

المناعة النفسية في ضوء القرآن الكريم دراسة موضوعية تحليلية

الدكتور أرسلان عبدالله رحيم سيد زاده

وزارة التربية / تربية السليمانية

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم بوصفه إطاراً معرفياً وتربوياً متكاملًا يُسهم في بناء التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط والأزمات التي يواجهها الإنسان في مختلف مراحل حياته. تتطرق الدراسة من إشكالية أساسية مفادها: كيف عالج القرآن الكريم البنية النفسية للإنسان؟ وما الآليات التي قدّمها لبناء مناعة نفسية قادرة على الوقاية من الاضطرابات النفسية أو التخفيف من أثارها؟ يعتمد البحث المنهج الاستقرائي في جمع الآيات القرآنية ذات الصلة بالنفس الإنسانية، والمنهج التحليلي في استنباط الدلالات النفسية والتربوية منها، إضافة إلى المنهج الموضوعي في تصنيف المفاهيم القرآنية المرتبطة بالمناعة النفسية، مثل الطمأنينة، الصبر، التوكل، الأمل، الأمن النفسي، وضبط الانفعالات. كما يسعى البحث إلى الربط بين المفهوم الحديث للمناعة النفسية في علم النفس المعاصر، وبين الرؤية القرآنية التي سبقت هذه المفاهيم بقرون، وقدّمت معالجة شمولية للنفس الإنسانية تجمع بين البعد الروحي والعقلي والسلوكي. وتوصلت الدراسة إلى أن القرآن الكريم يقدم منهجاً متكاملًا لبناء المناعة النفسية، يقوم على ثلاثة محاور رئيسية: الوقاية النفسية من خلال ترسيخ الإيمان والقيم الأخلاقية، والعلاج النفسي عبر الذكر والتوبة والدعاء والصبر، والتنمية النفسية المستمرة التي تهدف إلى الارتقاء بالنفس من حال الاضطراب إلى السكينة والاستقرار. كما أظهرت النتائج أن الطمأنينة الناتجة عن الإيمان بالله والتوكل عليه تُعدّ من أقوى عوامل المناعة النفسية، إذ تمنح الإنسان شعوراً بالأمان الداخلي وتقلّل من مستويات القلق والخوف واليأس. ويخلص البحث إلى أن المناعة النفسية في القرآن الكريم ليست مفهوماً نظرياً مجرداً، بل هي منظومة عملية قابلة للتطبيق في مجالات التربية والإرشاد النفسي وبناء الشخصية، ويمكن الاستفادة منها في معالجة العديد من المشكلات النفسية المعاصرة. ويوصي البحث بضرورة دمج المفاهيم القرآنية في البرامج التربوية والإرشادية، وإجراء دراسات ميدانية وتجريبية لقياس أثر التوجيه القرآني في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد والمجتمعات.

Abstract:

This study examines the concept of psychological immunity in the Holy Qur'an as an integrated framework that contributes to psychological balance and human resilience in confronting life stresses and crises. The research addresses a central question: how does the Qur'an approach the human psyche, and what mechanisms does it provide to strengthen psychological immunity and protect individuals from anxiety, fear, despair, and emotional instability? The study adopts an inductive method to collect Qur'anic verses related to the human soul, an analytical approach to explore their psychological implications, and a thematic method to classify key Qur'anic concepts connected to psychological immunity, such as tranquility, patience, reliance on God (tawakkul), hope, psychological security, and emotional regulation. The research also establishes a conceptual link between modern psychological resilience theories and the Qur'anic worldview, which presents a holistic understanding of the human being that integrates spiritual, cognitive, and behavioral dimensions. The findings indicate that the Qur'an offers a comprehensive model for building psychological immunity based on three core dimensions: prevention through strengthening faith and moral values, treatment through remembrance of God, repentance, supplication, and patience, and continuous psychological development aimed at achieving inner peace and emotional stability. Faith and trust in God emerge as central pillars of psychological immunity, fostering inner security and reducing anxiety and distress. The study concludes that psychological immunity in the Qur'an represents a practical and applicable system with significant implications for education, psychological counseling, and mental health promotion, and recommends integrating Qur'anic principles into contemporary psychological and educational programs.

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً، والصلاة والسلام على خير عباد الله أجمعين المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه ومن سار على دربه واستن بسنته، واقتفى أثره إلى يوم الدين ، وبعد:شهدت المجتمعات المعاصرة تصاعداً ملحوظاً في الاضطرابات النفسية وحالات القلق والتوتر والضغوط الانفعالية، نتيجة تسارع وتيرة الحياة وتعدد الأزمات الاجتماعية والاقتصادية والروحية. وعلى الرغم من التقدم الكبير في الدراسات النفسية الحديثة التي تناولت مفهوم المناعة النفسية أو المرونة النفسية بوصفها عاملاً أساسياً في التكيف مع الضغوط، إلا أن معظم هذه الدراسات تنطلق من أطر مادية أو تجريبية بحتة، مع إغفال البعد الروحي والقيمي في بناء التوازن النفسي للإنسان. وفي المقابل، يزخر القرآن الكريم بتوجيهات ومفاهيم نفسية عميقة تناولت طبيعة النفس الإنسانية، وبيّنت سبل تهذيبها وحمايتها من الاضطراب والانهيار، من خلال منظومة متكاملة من القيم الإيمانية والسلوكية، مثل الطمأنينة، والصبر، والتوكل، والأمل، وضبط الانفعالات. غير أن هذه التوجيهات غالباً ما تُتناول بصورة وعظية أو جزئية، دون دراسة علمية تحليلية منهجية تُبرز مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم بوصفه إطاراً متكاملاً يمكن الاستفادة منه في مجال الصحة النفسية المعاصرة. دائماً ما يبحث الإنسان عن طريقة التي يثبت بها عن بقاءه ويحافظ بها عن ذاته، ضد أي تهديد خارجي، ولتحقيق هذه الغاية فهو دائم البحث عن الطرق والإجراءات التي تمكنه من العيش بسلام مع نفسه ومع الآخرين، لذلك فهو بحاجة لأن يتخطى مشاعر والآثار السلبية الناتجة عن هذه الضغوط والتهديدات التي يتعرض لها. فالمناعة النفسية تمثل القدرة على مواجهة التحديات والضغوط، والتغلب عليها، دون أن يصاب بالاضطرابات النفسية أو الانهيار الداخلي، وقد أعتنى القرآن الكريم ببناء الإنسان نفسياً وروحياً، من خلال منظومة متكاملة من القيم والإرشادات التي تسهم في تكوين شخصية متزنة مقاومة للضغوط والصدمات. فالمناعة النفسية القرآنية موضوع عميق ومهم جداً، يتناول بناء قوة داخلية في النفس لمواجهة التحديات والضغوط، ومستنداً إلى تعاليم القرآن الكريم، وعناية الإنسان بصحته النفسية رغم قدمه لا زال متجدداً بتجديد الأزمان، لأن الإنسان لا يزال يتكشف جوانبه الإنسانية الجسمية والسلوكية والانفعالية، وكيفية تفاعلها وطريقة تكيفها مع البيئة الخارجية. فهذا البحث حول أهمية المناعة النفسية في ضوء القرآن الكريم من البحوث الضرورية لحياتنا المعاصرة مع كثرة ضغوط الحياة، والقلق، والاكتئاب، والتوتر.... فإذا كان لمفهوم المناعة النفسية، أو الوقاية النفسية (psychological resilience) باعتباره قدرة الإنسان على الصمود والتكيف مع الضغوط والتحديات. فهذا البحث يحاول الاجابة، كيف يساهم القرآن الكريم في بناء أو تعزيز المناعة النفسية للإنسان المؤمن.

أهمية البحث :

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تسلط الضوء على المناعة النفسية في القرآن الكريم بوصفها إطاراً معرفياً وتربوياً متكاملاً يساهم في تحقيق التوازن النفسي والاستقرار الداخلي للإنسان، في ظل ما يشهده العصر الحاضر من تصاعد في الضغوط النفسية والاضطرابات الانفعالية. وتتجلى أهمية الدراسة في الجوانب الآتية:

. الأهمية العلمية والمعرفية: تساهم الدراسة في سد فجوة معرفية بين الدراسات النفسية المعاصرة والرؤية القرآنية، من خلال تقديم معالجة علمية موضوعية لمفهوم المناعة النفسية في ضوء القرآن الكريم.

. الأهمية القرآنية والتفسيرية: تُبرز الدراسة البعد النفسي في النص القرآني، وتكشف عن عمق التوجيهات القرآنية في التعامل مع النفس الإنسانية وبنائها.

. الأهمية التربوية: توفر الدراسة أساساً نظرياً يمكن الاستفادة منه في تطوير المناهج والبرامج التربوية التي تعزز التوازن النفسي وبناء الشخصية السوية.

. الأهمية التطبيقية والإرشادية: تفتح الدراسة آفاقاً لتوظيف المفاهيم القرآنية في مجالات الإرشاد النفسي والعلاج الداعم للصحة النفسية.

. الأهمية المجتمعية: تساهم نتائج الدراسة في تعزيز الوعي بأهمية القيم الإيمانية في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي وبناء مجتمع متماسك.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يأتي:

. بيان مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم، والكشف عن دلالاته في ضوء المفاهيم النفسية المعاصرة.

. استقراء الآيات القرآنية التي تناولت النفس الإنسانية، وتحليل مضامينها ذات الصلة ببناء المناعة النفسية.

. تحديد الأسس القرآنية التي تساهم في تعزيز التوازن والاستقرار النفسي لدى الإنسان.

. إبراز دور القيم الإيمانية، مثل الطمأنينة، والصبر، والتوكل، والأمل، في الوقاية من الاضطرابات النفسية.

. توضيح المنهج القرآني في معالجة مظاهر الاضطراب النفسي كالخوف والقلق والحزن واليأس.

. بيان إمكانات الاستفادة من الرؤية القرآنية للمناعة النفسية في مجالات التربية والإرشاد النفسي المعاصر .
منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الاستقرائي التحليلي، وذلك باستقراء الآيات القرآنية التي تناولت النفس الإنسانية ومظاهر التوازن والاضطراب النفسي، ثم تحليلها تحليلاً موضوعياً لاستخلاص الأسس والمفاهيم القرآنية المرتبطة ببناء المناعة النفسية. كما استُخدم المنهج الموضوعي (التفسيري الموضوعي) في تصنيف الآيات وفق محاور نفسية محددة، مثل الطمأنينة، والصبر، والتوكل، والأمن النفسي، وضبط الانفعالات، وربطها بمقاصدها النفسية والتربوية. واعتمدت الدراسة كذلك على المنهج الوصفي في عرض المفاهيم النفسية المعاصرة المتعلقة بالمناعة النفسية، وبيان أوجه الالتقاء بينها وبين الرؤية القرآنية، دون الدخول في دراسة تجريبية أو ميدانية. وقد تم توظيف كتب التفسير المعتمدة والدراسات النفسية المعاصرة ذات الصلة؛ بهدف تحقيق فهم علمي متكامل يجمع بين البعد القرآني والبعد النفسي

مشكلة هذه الدراسة في وجود فجوة معرفية بين الطرح النفسي الحديث لمفهوم المناعة النفسية، وبين الرؤية القرآنية التي تقدّم تصوّراً شمولياً للنفس الإنسانية، مما يستدعي دراسة علمية موضوعية تسعى إلى الكشف عن أسس المناعة النفسية في القرآن الكريم، وتحليل آليات بنائها، وبيان إمكانات توظيفها في الوقاية والعلاج النفسي في العصر الحاضر .

. ما مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم، وما دلالاته في ضوء المفاهيم النفسية المعاصرة؟

. ما أبرز الأسس القرآنية التي تسهم في بناء المناعة النفسية لدى الإنسان؟

. ما دور مفاهيم الإيمان، والطمأنينة، والصبر، والتوكل في تعزيز التوازن النفسي من المنظور القرآني؟

. كيف يعالج القرآن الكريم مظاهر الاضطراب النفسي مثل الخوف، والقلق، والحزن، واليأس؟

. ما إمكانات توظيف الرؤية القرآنية للمناعة النفسية في مجالات التربية والإرشاد النفسي المعاصر؟

الدراسات السابقة:

تناولت عدد من الدراسات العربية والمعاصرة الجوانب النفسية في القرآن الكريم من زوايا متعددة، من أبرزها الصحة النفسية، والطمأنينة، والأمن النفسي، وعلاج الاضطرابات النفسية، إلا أن مفهوم المناعة النفسية بوصفه إطاراً متكاملاً لم يحظَ بدراسة مستقلة ومباشرة في ضوء القرآن الكريم. فقد تناولت بعض الدراسات أثر القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسية، حيث ركّزت على دور الإيمان والذكر في تخفيف القلق والاكتئاب، وخلصت إلى أن القرآن الكريم يمثل مصدراً مهماً للسكينة والطمأنينة النفسية، ويسهم في تعزيز الاستقرار الانفعالي لدى الفرد. كما اهتمت دراسات أخرى بتحليل مفهوم الطمأنينة في القرآن الكريم، وبيّنت أن الطمأنينة تُعدّ ثمرة للإيمان الصادق والتوكل على الله، وأنها تمثل حالة من السكون النفسي والأمن الداخلي. وتناولت دراسات إضافية النفس الإنسانية في القرآن الكريم من حيث خصائصها وأحوالها، مثل النفس الأمّارة واللّوامة والمطمئنة، مع التركيز على البعد التربوي والأخلاقي في تهذيب النفس وضبط الانفعالات. كما اهتمت بعض البحوث بدراسة الأمن النفسي في القرآن الكريم، وأشارت إلى أن الالتزام بالقيم الإيمانية والأخلاقية يسهم في بناء شعور دائم بالأمان والاستقرار النفسي. وعلى الرغم من القيمة العلمية لهذه الدراسات، فإن معظمها عالج الموضوعات النفسية في القرآن الكريم بصورة جزئية أو من زاوية وعظمية أو تربوية عامة، دون الربط المنهجي بينها وبين مفهوم المناعة النفسية كما يُطرح في علم النفس المعاصر. ومن هنا تميّز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بسعيها إلى تقديم معالجة موضوعية تحليلية شاملة لمفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم، وربطه بالمفاهيم النفسية الحديثة، وبيان أسسه وآلياته وتطبيقاته التربوية والإرشادية

عنوان البحث:

المناعة النفسية في ضوء القرآن الكريم: دراسة موضوعية تحليلية

مقدمة البحث

أهمية الصحة النفسية في حياة الإنسان المعاصر .

مفهوم المناعة النفسية وأثرها في مواجهة الضغوط والأزمات.

القرآن الكريم بوصفه مصدراً لبناء التوازن والاستقرار النفسي.

مشكلة البحث وأسئلته.

أهداف البحث.

حدود البحث.

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي والنظري للمناعة النفسية، على مطلبين: المطلب الأول: مفهوم المناعة النفسية في اللغة والاصطلاح المعنى اللغوي لكلمة (المناعة) تعريف المناعة النفسية في علم النفس المعاصر. مفهوم النفس الإنسانية في التصور القرآني المطلب الثاني: المنظومة المناعة النفسية أهمية المناعة النفسية مكونات المناعة النفسية أنواع المناعة النفسية خصائص المناعة النفسية مظاهر المناعة النفسية خصائص الافراد ذو المناعة النفسية المرتفعة خصائص الافراد ذو المناعة النفسية المنخفضة المبحث الثاني: أسس بناء المناعة النفسية في القرآن الكريم على مطلبين: المطلب الأول: الإيمان بالله وأثره في تحقيق الطمأنينة النفسية المنهج القرآني في التعامل مع النفس الإنسانية مرتكزات المنهج القرآني في التعامل مع النفس الإنسانية اعتمادات المنهج القرآني في التعامل مع النفس البشرية المنهج القرآني في معالجة الأمور السلبية المتعلقة بالنفس الإنسانية: المطلب الثاني: مفهوم المناعة النفسية في البعد القرآني الطمأنينة النفسية والرضا الأمل والثقة بالله (التوكل) الصبر وتحمل والابتلاء التوازن النفسي (الأمن النفسي) العمل الصالح والتفريغ النفسي الدعاء والاعتراف بالمشاعر القصص القرآنية كنموذج للمناعة النفسية خاتمة البحث أبرز النتائج التي توصل إليها البحث. أهم التوصيات. مقترحات لدراسات مستقبلية

المبحث الأول : الإطار المفاهيمي والنظري للمناعة النفسية

المطلب الأول: مفهوم المناعة النفسية في لغة واصطلاح

من خلال هذا البحث نحاول عرض مفهوم المناعة النفسية من منظور اللغوي ، ومن منظور علم النفس والتربية، وما لهذا المفهوم من أهمية ، والتمثلة على القدرة على التكيف، والمرونة والتناؤل، والتماسك الداخلي، لأنها بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات، ويتجاوز العثرات وبذلك يمكن أن يحقق النجاحات.

١. المعنى اللغوي لكلمة (المناعة) :

المناعة: مصدر (مَنَعَ) العزة وقُوَّة، والمنع هو نقيض العطاء، وهو الحماية والحفظ(١)، المناعة النفسية بمعنى الحصانة والوقاية من المرض، يُقال هو في منعة، صار منيعاً محمياً، والمنعة : العزة، والقوة، والنيح: ذو المناعة أي شديد القوة (٢) المناعة مشتقة من الفعل (منع) وتعني الحماية والوقاية من شيء ما، سواء كان ذلك الشيء مادياً أو معنوياً، حيث يمكنه التغلب على المشكلات التي تقف أمامه، والذي يسعى دائماً إلى تطوير ذاته لتوافقه داخلياً أولاً، ومع المحيط الذي يعيش فيه ثانياً(٣). تعريف المناعة النفسية في علم النفس المعاصر: (psychological resilience) يُعد مصطلح المناعة النفسية من المصطلحات الحديثة في الدراسات الصحة النفسية، والارشاد النفسي، ظهر ذلك في أوائل التسعينيات من القرن المنصرم، واستخدم لمواجهة الضغوط والمشاعر السلبية، والآثار النفسية، والدفاع عن الذات ضد الازمات والمخاطر النفسية، وحماية النفس من الاضطرابات، وقد تناول فرويد فكرة الدفاع النفسي، وشرح آليات وميكانيزمات الدفاع النفسي(٤). وتعتبر سلسلة الدراسات التي أجرتها الامريكية (كوبازا)، اثناء اعدادها اطروحة الدكتوراه تحت اشراف استاذها (مادي) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الامريكية، من فترة (١٩٧٩. ١٩٨٥) من أهم الدراسات التي ساهمت في تطوير وفهم مفهوم المناعة النفسية وجدت (كوبازا) أن الصلابة النفسية تلعب دوراً فعالاً في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، وكيف يمكن للصلابة والمناعة النفسية أن تكون آلية للحفاظ على هذه الصحة عند مواجهة التحديات (٥). وتعرف المناعة النفسية اصطلاحاً بأنها نظام وقائي ارتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية وتعزيز عمليات التفاعل بينه وبين الظروف البيئية الضاغطة، وهذا النظام ليس مهتمة فقط على مساعدة الفرد على التعايش مع الضغوط، ولكنه مسؤول ابضا على فعالية وتكامل الشخصية والنمو الذاتي للفرد بشكل متزامن مع تطورات البيئة، ولديه قدرة عالية على تحمل الاحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس (٦). وتعرف ايضا على أنها مجموع سمات شخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات السلبية (٧). ويرتبط مفهوم المناعة النفسية باضغوط النفسية ارتباطاً وثيقاً، ولا بدّ من الإشارة إلى نمط الاستجابة للضغوط بتأثر بالعديد من العوامل منها العمر، والجنس، والشخصية، واسلوب مواجهة الحياة، مع ابتكار طرق لعلاج اضطرابات الشخصية (٨). وعلى وعلى نها قدرة الفرد على التخلص من اسباب الضغوط النفسية والتهديدات والمخاطر والازمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية(٩). ويقصد بالمناعة النفسية أنها القدرة

على مواجهة الازمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام، أو مشاعر اليأس والعجز، والانهازمية والتشاؤم (١٠) .

مفهوم النفس الإنسانية في التصور القرآني

القرآن الكريم لا يتعامل مع النفس الإنسانية كشيء غامض أو مجرد فكرة فلسفية بل يقدمها بوصفها محور التجربة الإنسانية كلها: فالإيمان، والسلوك، والارتقاء ، فالنفس الإنسانية هي جوهر الإنسان الواعي، وهي التي تُخاطب بالتكليف، وتُحاسب على الاختيار، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ الشمس: (١٠، ٩، ٨، ٧) فالقرآن الكريم يقدم لنا خريطة نفسية دقيقة من خلال ثلاثة نماذج أساسية:

١. النفس الأمارة بالسوء: وهي النفس حين تُترك بلا تهذيب ولا وعي، وتميل إلى الشهوة والأنانية والتبرير، ، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ يوسف: ٥٣ .

٢. النفس اللوامة: مرحلة الوعي والمراجعة، نفس تُخطئ، لكنها تشعر بالذنب وتحاسب نفسها، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ القيامة: ٢ .

٣. النفس المطمئنة: أعلى مراتب النفس التي وصلت إلى السكينة، لا لأنها بلا مشاكل، بل لأنها متصالحة مع الله سبحانه وتعالى قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ۖ أَزْجِجِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً﴾ الفجر: (٢٧، ٢٨) فالنفس لفظ مشترك يقع على عدة معاني (١١) ، نذكر منها (الروح، والدَّم، والجسد، والعين، وعين الشيء، والعظمة، والعزة، والهمة، والإدارة)، وكذلك حصرها الإمام الزبيدي (١٢) ، ولكن عين الشيء وحقيقته بمعنى واحد وهو الذات، وكذلك الهمة والإدارة بمعنى الرغبة، ولذلك استدرك الزبيدي معنى آخر هو الإنسان راجعاً إلى قَالَ تَعَالَى: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ ۖ تَحِيَّةٌ مِّنْ عِندِ اللَّهِ مُبَدَّرَةٌ طَيِّبَةً ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّرُ اللَّهُ لَكُمْ ءَالَيَتَ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ النور: ٦١ ، يسلم على الإنسان جميعه بروحه وجسده، وكذلك من قوله تعالى : (أن تقول نفس...) (الزمر: ٥٦) لأن الله يبعث الإنسان جميعاً جسداً وروحاً (١٣) .

المطلب الثاني : منظومة المناعة النفسية

أهمية المناعة النفسية:

ترجع أهمية المناعة النفسية إلى كونها توجه الإنسان إلى كيفية التعامل مع الضغوط والازمات، وتحمله المصاعب والتحديات، ويمكن ابراز المناعة النفسية في النقاط التالية:

١. تساعد على احداث التوازن بين الأحداث والذكريات المحزنة، وبين التصورات المبهجة الإيجابية المليئة بالتفاؤل والأمل.

٢. المساعدة للوصول إلى حالة الاتزان الانفعالي حتى يستطيع أن يكون سعيداً في أسوأ الظروف.

٣. تساعد الفرد على الخروج من الحالة النفسية السيئة نتيجة التعرض لعاصفة أو انفجار نفسي واسترجاع شعورهم بالتحسن.

٤. تجعله قادراً على بناء علاقات جيدة مع الآخرين (١٤) .

مكونات المناعة النفسية:

إن مكونات جهاز المناعة النفسية هي عبارة عن مهارات لازمة لكل فرد من المجتمع، وترجع إلى اربع وحدات أساسية (١٥) :

١. وحدة تكوين أو انتاج الافكار المنطقية: حيث أن لكل فكرة تقابلها فكرة أخرى مضادة، وبالتعليم والخبرة يستطيع الإنسان تكوين منطقية قابلة للعمل بها.

٢. وحدة التحكم: ومن خلال هذه الوحدة يستطيع الإنسان أن يتحكم فيها، وبذلك يقيم ذاته ويكشف نقاط ضعفه ويحاول تقويتها.

٣. وحدة الحس الذاتي ومقاومة الفشل: ويقصد به القدرة على استيعاب موقف الفشل ، ودراسته وتحليله ومحاولة الخروج منها.

٤. وحدة التعبير عن الذات : وهنا تخرج الطاقة النفسية بكل أشكالها، سواء أكانت في صورة التعبيرات الانفعالية أو الحركية.

انواع المناعة النفسية :

المناعة النفسية تُشير إلى قدرة الإنسان على الصمود النفسي والتعامل المتواز مع الضغوط والأزمات والصدمات دون أن ينهار أو يفقد الإنسان توازنه الداخلي، لذا يمكن التطرق إلى عدة أنواع من المناعة النفسية:

١. المناعة النفسية الطبيعية: وهي الاستعداد الوراثي وتُشير إلى استعداد تكويني يولد به الأفراد حيث يكون لديهم القدرة على مواجهة المصاعب دون تعليم أو تدريب سابق (١٦) .

٢. مناعة نفسية مكتسبة: وتأتي من تجارب الإنسان وخبراته ومعارفه، التي تكون بمثابة مقومات نفسية من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسي وتقويته. وكلما تعرض الإنسان للمشاكل والعوائق فإنها تكون أكثر فائدة في تنمية قدرته على التحمل أو مجاهدة النفس، أو اكتساب خبرات وتجارب جديدة من شأنها تنشيط المناعة النفسية لديه (١٧) .

٣. مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه الجسمانية التي تكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجراثيم المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى (مناعة مكتسبة فاعلة)، وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً يكتسبها الإنسان من تعرضه لمواقف مثيرة للقلق وللتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويد على طرد وسواس القلق والجزع والغضب، وإبداله بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف (١٨) .

خصائص المناعة النفسية

خصائص المناعة النفسية هي سمات التي تميز الشخص القادر على مواجهة الضغوطات والأزمات دون أن يفقد توازنه أو معنوياته، هي لا تعني القسوة أو انعدام التأثير، بل المرونة والوعي والقدرة على التعافي، ومن الخصائص التي تساعد على تقوية الجانب الانفعالي والتفاعلي وموازنته في الشخصية هي:

١. التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.

٢. تعزيز قدرة الاهتمام بالاستفادة من الخبرات السابقة .

٣. تنمية الإحساس بالمسؤولية وتعزيز تأكيد الذات.

٤. التكيف والملائمة مع الاحداث غير السارة.

٥. القدرة على التكيف ودقة السلوك الملائم.

٦. الشعور بالمعنى والهدف وبأن للحياة قيمة ورسالة.

مظاهر المناعة النفسية

مظاهر المناعة النفسية هي السلوكيات والاستجابات الظاهرة التي نلاحظها على الشخص عندما يواجه ضغوطاً أو أزمات، أي أنها الترجمة العلمية لخصائص المناعة النفسية في الحياة، وأهم هذه المظاهر تتمثل في الآتي:

١. تحرر الروح من الغضب، وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإدارة الآخرين.

٢. المناعة من الخوف، والاستمرار في الأداء والإنجاز.

٣. قدرة الإنسان على تحمل ما يتحمله غيره (١٩) .

٤. الحياة في راحة حيث تجعل المناعة النفسية هادئ النفس مطمئن البال راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة.

العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية

العوامل المساعدة في تنمية المناعة النفسية هي مجموعة مؤثرات داخلية وخارجية تُسهم في بناء قدرة الإنسان على الصمود والتكيف والتعافي، وهذه عوامل عديدة تساعد في تنمية المناعة النفسية نذكر منها:

١. الفاعلية على مواجهة مطالب الحياة: يتصف الفرد ذو التكيف الجيد بقدرته على مواجهة متاعب الحياة واحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية في مواجهة الاحباط والتخبط.

٢. الايجابية: إنَّ الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسية، يتمتع بالسلوك الايجابي تجاه مواقف الحياة، وعادة ما يتمكن من بذل الجهد للمواجهة، كما أنه إيجابي في مواجهة دوافعه، بحيث لا يقف عاجزاً أمام العقبات التي تحول بينه وبين إشباع هذه الدوافع.

٣. الواقعية: إنَّ ادراك الفرد لوجود الفروق الفردية بين الناس ورؤيته الواقعية لنفسه بالمقارنة مع الآخرين، ومعرفته لمميزاته الخاصة ولحدود قدرته، إحدى الوسائل للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من مناعة نفسية، فتساعد على الإنجاز والتوافق السليم (٢٠) .

خصائص الافراد ذو المناعة النفسية المرتفعة

هناك بعض الخصائص التي يتسم بها الافراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة تتمثل في الآتي (٢١):

١. القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة.
٢. يستم مفهوم الذات لديهم بالقوة والكفاءة.
٣. يدركون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها مع إيمانهم بأنها قابلة للإصلاح والتعديل والتغيير.
٤. يضعون لأنفسهم استراتيجيات وخطط فعالة لمواجهة ما يتعرضون له من مشكلات.
٥. لديهم القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ويشعرون بالراحة في وجودهم.
٦. يضعون لأنفسهم أهدافاً ويسعون للوصول اليها.

خصائص الافراد ذو المناعة النفسية المنخفضة

الأفراد ذو المناعة النفسية المنخفضة لا يعني أنهم ضعفاء أو عاجزون، بل أنهم أكثر تأثراً بالضغط وأقل قدرة على إدارتها، وهذه الخصائص تظهر بدرجات متفاوتة، وقد تكون مؤقتة أو ناتجة عن ظروف معينة وتتمثل في الآتي:

١. فقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة.
٢. عدم القدرة على السيطرة والتحكم في الذات.
٣. الاستسلام للفشل وعدم المحاولة.
٤. الاقتناع بكل الأفكار حتى ولو كانت غير منطقية أو مقنعة أو صحيحة.

المبحث الثاني: أسس بناء المناعة النفسية في القرآن الكريم

المطلب الأول : الإيمان بالله وأثره في تحقيق الطمأنينة النفسية

الإيمان بالله تعالى ليست فكرة ذهنية مجردة، بل قوة داخلية مؤثرة تنعكس مباشرة على الطمأنينة النفسية واستقرار الإنسان في الداخل، وكلما كان الإيمان أعمق كان أثره أوضح في تهدئة النفس ومواجهة القلق والاضطراب، فالإيمان يحرر النفس من القلق، والتوكل يخفف ضغط الحياة، والذكر والعبادة مصدر للسكينة، فيضبط المشاعر والانفعالات، فيعزز المناعة النفسية لدى المسلم السوي. والإنسان بنظر الإسلام كائن حيوي متميز بخصائص عديدة، وقد عالج أحواله النفسية والفيزيولوجية معالجة تتوافق مع تكوينه وفطرته، فهو يرى أن البدن له حاجته العضوية مثل الغذاء، والراحة، وكما يرى أن النفس لها غرائزها التي تحتاج فيها إلى الأجواء والمناخات الايمانية، ونت هنا قد ينشأ صراع داخل الإنسان بين متطلبات البدن والغرائز من ناحية، ومتطلبات النفس وأحوالها من ناحية ثانية، وقد يكون لهذا الصراع آثاره الهامة على سلوك الإنسان وشخصيته (٢٢).

المنهج القرآني في التعامل مع النفس الإنسانية يتعامل القرآن الكريم مع النفس البشرية نظرة شمولية (الجسم، النفس، الروح، العقل) ويعتمد منهج القرآن الكريم في بناء المناعة النفسية على عدة ركائز أساسية تشمل الإيمان والتوكل على الله، والتربية على الصبر و الرضا بقضاء الله، وتركيز النفس وتطهيرها من الاخلاق السيئة، والتوجه إلى ذكر والدعاء، ويساعد هذا المنهج على تحقيق الأمن النفسي والسكينة من خلال فهم الإنسان لحدود قدراته، فالإيمان والتوكل يعززان الأمن والطمأنينة والقدرة على مواجهة الضغوط الحياتية، والرضا والصبر يقللان من التوتر والقلق والاكتئاب، وتركيز النفس يشجع على المبادرة إلى تصحيح الأخطاء، والتوبة والدعاء والذكر وسيلة لضبط النفس وتقوية الروح المعنوية، والتفكير والتفكير يؤدي إلى مرونة ذهنية قادرة على تجاوز الماضي المؤلم والتطلع إلى المستقبل بأمل، قال تعالى: (لكي لاتأسفوا على ما فاتكم...) (٢٣) مرتكزات المنهج القرآني في التعامل مع النفس الإنسانية:يرتكز المنهج القرآني النفسي على الوقاية (وقاية النفس قبل أن تصاب)، العلاج (اصلاح النفس بعد أن تصاب)، التنمية(تطوير النفس إلى أحسن الحال).فالسلمات الرئيسية لمنهج القرآن الكريم الوقائي هي الشمولية بين جوانب الإنسان والمجتمع والتركيز على الوقاية قبل العلاج، فالمنهج يتعامل مع الإنسان ككيان متكامل يجمع بين الروح والجسد والعقل والقلب، فيعالج المشكلات من جذورها ومنع حدوثها، بدلاً من الاكتفاء على معالجتها بعد وقوعها، فالقرآن الكريم يستخدم أساليب تربوية متعددة لتحقيق ذلك، فالترغيب والترهيب والتوضيح والتكرار والقصص، وبذلك يضمن تكامل جوانب القضايا في الحياة، وبقي من أصول الشور الظاهرة والباطنة، فهو منهج متكامل قائم على الوحي الإلهي(٢٤) وإن المتابع والمطالع للقرآن الكريم يظهر له بوضوح مدى اهتمام هذا المنهج بالإنسان، وتربيته وتهذيبه وتطهيره بغية إصاله إلى الكمال الروحي والجسدي، وقد تمثل هذا الاهتمام بوضوح هذا المنهج الفريد المتميز ، القائم على الوقاية والاحتراز ، مضيفاً إلى ميدان الحياة منهجاً تربوياً متكاملًا، يحار الجريمة قبل وقوعها، ويجتث المشكلة المشكلة ودوافعها وخلفياتها من النفس والمجتمع، فالتربية الوقائية منظومة متكاملة من نسق

معرفي من المفاهيم والاساليب والقيم (٢٥) اعتمادات المنهج القرآني في التعامل مع النفس الإنسانية يعتمد المنهج القرآني على (التفكير، والذكر، والدعاء، والتوبة، والشكر، والصبر) تحقيق التربية الوقائية يظهر في إنسان متجرد من المصالح، ومن هنا تنتزح التصرفات بالشمال والمواقف والأفكار، لأن الإنسان لا يستطيع أن يضمن منهجاً إلا عندما يعرف التذكر والتفكير والعودة إلى الله، وبذلك يضمن انضباطه ويصون تصرفاته، ويتصف بالشكر والصبر، ويتصف بالعدل والكمال (٢٦) فالمقصود من التشريع هو حفظ نظام الأمة الإسلامية، واستدامة صلاحه، وصلاح ما بين يديه من موجودات العالم الذي يعيش فيه (٢٧) إن المنهج الذي يجب السير فيه من أجل إيقاظ ضمير الإنسان، وتنمية الوازع في النفوس، فينمو قوة دافعة ذاتية داخل الإنسان تأمره بفعل الخير، وتنهاه عن الشر وتحاسبه على أعماله (٢٨). فالإنسان يساق من باطنه لا من ظاهره، وليست قوانين الجماعات، ولا سلطات الحكومات كافيين وحدهما لإقامة مجتمع فاضل تحترم فيه الحقوق وتؤدي الواجبات على وجهها الأكمل (٢٩).

المنهج القرآني في معالجة الأمور السلبية المتعلقة بالنفس الإنسانية: معالجة العوامل النفسية السلبية من الخوف والقلق واليأس، من خلال تحليل آيات تتناول النفوس المضطربة ومتمثلة في الحسد والحزن والهم، عن طريق مزيج من من التغييرات في نمط الحياة، وكذلك وجود الدعم النفسي والاجتماعي، قَالَ تَعَالَى: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ ﴿٣٣﴾ الحديد: ٢٣، يقول الطبري (لكيلا تحزنوا على ما فاتكم من الدنيا، فلم تدركوا منها ولا تفرحوا بما آتاكم منها) بالذي أعطاكم منها ربكم وملكم وخولكم، بدلالة الصبر عند المصيبة والشكر عند النعمة (٣٠).

المطلب الثاني: مفهوم المناعة النفسية في البعد القرآني

كيف يفهم في القرآن الكريم الوقاية النفسية أو الاستقرار النفسي أو المناعة النفسية مثل (الطمأنينة، السكينة، الأمل، الثقة بالله، الصبر والتحمل، التوازن النفسي).

١. الطمأنينة النفسية والرضا:

الطمأنينة النفسية والرضا هما حالتان من السلام الداخلي العميق، حيث الطمأنينة هي السكون والراحة النفسية ناتجة عن الإيمان والثقة بالله والتسليم بقضائه، وتعد أعلى مراتب السعادة، أما الرضا فهو القناعة بما قسم الله للإنسان. وقد ورد الذكر والتسبيح في تهدئة النفوس، وكيف تعمل هذه الطمأنينة كعامل نفسي أمام القلق والخوف والفرع، حيث قال الله سبحانه قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ ﴿٢٨﴾ الرعد: ٢٨، ذكر ابن كثير في تفسير القرآن العظيم، أي تطيب وتركن إلى جنب الله، وتسكن عند ذكره، وترضى به مولى ونصيراً (٣١)، ففي الآية الكريمة حقيقة ربانية، وهي أن طمأنينة القلب إنما تكون بذكر الله، فمن يبحث عن دواء للطمأنينة والرضا، فلن يجد أنجع من هذا الدواء الشافي، لأن بذكر الله سبحانه وتعالى تسكن وتستأنس قلوب المؤمنين (٣٢).

٢. الأمل والثقة بالله (التوكل):

الأمل والثقة بالله هما عون المؤمن في حياته، حيث تُبنى الثقة بالله على اليقين بقدرته المطلقة ورحمته الواسعة، وتغذي الأمل الذي يُعين على تجاوز الشدائد، فالثقة بالله هي أساس الأمل، والأمل هو ترجمة هذه الثقة بعمل الصالح وتقاؤل مستمر، وهي قوة تُلمح الإنسان لمواجهة صعوبات الحياة والبحث عن اليسر في كل عسر بفضل الإيمان والتسليم لله، مع الأخذ بالأسباب. وقد ورد آيات مثل قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿٦﴾ الشرح: ٦، أَوْ قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾ الطلاق: ٣، وكيف يكون الإيمان والتوكل مناعة نفسية داخلية لعدم اليأس، وعدم القنوط، لأن الاستقرار النفسي نابع من التوكل لا القلق، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَأْسَوْا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِئُكُمْ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ ﴿٨٧﴾ يوسف: ٨٧، اليأس مدخ للانهايار، والأمل غذاء المناعة النفسية فأية (إن مع العسر يسرا) فيها بشارة عظيمة، أنه كلما وجد عسر وصعوبة، فإن اليسر يقارنه ويصاحبه، وقال تعالى: (سيجعل الله بعد العسر يسرا) في الآيتين يدل على أن العسر واحد، وتتكرر (اليسر) يدل على تكراره، فلن يغلب عسر يسرين، وفي تعريف بالألف واللام الدالة على الاستغراق والعموم يدل على أن كل عسر وإن بلغ من الصعوبة ما بلغ فإنه في آخره اليسر ملازم له (٣٣) (ومن يتوكل) أي: في أمر دينه ودنياه، بأن يعتمد على الله في جلب ما ينفعه ودفع ما يضره، ويثق به (فهو حسبه) أي: كافيه الأمر الذي توكل عليه، كان الأمر في كفالة الغني القوي العزيز الرحيم فهو أقرب إلى العبد من كل شيء، ولكن ربما الحكمة الإلهية اقتضت تأخيرها إلى الوقت المناسب (٣٤).

٣. الصبر والتحمل والابتلاء

الصبر نعمة كبيرة على من يمن الله تعالى بها عليه، والصبر إما على البلاء أو صبر على الطاعة، والمسلم مأجور في كل الأحوال ما دام صابراً. وعلى الإنسان أن يسلم بما يقع له من ابتلاءات، وتحليل طبيعة الابتلاءات وكيف أن القرآن الكريم يدعو للصبر، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَبَنُوكُمْ بِشْيءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ البقرة: ١٥٥، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ النحل: ١٢٧، الصبر مصدر قوة للإنسان وليس ضعفاً، فالصبر يكون من الإنسان إنساناً يعرف النعم ويشكر الباري عليها، فاذا صبر عن معصية الله وصبر على طاعة الله أورثه الله الرضا بقضائه، وعلامة الرضا سكون القلب، وتثبتته في مقام الصبر (٣٥)، (واصبر وما صبرك الا بالله) حيث أمر الله نبيه بالصبر، لأن الصبر لا يكون إلّا بتوقيفه ومعونته (٣٦).

٤. التوازن النفسي (الأمن النفسي)

التوازن النفسي هو حالة الاستقرار الداخلي والانسجام بين المشاعر والأفكار والسلوكيات لمواجهة تحديان الحياة بمرونة، والأمن النفسي هو شعور بالطمأنينة والاستقرار والتحرر من الخوف والقلق في مختلف جوانب الحياة، فالتوازن وممارسة الحفاظ على الهدوء العقلي وخاصة في المواقف الصعبة، متعلقة بمفهوم الإيمان والتعلق بالله عز وجل، قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ الأنعام: ٨٢، فالآية الكريمة تشير إلى أن الأمن التام والهداية المطلقة مخصصة للمؤمنين الذين لم يخلطوا إيمانهم بالشرك بالله وهو أعظم الظلم، أن الذين حصل لهم الأمن المطلق هم الذين يكونون مستجمعين لهذين الوصفين: أولهما : الإيمان وهو كمال القوة النظرية، وثانيهما (لم يلبسوا إيمانهم بظلم) وهو كمال العملية ، فالحياة الطيبة والأمن النفسي النابع من التوازن يرجع إلى الإيمان المقترن بالعمل الصالح (٣٧) .

٥. العمل الصالح والتفريغ النفسي

النشاط والعمل وسيلة لتجاوز الضيق، ومتى نا أستطاع الإنسان اكمال اموره واعماله بنشاط تسنى له أن يؤدي الشرائع بشكل ينفع نفسه ويكون نافعا لغيره ، ويكون عاملاً رئيسياً من أجل إطلاق المشاعر السلبية والضغط المتراكمة، واستعادة التوازن الداخلي، فممارسة التأمل واليقظة الذهنية يمكن أن تخفف من التوتر والقلق، قَالَ تَعَالَى: ﴿إِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ الشرح: ٨.٧، أي اذا فرغت من أمور الدنيا وأشغالها ، وقطعت علاقتها، فانصب في العبادة ، وقم إليها نشيطاً فارغ البال، وأخلص لربك النية والرغبة (٣٨)، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾ محمد: ٢، فكلمة (البال) في القرآن الكريم تعني: الحال والشأن، وتشمل القلب والفكر والنفس والحالة المعنوية للإنسان، (سيديهم) في الدنيا والآخرة إلى ما ينفعهم (ويصلح بالهم) حالهم فيهما أي في الدنيا والآخرة (٣٩) .

٦. الدعاء والاعتراف بالمشاعر: الدعاء والاعتراف بالمشاعر يمثلان قوة هائلة للتعامل مع الحياة، حيث يُعد الدعاء وسيلة لتفريغ المشاعر والتعبير عنها لله، وهو أصدق أشكال الحب والتوكل، وفيما الاعتراف بالمشاعر سواء أكانت حبا أو حزناً يمثل خطوة أولى نحو تجاوزها وإدارتها، لا سيما في أوقات الشدة والأحداث المؤثرة، فالمواجهة أهم من التجاهل لتحقيق الطمأنينة والسلام الداخلي. فدعاء الأنبياء في الشدة يستشهد القرآن عليها، مثل دعاء نبي الله أيوب عليه السلام: قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ ۖ إِنَّهُ كَانَ مِنَ الْضَّالِّينَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ الأنبياء: ٨٣، ويذكر تعالى عن أيوب عليه السلام ما كان أصابه من البلاء، في ماله و ولده وجسده، فأبتلى في ذلك كله، ثم ابتلى في جسده بلجذام سوى قلبه ولسانه، يذكر بهما الله عز وجل، حتى عافه الجليس، وأفرد في ناحية البلد، ولم يبق من الناس أحد يحنو عليه سوى زوجته، كانت تقوم بأمره، وقد كان نبي الله أيوب عليه السلام غاية في الصبر وبه يضرب المثل في ذلك (٤٠) . وهذا يظهر الصبر والدعاء على البلاء والاعتراف بالمشاعر من خلال الدعاء والتوجه إلى الباري عز وجل، فالصبر في اللغة : حبس النفس عن الجزع والشكوى، أما الدعاء هو اللجوء إلى الله والثناء عليه وعبادته (٤١) ٧. القصص القرآنية كنموذج للمناعة النفسية

تُعد القصص القرآنية نموذجاً متكاملًا لبناء المناعة النفسية، وهي القدرة على مواجهة الشدائد والحفاظ على التوازن النفسي وتظهر هذه المناعة من خلال:

التأمل والرجاء في قصة نبي الله يعقوب عليه السلام، فالبرغم من فقدان ابنيه وطول أمد الحزن، لم يسقط في فخ اليأس، بل قَالَ تَعَالَى: ﴿عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ يوسف: ٨٣ .

. إدارة الأزمات والتحمل في قصة نبي اله يوسف عليه السلام، مرّ بمراحل قاسية البئر، والعبودية، والسجن، لكنه حافظ على ثباته الأخلاقي والنفسي.

. الثقة المطلقة في النجاة في قصة نبي الله موسى عليه السلام، حين حاصره البحر وجنود فرعون لم يستسلم للقلق الجماعي لقومه بل قَالَ تَعَالَى: ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ الشعراء: ٦٢، وهذا يمثل قمة الاستقرار النفسي.. الحماية من التمر والضغط الاجتماعي في قصة مريم عليها السلام، فقد واجهت مريم ضغوطاً اجتماعية هائلة ، فكان التوجيه الإلهي قَالَ تَعَالَى: ﴿فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَفَرِّحِي عَيْنًا﴾ مريم: ٢٦، بمثابة بناء جدار عازل يحميها من معول الهدم. فالقصص القرآنية لا تعتبر سرداً للأحداث فقط بل يقدم استراتيجيات لتغيير طريقة التفكير ، وروحية تمنح الإنسان القدرة على المرونة النفسية، فالقصة القرآنية أحد المناهج التي ينبغي التدبر فيها، فأسلوب القرآن القصصي له الأثر العظيم في إنقاذ النفس البشرية من الشقاء وتقوية المناعة النفسية (٤٢) .

الخاتمة

سعى هذا البحث إلى دراسة مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم من خلال تحليل النصوص القرآنية ذات الصلة بالنفس الإنسانية، والكشف عن الأسس والمبادئ التي يقوم عليها بناء التوازن والاستقرار النفسي من المنظور القرآني. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن القرآن الكريم قدم منهجاً متكاملًا لمعالجة النفس الإنسانية، يجمع بين الوقاية والعلاج والتنمية النفسية، بما يساهم في تعزيز قدرة الإنسان على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية.

أولاً: النتائج

تبين أن مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم يقوم على منظومة متكاملة من القيم الإيمانية والأخلاقية، في مقدمتها الإيمان بالله، والطمأنينة، والصبر، والتوكل، والأمل. أظهر التحليل أن القرآن الكريم يعالج الاضطرابات النفسية معالجة وقائية وعلاجية في آن واحد، من خلال ترسيخ الأمن النفسي وضبط الانفعالات السلبية.

كشفت الدراسة أن الطمأنينة الناتجة عن الذكر والتوكل تمثل ركيزة أساسية في بناء المناعة النفسية، لما لها من أثر مباشر في تقليل القلق والخوف واليأس. بينت النتائج أن المنهج القرآني في التعامل مع النفس الإنسانية يتسم بالشمول والتوازن، إذ يراعي الجوانب الروحية والعقلية والسلوكية للإنسان. أكدت الدراسة أن مفاهيم المناعة النفسية القرآنية قابلة للتوظيف في مجالات التربية والإرشاد النفسي المعاصر.

ثانياً: التوصيات

ضرورة إدماج المفاهيم القرآنية المرتبطة بالمناعة النفسية ضمن المناهج التربوية والبرامج التعليمية. الاستفادة من التوجيهات القرآنية في إعداد برامج إرشاد نفسي داعمة للصحة النفسية. تشجيع الباحثين على تبني الدراسات البينية التي تجمع بين علوم القرآن وعلم النفس. تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية البعد الإيماني في تحقيق الاستقرار النفسي. دعم المؤسسات التربوية والدعوية لتفعيل دور القرآن الكريم في الوقاية من الاضطرابات النفسية.

ثالثاً: مقترحات لدراسات مستقبلية

إجراء دراسات ميدانية أو تجريبية لقياس أثر قراءة القرآن والتأمل في آياته على مستوى المناعة النفسية لدى الأفراد.

دراسة مقارنة بين مفهوم المناعة النفسية في القرآن الكريم ونظرياته في علم النفس الإيجابي المعاصر.

بحث دور القصص القرآني في تعزيز الصمود النفسي لدى الأطفال والشباب.

دراسة تطبيقية حول توظيف المفاهيم القرآنية في العلاج النفسي الداعم.

استكشاف العلاقة بين المناعة النفسية القرآنية وجودة الحياة من منظور نفسي واجتماعي.

فهرس المراجع والمصادر

١. لسان العرب، محمد بن مكرم بن علي جمال الدين ابن منظور الأنصاري، الواسي: اليازجي وجماعة من اللغويين، دار صادر، بيروت، ط٣، ١٤١٤هـ، ج٨، ص٣٤٤.
٢. المعجم الوسيط، مصطفى ابراهيم وآخرون، تحقيق: مجمع اللغة العربية، جمهورية مصر العربية، القاهرة، (ج١، ٢٠٠٤م، ص٨٨٨).
٣. الصحة النفسية والتوافق الشخصي، سهير كامل أحمد، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية، ١٩٩٩م، ص٢٧.
٤. الخصائص السكومترية لمقياس المناعة النفسية، خالد احمد المالكي، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية، ٢٠١٩م، عدد ٥٥.
٥. مقياس الصلابة النفسية، عماد محمد مخيمر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١١م، ص١١.
٦. السعادة وتنمية الصحة النفسية. مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، ج١، كمال ابراهيم مرسى، دار النشر للجامعات، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٧. مستوى المنة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، جعفر عبدالعزيز الحرايزة، مجلة دراسات العلوم التربوية، الاردن، ٢٠٢٠م، (١/٤٧).
٨. مدخل علم النفس، لندال دافيدوف، تاجمة: سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام، دار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٣م، ص٤٣.
٩. المنة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، عصام محمد زيدان، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م، ص٨١٧.
١٠. الازمة النفسية، صاحب عبد مرزوك الجنابي، دار اليازوري العلمية للنشر والطباعة، الاردن، ٢٠١٩م، ص٥١.
١١. الفروق اللغوية، أبو هلال العسكري، تحقيق: لجنة إحياء التراث العربي في دار الآفاق الجديدة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، (١٤٠٠هـ. ١٩٨٠م)، (١/١٠٣).
١٢. القاموس المحيط، مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي، راجعه: أنس محمد الشامي و زكريا جابر أحمد، دار الحديث، القاهرة، (١٤٢٩هـ. ٢٠٠٨م)، (١/٥٧٨.٥٧٧).
١٣. تاج العروس من جواهر القاموس، محمد مرتضى بن محمد الحسيني الزبيدي، تحقيق: عبدالمنعم خليل ابراهيم وكريم سيد محمد محمود، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٩٧١م، (١١/٥٧٠).
١٤. فاعلية برنامج قائم على المنة النفسية لحفظ قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال التوحديين، جمعة فاروق الفرغلي و ولاء بدوي محمد، مجلة بحوث كلية الاداب، جامعة المنوفية، (١/٤٣).
١٥. تكوين الجهاز المنة النفسية مطلب حتمي لبناء الشخصية الوطنية من أجل حماية الشباب من التطرف، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس مركز الارشاد النفسي، ص٦٤٥. ٦٥٠.
١٦. الوعي بالمنة النفسية وأهمية تحويلها إلى ثقافة مجتمعية، نجلاء احمد السويل، مجلة السعودية للعلوم النفسية، الرياض، (٧٤/٥١٢).
١٧. معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، سميح عاطف الزين، دار الكتب البناني، بيروت، ط٢، ج١، ١٩٩١م، ص٢١١.
١٨. أليات تعزيز المنة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات (أزمة كورونا) مجلة المعيار، العدد٦٢، (٢٤الجزائر)، ص٨٤٨.
١٩. الازمة النفسية، صاحب عبد مرزوك الجنابي، دار اليازوري العلمية للنشر والطباعة، الاردن، ٢٠١٩م، ص٥٣.
٢٠. تنمية المنة النفسية لدى امهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الاب، اسماء علي ابو الرحاب حسن، مجلة بحوث التعليم والابتكار، جامعة عين الشمس، مصر، ٢٠٢٢م، (٧/٢٧٦).
٢١. الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، حمادة عبداللطيف وحسن لولوة، مجلة الدراسات النفسية، العدد ١٢، ج٢، ٢٠٠٠م، (ص٢٢٩. ٢٣٥).
٢٢. معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، سميح عاطف الزين، دار الكتب البناني، بيروت، ط٢، ج١، ١٩٩١م، ص٤٦٩.
٢٣. الأسس الشرعية للتربية الوقائية، مصطفى رجب، بحث مقدم للمؤتمر العلمي العربي الأول، ٢٠٠٦، التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة، جامعة سوهاج. كلية التربية، مصر، ص٤٥.
٢٤. التربية الوقائية للطلبة من منظور قرآني وتطبيقاته التربوية، فوزية خفير الخثمي وعبدالرحمن محمد الحارثي، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد٥٧، المجلد٩ابريل. يونيو، ٢٠٢٢م، ص٥٥.
٢٥. اصول التربية الإسلامية، سعيد اسماعيل علي، دار السلام، القاهرة، مصر، ط١، ٢٠٠٧م، ص٣٣.
٢٦. المصدر السابق، ص٣٩.
٢٧. مقاصد الشريعة الإسلامية، محمد الطاهر بن عاشور، دار السلام، القاهرة، مصر، ٢٠٠٥م، ص٦١.
٢٨. الأخلاق في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة واثار الصحابة، سعيد بن علي بن وهف القحطاني، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، ط١، ١٤٣٦هـ. ٢٠١٥م، ص٨٨.
٢٩. نظرية التربية في القرآن الكريم وتطبيقاتها في عهد الرسول عليه الصلاة، أمينة أحمد حسن، دار المعارف، القاهرة، مصر، ١٩٨٥م، ص١١٥.
٣٠. جامع البيان عن تأويل آي القرآن، لأبي جعفر محمد بن جرير الطبري، تحقيق: بشار عواد معروف، عصام فارس الحرساني، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١، ١٤١٥هـ. ١٩٩٤م، ج٢٣، ص١٩٤.

٣١. تفسير القرآن العظيم، أبو فداء إسماعيل بن عمرو بن كثير الدمشقي، تحقيق: سامي بن محمد السلامة، دار طيبة للنشر والطباعة والتوزيع، الرياض، ط٢، ١٤٢٠هـ. ١٩٩٩م، ج٤، ص٤٥٤.
٣٢. جامع البيان عن تأويل آي القرآن، لأبي جعفر محمد بن جرير الطبري، تحقيق: بشار عواد معروف، عصام فارس الحرساني، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١، ١٤١٥هـ. ١٩٩٤م، ج١٣، ص٥١٨.
٣٣. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، عبدالرحمن السعدي، تحقيق: عبدالرحمن بن معلاً الويحق، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ٢٠٠٠م، ط١، ص٩٢٩.
٣٤. المصدر السابق، ص٨٧٠.
٣٥. الجامع لأحكام القرآن، أبو عبدالله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة، ط٢، ١٣٨٤هـ. ١٩٦٤م، ج٢، ص(١٧٦.١٧٥).
٣٦. معالم التنزيل في تفسير القرآن، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي، تحقيق: محمد عبدالله النمر وآخرون، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤١٧هـ. ١٩٩٧م، ج٥، ص٥٤.
٣٧. مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، أبو عبدالله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط٣، ١٤٢٠هـ، ج١٣، ص٥٧.٥٤.
٣٨. تفسير القرآن العظيم، أبو فداء إسماعيل بن عمرو بن كثير الدمشقي، تحقيق: سامي بن محمد السلامة، دار طيبة للنشر والطباعة والتوزيع، الرياض، ط٢، ١٤٢٠هـ. ١٩٩٩م، ج٤، ص٤٢٩.
٣٩. تفسير الجلالين، جلال الدين محمد بن أحمد المحلي، وجمال الدين عبدالرحمن بن أبي بكر السيوطي، دار الحديث، القاهرة، ط١، ص٦٦٧.
٤٠. تفسير القرآن العظيم، أبو فداء إسماعيل بن عمرو بن كثير الدمشقي، تحقيق: سامي بن محمد السلامة، دار طيبة للنشر والطباعة والتوزيع، الرياض، ط٢، ١٤٢٠هـ. ١٩٩٩م، ج٥، ص٣٦٠.
٤١. معجم متن اللغة موسوعة لغوية حديثة، أحمد رضا، دار مكتبة الحياة، بيروت، ١٣٧٧هـ. ١٩٥٨م، ص٤١٥. ٤٢٠.
٤٢. القصة والمثل في القرآن الكريم وأثرها في النفس (دراسة موضوعية)، جعفر عايد بدوي دسه، كلية العلوم الإسلامية، فلسطين، ٢٠٢٣م، ص١٧.١٥.