

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# Scientific Miracle (IJJAZ) of The Holy Quran & The Sunnah

**Dr. Mohammad Farshoukh**

**Universiti Sains Islam Malaysia**

**October 2017**



# إعجاز العلاج النفسي في القرآن والسنة



## THE MIRACLE OF PSYCHOLOGICAL TREATMENT IN THE HOLY QURAN

ع. د. محمد فرشوخ

رئيس منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة AUL

# أولاً- قبل العلاج لا بد من الاعتراف

• من الطبيعي أن الناس بلا استثناء يعانون نفسياً، لكن بدرجات متفاوتة.

• {وخلق الإنسان ضعيفاً} [النساء:28]

{And man was created weak} [An-Nisa':28]

• {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20)} [المعارج]

Verily, man was created very impatient (19) Irritable (discontented) when evil touches him (20)} [Al Ma'arij]



## المعاناة النفسية طبيعة بشرية

• القلق حافز للإنسان يجعله يواجه ويستعد ويتحمل ويتوقع

Anxiety is an incentive for man to make him face, prepare, endure and expect.

• وتفاقمه يتحول إلى مرض نفسي!

But its aggravation becomes a mental & psychological illness!

تبدأ المعاناة النفسية خلال فترة الحمل!

Suffering Starts From Pregnancy!





# Phobias and Fears (4 Common Types)

## أنواع الذعر والخوف الأربعة:



1. من الحيوانات

2. من الظواهر الطبيعية

3. من الأماكن الخاصة

4. من الدم والجراح والحقن

# الذعر من الحيوانات ANIMALS PHOBIA

• من الحيات والأفاعي، من العناكب والصراصير، من القوارض، والكلاب وحتى من القطط...

fear of **snakes**, fear of **spiders**, fear of **rodents**, and fear of **dogs**...



# فوبيا الظواهر الطبيعية NATURAL ENVIRONMENT PHOBIA

الأماكن المرتفعة، العواصف، المياه، الظلام.

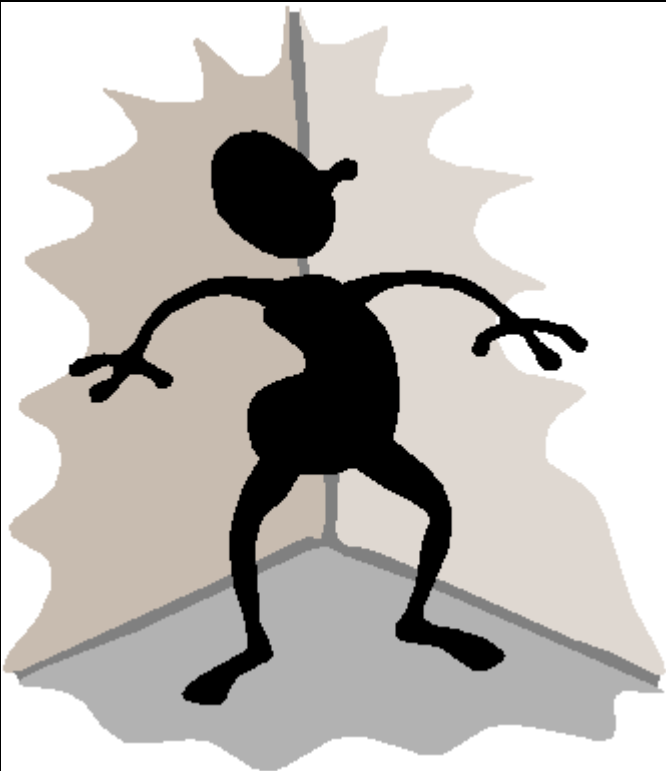
Fear of heights, fear of storms, fear of water, and fear of the dark.





# فوبيا الأماكن الخاصة SITUATIONAL PHOBIA

**Fears triggered by a specific situation:** Fear of enclosed spaces (claustrophobia), fear of flying, fear of driving, fear of tunnels, and fear of bridges...



- الخوف من المناطق المغلقة (المصاعد والغرف الضيقة)
- من التحليق في الجو
- من السفر في البحر
- من قيادة السيارات والآليات
- من الأنفاق
- من الجسور

# فوبيا الدم والجراحة والحقن الطبية BLOOD-INJECTION-INJURY PHOBIA

الخوف من الدم، والخوف من الإصابة، أو الخوف من الإبر، أو من الجروح الدامية

Fear of blood, fear of injury, or fear of needles, or fear of bloody wounds



# الخوف FEAR

أول العقد والأمراض النفسية عند عامة الناس

- من اليتيم وفقدان الأحبة
- من المواجهة ومنه الجبن
- من الدم ومن الإصابة بجروح
- من الموت ومن القبر
- وصولاً إلى تفاقم الخوف لدرجة الخوف من المجهول الآتي حتى من قبل أن يأتي

- من الظلمة
- من الوحدة ومن الوحشة
- من الجوع ومن المرض ومن الفقر
- من الحر أو البرد أو المطر أو من الماء أو السباحة
- من الأماكن العالية أو من الأماكن الضيقة أو من المصاعد أو الأنفاق

# الْحَزْن SADNESS

## ثاني الأمراض النفسية عند عامة الناس

- الحزن الناجم عن الضعف ، ومنه التعرض للاعتداء أو التحرش أو الممارسة، عليه أو منه أو على أحد أقربائه، أو من أحدهم أو حتى على شخص غريب
- الحزن الناتج عن الظلم، منه أو عليه او على أحد احبابه، كالتعرض للضرب المبرح، أو الهجر أو الطلاق، أو الطرد من المنزل أو الطرد من العمل، والتعرض للسرقة أو الابتزاز، والشعور بالقهر أو الضعف أو العجز...
- الحزن الناجم عن المرض أو عن وفاة شخص عزيز.
- عقد متعاضمة سببها استفحال العقد البسيطة التي لم تعالج فتكوّن أمراضاً أصعب ومنها عقدة السيطرة والتمك والتعاضم والتظاهر والادعاء.

- الحزن الذي يسببه الاضطهاد: مثل الشعور بالدونية والعزلة، كالبعد عن الأصحاب أو حتى الأقارب
- الحزن الذي تسببه العقد الاجتماعية والطبقية
- الحزن بسبب العقد الخلقية في النطق أو التعبير وفي الحركات اللاإرادية
- الحزن الذي يسببه الاستهزاء، والإيمان بنظرية التعرض للمؤامرة أي عدم الثقة بالناس
- الحزن الذي يسببه عدم الثقة بالنفس، أو بالشكل الخارجي، كالنقص في الجمال، أو قصر القامة أو الصوت الرفيع أو العريض
- الحزن الناتج عن تدني مستوى الفهم والذكاء أو الذاكرة

# الإعجاز الأول

❖ تتمحور الأمراض أو العقد النفسية الغالبة على أكثر الناس حول عقدتين أساسيتين  
وهما **الخوف والحزن**

❖ في القرآن الكريم جُمع الخوف والحزن مجتمعين في ست عشرة آية

**FEAR & SADNESS**  
are mentioned together  
in 16 verses





{أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [يونس: 62]

■ {قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}

■ [البقرة: 38]

■ {بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [البقرة: 112]

■ {الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبَعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [البقرة: 262]

■ {وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}

■ [الأنعام: 48]

■ {يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [الأعراف: 35]

■ {إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [الأحقاف: 13]

■ {يَا عِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ} [الزخرف: 68]

- {No doubt! Verily, the *Auliya'* of Allah [those who believe in and love Allah much], no **fear** shall come upon them nor shall they **grieve**} [Yunus:62]
- {Yes, but whoever submits his face (himself) to Allah and he is a *Muhsin* (good-doer & performs good deeds totally for Allah's sake) then his reward is with his Lord (Allah), on such shall be no **fear**, nor shall they **grieve**} [Al Baqara:112]
- {Those who spend their wealth in the Cause of Allah, and do not follow up their gifts with reminders of their generosity or with injury, their reward is with their Lord. On them shall be no **fear**, nor shall they **grieve**} [Al Baqara:262]
- {And We send not the Messengers but as givers of glad tidings and as warners. So whosoever believes and does righteous good deeds, upon such shall come no **fear**, nor shall they **grieve**} [Al Ana'am:48]

- {O Children of Adam! If there come to you Messengers from amongst you, reciting to you, My Verses, then whosoever becomes pious and righteous, on them shall be no **fear**, nor shall they **grieve**} [Al Aaraf:35]
- {Verily, those who say: "Our Lord is (only) Allah," and thereafter Istaqamu (i.e. stood firm and straight on the Islamic Faith of Monotheism), on them shall be no **fear**, nor shall they **grieve**} [Al Ahqaf:13]
- {It will be said to the true believers of Islamic Monotheism): My worshippers! No **fear** shall be on you this Day, nor shall you **grieve**}  
[Al Zukhruf:68]

## ثانياً- الأمراض النفسية

- تتجم عن تراكم مجموعات من السلوكيات الخاطئة والمتعلّمة من بيئة المريض.

### BEHAVIORISM

- يمكن تصحيح أنماط التفكير غير السليمة التي تؤدي إلى مشاعر سلبية سيئة وإلى سلوك خاطئ عند المريض.

- ثم تدريبه على طرق التفكير السليم.

- الخوف - الإدمان - الشذوذ الجنسي - الوسواس - القلق - الاكتئاب.

- معالجة هذه الأمراض ممكنة

- كلما استدرك المرض في سن مبكر كلما كانت مدة العلاج أقصر والنتيجة أفضل

# للمعالجة: يحتاج المريض نفسياً إلى ركيزتين

1-مد يد المساعدة: قريب أو صديق او طبيب  
بحسب درجة المرض.

2- المعرفة: لتوسيع مدارك المريض وتعريفه  
على كوامن نفسه وقدراتها.

**CBT** (Cognitive Behavior Therapy)





# أقوى الركائز: الخالق العظيم وكتابه الكريم

## المعرفة: علم واسع ودقيق

- {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا} [الإسراء:9]
- {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} [الملك: 14]
- {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ} [يونس:57]

## جهة قوية متمكنة تأخذ بيد المريض

- {قَالَ لَوْ أَنَّ لِي بِكُمْ قُوَّةً أَوْ آوِي إِلَىٰ رُكْنٍ شَدِيدٍ} [هود: 80]
- {فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (61) قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (62)} [الشعراء]
- {الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (78) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (79) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80) وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ (81) وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ (82)} [الشعراء]

# أقوى الركائز: الخالق العظيم وكتابه الكريم

## المعرفة: علم واسع ودقيق

{Verily, this Qur'an guides to that which is most just and right and gives glad tidings to the believers, who work deeds of righteousness, that they shall have a great reward (Paradise)} [Al Israa:9]

{Should not He Who has created know? And He is the Most Kind and Courteous (to His slaves) All-Aware (of everything)} [Al Mulk:14]

{O mankind! There has come to you a good advice from your Lord, and a healing for that in your breasts, a guidance and a mercy for the believers} [Yunus:57]

## جهة قوية متمكنة تأخذ بيد المريض

{He said: "Would that I had strength (men) to overpower you, or that I could betake myself to some powerful support (to resist you)} [Hud:80]

{Musa (Moses) said: "Nay, verily! With me is my Lord, He will guide me"} [Ashu'ara':62]

{Who has created me, and it is He Who guides me (78) And it is He Who feeds me and gives me to drink (79) And when I am ill, it is He who cures me (80) And Who will cause me to die, and then will bring me to life (again) (81) And Who, I hope will forgive me my faults on the Day of Recompense} [Ashuaraa]

# المعالجة – الشرط الأول

## بناء الثقة بين المعالج وبين المريض

### أو بالتحذير والترهيب

• {وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ  
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا} [النساء:136]

• {وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا  
أَنْفُسَهُمْ فِي جَهَنَّمَ خَالِدُونَ (103) تَلْفَحُ وُجُوهُهُمْ  
النَّارُ وَهُمْ فِيهَا كَالْحُوتِ (104)} [سورة المؤمنون]

### بناء الثقة بالمعرفة والترغيب

• {أَمَّنْ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنْ  
السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَلَيْهَ مَعِ اللَّهُ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ  
إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ} [النمل:64]

• {إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (45) ادْخُلُوهَا  
بِسَلَامٍ آمِنِينَ (46)} [سورة الحجر]

# المعالجة – الشرط الأول

## بناء الثقة بين المعالج وبين المريض

### أو بالتحذير والترهيب

{...and whosoever disbelieves in Allah, His Angels, His Books, His Messengers, and the Last Day, then indeed he has strayed far away} [AnNisaa:136]

{And those whose scales (of good deeds) are light, they are those who lose their own selves, in Hell will they abide (103) The Fire will burn their faces, and therein they will grin, with displaced lips (disfigured) (104)} [Al Mu'minun]

### بناء الثقة بالمعرفة والترغيب

{Is not He (better than your so-called gods) Who originates creation, and shall thereafter repeat it, and Who provides for you from heaven and earth? Is there any *ilah* (god) with Allah? Say, "Bring forth your proofs, if you are truthful}

[AnNaml:64]

{Truly! The *Muttaqun* (pious and righteous persons) will be amidst Gardens and water-springs (Paradise) (45) (It will be said to them): 'Enter therein (Paradise), in peace and security (46)} [Al Hijr]

# أو بالحب والعاطفة لأصحاب الأحاسيس فيصفون بتأثر أو تتفجر الرحمة من قلوبهم

• {فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا (23) فَادَّأَهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (24)} [مريم]

{And the pains of childbirth drove her to the trunk of a date-palm. She said: "Would that I had died before this, and had been forgotten and out of sight!(23) Then [the babe 'Iesa (Jesus) or Jibrael (Gabriel)] cried unto her from below her, saying: "Grieve not! Your Lord has provided a water stream under you(24)} [Maryam]

• وقول إبراهيم لأبيه: {إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لَا يَسْمَعُ وَلَا يُبْصِرُ وَلَا يُغْنِي عَنْكَ شَيْئًا (42) يَا أَبَتِ إِنِّي قَدْ جَاءَنِي مِنَ الْعِلْمِ مَا لَمْ يَأْتِكَ فَاتَّبِعْنِي أَهْدِكَ صِرَاطًا سَوِيًّا (43) يَا أَبَتِ لَا تَعْبُدِ الشَّيْطَانَ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلرَّحْمَنِ عَصِيًّا (44) يَا أَبَتِ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِنَ الرَّحْمَنِ فَتَكُونَ لِلشَّيْطَانِ وَلِيًّا (45)} [مريم]

{When he said to his father: "O my father! Why do you worship that which hears not, sees not and cannot avail you in anything?(42) "O my father! Verily! There has come to me of knowledge that which came not unto you. So follow me. I will guide you to a Straight Path(43) "O my father! Worship not *Shaitan* (Satan)Verily! *Shaitan* has been a rebel against the Most Beneficent (Allah)(44) "O my father! Verily! I fear lest a torment from the Most Beneficent (Allah) overtake you, so that you become a companion of *Shaitan*(45)} [Maryam]

• رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْنِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ [إبراهيم:37]

{"O our Lord! I have made some of my offspring to dwell in an uncultivable valley by Your Sacred House (the Ka'bah at Makkah); in order, O our Lord, that they may perform *As-Salat*, so fill some hearts among men with love towards them, and (O Allah) provide them with fruits so that they may give thanks} [Ibrahim:37]



## وبعض آخر عرف الطريق إلى الله فخطبه الله وأنسه وثبته

• {أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ} [الزمر:9]

{Is one who is obedient to Allah, prostrating himself or standing (in prayer) during the hours of the night, fearing the Hereafter and hoping for the Mercy of his Lord (like one who disbelieves)? Say: "Are those who know equal to those who know not?" It is only men of understanding who will remember (i.e. get a lesson from Allah's Signs and Verses)} [Azzumar:9]

• {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [آل عمران:31]

{Say (O Muhammad to mankind): "If you (really) love Allah then follow me (i.e. follow the Qur'an and the Sunnah), Allah will love you and forgive you of your sins. And Allah is Oft-Forgiving, Most Merciful} [Al Imran:31]

# جذب الأسماع والعقول والقلوب قبل المعالجة

- أخرج البخاري من حديث جبير بن مطعم أنه قال «سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقرأ في المغرب بالطور، فلما بلغ هذه الآية: **أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ {35} أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَلْ لَا يُوقِنُونَ {36} أَمْ عِنْدَهُمْ خَزَائِنُ رَبِّكَ أَمْ هُمُ الْمُصَيِّرُونَ {37}**. (الطور). (قال جبير): كاد قلبي أن يطير»

{Were they created by nothing, or were they themselves the creators?(35) Or did they create the heavens and the earth? Nay, but they have no firm Belief(36) Or are with them the treasures of your Lord? Or are they the tyrants with the authority to do as they like?(37)} [At-Tour]

- ومن تحريك القرآن للفتنة في الإنسان: أن أعرابياً سلم عليه في الحرم وأخذ بيده وقال: اتل علي كلام الرحمن، قال الأصمعي: وأجلسني من وراء المقام فقرأت "والذاريات" حتى وصلت إلى قوله تعالى: **"وفي السماء رزقكم وما توعدون" «فورب السماء والأرض إنه لحق مثل ما أنكم تنطقون» (الذاريات)**. قال فصاح الأعرابي وقال: يا سبحان الله! من الذي أغضب الجليل حتى حفقال الأعرابي: لقد وجدنا ما وعدنا الرحمن حقا، وقال: وهل غير هذا؟ قلت: نعم؛ يقول الله تبارك وتعالى: لف! ألم يصدقوه في قوله حتى ألجأوه إلى اليمين؟

{And in the heaven is your provision, and that which you are promised(22) Then, by the Lord of the heaven and the earth, it is the truth (i.e. what has been promised to you), just as it is the truth that you can speak} [Athariyat]

# ضرورة بناء الثقة بالطبيب

{وَقَالُوا اتَّخَذَ الرَّحْمَنُ وَلَدًا (88) لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا إِدًّا (89) تَكَادُ السَّمَاوَاتُ يَتَفَطَّرْنَ مِنْهُ وَتَنْشَقُّ الْأَرْضُ وَتَخِرُّ الْجِبَالُ هَدًّا (90) أَنْ دَعَوْا لِلرَّحْمَنِ وَلَدًا (91) وَمَا يَنْبَغِي لِلرَّحْمَنِ أَنْ يَتَّخِذَ وَلَدًا (92) إِنْ كُلُّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَنِ عَبْدًا (93) لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا (94) وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا (95)} [مريم]

{And they say: "The Most Beneficent (Allah) has begotten a son (or offspring) [as the Jews and the Christians] (88) Indeed you have brought forth (said) a terrible evil thing (89) Whereby the heavens are almost torn, and the earth is split asunder, and the mountains fall in ruins (90) That they ascribe a son (or offspring or children) to the Most Beneficent (Allah) (91) But it is not suitable for (the Majesty of) the Most Beneficent (Allah) that He should beget a son (or offspring or children) (92) There is none in the heavens and the earth but comes unto the Most Beneficent (Allah) as a slave (93) Verily, He knows each one of them, and has counted them a full counting (94) And everyone of them will come to Him alone on the Day of Resurrection (without any helper, or protector or defender) (95)} [Maryam]

• عدم الاعتراف بالطبيب يضر بالمريض أشد الضرر:

{وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ} [الحج:31]

{Hunafa' Lillah (i.e. to worship none but Allah), not associating partners unto Him and whoever assigns partners to Allah, it is as if he had fallen from the sky, and the birds had snatched him, or the wind had thrown him to a far off place} [Al Hajj:31]

# المعالجة- الشرط الثاني

## بناء الثقة بالعلاج: القرآن الكريم

{وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ} [الأعراف: 204]

{So, when the Qur'an is recited, listen to it, and be silent that you may receive mercy}

[Al A'raf:204]

• وهل يتردد في اتخاذ القرار المصيري بتغيير نمط الحياة وهدف الحياة، إذا سمع خطاب الله تعالى لعباده في سورة الحديد:

{أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ...} [الحديد:16]

{Has not the time come for the hearts of those who believe to be affected by Allah's Reminder (this Qur'an), and that which has been revealed of the truth...} [Al-Hadid:16]

• فقد كانت هذه الكلمات سبباً في توبة عدد من مشاهير الصالحين منهم مالك بن دينار وعبد الله بن المبارك والفضيل بن عياض.

• عن نافع أن ابن عمر كان إذا قرأ هذه الآية بكى حتى يغلبه البكاء.

# ضرورة استعمال العلاج

لا فائدة من المعالجة إذا لم يستعمل المريض الدواء:

{وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا} (الإسراء:82).

{And We send down from the Qur'an that which is a healing and a mercy to those who believe (in Islamic Monotheism and act on it), and it increases the *Zalimun* (polytheists and wrong-doers) nothing but loss} [Al Israa:82]

**! تنبيه !**

القرآن كما الدواء لا تظهر فوائده من الجرعة الأولى



## الإعجاز الثاني: بناء الثقة

❖ إن الذي يخاطب هو الذي خلق والذي خلق سبحانه، يعلم كيف يؤثر بمن خلق، هي آيات تلفت نظر القاريء وسمع السامع ، تخاطب المجتهد واللاهي، والغافل والنييه، والمطيع والعاصي وكل يفهم بطريقته الخاصة مع أن الكلام واحد.

❖ هذا هو سر الإعجاز النفسي لدى سماع أي القرآن أو قراءته؟

❖ لكن ما هي الغاية من كسب الثقة؟

❖ هنا تأتي المعالجة

## ثالثاً- المعالجة

### شرح القرآن عدداً من حالات القلق والاكتئاب وأسبابها

- {أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا} [الأحزاب:19]

{Being miserly towards you (as regards help and aid in Allah's Cause). Then when fear comes, you will see them looking to you, their eyes revolving like (those of) one over whom hovers death, but when the fear departs, they will smite you with sharp tongues, miserly towards (spending anything in any) good (and only covetous of booty and wealth). Such have not believed. Therefore Allah makes their deeds fruitless, and that is ever easy for Allah} (Al Ahzab:19)

- {وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ} [الزخرف:36]

{And whosoever turns away (blinds himself) from the remembrance of the Most Beneficent (Allah), We appoint for him *Shaitan* (Satan - devil) to be a *Qarin* (an intimate companion) to him} (Al Zukhruf)

- {إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} [آل عمران:175]

{It is only *Shaitan* that suggests to you the fear of his *Auliya'* [supporters and friends], so fear them not, but fear Me, if you are (true) believers} [Al Imran:175]

- {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} [طه:124]

{But whosoever turns away from My Reminder (i.e. neither believes in this Qur'an nor acts on its orders) verily, for him is a life of hardship, and We shall raise him up blind on the Day of Resurrection} [Taha:124]

# يعالج القرآن الحالات النفسية قبل أن تصبح مرضاً

## أركان نفسية الانسان السوي وشخصيته

• عالج القرآن الكريم العقد البسيطة في بضع آيات من سورة واحدة (لقمان):

{وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (13). ثم بضرورة  
بر الوالدين لتحقيق الاستقرار العائلي والمحيط الأسري: وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ  
وَهُنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (14) ثم في توضيح  
تفاصيل العقيدة وترسيخها: يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي  
السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (16). ثم بتحسين العلاقة مع الخالق  
والمعاملات مع الخلق، والثقة بالنفس: يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ  
وَاصْبِرْ عَلَيَّ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (17). ثم بالظهور في المجتمع باعتدال وواقعية:  
وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (18) وَاقْصِدْ  
فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنْ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (19)

# يعالج القرآن الحالات النفسية قبل أن تصبح مرضاً أركان نفسية الإنسان السويّ وشخصيته

- 13.** And (remember) when Luqman said to his son when he was advising him: "O my son! Join not in worship others with Allah. Verily! Joining others in worship with Allah is a great *Zulm* (wrong) indeed.
- 14.** And We have enjoined on man (to be dutiful and good) to his parents. His mother bore him in weakness and hardship upon weakness and hardship, and his weaning is in two years give thanks to Me and to your parents, unto Me is the final destination.
- 15.** But if they (both) strive with you to make you join in worship with Me others that of which you have no knowledge, then obey them not, but behave with them in the world kindly, and follow the path of him who turns to Me in repentance and in obedience. Then to Me will be your return, and I shall tell you what you used to do.
- 16.** O my son! If it be (anything) equal to the weight of a grain of mustard seed, and though it be in a rock, or in the heavens or in the earth, Allah will bring it forth. Verily, Allah is Subtle (in bringing out that grain), Well-Aware (of its place).
- 17.** O my son! *Aqim-is-Salat*, enjoin (people) for *Al-Ma'ruf*, and forbid (people) from *Al-Munkar* (i.e. disbelief in the Oneness of Allah and all that is evil and bad), and bear with patience whatever befall you. Verily! These are some of the important commandments ordered by Allah with no exemption.
- 18.** And turn not your face away from men with pride, nor walk in insolence through the earth. Verily, Allah likes not each arrogant boaster.
- 19.** And be moderate in your walking, and lower your voice. Verily, the harshest of all voices is the voice of the ass.

# وتتطور المعالجة لمن تدهورت أوضاعه النفسية ببضع آيات

{إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (24) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ (26) وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (27) إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ (28) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (29) إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (30) فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (31) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (32) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (33) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (34) أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ (35) [سورة المعارج]

{Verily, man (disbeliever) was created very impatient (19) Irritable (discontented) when evil touches him (20) And niggardly when good touches him (21) Except those devoted to *Salat* (prayers) (22) Those who remain constant in their *Salat* (prayers) (23) And those in whose wealth there is a known right (24) For the beggar who asks, and for the unlucky who has lost his property and wealth, (and his means of living has been straitened (25) And those who believe in the Day of Recompense (26) And those who fear the torment of their Lord (27) Verily! The torment of their Lord is that before which none can feel secure (28) And those who guard their chastity (i.e. private parts from illegal sexual acts) (29) Except with their wives and the (women slaves and captives) whom their right hands possess, for (then) they are not to be blamed (30) But whosoever seeks beyond that, then it is those who are trespassers (31) And those who keep their trusts and covenants (32) And those who stand firm in their testimonies (33) And those who guard their *Salat* (prayers) well (34) Such shall dwell in the Gardens (i.e. Paradise) honored (35)} [Al Maarij]



# PANIC ATTACK

- اذا استفحلت العقد ولم تعالج تحولت الى مرض وأصبح حبيس المنزل أو في حالة الإكتئاب (Depression) انسحب من الحياة وبقي في الفراش وانخفضت دافعيته في الحياة وظهرت عليه الأعراض لمدة ستة أشهر متواصلة وليس نتيجة حالة مرورية يخرج منها بشكل تدريجي باتباع وسائل مختلفة.

{وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ} [الحج:31]

{*Hunafa' Lillah* (i.e. to worship none but Allah), not associating partners unto Him and whoever assigns partners to Allah, it is as if he had fallen from the sky, and the birds had snatched him, or the wind had thrown him to a far off place} [Al Hajj:31]

# علاج عقدة البخل والشح في آيات كثيرة وبالتدرج

بدءاً من دفع الزكاة فرضاً وشرطاً للانتماء إلى الإسلام، تماماً كما يعالج المدمنين على الخمر:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ} [سورة البقرة:254]

{O you who believe! Spend of that with which We have provided for you, before a Day comes when there will be no bargaining, nor friendship, nor intercession. And it is the disbelievers who are the *Zalimun* (wrong-doers, etc.)} [Al Baqarah:254]

حتى يصل بهم إلى الحز على الإنفاق مقروناً بالأدب في الإنفاق فيقول:

{مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ} {261} الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مِمَّا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [سورة البقرة:262]

{Those who spend their wealth in the Cause of Allah, and do not follow up their gifts with reminders of their generosity or with injury, their reward is with their Lord. On them shall be no fear, nor shall they grieve} [Al Baqarah:262]

# والخائفين من استبطاء الرزق أو انقطاعه

■ يقول الله تعالى في سورة الذاريات مطمئناً: **وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ {22} فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطِفُونَ {23}**

{And in the heaven is your provision, and that which you are promised} [Athariyat:22]

■ ويقول لهم أيضاً في سورة العنكبوت: **وَكَايِنٍ مِّنْ دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ {60}**.

{And so many a moving (living) creature there is, that carries not its own provision! Allah provides for it and for you. And He is the All-Hearer, the All-Knower} [Ankbut:60]

■ وللقلقين من الزواج خشية الإنجاب وخوفاً من المسؤولية، يطمئنهم الله عز وجل في سورة الإسراء فيقول: **{وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا (31)}** [الإسراء].

{And kill not your children for fear of poverty. We provide for them and for you. Surely, the killing of them is a great sin} [Al Isra':31]

■ بل ويشترط عليهم ألا يستبدلوا الزواج بالزنا وهو الكفيل لهم، برزقهم ورزق عيالهم إذا تحصنوا، فيتابع قائلاً: **{وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا (32)}**.

{And come not near to the unlawful sexual intercourse. Verily, it is a *Fahishah* (i.e. a great sin), and an evil way} [Al Israa:32]

# وللذين يعانون من القلق

• يشترط عليهم القرآن أن يكونوا من أهل الإيمان والعمل الصالح حتى تفلح معالجتهم فيقول في سورة محمد صلى الله عليه وسلم:

{الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَن سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ (1) وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نَزَّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ (2)} [محمد]

{Those who disbelieve [in the Oneness of Allah, and in the Message of Prophet Muhammad], and hinder (men) from the Path of Allah, He will render their deeds vain(1) But those who believe and do righteous good deeds, and believe in that which is sent down to Muhammad (), for it is the truth from their Lord, He will expiate from them their sins, and will make good their state(2)} [Muhammad]

• ومما علمه النبي صلى الله عليه وسلم لخالد بن الوليد وغيره لعلاج الأرق:

اللهم رب السموات السبع وما أظلمن ورب الأرضين وما أقلن ورب الشياطين وما أضلن ورب الرياح وما ذرين، كن لي جاراً من خلقك أجمعين أن يفرط عليّ أحدٌ منهم أو أن يطغى عزّ جارِك وجلّ تناوُك ولا إله غيرُك.

# والذين قد يبلغ بهم القلق حد الذعر إذا لم يعالج

## PHOBIAS

• يقول الله تعالى لهم في سورة إبراهيم:

"يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ (27)"

{Allah will keep firm those who believe, with the word that stands firm in this world, and in the Hereafter} [Ibrahim:27]

• ويقول أيضًا في سورة البقرة: "فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (38)"

{...and whoever follows My Guidance, there shall be no fear on them, nor shall they grieve} [Al Baqarah:38]

• ويعدهم الله بالعون فيقول عز وجل في سورة الفتح:

"هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (4)"

{He it is Who sent down *As-Sakinah* (calmness and tranquillity) into the hearts of the believers, that they may grow more in Faith along with their (present) Faith. And to Allah belong the hosts of the heavens and the earth, and Allah is Ever All-Knower, All-Wise} [Al Fath:4]



# معالج مسألة الخوف من المواجهة بين طرفين

## SOCIAL PHOBIA

يوعز القرآن لمن استدعي إلى مقابلة أن يعتصم بالله وأن يتحلى بالصدق والاستقامة فيقول في سورة الإسراء:  
"وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا (80) وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ  
وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا (81)"

{And say (O Muhammad): My Lord! Let my entry be good, and likewise my exit be good. And grant me from You an authority to help me(80) And say: "Truth has come and *Batil* (falsehood) has vanished. Surely! *Batil* is ever bound to vanish(81)} [Isra'a]

- مما يمنح المؤمن ثقة بالله تزيده ثقة بنفسه وتعزز شخصيته.

# والمصابين بالأمراض الخطيرة أو الجروح البليغة

• يقول الله تعالى في سورة يوسف:

"وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ(87)"

{...and never give up hope of Allah's Mercy. Certainly no one despairs of Allah's Mercy, except the people who disbelieve} [Yusuf:87]

• ويقول في سورة الأنبياء:

"وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (83) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ (84)"

{And Ayub, when he cried to his Lord: "Verily, distress has seized me, and You are the Most Merciful of all those who show mercy(83) So We answered his call, and We removed the distress that was on him, and We restored his family to him, and the like thereof along with them, as a mercy from Ourselves and a Reminder for all who worship Us(84)} [Al Anbiya']

• ويؤمل الذي أقفلت في وجهه كل السبل ويزيده فيعده بالصلاح والإصلاح:

{أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ (62)} [النمل]

{Is not He (better than your gods) Who responds to the distressed one, when he calls Him, and Who removes the evil, and makes you inheritors of the earth, generations after generations. Is there any ilah (god) with Allah? Little is that you remember!} [AnNaml:62]

## حذر المستهزئين وجبر كسر المستضعفين

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ  
عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ  
الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُوبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ {11}. (سورة الحجرات)

{O you who believe! Let not a group scoff at another group, it may be that the latter are better than the former; nor let (some) women scoff at other women, it may be that the latter are better than the former, nor defame one another, nor insult one another by nicknames. How bad is it, to insult one's brother after having Faith. And whosoever does not repent, then such are indeed *Zalimun* (wrong-doers...)} [Al Hujurat:11]

# للذين يخافون من الموت، يعالجهم القرآن بمواجهة الحقيقة FACE YOUR FEARS

وهو أسلوب معروف لدى الأطباء النفسانيين، فيقول:

• {كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ} [العنكبوت:57]

• {أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ...} [النساء:78]

• {قُلْ فَادْرَأُوا عَنْ أَنْفُسِكُمُ الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ} [آل عمران:168]

• {قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} [الجمعة:8]

■ ثم يطيب خاطر المؤمنين، فيقول في سورة النحل: {الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ}(32)

# للذين يخافون من الموت، يعالجهم القرآن بمواجهة الحقيقة

## FACE YOUR FEARS

- {Everyone shall taste the death. Then unto Us you shall be returned} [Ankabut:57]
- {Wheresoever you may be, death will overtake you even if you are in fortresses built up strong and high!"...} [An-Nisa':78]
- {...Say: "Avert death from your ownselves, if you speak the truth} [Al Imran:168]
- {Say (to them): "Verily, the death from which you flee will surely meet you, then you will be sent back to (Allah), the All-Knower of the unseen and the seen, and He will tell you what you used to do} [Al Jumuah:8]
- {Those whose lives the angels take while they are in a pious state (i.e. pure from all evil, and worshipping none but Allah Alone) saying (to them): *Salamun 'Alaikum* (peace be on you) enter you Paradise, because of (the good) which you used to do (in the world)} [AnNahl:32]



# وَالْعَاصِينَ الَّذِينَ تَرَاكَمْتَ عَلَيْهِمُ الْمَصَائِبُ وَالْوَيْلَاتُ ASK FOR HELP

• يعلمنا القرآن الالتجاء إلى الله تعالى «المجيب والمغيث والقادر»

{أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ}  
[النمل: 62]

{Is not He (better than your gods) Who responds to the distressed one, when he calls Him, and Who removes the evil, and makes you inheritors of the earth, generations after generations. Is there any *ilah* (god) with Allah? Little is that you remember!}

[An-Naml:62]

{وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ (217) الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ (218) وَتَقَلُّبِكَ فِي السَّاجِدِينَ (219)  
إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (220)} [الشعراء]

{And put your trust in the All-Mighty, the Most Merciful(217) Who sees you (O Muhammad) when you stand up (alone at night for *Tahajjud* prayers)(218) And your movements among those who fall prostrate (along with you to Allah in the five compulsory congregational prayers)(219) Verily! He, only He, is the All-Hearer, the All-Knower(220)}

[Al Shuaraa]

# دين لا يسمح باليأس، يمنع الانتحار، ويعاقب عليه

■ لا يأس مع رب قادر ورحيم:

■ {وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} [يوسف:87]

■ {...and never give up hope of Allah's Mercy. Certainly no one despairs of Allah's Mercy, except the people who disbelieve} [Yusuf:87]

■ ما بين غمضة عينٍ وانتباهتها يغيّر الله من حالٍ إلى حالٍ

■ الانتحار ممنوع مهما كان السبب ويغضب الرب سبحانه:

■ {وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا} [النساء: 29]

■ {And do not kill yourselves. Surely, Allah is Most Merciful to you} [AnNisaa:29]

■ {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ} [البقرة: 195]

■ {And do not throw yourselves into destruction} [AnNisaa:29]

■ ح: «ملعون من هدم بنيان الله»

■ فسّر السلف الصالح هذا الموقف: (عبدى استعجلني في قبض روحه فاستعجلت به إلى النار)

# حتى الذين بلغوا حد اليأس فتح لهم باب الأمل

## CHALLENGE NEGATIVE THOUGHTS

• " قل يا عِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ " {53}. (سورة الزمر).

Say: "O 'Ibadi (My slaves) who have transgressed against themselves (by committing evil deeds and sins)! Despair not of the Mercy of Allah, verily Allah forgives all sins. Truly, He is Oft-Forgiving, Most Merciful}[Azzumar:53]

• ويبشرهم ويؤملهم، مهما تكن حالتهم بائسة، فيقول:

{وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} [النساء: 29]

And when My slaves ask you (O Muhammad ) concerning Me, then (answer them), I am indeed near (to them by My Knowledge). I respond to the invocations of the supplicant when he calls on Me (without any mediator or intercessor). So let them obey Me and believe in Me, so that they may be led aright} [Al Baqarah:186]

• ويبسط النبي صلى الله عليه وسلم للمذنبين المسألة ويهون عليهم التوبة:

-ح: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ، وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ، فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ». (صحيح مسلم)

وإذا العناية لاحظتك عيونها نم فالمخاوف كلهن أمان

# القرآن الكريم يدرب المؤمن

على استقرار حالته النفسية

Learn Relaxation Techniques

• {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا  
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد:28]

• {وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ (34) الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ  
وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ  
وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ  
(35)} [الحج]

على مواجهة الواقع

Face Your Fears

• {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ  
مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ  
قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَٰئِكَ  
عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ  
الْمُهْتَدُونَ (157)} [البقرة]

# القرآن الكريم يدرب المؤمن

على استقرار حالته النفسية

Learn Relaxation Techniques

{Those who believe, and whose hearts find rest in the remembrance of Allah, Verily, in the remembrance of Allah do hearts find rest} [ArRaad:28]

{Whose hearts are filled with fear when Allah is mentioned; who patiently bear whatever may befall them (of calamities); and who perform *As-Salat*, and who spend (in Allah's Cause) out of what We have provided them} [Al Hajj:35]

على مواجهة الواقع

Face Your Fears

{And certainly, We shall test you with something of fear, hunger, loss of wealth, lives and fruits, but give glad tidings to *As-Sabirin* (155) Who, when afflicted with calamity, say: "Truly! To Allah we belong and truly, to Him we shall return(156) They are those on whom are the *Salawat* from their Lord, and (they are those who) receive His Mercy, and it is they who are the guided-ones(157)} [Al Baqarah]



# إذا لم تعالج تكمن الأمراض النفسية وتتراكم PHOBIA-DEPRESSION

• ثم تطفو على شكل قلق أو حزن أو انفجار مفاجئ تحدثه صدمة إضافية أو أزمة طارئة. ومن المعروف أن تراكم التوترات النفسية يؤدي بالإنسان إلى إصابته بالانهيار العصبي المعروف **بالاكتئاب (depression)**.

• تراكم النقاط الثلاثمئة قبل أن يحصل الانفجار: إذا حزبه أمر... أرحنا بها...

• لذلك يدعونا القرآن الكريم إلى معالجة الأزمة مباشرة أو تخطيها عبر تقبل ما حصل والرضى بما قُسم، وفي ذلك يقول الله تعالى في سورة البقرة: **"وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ"** {216}

• فمن المهم أن يتجاوز المرء آثار الأزمة الحالية قبل أن تتراكم فوقها آثار الأزمات اللاحقة وفي ذلك يقول الله تعالى: **{مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى (3) وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَكَ مِنَ الْأُولَى (4)}** [الضحى]. ويقول: **{أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ... إِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}** [الشرح]

لا تزول الترسبات بجلسة معالجة واحدة بل  
بمتابعة الجلسات وبطريقة تصاعديّة  
**SESSIONS-REPETITION**

**Work your way up the ladder!**

- بكثرة ذكر الله- أهمية الأوراد.
- بالاطلاع على سيرة رسول الله ومحبته والتأسي به.
- بالدعاء وبما ناجى به الرسل المولى تعالى
- بالمتابعة على العبادات والطاعات

# المعالجة بكثرة ذكر الله تعالى

## RELAXATION TECHNIQUES

• {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد:28]

{Those who believe (in the Oneness of Allah - Islamic Monotheism), and whose hearts find rest in the remembrance of Allah, Verily, in the remembrance of Allah do hearts find rest} [Ar'ad:28]

• {وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ} [آل عمران:41]

{...And remember your Lord much, and glorify (Him) in the afternoon and in the morning} [Al Imran:41]

• {وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ} [الأعراف:205]

{And remember your Lord by your tongue and within yourself, humbly and with fear without loudness in words in the mornings, and in the afternoons and be not of those who are neglectful} [Al Aaraf:25]

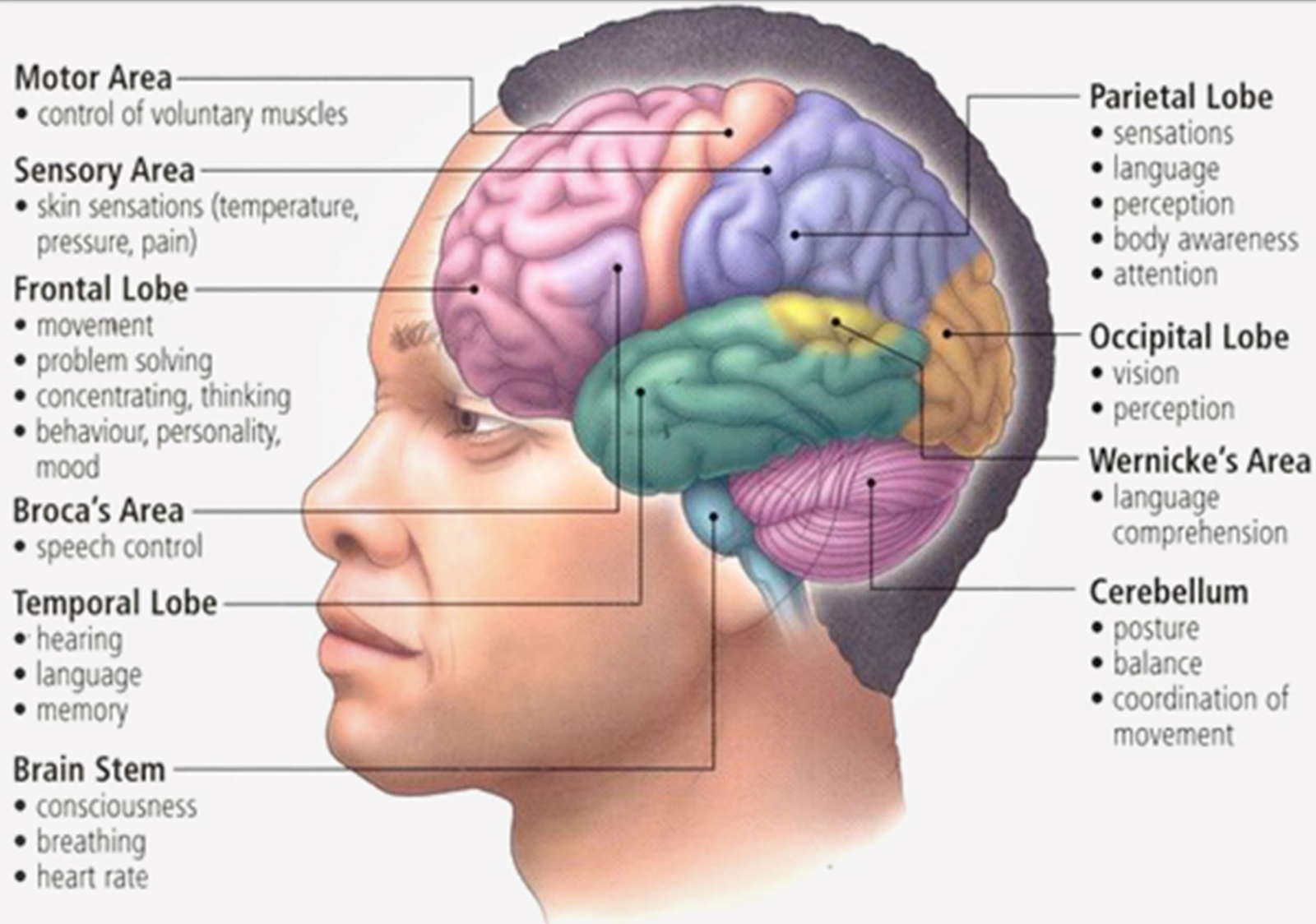
• {وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا} [المزمل:8]

{And remember the Name of your Lord and devote yourself to Him with complete devotion}[Al Muzammil:8]

• {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (42) هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا} [الأحزاب:43]

{O you who believe! Remember Allah with much remembrance(41) And glorify His Praises morning and afternoon(42) He it is Who sends *Salat* (His blessings) on you, and His angels too, that He may bring you out from darkness into light. And He is Ever Most Merciful to the believers(43)} [Al Ahzab]

# مفاعيل الصلاة والذكر





صَلَّى  
عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ

# المعالجة بحب رسول الله

• بزيارته، بعد طاعته والافتداء بسنته:

{وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا لِيُطَاعَ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا} [النساء:64]

{We sent no Messenger, but to be obeyed by Allah's Leave. If they (hypocrites), when they had been unjust to themselves, had come to you (Muhammad) and begged Allah's Forgiveness, and the Messenger had begged forgiveness for them: indeed, they would have found Allah All-Forgiving, Most Merciful} [AnNisa':64]

• بكثرة الصلاة على النبي مع التعود على الصدقة:

{خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ} [التوبة:103]

{Take Sadaqah (alms) from their wealth in order to purify them and sanctify them with it, and invoke Allah for them. Verily! Your invocations are a source of security for them, and Allah is All-Hearer, All-Knower} [At-Tawba:103]

• بالاطلاع على أقواله وأفعاله واتخاذه قدوة أحسنت التصرف في الدين والدنيا:

{لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا} [الأحزاب:21]

{Indeed in the Messenger of Allah (Muhammad) you have a good example to follow for him who hopes in (the Meeting with) Allah and the Last Day and remembers Allah much} [Al-Ahzab:21]



# المعالجة بالدعاء وبما ناجى به الرسل المولى تعالى

- وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ {83} (الأنبياء).
- وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ " {87} ". (يوسف).
- فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ {87} (الأنبياء).
- {وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ { [الأنبياء: 76]
- {وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ { [الأنبياء: 89]
- {قَالَ رَبِّ احْكُم بِالْحَقِّ وَرَبُّنَا الرَّحْمَنُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ { [الأنبياء: 112]
- -ح: اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناس....

# المعالجة بالدعاء وبما ناجى به الرسل المولى تعالى

- {And (remember) Ayub (Job), when he cried to his Lord: "Verily, distress has seized me, and You are the Most Merciful of all those who show mercy} [Al Anbiyaa:83]
- {...and never give up hope of Allah's Mercy. Certainly no one despairs of Allah's Mercy, except the people who disbelieve} [Yusuf:87]
- {And (remember) Nuh (Noah), when he cried (to Us) aforetime. We listened to his invocation and saved him and his family from great distress} [Al Anbiyaa:76]
- {And (remember) Dhan-Nun (Jonah), when he went off in anger, and imagined that We shall not punish him! But he cried through the darkness (saying): *La ilaha illa Anta*, Glorified (and Exalted) are You [above all that (evil) they associate with You]. Truly, I have been of the wrong-doers} [Al Anbiyaa:87]
- {And (remember) Zakariya (Zachariah), when he cried to his Lord: "O My Lord! Leave me not single (childless), though You are the Best of the inheritors} [Al Anbiyaa:89]
- {[The Prophet] has said, "My Lord, judge [between us] in truth. And our Lord is the Most Merciful, the one whose help is sought against that which you describe} [Al Anbiyaa:112]

# المثابرة على العبادات والطاعات

• بحضور حلق الذكر ومجالس العلم:

عَنْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ (وفي رواية: يتلون كتاب الله)، إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَتَغَشَّتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ» (عن أَبِي هُرَيْرَةَ، وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ)

The Messenger of Allah (ﷺ) said, "Any group of people that assemble in one of the Houses of Allah to recite the Book of Allah, learning and teaching it, tranquility will descend upon them, mercy will engulf them, angels will surround them and Allah will make mention of them to those (the angels) in His proximity."

# المتابرة على العبادات والطاعات

• بالصلاة والصدقة:

{إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (24) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25)} [المعارج]

{Verily, man was created very impatient (19) Irritable when evil touches him (20) And niggardly when good touches him (21) Except those devoted to *Salat* (prayers) (22) Those who remain constant in their *Salat* (23) And those in whose wealth there is a known right (24) For the beggar who asks, and for the unlucky who has lost his property and wealth (25)}

[Al Ma'arij]

• بالصدقة والصدقة بحجم الابتلاء النفسي أو الجسدي:

{وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيًا مِنْ أَنفُسِهِمْ...} [البقرة:265]

{And the likeness of those who spend their wealth seeking Allah's Pleasure while they in their ownelves are sure and certain that Allah will reward them} [Al Baqarah:265]

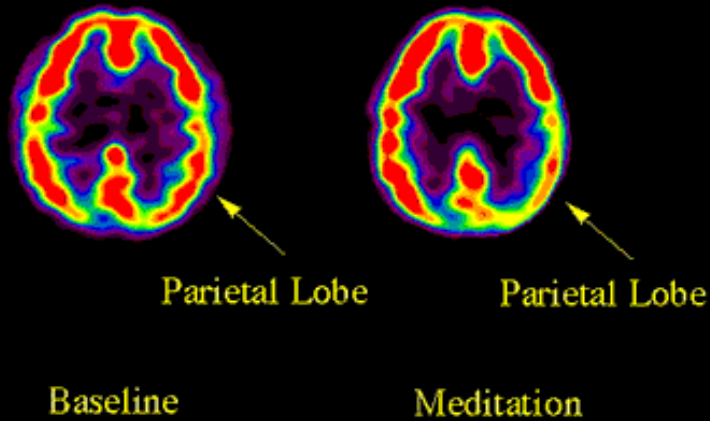
-ح: "داووا مرضاكم بالصدقة".

# العلاج بالصلاة والذكر

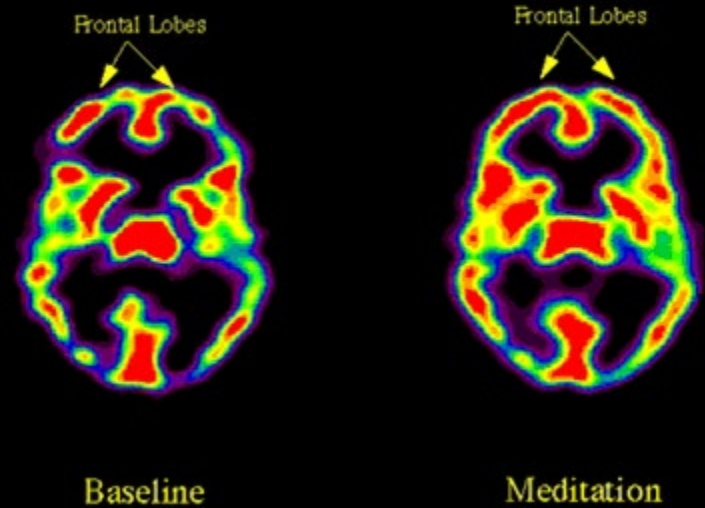
المنطقة الخلفية للدماغ  
الإحساس بالمكان والحالة والوقت

المنطقة الأمامية للدماغ  
منطقة الانتباه والوعي

SPECT Images at Baseline and During Meditation



SPECT Images at Baseline and During Meditation





# الخلاصة: في القرآن إعجاز عجيب لاحتوائه على معظم أساليب المعالجة المعروفة ويزيد عليها

- **المداومة:** المواظبة على قراءة القرآن ثم ختمه من جديد، للتذكير والترسيخ. الآن بتنا نعرف أهمية خلاصات الآيات: إن الله عليم خبير، واسع عليم، لطيف خبير، حكيم عليم، على كل شيء قدير....
- **بالجوء إلى القوي القادر على الإنقاذ:** القوة الخارقة المعلومه في وجه الأوهام الخارقة المجهولة: (Taboo) الغول، المارد، الضبع...
- **بفتح باب الأمل والتوبة الدائمين:** لرفع همة المريض كي يساهم ويساعد في عملية الشفاء.
- **بمواجهة الحقائق:** خدمة المرضى والعجائز، عيادة المرضى، حضور الجنازات، شهود الدفن.
- **المعالجة بالتطمين:** وليس بالمسكنات. التطمين بذكر اسم الله وبترداد لا إله إلا الله. حضور مجالس العلم وصلاة الجماعة : أهمية الأوراد والباقيات الصالحات.
- **بالتقويم السلوكي:** اعتماداً على مبدأ الثواب و العقاب

# الخاتمة

يعالج القرآن باستمرار كثيرا من العقد والأمراض: ما علمنا منها وما لم نعلم

{إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (30) نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (31) نُزُلًا مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ (32)} [فصلت]

{Verily, those who say: "Our Lord is Allah (Alone)," and then they *Istaqamu* , on them the angels will descend (at the time of their death) (saying): "Fear not, nor grieve! But receive the glad tidings of Paradise which you have been promised!(30) We have been your friends in the life of this world and are (so) in the Hereafter. Therein you shall have (all) that your inner-selves desire, and therein you shall have for which you ask for(31) An accomodation from (Allah), the Oft-Forgiving, Most Merciful} [Fussilat]

# الخاتمة

يعالج القرآن باستمرار كثيراً من العقد والأمراض: ما علمنا منها وما لم نعلم

- هنيئاً لمن كان القرآن جليسه وذكر الله أنيسه.
- وهنيئاً لمن يداوم على حضور مجالس العلم والتذكرة
- ولمن جعل القرآن يُسمع في بيته ويحفظ في صدور أبنائه وبناته:

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} [يونس:57]

{O mankind! There has come to you a good advice from your Lord (i.e. the Qur'an, ordering all that is good and forbidding all that is evil), and a healing for that (disease of ignorance, doubt, hypocrisy and differences, etc.) in your breasts, - a guidance and a mercy for the believers} [Yunus:57]