبطأ عن رسول الله e، قال المشركون، ودع محمداً ربه، علماً بأن الوحي ولقاء جبريل والاتصال بالله، كانت زاد الرسول e، في مشقة الطريق وسقياها في هجير الجحود وروحه في لأواء التكذيب، فلما فتر الوحي انقطع عنه الزاد وانحبس الينبوع واستوحش، وهو أمر شديد على الرسول e، فنزل فيض من الود والحب والأمل والطمأنينة من الله عز وجل،

### منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

على قلب رسول الله (قطب، 1980: ج6: 3925)، إذ نزل قوله تعالى -يبرّد على قلب نبيه e ويسرّي عن نفسه-: "قُلْ إِنَّمَا أَمْرٌ إِلَىٰ رَبِّي عَوْدٌ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).

3- تطمين المؤمنين وتبديد خوفهم، من ضائقة متوقعة الحدوث لهم في المستقبل القريب، وذلك لحفزهم على إنجاز حكم الله عز وجل في المشركين، حيث جاء الخطاب الرباني موجهاً لهم في قوله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا هَذِهِ السُّبُلَ الَّتِي اتَّخَذُوا فَتُنَادُوا أَن مُّسِيحٌ مَّا بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ ثُمَّ أَحَدَهُ لِيُتْلَىٰ عَلَيْنَا آيَاتِهِ ثُمَّ اتَّخَذُوكُم آيَاتِهِ كُذُوبًا بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ ثُمَّ أَحَدَهُ لِيُتْلَىٰ عَلَيْنَا آيَاتِهِ ثُمَّ اتَّخَذُوكُم آيَاتِهِ كُذُوبًا بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ ثُمَّ أَحَدَهُ لِيُتْلَىٰ عَلَيْنَا آيَاتِهِ ثُمَّ اتَّخَذُوكُم آيَاتِهِ كُذُوبًا" (سورة الحديد: 17-18).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).

4- تبشير المستضعفين في الأرض بالفرج القريب، وبالنصر والتمكين في الأرض، وهزيمة الطواغيت، بإرادة الله عز وجل ومنته عليهم، وعبر ذلك قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).

5- إخبار أهالي المجاهدين، بأن الذين قتلوا من ذويهم في سبيل الله، أحياء وليسوا أمواتاً، حيث أراد الله عز وجل "أن يزيد القلوب طمأنينة وراحة، فكشف لها عن مصير الشهداء -الذين قتلوا في سبيل الله" (قطب، 1980، ج1: 517)، وعبر عن هذا المضمون قوله سبحانه وتعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).  
وأيضاً قوله تعالى: "وَأَنذَرْتُكَ نَارًا تَبْتَئِنُ" (سورة القصص: 28).







## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام: 110)  
وقد جاء هذا الحث جلياً، في قوله تعالى مخاطباً المؤمنين - "﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾" (القصص: 33-35).

وقد جاء هذا الحث جلياً، في قوله تعالى مخاطباً المؤمنين - "﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾" (القصص: 33-35).

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (القصص: 33-35).

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (القصص: 33-35).

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 40).

ولتعزيز هذه الممارسة التساندية بين المؤمنين، رسم الرسول e صورة رائعة لهذا النمط من التفاعل والمبادرة الإيجابية، نحو تقديم الدعم للآخرين، حيث جاء في الحديث الشريف "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، مثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (الهندي، 1981، ج: 1، 149).

ولتشجيع المؤمنين على ممارسة الدعم النفسي تجاه الآخرين، بيّن الثواب المترتب على هذا الفعل، حيث جاء في التوجيه النبوي الشريف "من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على مُعسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه" (مسلم، ب.ت، ج: 8، 71).

وفي موقف آخر، عرض القرآن الكريم إحدى صور الإسناد النفسي، الذي يقوم به المؤمنون تجاه الآخرين، في المواقف الضاغطة، ويبدو ذلك واضحاً من خلال الحوار الدائر بين نبي الله موسى عليه السلام، وقومه "﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾" (القصص: 33-35).

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (القصص: 33-35).

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (القصص: 33-35).

﴿قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَأْسًا بَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (القصص: 33-35).



## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

إجابة السؤال الثالث ونصه: "ما التصور المقترح، للاستفادة من منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم، في تطوير برامج الدعم النفسي في الضفة الغربية وقطاع غزة؟".

بعد أن تحددت المعالم الرئيسية لمنهاج القرآن الكريم، في الدعم النفسي للمؤمنين، كان لا بد من تقديم تصور مقترح لتطوير برامج الدعم النفسي العاملة، في الساحة الفلسطينية، وعلى وجه الخصوص في الضفة الغربية وقطاع غزة لتشابه الظروف - إلى حد كبير - من حيث تنوع أنواع الضغوط النفسية وأشكال المعاناة ووجود مؤسسات وبرامج عديدة، ليس لها ناظم محدد، أو استراتيجية عمل واضحة يمكن السير عليها، وسينطلق الباحث في بناء هذا التصور من خلال نتائج دراسته التي توصل إليها-، مع مراعاة خصوصيات الواقع الفلسطيني بكل أبعاده وإمكاناته، وذلك من خلال المحاور التالية:

**أولاً: الانطلاق من مبادئ عامة لتوجيه برامج الدعم النفسي:**

ونقصد بها جملة المفاهيم والقواعد التي، يفترض أن ينطلق منها العاملون في برامج الدعم النفسي، وهي بمثابة موجّهات أساسية لما يقومون به من أعمال وأدوار، ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

**(أ) شمول الدعم النفسي مجالات عديدة وفئات متنوعة من الناس:**

فالدعم النفسي للأفراد، ينبغي أن يكون شاملاً يغطي شرائح واسعة من الناس، ويقدم الخدمات الإنسانية لحالات عديدة، بطريقة متوازنة ومنطقية، ومن الخطأ أن تركز برامج الدعم النفسي عملها على فئة أو أكثر، وتهمل الفئات الأخرى، التي تحتاج إلى هذا الدعم، ولعل من أبرز هذه الفئات -التي هي في حاجة ماسة لدعم متواصل- أسر الشهداء والمعتقلين، في السجون، أهل الإعاقات والإصابات، أصحاب الأمراض المزمنة، الأيتام في مؤسساتهم الخاصة، الطلبة في مدارسهم، الأزواج الذين يعانون من مشكلات زوجية بصورة دائمة، كبار السن الذين يعانون من الوحدة وانقطاع الأئیس، الدعاة والمصلحين الذين يحملون أعباءً ثقيلة، أهل الجهاد والرباط في سبيل الله، أصحاب المهن والأعمال المجهدّة، معلمين، ورجال أمن وغير ذلك.

**(ب) تظافر جهود المساندين وتقاسم المسؤولية:**

ففي ظل تعدد المجالات والفئات المستهدفة في برامج الدعم النفسي، لا بد من استجماع كامل الطاقات العاملة وتظافر جهودها في حمل المسؤولية وأداء الواجبات، كل حسب موقعه، مع التسليم بأن أهل الاختصاص في هذا المجال، يشكلون المنطلق والأساس في برامج الدعم النفسي لأفراد المجتمع، بحكم تمتعهم بخبرات خاصة، لا تتوفر عند غيرهم من غير المختصين.

- كما أن المعلمين في مؤسسات التعليم، يمكنهم القيام بدور مهم في تقديم الدعم النفسي لاسيما لطلبتهم بالدرجة الأولى، حتى وإن لم يكونوا أهل اختصاص.
- ويستطيع الإعلام المعاصر -بما يمتلك من إمكانيات بشرية وتكنولوجية عالية- أن يلعب دوراً مؤثراً وبالغاً، في تصليب الإرادة الإنسانية وإعلاء الهمة والتصدي للإعلام الجاهلي، الذي يستهدف النيل من صمود الناس ويعمل على إضعاف عزيمتهم وإحباطهم بوسائل ملتوية وغير نظيفة.
- كما يستطيع الطلبة المتدربون بقسم الإرشاد النفسي، أن يقوموا بدور فاعل مساند لأهل الاختصاص، لاسيما في الظروف الضاغطة، حيث يمكن استنفار همهم والاستفادة من طاقاتهم وحماهم في تقديم الخدمات الإسنادية لأهل الحاجة.
- وبإمكان الدعاة الأكفاء، من أهل العلم والدراية والثقافة الواسعة، القيام بواجباتهم في تقديم الدعم النفسي لكافة شرائح المجتمع ولهم تأثير مشهود في هذا المجال، لا يمكن إنكاره.
- وأما الأسرة، فيفترض، أن تكون أول من يقدم الإسناد النفسي لأفرادها، انطلاقاً من غريزة فطرية لدى الأبوين، تدفع إلى نصح الأبناء وإرشادهم ومعالجة نواحي القصور لديهم، ولا يستطيع القيام بهذا الدور، على أكمل وجه، سوى الآباء المتعلمين والمدركين لواجباتهم والمستشعرين للأمانة والمسؤولية تجاه الأبناء، وإذا لم تتوافر هذه السمات، فإن البيئة الأسرية -في الغالب- ستكون مصدراً لفقدان الأمن النفسي لدى الأبناء، فضلاً عن ممارستها لأشكال من الضغوط النفسية الهائلة عليهم.

### ج) حفز المبادرة الذاتية لدى الفرد المسلم لمواجهة الضغوط النفسية:

وينبثق هذا المبدأ، من خلال الإيمان، بأن ما يصيب الإنسان من هم وغم وبلاء -أحياناً- يكون سبب ما اقترفته جوارحه من أعمال لا ترضي الله عز وجل، ودلل على ذلك قوله تعالى:

"لَا تَجِدُ أُمَّةً مُّسَبِّحَةً لِلَّهِ ذِكْرًا مُّجْتَمِعَةً عَلَيْهِتُمْ سَاعَاتُ الْيَوْمِ وَلَا يُخَالِفُ بِمَا جَاءُوا لَدَيْهِ مِنْ الْأَمْرِ شَيْئًا مَّا فَصَّلَ لَهُ مِنْ رَبِّهِمْ إِلَّا يَخْلَعُونَ" (سورة التوبة: 118)

وأي ترك كتابي على وجه الإعراض، فجزاؤه أن نجعل معيشته ضيقة مشقة وعذاباً (السعدي، 2002: 515).

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، إشارة إلى قرية (مكة المشرفة) التي حصل لها الأمن التام ما لم يحصل لسواها وكذلك الرزق الواسع، فجاءهم رسول منهم يعرفون أمانته وصدقته فدعاهم ونهاهم عن الأمور السيئة فكذبوه وكفروا بنعمة الله عليهم، فأذاقهم الله ضد ما كانوا فيه وألبسهم الجوع الذي هو ضد الرغد، والخوف الذي هو ضد الأمن، وذلك بسبب صنيعهم وكفرهم وعدم شكرهم (السعدي، 2002: 451)، وعبر عن هذا المضمون قوله تعالى: ﴿لَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ آمُرَ بِالْعَدْلِ وَنَهَ الْفُسُوقَ وَالْمُنكَرَ ۚ وَأْتَيْنَاهُ إِحْسَانًا ۖ إِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِأَبِيهِ وَقَوْمِهِ اسْكُنُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ كَمَا آمُرُكُمْ فِيهَا فَاتَّبِعُوا أَمْرِي وَلَا تَتَّبِعُوا أَمْرَهُمْ ۖ وَذَرُوا صُلُوبَهُمْ ذُرِّيَّتًا لِقَدْ كَانُوا فَاسِقِينَ﴾ (النحل: 112).

وبناءً عليه فإن على الفرد المسلم المبادرة، إلى تغيير واقعه وتعديل سلوكه، حتى يخرج من حالة النكد والشعور بالضيق، عملاً بالتوجيه القرآني: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (البقرة: 197).

د) من حق المسالمين -من غير المسلمين- في المجتمع الإسلامي، أن يحظوا بخدمات الدعم النفسي، من قبل المسلمين:

وهذا السلوك يعكس بصورة قوية -سماحة الإسلام وتقديره وصونه للحقوق الإنسانية، فالمساندة النفسية في المجتمع المسلم، لا ينبغي أن تكون حكرًا على المسلمين أنفسهم، بينما يُستثنى منها غير المسلمين، لاسيما إن كانوا مسالمين لا يصدر عنهم سلوك معادي للإسلام وأهله، ولعل هذا ما يفهم من خلال التوجيه الرباني للمؤمنين ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا جَاءَ فَتَىٰ مِنَ الْمَنَافِقِ فَوَارُوا بَيْنَ يَدَيْهِمْ وَأَوَّكُوا لَهَا إِنَّهُ لَا يَفْضَحُ عَلَيْكُمْ لِيِخْلَبَ فَتَىٰ الْكٰفِرِينَ أُولَٰئِكَ هُمُ الرِّجْسُ الْأَخْسَرُ﴾ (الأنفال: 53).

هـ) الانفتاح على خبرات الآخرين والاستفادة منها:

من بدهيات القول، أن الخبرة الإنسانية في أي مجال كان، لا تبدأ من الصفر، فهي تراكمية، وبالتالي من الحكمة والتعقل، أن يبادر العاملون في مجال تقديم الدعم النفسي للآخرين، إلى الاستفادة من أصحاب التجارب الناجحة في هذا المجال، لاسيما أن الدول المتقدمة والمتحضرة اليوم، قد سبقت المسلمين في مجال تقديم الخدمات الإنسانية وتطورت أعمالها بشكل كبير، كما ونوعاً، وبالتالي لا يمكن الاستغناء عن خبراتهم في هذا الميدان، وقد حثنا الرسول المربي ﷺ

على النظر فيما عند الآخرين من خير والاستفادة منه حيث قال: "الكلمة الحكمة، ضالة المؤمن، فحيث وجدها فهو أحق بها" (الترمذي، ب.ت، ج5: 51).

(و) مراعاة الأحكام الشرعية عند تقديم الخدمات النفسية:

حيث لاحظ الباحث مراراً، بعض الممارسات -عبر برامج الدعم النفسي- لا تراعي الأحكام الشرعية، وقد يكون ذلك ناتجاً عن ضعف الالتزام الديني، أو بسبب التبعية للجهات الدولية الداعمة، التي تشترط تنفيذ البرامج، وفق آليات محددة، لا يجوز الخروج عليها، ولذا نلاحظ استخدام الموسيقى المحرمة من خلال بعض برامج الدعم النفسي، وأحياناً التساهل في موضوع الاختلاط والخلوة بين الرجال والنساء، وممارسة الرقص الجماعي من قبل البالغين -ذكوراً وإناثاً- بحجة الترفيه عن النفس، وغير ذلك من الأفعال.

(ز) الاعتماد على مصادر ذاتية لتمويل برامج الدعم النفسي:

انطلاقاً من القاعدة المتعارف عليها التي تقول: أن الممول مهيم، فإنه من الضروري أن تتحرر المؤسسات ذات الطابع الإنساني بما فيها المؤسسات التي تقدم الدعم النفسي والاجتماعي من مصادر التمويل الدولي، حتى لا تكون رهينة لبرامج وأساليب وممارسات، مُستجلبه من بيئات ثقافية، تختلف عن واقعنا وتتناقض مع خصوصياتنا الثقافية وقيمنا، وبالإمكان الاعتماد على مصادر مالية إسلامية، يمكن أن تُغطي نفقات هذه البرامج، سواءً أكانت من خارج البلد أو من خلال أبناءه المقتدرين، وفي ذلك متسع، حيث أموال الصدقات والزكوات، وهناك العديد من المؤسسات الخيرية الإسلامية، التي يمكن أن توفر الأموال لبرامج الدعم النفسي، ويتطلب هذا الأمر، نشر ثقافة الدعم النفسي في مجتمعاتنا الإسلامية والتوعية بأهميتها وضرورتها الماسة لأفراد المجتمع.

ثانياً: التكوين المهني المتقن للعاملين في برامج الدعم النفسي:

يحتاج أهل الاختصاص، العاملون في مجال الدعم النفسي، إلى إعداد مهني متميز، قبل ممارسة العمل، كما لا بد من استمرار النمو المهني لديهم بعد التخرج من أقسام علم النفس المعنية، بحيث يتوفر فريق من المحترفين في هذا المجال، يقدمون خدمات إسنادية بكفاءة عالية، وكما هو معروف، أن فعالية الدعم النفسي ونتائجه تتأثران -وبدرجة كبيرة- بالشخص الداعم، من حيث الإمكانيات والقدرات، وقد أشارت دراسة (أبو دقة، 2009: 12) إلى حاجة العاملين في مجال الدعم النفسي والاجتماعي، إلى إعداد وتطوير، حيث إن نسبة العاملين في هذا المجال من أهل الاختصاص قليلة، مقارنة بما هو مطلوب في الميدان، كما ونوعاً.

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

ويرى الباحث أن هناك جملة من المقومات المهنية والشخصية، التي يفترض أن تعمل برامج التأهيل، على إكسابها للعاملين في مجال الدعم النفسي، والتي يمكن إجمالها على النحو التالي:

### (أ) مقومات مهنية:

- 1- وعي وإدراك عميق لمفهوم الدعم النفسي، ومجالاته وأساليبه كما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية العطرة.
- 2- إلمام بالخبرات والتجارب المعاصرة في المجال نفسه.
- 3- إلمام بالظروف الثقافية والسياسية والاقتصادية الخاصة بالمجتمع الفلسطيني، وانعكاسها على حياة الناس.
- 4- القدرة على ممارسة أساليب فاعلة في الدعم النفسي.
- 5- القدرة على ممارسة التواصل الاجتماعي مع الآخرين واستخدام خطاب تربوي جيد.
- 6- إجادة استخدام اللغة الإنجليزية، قراءة ومخاطبة وكتابة، مما يسهل عملية الانفتاح لدى المختص ويسمح بالتواصل العلمي والمهني مع أهل الخبرة.
- 7- دراية كافية في ممارسة العمل الجماعي القائم على أسس مهنية إنسانية.
- 8- تقدير كفاءة الآخرين واحترامها، ومن ثم الحرص على الاستفادة والتعلم منها.
- 9- الحرص على التجديد والتطوير للأداء.

### (ب) مقومات شخصية:

- 1- الصبر والتحمل.
- 2- الحلم وسعة الصدر.
- 3- الرفق ولين الجانب.
- 4- التفاؤل الدائم.
- 5- التواصل مع الناس.
- 6- خفة الظل والقدرة على استخدام الدعابة.

### ثالثاً: تنوع أساليب وتقنيات الدعم النفسي:

هنالك جملة من الأساليب والتقنيات الفاعلة، يمكن استخدامها في ممارسة الدعم النفسي للآخرين، وهي متنوعة ومتجددة من حين لآخر، ويمكن تلخيص أبرزها فيما يلي:

- 1- الصحبة الاجتماعية، من خلال قضاء بعض الوقت مع الآخرين، وممارسة بعض الأنشطة معهم.

- 2- الاستفادة من الفن الهادف وتوظيفه لخدمة أغراض الدعم النفسي، ويدخل في هذا الإطار، التشيد الإسلامي، والمسرح الهادف، والرسم، والشعر، والقصة المعبرة.
- 3- أسلوب التفريغ الانفعالي، حيث يُعطى الفرد فرصة كافية، للتعبير عن همومه وشكواه.
- 4- استحضار المواقف والممارسات الدالة على قوة التحمل والصلابة النفسية في مواجهة الضغوط، وذلك من خلال السيرة النبوية العطرة.
- 5- الاستفادة من التقنيات الحديثة، في مجال الدعم النفسي، كتقديم استشارات علمية ونصائح وإرشادات عبر التليفون والمواقع الإلكترونية على الشبكة.
- 6- كتابة مقالات وأبحاث في مجال الدعم النفسي، من خلال مجلات علمية خاصة بذلك.
- 7- مراعاة الأولويات في استخدام شكل الدعم المناسب حسب مقتضى الحال، فتارة يكون الدعم المادي مصحوباً بإسناد نفسي وسابقاً له كما جاء في قوله تعالى: "فَمَا كَانَ يَدْعُوهُمْ إِلَى اللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ سَبَّحْتَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ غَنِيًّا ذِي فَضْلٍ" (سورة البقرة: 176).

- رابعاً: إيجاد الجسم الإداري الناظم لبرامج الدعم النفسي:
- فمن أجل جمع الجهود المتغيرة وتوجيه الرؤى، لا بد من توافر الجسم الإداري، الذي هو بمثابة الخيط الناظم، لكافة برامج الدعم النفسي في الضفة الغربية وقطاع غزة ويتطلب ذلك ما يلي:
- 1- إنشاء مراكز للدعم النفسي، موزعة على محافظات الضفة الغربية وقطاع غزة، حتى يتم تعميم الخدمات الإسنادية لأكبر شريحة من المواطنين، على أن يتم توفير مقوماتها المادية والبشرية.
  - 2- وجود الجسم الإداري المركزي، أو الهيئة العامة التي تقوم بتوجيه جهود العاملين وتنسيقها، ومن ثم تصويبها نحو تحقيق الأهداف المنشودة.

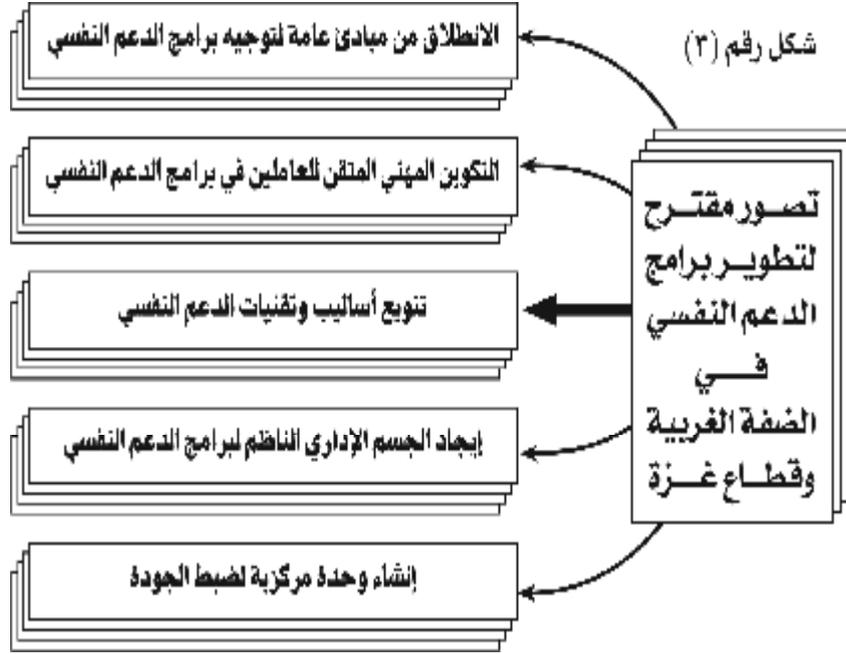
### منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

- 3- توزيع الأدوار بدقة بين المؤسسات العاملة في مجال الدعم النفسي، حسب ما تقتضيه المصلحة العامة، وذلك ضمن رؤية واستراتيجية محددة، يتم التوافق عليها بين أهل الاختصاص من ناحية، والمؤسسات الإنسانية الداعمة من ناحية أخرى.
- 4- توافر قاعدة بيانات شاملة ومفصلة، حول الفئات المستفيدة من الدعم النفسي، والإمكانات البشرية المادية المتوفرة.
- 5- إعداد خطط لتقديم الدعم النفسي -بطريقة مهنية محترفة- على مستوى الضفة الغربية وقطاع غزة، يتم تبنيها والعمل على إنفاذها بجدية.

### خامساً: إنشاء وحدة مركزية لضبط الجودة:

فلضمان جودة العمل وتحقيق إنتاجية عالية لبرامج الدعم النفسي، لا بد من توافر وحدة معينة لضبط الجودة ويتطلب ذلك ما يلي:

- 1- توافر أهل الاختصاص الخبراء في مجال الدعم النفسي.
- 2- اعتماد أسلوب التحليل والتقويم للطاقات البشرية العاملة.
- 3- العمل على تطوير الكوادر البشرية العاملة في مجال الدعم النفسي، من خلال الدورات التدريبية وورش العمل وإجراء الأبحاث الميدانية لتقييم الأداء.
- 4- ممارسة الرقابة على أداء العاملين، من خلال مجموعة من الخبراء.
- 5- توحيد معايير الجودة الواجب توافرها في مدخلات ومخرجات برامج الدعم النفسي، وبناء هذه المعايير على أسس علمية ومهنية.
- 6- الاعتماد على أسلوب التقويم الذاتي، للحكم على الأداء ومن ثم تحسينه وتجويده، من خلال تصميم استبانة لهذا الغرض.



### ملخص النتائج

- من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، يمكن تلخيص أبرز النتائج - التي تمخّضت عنها على النحو التالي:
- 1- شغل موضوع الدعم النفسي للمؤمنين، حيزاً كبيراً في القرآن الكريم مما يؤكد على الحاجة النفسية الملحة له وقد بلغت الآيات القرآنية - التي عالجت موضوع الدعم النفسي حسب القراءة التحليلية التي قام بها الباحث - (149) آية موزعة على (28) سورة.
  - 2- لئن كان الدعم النفسي في القرآن الكريم، موجهاً إلى فئة من المؤمنين، عبر خطاب الله عز وجل لهم - على خلاف المساندة الإجتماعية النفسية - التي تتم في إطار شبكة العلاقات الإجتماعية بين الناس، إلا أن منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم يظل رافداً غنياً وإطاراً مرجعياً، لا غنى عنه في مجال تقديم الإسناد الإجتماعي والدعم النفسي.
  - 3- يستهدف الدعم النفسي في القرآن الكريم - بالدرجة الأولى - تعزيز الصلابة النفسية لدى المؤمنين، في مواجهة الضغوط النفسية، حيث يمثل عنصراً وقائياً لهم، من الضعف في مواجهة الضغوط النفسية.
  - 4- تنوّع مجالات الدعم النفسي في القرآن الكريم، بما يغطي مساحة واسعة من النشاط الإنساني في مجالاته المختلفة: الروحية، والإجتماعية والدعوية والجهادية، مما يعطى

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

دلالة قوية على أن الدعم النفسي في القرآن الكريم لا يستهدف - فقط - مساعدة الإنسان على تجاوز أزمة نفسية عابرة وإنما يسعى إلى إعداد الإنسان القادر على مواجهة صعوبات الحياة وضغوطها، وإنجاز ما هو مطلوب منه بكفاءة، وهذا ما يميز منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم، عن برامج الإسناد الاجتماعي والنفسي التي تقدم علاجاً مؤقتاً، لإعادة حالة التوازن المفقود لدى فئة الناس.

5- يستخدم القرآن الكريم أساليب فاعلة ومتنوعة لتقديم الدعم النفسي، بما يتيح درجة عالية من المرونة والقابلية للتعاظم مع جميع الحالات المختلفة، التي تحتاج إلى تقديم الدعم النفسي وبما يعزز عمل أهل الاختصاص القائمين على برامج الدعم النفسي، وقد لوحظ أن هذه الأساليب ركزت على الجانب المعرفي من خلال تقديم المفاهيم السليمة، كما لم تغفل الجانب النفسي من خلال تعزيز الثقة بالذات وتقديم التعزيز بأشكاله، فضلاً عن احتوائها على أساليب التشويق كسر القصة للإعجاب، وتقديم نماذج بشرية متميزة للإقتداء بها، في مواجهة الضغوط النفسية، كما تبين أن هذه الأساليب جميعاً - على تنوعها - تركز على عقيدة الإيمان وأداء العبادات، مما يجعل أثرها كبيراً في نفوس المتلقين للدعم النفسي.

### التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- 1- من الضروري أن يطلع العاملون في برامج الدعم النفسي، على منهاج القرآن الكريم في الدعم النفسي للإستفادة منه في إثراء ممارستهم المهنية.
- 2- إثراء مناهج الإرشاد النفسي بكليات التربية، بثقافة التدعيم النفسي، من خلال أفراد مقرر خاص بذلك.
- 3- تطوير صيغ التعاون بين أقسام علم النفس بكليات التربية ومؤسسات المجتمع المعنية بتقديم خدمات الدعم النفسي للمواطنين.
- 4- عدم السماح لممارسة الدعم النفسي -عبر البرامج والمؤسسات المختلفة- دون الحصول على رخصة معتمدة، من قبل الجهات المعنية.
- 5- توجيه برامج الماجستير بقسم علم النفس بالجامعات الوطنية، إلى إجراء أبحاث علمية موجهة تخدم برامج الدعم النفسي، من خلال تقييم التجارب الميدانية، واقتراح صيغ جديدة للتطوير.
- 6- يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:
- منهاج الرسول e في الدعم النفسي لأصحابه من خلال السنة النبوية المطهرة.

أ.د. محمود أبو داف

- مدى ممارسة العاملين في برامج الدعم النفسي بقطاع غزة، لأساليب الدعم النفسي الواردة في القرآن الكريم.
- مدى امتلاك العاملين في برامج الدعم النفسي في الضفة الغربية، للمقومات المهنية الشخصية اللازمة لإتقان العمل.
- صيغة مقترحة لتوفير مصادر ذاتية جديدة، لتمويل برامج الدعم النفسي.
- الأساليب المستخدمة في الدعم النفسي، دراسة مقارنة بين أقسام الإرشاد النفسي بالجامعات الفلسطينية، والأقسام المماثلة في دول عربية أو أجنبية أخرى.
- تقويم الأساليب الوالدية في تقديم الدعم النفسي للأبناء في البيئة الفلسطينية.

#### قائمة المصادر المراجع

القرآن الكريم: تنزيل العزيز الرحيم.

- 1- "الإخلاص في الدعوة، أهميته وأثاره على الداعية"، موقع طريق الإيمان، على الشبكة.
- 2- ابن الأثير (1970): مجد الدين أبو السعادات، جامع الأصول في أحاديث الرسول، المبارك بن محمد الجزري، تحقيق "عبد القادر الأرنتوط"، مكتبة الحلواني، القاهرة.
- 3- ابن حنبل، الإمام أحمد (ب،ت): مسند الإمام أحمد بن حنبل، مدينة قرطبة، القاهرة.
- 4- ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله (ب،ت): سنن ابن ماجه، تحقيق "محمد فؤاد عبد الباقي"، دار الفكر، بيروت.
- 5- ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله، ب،ت، سنن ابن ماجه، تحقيق (محمد فؤاد عبد الباقي)، دار الفكر، بيروت.
- 6- ابن منظور، محمد بن مكرم (1999): لسان العرب، ج7، غزة، دار صادر، بيروت.
- 7- ابن هشام، ابن محمد عبد الملك (2004): سيرة ابن هشام، دار الفجر للتراث، القاهرة.
- 8- أبو دقة، سناء (2009): "الآثار النفسية الاجتماعية التي خلفتها الحرب على المرأة بغزة وخطة مقترحة للتدخل"، ورشة عمل حول الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية للحرب على المرأة في غزة، المنعقدة بوزارة شؤون المرأة، غزة، في الفترة ما بين 1-3 يونيو.
- 9- الأغا، إحسان، الأستاذ، محمود (1999): تصميم البحث التربوي (النظرية والتطبيق)، غزة.
- 10- البخاري، محمد بن اسماعيل، أبو عبد الله (1987): صحيح البخاري، تحقيق "مصطفى البغا"، دار ابن كثير، بيروت.

## منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم

- 11- بلسم، (2002): **صحيفة اجتماعية ثقافية**، تصدر عن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني غزة، العدد (329).
- 12- البوصيري، أحمد بن أبي بكر (ب،ت) **انحاف الخيرة المهرة**، بزائد المسانيد الغرة، قسم فنون الحديث، المكتبة الشاملة، على الشبكة.
- 13- بيتر. ن. توفاليس (1988) **العلاج النفسي التدميمي**، ترجمة "لطي فطيم وعادل دمرداش" المكتبة الإعلامي للثقافة.
- 14- الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى (ب.ت): **الترمذي الجامع الصحيح سنن الترمذي**، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- 15- ثابت، عبد العزيز وآخرون (2007): "تأثير هدم البيوت على الصحة النفسية للأطفال الذكور والصلابة النفسية في قطاع غزة"، دراسة قيد النشر، **برنامج الصحة النفسية**، غزة.
- 16- الخراش، ناهر عبد العال (1987): **أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي**، وكالة الأهرام للتوزيع، القاهرة.
- 17- دياب، مروان (2006): "دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراقبين الفلسطينيين"، **رسالة ماجستير**، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- 18- الرازي، الإمام محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (ب.ت)، **مختار الصحاح**، دار الحديث، القاهرة.
- 19- راضي، زينب نوفل أحمد (2008): "الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وعلاقتها ببعض المتغيرات"، **رسالة ماجستير**، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة
- 20- رشدي، ياسين (1991): **الطريق إلى الله، نهضة مصر**، القاهرة.
- 21- الرفاعي، عزة (2003): "الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب يواجهها"، **رسالة الدكتوراه**، كلية الآداب، جامعة حلوان، مصر.
- 22- رياض، سعيد (2008): **موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي**، دار الجوزي، القاهرة.
- 23- زهران، حامد (1985): "دور الإرشاد المنبثق من الشريعة الإسلامية في معالجة مشكلات الشباب العربي المعاصر"، **المركز العربي للدراسات الأمنية**، الرياض.

- 24 - السعدي، عبد الرحمن بن ناصر (2002): تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، قدم له: "عبد الله بن حنبل، محمد العثامين"، دار الحديث، القاهرة.
- 25 - سلامة، ممدوحة (1991): استبيان تقدير الشخصية للكبار، مكتبة الأنجلو المصرية، الأنجلو.
- 26 - الشناوي، محمد محروس (1990): بحث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- 27 - عبد العزيز، رشاد (1993): "أثر التدوين على مرضى الاكتئاب"، مجلة الصحة النفسية، العدد(8)، الجمعية اليمنية، القاهرة، ص 29-31.
- 28 - عيد الصمد، فضل (2002): "الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعني الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكومترية إكلينيكية"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ج1، العدد الثاني، 229-283.
- 29 - عيوش، نيباب (2001): "الحرب النفسية ورفع المعنوية"، مجلة البيادر الياس، القدس، العدد (782).
- 30 - القرطبي، أبي عبد الله محمد أحمد الأنصاري (ب،ت) الجامع لأحكام القرآن، تحقيق "محمد إبراهيم الحفناوي"، محمود حامد عثمان، دار الحديث، القاهرة.
- 31 - القطان، مناع (1983): مباحث في علوم القرآن الكريم، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- 32 - قطب، سيد (1980): في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت.
- 33 - مخيمر، عماد (1996): "إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلبة الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، المجلد السادس، العدد 2، ص 275-299.
- 34 - مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القيشري الميناوري (ب،ت) الجامع الصحيح المسمى صحيح مسلم، دار الجيل، بيروت.
- 35 - موسى، رشاد علي (2001): "أثر الدعاء كأسلوب لخفض الاضطرابات السيكوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمات وغير الملتزمات دينياً"، مطبعة الفروق الحديثة، القاهرة.
- 36 - النعنع، علام عبد القادر محمود (2007): "مفهوم التعبئة المعنوية في القرآن الكريم"، كلية الدراسات العليا، قسم أصول الدين، جامعة النجاح الوطنية.
- 37 - نقولا، العلوف (1986): المنجد في اللغة العربية، دار الشروق، لبنان.
- 38 - الهندي، علاء الدين علي بن حسام الدين المتقي (1981): كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، تحقيق "بكر حياني، صفوت السقا"، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- 39- Dooley. D. Catalano, R. & Brownell A. (1986): The relation of economic conditions social, Journal of community psychology, Vol. (412), 103-119.
- 40- Stephen son, N.S. (1990): Relationship Between coping style and Hardiness of Males and females, Employed as attorneys and bankers, DAI-B, 50190, 4262.