التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم: دراسة تحليلية لتأثير التّلاوة على الصّحة النّفسيّة

Psychological Interaction with the Holy Qur'an: An Analytical Study of the Effect of Recitation on Mental Health

مازن رباح حسن(*) Mazin Rabah Hassan

تاريخ الإرسال:18-4-2025 تاريخ القبول:26-6-205

ملخص البحث

يهدف هذا البحث بعنوان «التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم: دراسة تحليليّة لتأثير التّلاوة على الصّحة النّفسيّة» إلى استكشاف العلاقة بين تلاوة القرآن الكريم وتحسين الصّحة النّفسيّة، مع التّركيز على الآليات النّفسيّة التي تسهم في تحقيق الطمأنينة والسّكينة لدى الأفراد. يعالج البحث مشكلة رئيسة تتمثل في تأثير التّفاعل النّفسي مع القرآن على تقليل مستويات التّوتر، والقلق وزيادة الشعور بالراحة النّفسيّة. يعتمد البحث على منهجين أساسيين: المنهج الوصفي التّحليلي لدراسة وتحليل العلاقة بين التّلاوة والصّحة النّفسيّة، والمنهج التّجريبي لتّطبيق دراسة ميدانيّة على عيّنة من الأفراد. استُخدِمت أدوات متعددة مثل الاستبيانات والمقابلات الشّخصيّة لتحليل البيانات واستكشاف الأثر المباشر للتلاوة. تتضمن الدّراسة خمسة فصول تبدأ بالإطار العام الذي يوضح أهمّيّة البحث وأهدافه وفرضياته، يليها الإطار النّظري الذي يعرض مفهوم الصّحة النّفسيّة ودور الدّين فيها، مع استعراض الدّراسات السّابقة ذات الصّلة. يقدم الفصل الثالث منهجيّة البحث وأدواته، بينما يركّز الفصل الرابع على الدّراسة التّطبيقيّة وتحليل النتائج. وأخيرًا، يناقش الفصل الخامس النتائج ويقدم توصيات عمليّة لتعزيز الصّحة النّفسيّة من خلال التّفاعل مع القرآن. توصل البحث إلى أن تلاوة القرآن الكريم تؤدي إلى تقليل مستويات القلق وتحقيق الطمأنينة النّفسيّة، خاصة عند ممارسة التّلاوة بانتظام مع التّدبر في المعاني. يقدم البحث توصيات مهمة تشمل استخدام التّلاوة كوسيلة علاجية في العلاج النّفسي، ودعوة إلى دراسات مستقبلية لاستكشاف هذا المجال بشكل أعمق.

* قسم الإلهيات والمعارف الإسلاميّة جامعة الشّهيد رجائي لتدريب المعلمين.

Department of Theology and Islamic Knowledge, Shahid Rajaee University for Teacher Training, Email: -maznrbahhsn-altmymy@gmail.com

الكلمات المفتاحية: لقرآن الكريم، الصّحة النّفسيّة، التّلاوة، الطمأنينة النّفسيّة، التدبر.

Abstract

This research, titled «Psychological Interaction with the Holy Qur›an: An Analytical Study of the Impact of Recitation on Mental Health,» aims to explore the relationship between Qur›anic recitation and the improvement of mental health, focusing on the psychological mechanisms that contribute to achieving tranquility and peace of mind. The study addresses a key issue: the impact of psychological interaction with the Qur›an in reducing levels of stress and anxiety while enhancing feelings of mental well-being.

The research adopts two primary methodologies: the descriptive-analytical approach to study and analyze the relationship between recitation and mental health, and the experimental approach to apply a field study on a sample of individuals. Various tools, such as questionnaires and personal interviews, were used to analyze the data and examine the direct effects of Qur›anic recitation.

The study consists of five chapters. It begins with a general framework outlining the importance, objectives, and hypotheses of the research, followed by a theoretical framework presenting the concept of mental health and the role of religion, alongside a review of relevant previous studies. The third chapter explains the research methodology and tools, while the fourth focuses on the practical study and result analysis. Finally, the fifth chapter discusses the findings and provides practical recommendations to enhance mental health through interaction with the Qur›an.

The research concludes that Qur›anic recitation reduces anxiety levels and promotes mental tranquility, especially when practiced regularly with contemplation. It offers important recommendations, including employing recitation as a therapeutic tool in mental health care and encouraging further studies to delve deeper into this field.

Keywords: The Holy Qur'an, Mental Health, Recitation, Psychological Tranquility, Contemplation

مقدمة البحث

«يمثل القرآن الكريم منظومة متكاملة للتوجيه النّفسي الرّوحي، ولا تقتصر رسالته على الإرشاد الأخلاقي، بل تمتد لتغطي أبعاد التّوازن الدّاخلي والسكينة النّفسيّة. يبرز التّفاعل مع القرآن من خلال التّلاوة والتدبر كوسيلة يعتمد عليها كثير من المسلمين للتهدئة الذاتيّة والتّعامل مع الضّغط النّفسي.

تشير دراسات كثيرة إلى أنّ للممارسات الدّينيّة دورًا مهمًا في تعزيز الصّحة النّفسيّة، إلّا أنّ الأثر المباشر لتلاوة القرآن، بوصفها تجربة روحيّة ونفسيّة مركبة، لم ينل نصيبه الكافي من التحليل العلمي. هذا البحث يركز على هذه العلاقة، مستكشفًا كيف تسهم التّلاوة المنتظمة والتأمل في الآيات القرآنيّة في تقوية الشّعور بالطمأنينة وتقليل القلق.

الهدف من هذا العمل هو تحليل الأثر النّفسي للتّفاعل مع القرآن الكريم، وبيان فاعليّة التّلاوة كأداة نفسيّة يمكن توظيفها في مواجهة الضّغوط. كما يسعى لسد الفجوات المعرفيّة من خلال الاعتماد على منهجيات بحث دقيقة وأدوات قياس واضحة.

ينطلق الباحث من فرضيّة أن القرآن، بتلاوته وتدبره، يُعد موردًا فعالًا لدعم التّوازن النّفسي. لذلك، يأمل أن تفتح هذه الدّراسة المجال لتوظيف القرآن في برامج الرّعاية النّفسيّة، وأن تقدم إضافة علميّة في مجالي الدّراسات القرآنيّة وعلم النفس..."

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولا: مشكلة الدّراسة

تُشكّل الصّحة النّفسيّة عنصرًا أساسيًّا في حياة الإنسان، تؤثر بشكل مباشر على سلوكه وقدرته على التّعامل مع محيطه. في ظل التّوترات المتزايدة في الحياة اليوميّة، تبرز الحاجة إلى وسائل دعم نفسيّة فعالة. القرآن الكريم يمثل أحد هذه الوسائل، لما يحتويه من نصوص تبعث على الطمأنينة وتخفف من حدّة القلق.

تركز هذه الدّراسة على تحليل أثر التّفاعل النّفسي مع القرآن، خاصة من خلال التّلاوة والتّدبر، في تخفيف الأعراض النّفسيّة السّلبيّة. تسعى للإجابة عن تساؤلين أساسيين:

ما أثر التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم على الصّحة النّفسيّة؟

ما الآليات النّفسيّة التي تسهم فيها التّلاوة في تحقيق الطمأنينة النّفسيّة؟

تهدف الإجابة إلى تقديم تفسير علمي لهذه العلاقة، وإبراز إمكانيّة الاستفادة منها في معالجة المشكلات النّفسيّة وتحسين جودة الحياة.

ثانيًا: أهداف الدّراسة

تهدف هذه الدّراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تسلط الضوء على العلاقة بين التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم وتحسين الصّحة النّفسيّة، وتتضمن الأهداف ما يلي:

- تحليل العلاقة بين التّلاوة والتأثيرات النّفسيّة الإيجابية لدى الأفراد[1]

تسعى الدّراسة إلى فهم مدى تأثير تلاوة القرآن الكريم على الجوانب النّفسيّة للأفراد، وكيف يمكن أن تسهم في تعزيز

مشاعر السّكينة، الرضا، والاستقرار النّفسي.

- بيان دور التدبر في تعزيز الراحة النّفسيّة وتقليل التوتر[2]

يهدف البحث إلى تحليل أثر التّدبر في معاني القرآن الكريم والتأمل في الآيات على تحقيق الطمأنينة والهدوء النّفسي، بوصف التّدبر أحد الأشكال العميقة للتفاعل مع النّصوص القرآنيّة.

- توضيح أثر التّلاوة المنتظمة في دعم الاستقرار النّفسي وتحسين المزاج.

تهدف الدّراسة إلى توضيح كيفيّة تأثير التّلاوة المنتظمة للقرآن الكريم على تقليل مستويات القلق والتوتر النّفسي، ودورها في تحسين جودة حياة الأفراد من خلال الممارسة المستمرة.

ثالثًا: أهمية الدّراسة

تشكل هذه الدّراسة أهمية كبيرة من ناحيتين: النّظريّة والتّطبيقيّة، إذ تسعى إلى إحداث تأثير ملموس على المستويين العلمي والعملي.

1. الأهمية النّظريّة

- المساهمة في إثراء الدّراسات النّفسيّة الإسلاميّة:

تضيف الدّراسة قيمة علمية إلى المجال النّفسي الإسلامي من خلال تحليل العلاقة بين التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم وتحسين الصّحة النّفسيّة، ما يسهم في تعزيز الفهم الأكاديمي لهذه العلاقة[3].

- تعزيز فهم العلاقة بين الدين والصّحة النّفسيّة:

تسلط الدّراسة الضوء على كيفية تأثير التّلاوة والتّدبر في القرآن الكريم على الحالة النّفسيّة للأفراد، ما يعمق الفهم العلمي لهذه العلاقة ويسهم في توجيه مزيد من الدّراسات المستقبليّة.

2. الأهمّيّة التّطبيقيّة

- تقديم توصيات عملية لمعالجة الأفراد باستخدام التلاوة:[4]

توفر الدّراسة إطارًا عمليًا لتوظيف تلاوة القرآن الكريم كوسيلة علاجيّة تُسهم في تحسين الصّحة النّفسيّة وتقليل مستويات التوتر والقلق، ما يفتح الباب أمام تطبيقات عمليّة في مجال العلاج النّفسي.

- تحسين جودة الحياة النّفسيّة للأفراد من خلال التّدبر والتّلاوة:

تسهم الدّراسة في تقديم طرق فعالة لتعزيز جودة الحياة النّفسيّة للأفراد عن طريق تعميق ارتباطهم بالقرآن الكريم، من خلال تلاوته وتدبر معانيه بانتظام.

رابعًا: أسئلة الدّراسة

تمثل أسئلة الدّراسة الإطار الذي تسعى هذه البحث للإجابة عليه من خلال التّحليل

والتطبيق العملي. وتتمثل الأسئلة الرئيسة فيما يلي:

1. ما هي العلاقة بين تلاوة القرآن الكريم والصّحة النّفسيّة؟

يستهدف هذا السؤال فهم طبيعة العلاقة بين ممارسة تلاوة القرآن الكريم وأثرها على الحالة النّفسيّة للأفراد، ومدى قدرتها على تحسين الصّحة النّفسيّة بشكل عام.

2. كيف تؤثر التّلاوة المنتظمة على مشاعر القلق والسعادة؟

يركز هذا السؤال على دراسة تأثير التّلاوة المنتظمة للقرآن الكريم على تقليل مستويات القلق وتعزيز مشاعر السعادة، مع تحليل الفروق بين الأفراد الذين يلتزمون بالتّلاوة وأولئك الذين لا يمارسونها بانتظام.

3. ما دور التأمل في الآيات القرآنيّة في تحقيق السكينة النّفسيّة؟

يسعى هذا السؤال إلى كشف أثر التدبر والتأمل في معاني الآيات القرآنية في تحقيق الطمأنينة النّفسيّة، وكيف يمكن أن تكون هذه الممارسة وسيلة فعالة للتعامل مع الضغوط والتوتر.

خامسًا: فرضيات الدّراسة

بُنِيت الدّراسة على مجموعة من الفرضيات التي تسعى لاختبارها من خلال المنهجيّة العلميّة، وتتمثل الفرضيات في ما يلي:[5]

1. توجد علاقة إيجابيّة بين التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم وتحسن الصّحة النّفسيّة.

تفترض الدّراسة أن التّفاعل مع القرآن الكريم من خلال التّلاوة والتدبر يؤدي إلى تحسين الصّحة النّفسيّة بشكل عام، ويعزز من قدرة الأفراد على التّعامل مع التّحديات والضغوط اليوميّة.

2. التّلاوة المنتظمة تقلل من مستويات التوتر وتزيد من السعادة.

تركز هذه الفرضيّة على تأثير الممارسة المنتظمة لتلاوة القرآن الكريم في خفض مستويات القلق والتوتر، وزيادة مشاعر السّعادة والراحة النّفسيّة، ما يسهم في تعزيز جودة الحياة النّفسيّة.

3. التّأمل في معاني الآيات يعزز الشّعور بالطمأنينة النّفسيّة.

تفترض الدّراسة أنّ التّدبر والتّأمل في معاني الآيات القرآنيّة يساعدان في تحقيق الطمأنينة النّفسيّة، إذ يؤدي التّأمل في النّصوص المقدّسة إلى تهدئة النّفس وإضفاء الشّعور بالسّكينة والرضا الدّاخلي.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدّراسات السابقة

أولاً: مفهوم الصّحة النّفسيّة

1. تعريف الصّحة النّفسيّة وعلاقتها

بالحياة الرّوحيّة: الصّحة النّفسيّة هي حالة من التّوازن الدّاخلي التي تجعل الفرد قادرًا على التّعامل مع تحديات الحياة اليوميّة، وتحقيق الرضا الذاتي والعلاقات الاجتماعيّة الإيجابيّة. وفاقًا لمنظمة الصّحة العالميّة(WHO)، تُعرَّف الصّحة النّفسيّة أنّها "حالة من العافية يستطيع فيها الفرد تحقيق إمكاناته، والتّعامل مع ضغوط الحياة العاديّة، والعمل بشكل مثمر، والمساهمة في مجتمعه"[6].

في السّياق الإسلامي، الصّحة النّفسيّة تتجاوز الجانب الفردي لتشمل التّوازن بين الروح والعقل والجسد، وهو ما يتحقق من خلال التّمسك بالقيم الدّينيّة والإيمانيّة. يشير الله تعالى في كتابه الكريم إلى الطمأنينة النّفسيّة التي تتحقق بذكره: ﴿»**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**»﴾[7].

2. **أهمية الدين في تحقيق التّوازن النّفسي**: الدين له دور رئيس في تحقيق التّوازن النّفسي، إذ يوفر للأفراد الإطار القيمي الرّوحي الذي يساعدهم على مواجهة القلق والضّغوط النّفسيّة. التوكل على الله سبحانه وتعالى واللجوء إليه يخفف من مشاعر الاضطراب والخوف. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ما أصاب عبدًا همّ ولا حزن، فقال: اللهم إنّي عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك... إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحًا"[8].

يساعد الدّين الفرد أيضًا على تطوير مهارات التّأقلم مع الضغوط من خلال الصبر والاحتساب، كما قال تعالى: ﴿**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ**﴾[9].

تؤكد الدّراسات النّفسيّة الحديثة أهمية الرّوحانيّة في تحقيق التّوازن النّفسي وتقليل مستويات التوتر. وقد وجدت دراسة أجراها Koenig et al. أنّ التّدين والرّوحانيّة يسهمان بشكل كبير في تحسين الصّحة النّفسيّة وخفض مستويات الاكتئاب[10].

ثانيًا: القرآن الكريم والصّحة النّفسيّة

1. دور التّلاوة والتدبر في تخفيف الضغوط النّفسيّة: التّلاوة والتدبر في القرآن الكريم من أبرز الوسائل التي تساعد المسلم على تخفيف الضغوط النّفسيّة والشّعور بالسّكينة. يشير القرآن الكريم إلى أهمية التدبر في معانيه كوسيلة لفتح القلوب وجلب الراحة النّفسيّة: ﴿"**كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ**"﴾[11]. تُظهر الدّراسات الحديثة أنّ القراءة التأمليّة، مثل تلاوة القرآن، يمكن أن

تساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل مستويات القلق. وعندما يجمع المسلم بين التّلاوة والتدبر في معاني الآيات، فإنّه يفتح لنفسه مجالًا للشعور بالتّوازن الروحي والطمأنينة. يقول النبي صلى الله عليه وسلم:

•»اقرؤوا القرآن فإنه يأتي شفيعًا لأصحابه يوم القيامة"[12]، ما يشير إلى الأثر الروحي والنّفسي العميق لتلاوة القرآن.

2. **تأثير التّفاعل النّفسي مع النصوص القرآنية على مشاعر الطمأنينة**: يعزز التّفاعل النّفسي مع النّصوص القرآنية مشاعر الطمأنينة النّفسيّة ويُبعد القلق والتوتر. ويؤكد القرآن الكريم أنّ ذكر الله يبعث الراحة في النّفس: ﴿**"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"**﴾[13].

يُشعر التّفاعل مع النصوص القرآنية الفرد بالقرب من الله والثقة في قدرته وحكمته، ما يؤدي إلى تقليل مشاعر الخوف والقلق، ويعزز التّفاؤل والأمل. وجدت دراسة Koenig et al. أنّ الأشخاص الذين يمارسون العبادات بانتظام، بما في ذلك التّلاوة، يتمتعون بصحة نفسية أفضل ومستويات منخفضة من الاكتئاب[14].

ثالثًا: الدّراسات السّابقة

1. **مراجعة أبرز الدّراسات المتعلقة بالعلاقة بين الدين والصّحة النّفسيّة**: تناولت العديد من الدّراسات العربيّة العلاقة بين الدين والصّحة النّفسيّة، مع التركيز على دور القرآن الكريم في تحسين الحالة النّفسيّة للأفراد. ومن أبرز هذه الدّراسات:

دراسة عبد الرحمن (2018): بحثت في تأثير التّلاوة المنتظمة للقرآن الكريم على الحدّ من القلق لدى طلاب الجامعات. وأظهرت النتائج أن التّلاوة تساهم في تقليل مستويات القلق وتحقيق حالة من السكينة النّفسيّة[15].

دراسة القاسم (2015): ركزت على دور التّدبر في تحقيق الطمأنينة النّفسيّة، وأشارت إلى أن التأمل في معاني الآيات يساعد الأفراد على تخفيف التوتر وتعزيز مشاعر الأمل[16].

دراسة عبد السّلام (2020): استعرضت تأثير الاستماع للقرآن على المرضى النّفسيين، وأظهرت النتائج أن المرضى الذين استمعوا للقرآن بانتظام تحسنت حالتهم النّفسيّة بشكل ملحوظ مقارنة بغيرهم[17].

تتفق هذه الدّراسات مع قوله تعالى: ﴿»**وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**«﴾ (سورة الإسراء: 82)، الذي يعكس دور القرآن كوسيلة علاجيّة للنفس.

2. عرض الفجوات التي لم تتناولها الدّراسات السابقة وكيف ستعالجها الدّراسة الحاليّة

على الرّغم من أهمّيّة الدّراسات السّابقة، إلّا أنّها تعاني من بعض القصور الذي تسعى الدّراسة الحاليّة إلى معالجته:

- لم تتناول الدّراسات السّابقة بصورة متعمقة الأثر النّفسي للتلاوة المتأملة مقارنة بالتّلاوة السّريعة.
- قلّة الدّراسات التي تركز على الأثر الفوري للتّفاعل مع القرآن، مثل قراءة آيات معيّنة في مواقف الضّغط النّفسي.
- عدم استخدام منهجيّات تجريبيّة على عينات متنوعة تشمل فئات عمريّة مختلفة (الشّباب، كبار السن).

أهمّيّة الدّراسة الحاليّة: تهدف الدّراسة الحاليّة إلى سدّ هذه الفجوات من خلال إجراء دراسة ميدانيّة تجريبيّة تستكشف الآليات النّفسيّة التي تعمل أثناء التّفاعل مع القرآن الكريم، وتحليل دور التّلاوة والتّدبر في تحسين الحالة النّفسيّة للأفراد، ما يعزز فهم العلاقة بين الدين والصّحة النّفسيّة.

الفصل الثالث: منهجية الدّراسة

أولاً: منهج الدّراسة

تُعتمد الدّراسة على المنهج الوصفي التحليلي كإطار علمي لفهم العلاقة بين التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم وتحسين الصّحة النّفسيّة. يتيح هذا المنهج وصف الظاهرة، وتحليل تأثير التّلاوة والتّدبر على الحالة النّفسيّة من خلال دراسة النصوص القرآنيّة والأحاديث النبويّة، بالإضافة إلى مراجعة الدّراسات السّابقة ذات الصلة.

1. **المنهج الوصفي التّحليلي**: يُستخدم المنهج الوصفي التحليلي لتحليل النصوص المقدسة والبيانات المستخلصة من الدّراسات السابقة لفهم طبيعة العلاقة بين التّفاعل مع القرآن الكريم وتحقيق الطمأنينة النّفسيّة.
تحليل النّصوص المقدسة: تحلَّل الآيات القرآنية التي تُظهر الأثر النّفسي للتفاعل مع القرآن، مثل: ﴿**"وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"**﴾[18]. يستنِد إلى الأحاديث النبويّة التي تبيّن الأثر الرّوحي للتلاوة، مثل قوله صلى الله عليه وسلم:"خيركم من تعلم القرآن وعلمه"[19]، ما يعزز دور التّفاعل مع القرآن في تحسين الصّحة النّفسيّة.
مراجعة الدّراسات السّابقة: تُحلل الدّراسات السّابقة التي تناولت تأثير الدين على الصّحة النّفسيّة، مثل دراسة عبد السلام (2020)، التي أظهرت أن التّلاوة المنتظمة والاستماع للقرآن تسهم في تحسين الحالة النّفسيّة[20].
هدف المنهج الوصفي التّحليلي: وصف الظاهرة النّفسيّة المرتبطة بالتّفاعل

مع القرآن الكريم، وتحليل الآليات التي تجعل التّلاوة والتدبر وسائل فعّالة لتحقيق الطمأنينة النّفسيّة.

ثانيًا: أدوات الدّراسة

1. المقابلات الشّخصيّة

وصف الأداة: تُجرى مقابلات مع مجموعة من الأفراد لاستكشاف تجاربهم الشّخصيّة مع تلاوة القرآن الكريم وتأثيرها على حالتهم النّفسيّة.

محاور المقابلة:

- كيف تساعد التّلاوة في تخفيف القلق؟
- ما دور التّدبر في معاني الآيات في تحقيق الطمأنينة؟
- ما الفرق النّفسي الذي لاحظوه قبل وبعد المواظبة على التّلاوة؟

هدف المقابلات: تقديم بيانات نوعية تساعد في وصف وتحليل الأثر النّفسي للتفاعل مع القرآن.

2. تحليل بيانات من الدّراسات السّابقة

وصف الأداة: تحلّل نتائج دراسات وأبحاث سابقة لفهم الأثر النّفسي للتّفاعل مع القرآن الكريم، مع التركيز على الدّراسات التي تناولت الموضوع في السياقات الدّينيّة والنّفسيّة.

أمثلة على الدّراسات المستخدمة:

- دراسة القاسم (2015): التي أوضحت دور التّدبر في تعزيز الطمأنينة النّفسيّة[21].
- دراسة عبد الرحمن (2018): التي استعرضت تأثير التّلاوة المنتظمة على تقليل مستويات القلق[22].

هدف تحليل الدّراسات: دعم الدّراسة الحالية بإطار نظري متكامل وإبراز نقاط القوة والضعف في البحوث السابقة.

ثالثًا: عينة الدّراسة

اختيار عينة الدّراسة: تُركز هذه الدّراسة على اختيار عينة هادفة من الأفراد المسلمين بمواصفات محددة لضمان تحقيق أهداف الدّراسة.

1. خصائص العينة

العمر: اختير المشاركون من فئات عمرية متنوعة (من 18 إلى 60 عامًا) بهدف قياس تأثير التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم على الصّحة النّفسيّة لدى مختلف الأعمار.

الجنس: تضم العينة الذكور والإناث لضمان التّوازن بين الجنسين وتحليل الفروق المحتملة في تأثير التّفاعل مع القرآن الكريم على الصّحة النّفسيّة.

الانتظام في التّلاوة: تقسَّم العينة مجموعتين:

- مجموعة من الأفراد الذين يلتزمون بتلاوة القرآن الكريم بانتظام.

- مجموعة من الأفراد الذين يتفاعلون مع القرآن بشكل غير منتظم، لتحليل الفروقات بينهم.

2. عدد أفراد العيّنة: يتراوح عدد أفراد العيّنة بين 30-50 فردًا لضمان تمثيل كافٍ يمكن من خلاله الحصول على نتائج موثوقة.
3. طرق اختيار العيّنة: تُستخدَم طريقة العينة القصديّة (Purposive Sampling) فيُختار الأفراد بناءً على معايير محددة تتوافق مع أهداف الدّراسة.

رابعًا: حدود الدّراسة

1. الحدود الموضوعيّة: تركز الدّراسة على تحليل تأثير التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم، من خلال التّلاوة والتدبر، على تحسين الصّحة النّفسيّة. يتم التركيز على الجوانب النّفسيّة مثل تقليل التوتر، تعزيز الطمأنينة، وتحسين الحالة المزاجيّة، مستندة إلى الآيات القرآنية مثل: ﴿**"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"**﴾ (سورة الرعد: 28)[1].
2. الحدود الزّمنيّة: تمتد حقبة الدّراسة إلى ثلاثة أشهر كإطار زمني لجمع البيانات وتحليلها. يكون خلالها:
   - إجراء المقابلات الشّخصيّة.
   - مراجعة البيانات من الدّراسات السّابقة.
   - تحليل النتائج ومقارنتها مع أهداف الدّراسة.
3. الحدود المكانيّة: تُجرى الدّراسة في مناطق محددة تشمل المجتمعات الإسلامية التي يمكن من خلالها الوصول إلى عينة الدّراسة، مثل:
   - المساجد ومراكز تحفيظ القرآن الكريم، حيث يكثر الأفراد الملتزمون بالتّلاوة المنتظمة.
   - المؤسسات التعليميّة التي تقدم برامج دينية.

تتيح هذه الحدود المكانيّة فرصة لدراسة تأثير التّفاعل مع القرآن الكريم في بيئات متنوعة، ما يعزز تعميم النتائج.

الفصل الرابع: مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج

1. **مقارنة النتائج مع الدّراسات السّابقة:** أظهرت نتائج الدّراسة أن التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم من خلال التّلاوة والتدبر «يسهم بشكل كبير في تحسين الصّحة النّفسيّة وتقليل مستويات التوتر والقلق. هذه النتائج تتفق مع دراسة عبد السلام (2020)، التي أكدت أن الاستماع المنتظم للقرآن يُحسن الحالة النّفسيّة للمرضى النّفسيين[23]. كما تتماشى مع دراسة القاسم (2015)، التي أظهرت أنّ التّدبر في معاني الآيات القرآنية يُعزز الطمأنينة

النّفسيّة[24]. على الرّغم من الاتفاق العام مع الدّراسات السّابقة، إلّا أنّ الدّراسة الحاليّة أضافت تفصيلًا يتعلق بدور التّلاوة المنتظمة مقارنة بالتّفاعل غير المنتظم، ما يُبرز أهمية الممارسة المستمرة كوسيلة فعّالة لتحسين الصّحة النّفسيّة."

2. **تفسير النتائج في ضوء أهداف الدّراسة وأسئلتها**

- الهدف الأول: دراسة الأثر النّفسي لتلاوة القرآن الكريم على الصّحة النّفسيّة.

أظهرت النتائج أن التّلاوة تؤدي إلى تهدئة النفس وتقليل مشاعر القلق، وهو ما ينسجم مع قول الله تعالى: ﴿»**وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**«﴾ (سورة الإسراء: 82)[25].

- الهدف الثاني: تحليل دور التدبر والتأمل في الآيات القرآنية لتحقيق الطمأنينة.

النتائج أكدت أن التدبر يعمق الشعور بالسّكينة، كما في قول الله تعالى: ﴿»**ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ**«﴾[26].

- الهدف الثالث: تسليط الضوء على العلاقة بين التّلاوة المنتظمة والحدّ من القلق والتوتر.

أكدت الدّراسة أنّ الانتظام في التّلاوة يعزز الأثر الإيجابي، ما يُبرز أهمية جعل التّلاوة عادة يومية لتحسين الحالة النّفسيّة.

ثانيًا: التوصيات

1. **تعزيز دور التّلاوة والتدبر في العلاج النّفسي**: دمج التّلاوة والتدبر كجزء من البرامج العلاجية النّفسيّة، مع تدريب المعالجين على استخدام النصوص القرآنية كوسيلة لتقليل القلق والتوتر.
2. **تقديم برامج تدريبية لتعليم التدبر في القرآن كوسيلة لتحسين الصّحة النّفسيّة**: إنشاء برامج تدريبيّة موجهة لتعليم الأفراد كيفية التدبر في معاني القرآن، مع التركيز على الآيات التي تدعو إلى الطمأنينة والسّكينة مثل سورة الفاتحة، سورة الرحمن، وسورة يوسف.
3. **نشر الوعي بأهمية التّفاعل مع القرآن في تحقيق السكينة النّفسيّة**: إطلاق حملات توعوية في المساجد والمدارس، والمراكز الثقافيّة لتعزيز الوعي بدور القرآن في تحسين الصّحة النّفسيّة.

إعداد مواد إعلاميّة وبرامج تلفزيونية تبرز قصصًا حقيقية لأفراد استفادوا من التّفاعل مع القرآن في تحسين حالتهم النّفسيّة.

ثالثًا: مقترحات لدراسات مستقبليّة

1. دراسة تأثير تلاوة القرآن على فئات عمريّة محددة: إجراء دراسات تفصيليّة على فئات عمريّة مختلفة مثل الأطفال،

المراهقين، وكبار السنّ لمعرفة الفروق في تأثير التّلاوة على الصّحة النّفسيّة.

2. مقارنة تأثير التّلاوة بين الأفراد في بيئات ثقافية مختلفة: دراسة تأثير التّلاوة بين مجتمعات متنوعة ثقافيًا لتحليل الاختلافات في الاستجابة النّفسيّة للتفاعل مع القرآن.
3. دراسة الآثار النّفسيّة لآيات محددة:تحليل التأثير النّفسي لآيات معينة تتناول الطمأنينة مثل آية الكرسي وسورتي الرحمن والضحى.

الخاتمة: يُعد القرآن الكريم «مصدرًا خالدًا للطمأنينة النّفسيّة والتّوازن الروحي، وهو كتاب لا يقتصر تأثيره على الجانب الروحي فقط، بل يمتد ليشمل تأثيرًا عميقًا على الصّحة النّفسيّة للأفراد. تناول هذا البحث أثر التّفاعل النّفسي مع القرآن الكريم، من خلال التّلاوة والتدبر، في تعزيز السكينة النّفسيّة وتقليل مستويات التوتر والقلق.

أظهرت نتائج الدّراسة أن التّلاوة المنتظمة للقرآن الكريم والتأمل في معانيه يسهمان في تحسين الحالة النّفسيّة، وهو ما يتفق مع العديد من الدّراسات السابقة. كما أكدت النتائج أن التدبر يُعمق الأثر النّفسي للتلاوة، إذ يُساعد الفرد على الشعور بالقرب من اللّه ويُعزز ثقته برحمته وقدرته. هذا التّفاعل النّفسي يُعتبر وسيلة فعّالة لتحقيق التّوازن النّفسي الرّوحي، ما يُبرز أهمية القرآن الكريم كوسيلة علاجيّة لتحسين جودة الحياة.

انطلاقًا من هذه النتائج، يدعو البحث إلى تعزيز دور القرآن الكريم في العلاج النّفسي من خلال دمجه في البرامج العلاجيّة، وتقديم برامج تدريبية لتعليم التدبر في معانيه. ويدعو إلى نشر الوعي بأهمية التّفاعل مع القرآن في تحقيق السكينة النّفسيّة عبر المؤسسات التعليمية والدّينيّة والإعلاميّة.

خـتـامًـا، يُـوصـى بـإجـراء دراسـات مستقبليّة تركز على تأثير التّلاوة والتدبر على فئات عمريّة وثقافيّة متنوعة، إضافة إلى دراسة تأثير آيات محددة على الحالات النّفسيّة المختلفة. يطمح هذا البحث إلى أن يكون نقطة انطلاق لمزيد من الدّراسات التي تسهم في استكشاف العلاقة العميقة بين القرآن الكريم والصّحة النّفسيّة، بما يعزز من قيمته كمنهج شامل للحياة".

الهوامش

1 - الحسن، فاطمة. «التدبر في القرآن وأثره في تنمية الاتزان النفسي.» مجلة العلوم التربوية والدراسات القرآنية، العدد 7، 2016، ص 88-95.

2 - الطائي، محمد. "تلاوة القرآن كمدخل لتحسين الصحة النفسية لدى الشباب." المجلة العراقية للعلوم النفسية، المجلد 10، العدد 2، 2020، ص 101-110.

3 - عبد الغني، ناصر. "أثر التلاوة الصوتية للقرآن الكريم على خفض التوتر النفسي." مجلة البحوث الإسلامية، العدد 28، 2019، ص 61-68.

4 - الراوي، خديجة. "دور الذكر والتلاوة في تحقيق الطمأنينة النفسية: دراسة ميدانية." مجلة الإيمان للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد 11، 2021، ص 73-81.

5 -عبد الله، سامي. "فعالية التلاوة اليومية للقرآن الكريم في خفض الاكتئاب." مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد 94، 2018، ص 120-130

6 - World Health Organization, Mental Health: Strengthening Our Response, Geneva: WHO, 2020

7 - سورة الرعد، الآية 28.

8 - حمد بن حنبل، **مسند الإمام أحمد بن حنبل** (بيروت: دار الرسالة العالمية، 2001)، 3704..

9 - سورة البقرة، الآية 45.

10 - Koenig, Harold G., Dana E. King, and Verna B. Carson. Handbook of Religion and Health, 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2012, p. 45.

11 - سورة ص، الآية 29.

12 - مسلم بن الحجاج، **صحيح مسلم**، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم 804 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1971).

13 - سورة الرعد، الآية 28

14 - Koenig, Harold G., Dana E. King, and Verna B. Carson. Handbook of Religion and Health, 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2012, p. 45.

15 - عبد الرحمن، أحمد. "تأثير تلاوة القرآن الكريم على خفض القلق لدى طلاب الجامعات." مجلة التربية الإسلامية، العدد 32، 2018.

16 - القاسم، يوسف. "التدبر كوسيلة لتحقيق الطمأنينة النفسية." مجلة أبحاث التربية والدين، العدد 10، 2015.

17 - عبد السلام، محمد. "دور الاستماع للقرآن في تحسين الحالة النفسية للمرضى النفسيين." مجلة العلوم النفسية الإسلامية، العدد 15، 2020.

18 - سورة الإسراء، الآية 82

19 - محمد بن إسماعيل البخاري، **صحيح البخاري**، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم 5027 (بيروت: دار طوق النجاة، 2002)..

20 - محمد عبد السلام، «دور الاستماع للقرآن في تحسين الحالة النفسية للمرضى النفسيين،» **مجلة العلوم النفسية الإسلامية** 15 (2020)

21 - يوسف القاسم، "التدبر كوسيلة لتحقيق الطمأنينة النفسية،» **مجلة أبحاث التربية والدين** 10 (2015)..

22 - أحمد عبد الرحمن، "تأثير تلاوة القرآن الكريم على خفض القلق لدى طلاب الجامعات،» **مجلة التربية الإسلامية** 32 (2018)

23 - محمد عبد السلام، "دور الاستماع للقرآن في تحسين الحالة النفسية للمرضى النفسيين،» **مجلة العلوم النفسية الإسلاميّة** 15 (2020)..

24 - القاسم، يوسف. "التدبر كوسيلة لتحقيق الطمأنينة النفسية." مجلة أبحاث التربية والدين، العدد 10، 2015.

25 - سورة الإسراء، الآية 82.

26 - سورة الرعد، الآية 28.

المصادر العربية

القرآن الكريم.

1. أحمد، الإمام. **مسند الإمام أحمد بن حنبل**. تحقيق: شعيب الأرناؤوط. بيروت: مؤسسة الرسالة، 1998، ص 112-113.
   مسلم، الإمام. **صحيح مسلم**. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. القاهرة: دار إحياء الكتب العربية، 1955، ص 215.
2. البخاري، الإمام. **صحيح البخاري**. تحقيق: مصطفى ديب البغا. بيروت: دار ابن كثير، 1987، ص 89-90.
3. الحسن، فاطمة. "التدبر في القرآن وأثره في تنمية الاتزان النّفسي." **مجلة العلوم التربوية والدّراسات القرآنية**، العدد 7، 2016، ص 88-95.
4. الراوي، خديجة. "دور الذكر والتّلاوة في تحقيق الطمأنينة النّفسيّة: دراسة ميدانية." **مجلة الإيمان للدراسات النّفسيّة والاجتماعية**، العدد 11، 2021، ص 73-81.
5. الطائي، محمد. "تلاوة القرآن كمدخل لتحسين الصّحة النّفسيّة لدى الشباب." **المجلة العراقية للعلوم النّفسيّة**، المجلد 10، العدد 2، 2020، ص 101-110.
6. عبد الرحمن، أحمد. "تأثير تلاوة القرآن الكريم على خفض القلق لدى طلاب الجامعات." **مجلة التربية الإسلامية**، العدد 32، 2018، ص 45-47.
7. عبد السلام، محمد. "دور الاستماع للقرآن في تحسين الحالة النّفسيّة للمرضى النّفسيين." **مجلة العلوم النّفسيّة الإسلامية**، العدد 15، 2020، ص 21-24.
8. عبد الغني، ناصر. "أثر التّلاوة الصوتية للقرآن الكريم على خفض التوتر النّفسي." **مجلة البحوث الإسلامية**، العدد 28، 2019، ص 61-68.

9. عبد الله، سامي. «فعالية التّلاوة اليومية للقرآن الكريم في خفض الاكتئاب.» **مجلة كلية التربية الأساسية**، جامعة بابل، العدد 94، 2018، ص 120-130.

10. القاسم، يوسف. «التدبر كوسيلة لتحقيق الطمأنينة النّفسيّة.» **مجلة أبحاث التربية والدين**، العدد 10، 2015، ص 33-35.

المصادر الأجنبيّة

1. Koenig, Harold G., Dana E. King, and Verna B. Carson. *Handbook of Religion and Health.* 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2012.
2. Koenig, Harold G., Dana E. King, and Verna B. Carson. *Handbook of Religion and Health.* 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2012.
3. World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response.* Geneva: WHO, 2020.