



Quranic Dhikr as Spiritual Healing: An Analysis of Fakhr al-Din al-Razi's Interpretation and Its Impact on Anxiety Phenomena Among Generation Alpha

(الذكر القرآني كعلاج روحي: تحليل تفسير فخر الدين الرازي وآثاره على ظاهرة القلق لدى جيل ألفا)

Rochmad*
Universitas Darussalam Gontor
Jawa Timur, Indonesia
rochmad@unida.gontor.ac.id

Dalia Zahrah
Universitas Darussalam Gontor
Jawa Timur, Indonesia
daliazahrah69@student.iqt.unida.gontor.ac.id

Ilham Habibullah
Universitas Darussalam Gontor
Jawa Timur, Indonesia
ilhamhabibullah@unida.gontor.ac.id

Ahmad Fadly Rahman Akbar
Universitas Darussalam Gontor
Jawa Timur, Indonesia
fadlyrahman@unida.gontor.ac.id

Mahmud Rifaannudin
Universitas Darussalam Gontor
Jawa Timur, Indonesia
mahmud.rifaannudin@unida.gontor.ac.id

Purpose

This study aimed to analyze the concept of Qur'anic dhikr in Fakhr al-Dīn al-Rāzī's Tafsir Mafātīḥ al-Ghayb and to examine its relevance as a complementary approach to addressing the phenomenon of anxiety among Generation Alpha.

Method

This qualitative, literature-based study used thematic-critical analysis. Primary data from al-Rāzī's dhikr verse interpretations was evaluated using reduction, categorization, and interpretation stages. This study combined classical exegesis with modern psychology ideas including emotion management, cognitive reappraisal, and neurophysiological responses. Triangulation and a review of the current literature guaranteed data authenticity.

Results/findings

The study revealed Al-Rāzī believed that dhikr goes beyond linguistic engagement, as evidenced by research findings. According to research, al-Rāzī defines dhikr as a spiritual awareness process that impacts psychological stability, not just a linguistic exercise. Dhikr has cognitive, emotional, and neurophysiological elements. Generation Alpha anxiety is affected by digital exposure, social interaction, and cognitive development. Dhikr may complement modern psychology as a spiritual coping method.

Conclusion

Qur'anic dhikr can serve as an approach that integrates Islamic spirituality and modern psychology in addressing the anxiety of Generation Alpha. However, dhikr functions as a complementary therapy, not a substitute for clinical interventions. Further research is needed to determine its mental health benefits in the digital age.

Keywords

Dzikir; Tafsīr al-Rāzī; Spiritual Therapy; Anxiety; Generation Alpha.

*) Corresponding Author

Abstrak

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep dzikir Qur'ani dalam Tafsir Mafāṭīḥ al-Ghayb karya Fakhr al-Dīn al-Rāzī serta mengkaji relevansinya sebagai pendekatan komplementer dalam merespons fenomena kecemasan (anxiety) pada Generasi Alpha yang hidup dalam lingkungan digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka dengan analisis tematik-kritis. Data utama berupa penafsiran al-Rāzī terhadap ayat-ayat dzikir dianalisis melalui tahap reduksi, kategorisasi, dan interpretasi. Penelitian ini juga mengintegrasikan tafsir klasik dengan teori psikologi modern, seperti regulasi emosi, cognitive reappraisal, dan respons neurofisiologis. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan kajian literatur terbaru.

Hasil/temuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir menurut al-Rāzī tidak hanya berupa aktivitas verbal, tetapi merupakan proses kesadaran spiritual yang berpengaruh pada kestabilan psikologis. Dzikir dapat dipahami melalui tiga dimensi, yaitu kognitif, afektif, dan neurofisiologis. Sementara itu, kecemasan pada Generasi Alpha dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti paparan digital, perubahan interaksi sosial, dan perkembangan neuropsikologis. Dalam konteks ini, dzikir berpotensi menjadi mekanisme coping spiritual yang melengkapi pendekatan psikologis modern.

Kesimpulan

Dzikir Qur'ani dapat menjadi pendekatan yang mengintegrasikan spiritualitas Islam dan psikologi modern dalam merespons kecemasan Generasi Alpha. Namun, dzikir berperan sebagai terapi pendukung, bukan pengganti intervensi klinis. Karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitasnya secara terukur dalam konteks kesehatan mental masyarakat digital.

Kata kunci

Dzikir, Tafsir al-Rāzī; Spiritual Terapi; Anxiety; Generasi Alpha.

المخلص

الهدف

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم الذكر القرآني في تفسير مفاتيح الغيب لفخر الدين الرازي، وكذلك دراسة مدى ملاءمته بوصفه مقارنة مكملة في الاستجابة لظاهرة القلق لدى جيل ألفا الذي يعيش في بيئة رقمية.

الطريقة

تعتمد هذه الدراسة على المنهج النوعي القائم على الدراسة المكتبية باستخدام التحليل الموضوعي النقدي. وتتمثل البيانات الرئيسية في تفسير الرازي لأيات الذكر، حيث يتم تحليلها من خلال مراحل الاختزال والتصنيف والتفسير. كما تدمج هذه الدراسة بين التفسير الكلاسيكي ونظريات علم النفس الحديث، مثل تنظيم الانفعالات وإعادة التقييم المعرفي والاستجابات العصبية الفسيولوجية. ويتم ضمان صدق البيانات من خلال توثيق المصادر ومراجعة الأدبيات الحديثة.

النتائج

تشير نتائج الدراسة إلى أن الذكر عند الرازي لا يقتصر على النشاط اللفظي، بل هو عملية وعي روحي تؤثر في الاستقرار النفسي. ويمكن فهم الذكر من خلال ثلاثة أبعاد، وهي المعرفي والانفعالي والعصبي الفسيولوجي. أما القلق لدى جيل ألفا فيتأثر بعوامل متعددة، مثل التعرض الرقمي، وتغير أنماط التفاعل الاجتماعي، والتطور النفسي العصبي. وفي هذا السياق، يمتلك الذكر إمكانية أن يكون آلية تكيف روحية تكمل المقاربات النفسية الحديثة.

الخلاصة

يمكن أن يكون الذكر القرآني مقارنة تكاملية تجمع بين الروحانية الإسلامية وعلم النفس الحديث في الاستجابة لقلق جيل ألفا. ومع ذلك، فإن الذكر يعد علاجاً داعماً لا بديلاً عن التدخلات السريرية. ولذلك، هناك حاجة إلى دراسات لاحقة لاختبار فعاليته بشكل قابل للقياس في سياق الصحة النفسية في المجتمع الرقمي.

الكلمات الرئيسية

الذكر؛ تفسير الرازي؛ العلاج الروحي؛ القلق؛ جيل ألفا.

المقدمة

تشهد ظاهرة القلق لدى الأجيال المعاصرة، ولا سيما جيل ألفا، تزايداً ملحوظاً مع تسارع تطور التكنولوجيا الرقمية. إذ يواجه هذا الجيل، الذي نشأ في بيئة رقمية بالكامل، ضغوطاً نفسية متعددة ناتجة عن فرط التعرض للمعلومات، والتفاعل الاجتماعي الافتراضي، ومتطلبات الأداء في الفضاء الرقمي. (Jiang, 2018, pp. 1–20) وفي منظور علم النفس الحديث، لا يقتصر القلق على كونه استجابة عاطفية فحسب، بل يعد حالة معقدة تشمل أبعاداً معرفية وعصبية واجتماعية، بما في ذلك أنماط التربية ومستوى استخدام التكنولوجيا الرقمية (Association, 2013). يجعل هذا الوضع القلق ليس مجرد مسألة طبية أو نفسية، بل أيضاً مسألة روحية، لارتباطه بفراغ المعنى وضعف العلاقة مع الله (Sholahuddin Ashani, Nurfadillah Rizki Damanik, 2021, p. 65).

تشير عدة دراسات إلى أن التعرض المرتفع للوسائط الرقمية يمكن أن يؤثر في تنظيم الانفعالات، ويزيد من نزعة الإفراط في التفكير، ويضعف قدرة الفرد على التكيف. (Odgers, C. L., & Jensen, 2021, pp. 336–348) لذلك فإن المقاربة التي تحصر القلق في كونه نتيجة لفراغ روحي فقط تعد غير كافية لتفسير تعقيد هذه الظاهرة. ومن ثم تبرز الحاجة إلى مقاربة تكاملية قادرة على الربط بين البعدين النفسي والروحي بصورة متوازنة وتحليلية. (Safitri et al., 2023, pp. 255–256)

في التراث الإسلامي، يعد الذكر القرآني من الممارسات الروحية التي تحتل مكانة مهمة في تحقيق طمأنينة النفس. غير أن الذكر غالباً ما يفهم في إطار معياري بوصفه نشاطاً لفظياً، دون أن يتم تناوله بوصفه عملية نفسية ذات آليات داخلية محددة. بينما في تفسير مفاتيح الغيب لفخر الدين الرازي، لا يقتصر الذكر على مجرد النطق باللسان، بل يعد عملية استبطان للوعي الإلهي تسهم في تزكية القلب وتعزيز العلاقة الروحية بين الإنسان والله (Al-Rāzī, 1433d, p. 436).

إذا تم تناول مفهوم الذكر من منظور بين تخصصي، فإن ما طرحه الرازي يرتبط بعدد من المفاهيم في علم النفس الحديث، مثل تنظيم الانفعالات، واليقظة الذهنية، وآليات التكيف. ويمكن فهم الوعي الباطني الذي يتحقق من خلال الذكر بوصفه شكلاً من أشكال التحكم الانتباهي الذي يساعد الفرد على إدارة الاستجابات الانفعالية تجاه الضغوط. (Gross, 2015, pp. 1–26) وبذلك لا يقتصر الذكر على كونه ممارسة روحية فحسب، بل يمتلك أيضاً إمكانية أن يكون نموذجاً مفاهيمياً للعلاج ذا صلة في سياق الصحة النفسية.

ومع ذلك، فإن الدراسات التي تربط بشكل منهجي بين مفهوم الذكر في التفسير الكلاسيكي ومقاربات علم النفس الحديث، ولا سيما في سياق جيل ألفا، لا تزال محدودة نسبياً. إذ إن معظم البحوث تتسم بطابع معياري لاهوتي أو تركز على البعد الروحي دون ربطه بمتغيرات نفسية قابلة للقياس. ويشير ذلك إلى وجود فجوة أكاديمية تستدعي معالجتها من خلال مقاربة أكثر تكاملاً.

بناءً على هذه الخلفية، تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم ووظيفة الذكر في تفسير مفاتيح الغيب لفخر الدين الرازي، وكذلك دراسة آثاره على ظاهرة القلق لدى جيل ألفا. وتسعى هذه الدراسة إلى تشغيل مفهوم الذكر ضمن إطار نفسي بحيث لا يفهم بوصفه تعليماً معيارياً فحسب، بل أيضاً كنموذج مفاهيمي للعلاج الروحي ذي صلة بالتحديات النفسية في المجتمع الحديث.

وبذلك يؤمل أن تسهم هذه الدراسة في تطوير الدراسات التفسيرية ذات الطابع السياقي والبيئي التخصصات، وأن تقدم في الوقت نفسه رؤية بديلة في فهم مشكلات الصحة النفسية والاستجابة لها في العصر الرقمي.

المنهجية

تستخدم هذه الدراسة المنهج النوعي مع اعتماد مقاربة الدراسة المكتبية، حيث تركز على تحليل نصوص التفسير الكلاسيكي ودمجها مع نظريات علم النفس الحديث. ويتمثل المصدر الرئيس للبيانات في تفسير مفاتيح الغيب لفخر الدين الرازي، بينما يتم الحصول على البيانات الثانوية من كتب التفسير، ومراجع علم النفس، والدراسات التجريبية ذات الصلة بموضوع القلق والصحة النفسية لدى الجيل الرقمي (Kurniawan, 2018, p. 42).

من الناحية النظرية، تعتمد هذه الدراسة على مقاربة بين تخصصية من خلال دمج دراسات التفسير وعلم النفس. وفي هذا السياق، يتم تحليل مفهوم الذكر باستخدام إطار علم النفس الحديث، ولا

سيما نظرية تنظيم الانفعالات، واليقظة الذهنية، وآليات التكيف، بوصفها أدوات تساعد على تفعيل معنى الذكر ضمن سياق نفسي أكثر تطبيقية. ويتيح هذا النهج للباحث ربط مفهوم الوعي الإلهي في تفسير الرازي بعمليات إدارة الانفعالات والوعي الذاتي في علم النفس المعاصر. تمت عملية تحليل البيانات من خلال منهج تحليل المحتوى والتحليل الموضوعي. حيث يقوم الباحث أولاً بتحديد الآيات القرآنية المتعلقة بالذكر مع تفسير الرازي لها، ثم يقوم بتصنيف الموضوعات الرئيسية المرتبطة بالوظائف الروحية والنفسية للذكر (Sandu, 2015, p. 109). بعد ذلك، يتم تحليل هذه الموضوعات بشكل مفرق مع المفاهيم في علم النفس الحديث من أجل إيجاد نقاط التلاقي المفاهيمية ذات الصلة بظاهرة القلق لدى جيل ألفا. لضمان صدق البيانات وموضوعيتها، تستخدم هذه الدراسة تقنية تثليث المصادر، وذلك من خلال مقارنة تفسير الرازي مع كتب التفسير الأخرى ونتائج الدراسات في علم النفس الحديث. إضافة إلى ذلك، تتم عملية التحليل من خلال مناقشات أكاديمية ومراجعة الأقران بهدف تقليل التحيز الذاتي لدى الباحث. وبذلك، يُؤمل أن تتمتع نتائج الدراسة بدرجة أعلى من المصداقية وبمستوى أقوى من الصلة في سياق الدراسات البينية بين التفسير والصحة النفسية.

النتيجة والمناقشة

معنى الذكر

من الناحية اللغوية، فإن كلمة الذكر مشتقة من الجذر نكر - ينكر - نكرا، الذي يعني القول أو التذكر أو الإبلاغ. وفي معجم مقاييس اللغة يوضح ابن فارس أن كلمة الذكر تتضمن معنى حضور الشيء في القلب وذكره باللسان. وعليه، فإن المعنى الأساسي للذكر هو حضور الشيء في القلب ثم النطق به على اللسان (Fāris, 1979, p. 433).

وأما اصطلاحاً، فإن الذكر في المنظور الإسلامي يعني تذكر الله بالقلب وذكره باللسان والتأمل في عظمته وآياته سواء كانت قولية وهي الوحي أم كونية وهي الكون. وقد ذكر الامام الغزالي في كتابه *أحياء علوم الدين* أن الذكر هو نشاط روحي يهدف إلى دوام استحضار حضور الله في جميع الاحوال، باعتباره وسيلة للتقرب إليه (A. Hāmid Al-Ghazālī, 1989, p. 402).

إن من اشكال الادب التي يولى لها اهتمام كبير في السعي للتقرب إلى الله هو الذكر، وهو تذكر الله في القلب وذكر اسمه باللسان كما أمر به القرآن الكريم وفعله النبي محمد صلى الله عليه وسلم. (Purnama Rozak, 2021, p. 132) فالذكر يشير إلى نشاط يتضمن التذكر والقول والتلفظ والتعظيم والتسبيح لله، ويتم ذلك من خلال تكرار احد اسمائه أو العبارات التي تتضمن عظمته (Siti Yumnah, 2019, pp. 100-101).

ومن جهة أخرى، فسر الراغب الأصفهاني في كتابه *المفردات في غريب القرآن* الذكر بأنه نوع من الانتباه والتذكر المستمر لله، والذي إذا تم بعمق يقود الإنسان إلى الوعي الإلهي (Al-Aṣṣfahānī, 2002, p. 198).

يعتقد المسلمون أن ذكر اسم الله من خلال الذكر يمكن أن يجلب الطمأنينة الباطنية ويكون وسيلة للشفاء من مختلف الأمراض. فبالمواظبة على الذكر يملأ السكون قلب الإنسان، والعادة المستمرة على الذكر تساعد على تركيز فكره في تذكر الله. ذلك لأن المجاهدة من خلال الذكر تحفظ القلب والعقل ليقبلا على الصراط المستقيم ومتصلين بالله دائماً (Azizah & Noorsyifa, 2023, p. 937).

الذكر عبادة لها دور مهم لأنها وسيلة لتذكر الله وتمجيده وتسبيحه. فعندما يذكر الإنسان ربه ويتذكره، فإن الله أيضاً يمنحه عنايته ويذكر عبده. كما يُعتقد أن الذكر وسيلة لتطهير النفس وشفاء أمراض القلب التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإيمان. فالاضطراب والقلق والتوتر في القلب يمكن أن يزول بالذكر، وبوجه عام فإن الذكر والدعاء يقويان إيمان الإنسان.

الذكر هو احد اشكال الممارسة الروحية في التعاليم الإسلامية التي لها ارتباط وثيق بالصحة النفسية. فالشخص الذي يواظب على الذكر تكون علاقته بالله اقرب، مما يمنحه في النهاية الطمأنينة والسلام الداخلي (Nurani, 2024, p. 11).

وقد أكد الله تعالى ذلك في قوله في سورة الرعد الآية ٢٨، التي تبين أن الطمأنينة والسلام القلبي يتحققان من خلال ذكر الله. وتدل هذه الآية على أن تذكر الله له دور مهم في تحقيق الاستقرار

العاطفي، وهو جزء أساسي من الصحة النفسية. هناك عدة أنواع من الذكر في القرآن الكريم يمكن تصنيفها على النحو الآتي: أولاً، الذكر اللساني، وهو ذكر اسم الله باللسان، مثل قول التسبيح (سبحان الله)، والتحميد (الحمد لله)، والتكبير (الله أكبر)، والتهليل (لا إله إلا الله). كما ورد في سورة الأحزاب الآية ٤١: "يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً"، حيث تؤكد هذه الآية على أهمية الاستمرارية والكثرة في الذكر في حياة المؤمن. وقد أوضح ابن كثير في تفسيره أن الذكر الكثير يعني ذكر الله في جميع الأحوال: في الليل والنهار، في السفر والإقامة. (Kathīr, 1997, p. 495) ثانياً، الذكر القلبي، وهو تذكر الله في القلب باستمرار، في حال الفرح أو الحزن. ويعد الذكر القلبي شكلاً من أشكال الوعي الباطني العميق بحضور الله. كما ورد في سورة آل عمران الآية ١٩١: "الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم"...، ويفسر المراغي هذه الآية بأنها تدل على أن الذكر يمكن أن يتم في جميع الحالات الجسدية والروحية، باعتباره تعبيراً عن الألفة الباطنية مع الله تعالى. (Al-Marāghī, 1946, p. 106)

ثالثاً، ذكر السلوك، وهو تذكر الله من خلال الأعمال التي تعكس القيم الإلهية، مثل الصبر، والشكر، والتوكل، والصدق. ويُعد هذا النوع من الذكر تجسيداً عملياً لذكر القلب واللسان في السلوك الواقعي. وقد ذكر الإمام ابن قيم الجوزية في كتابه الوابل الصيّب أن الذكر يتكون من ثلاث مراتب: ذكر باللسان، وذكر بالقلب، وذكر بالفعل، وأكملها ما جمع بين الثلاثة. (Al-Jawziyyah, 2008, p. 73) رابعاً، الذكر في صورة الصلاة، فالصلاة هي أكمل أنواع الذكر لأنها تجمع بين التلاوة والتدبر والحركة. قال الله تعالى في سورة طه الآية ١٤: "وأقم الصلاة لذكري". وبيّن فخر الدين الرازي في تفسير مفاتيح الغيب أن هذه الآية تدل على أن الغاية الأساسية من إقامة الصلاة هي حضور الله في وجدان الإنسان، لا مجرد أداء الحركات الشكلية. (Al-Rāzī, 1981, p. 121)

القلق في علم النفس

القلق هو مصطلح إنجليزي يعني الاضطراب، والقلق، والتوتر، والخوف. وأصل الكلمة من اللاتينية *anxius* التي تعني التصلب أو الشدة، ومن الفعلين *ango* و *anci* اللذين يدلان على معنى الاختناق أو التضيق. ويمكن تعريف القلق بأنه حالة من الاضطراب وعدم اليقين، والشعور بالخوف مما قد يحدث، أو من تهديد متصور قد لا يكون حقيقياً. (Faozi et al., 2023, p. 5) وقد عرّف ستيفن شوارتز في كتابه مصطلح القلق من الناحية اللغوية بأنه مشتق من الكلمة اللاتينية *anxius* التي تعني الاختناق أو الانقباض. (Schwartz, 2000, p. 139) ووفقاً لمعجم اللغة الإندونيسية الكبرى، فإن القلق يعني الاضطراب وعدم الطمأنينة أو قلق القلب الناتج عن الخوف أو القلق المستمر. (Nasional, 2007, p. 204) ومن مجموع هذه التعريفات اللغوية يمكن استخلاص أن القلق هو ضيق في الصدر أو اضطراب في القلب ناتج عن وجود خوف أو قلق داخلي. من الناحية النفسية، يُعدّ القلق حالة انفعالية غير مريحة تتميز بمشاعر التوتر والخوف والاضطراب ذات الطابع الذاتي، وغالباً ما تصاحبها استجابات فسيولوجية مثل خفقان القلب، وضيق التنفس، وتشنج العضلات. وقد عرّفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس القلق بأنه انفعال يتميز بمشاعر التوتر، والأفكار القلقة، والتغيرات الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم. (Association, 2013, pp. 189–233)

يرى روبرت س. فيلدمان أن القلق يمكن أن يكون جزءاً من استجابة الإنسان التكيفية تجاه التهديد، إلا أنه إذا خرج عن السيطرة فقد يتطور إلى اضطراب نفسي. وهذا يدل على أن القلق، في حدوده المعقولة، يُعدّ استجابة طبيعية تساعد الإنسان على الاستعداد لمواجهة الخطر، ولكن إذا تجاوز الحد، فإنه يصبح عائقاً. (Feldman, 2016, pp. 252–254)

لقد أدخل العلماء المسلمون المعاصرون مفهوم القلق في سياق علم النفس الإسلامي. ففي كتابه المعنون "معضلة علماء النفس المسلمين"، يعرّف الدكتور مالك بدري القلق بأنه حالة يخترق فيها الخوف والاضطراب الزائد توازن النفس الطبيعي. ويقول إن هذا القلق ينشأ من انقطاع الذكر عن الله، مما يجعل الإنسان أكثر انشغالاً بالدنيا وغموضاً في فهم الحياة. (Malik, 1995, p. 112) كما يؤكد بدري أن ضعف الثقة الكاملة بالله هو مصدر القلق المزمن، كما جاء في القرآن الكريم: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ" [3:65].

إن اضطرابات القلق هي مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تتميز بالخوف أو القلق أو الاضطراب المفرط الذي يعوق حياة الإنسان اليومية. وتتميز هذه الاضطرابات بأعراض طويلة الأمد، وغالبًا ما تكون شديدة إلى درجة تعيق قدرة الفرد على الأداء الطبيعي في مختلف جوانب الحياة مثل العمل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية. وهذا ما يميزها عن التوتر أو القلق العادي. (David, 2002, pp. 3–5)

يمكن تفسيرها على أنها شكل مرضي من الأفكار المزعجة والمخاوف غير المنطقية التي تُحدث ضررًا في النفس والعقل. (Rassool, 2015, p. 89) وقد تم تحديد أن الحزن الطويل والقلق هما شكلان من الاضطرابات النفسية الناشئة عن اختلال التوازن بين مكونات النفس. (Al-Balkhī, 1424, p. 67) ولمعالجة ذلك، يمكن دمج ممارسة الذكر والصلاة لاستعادة التوازن الروحي والنفسي. (Rassool, 2015, p. 89)

الإمام الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين تناول أيضًا مسألة القلق بوصفه عرضًا باطنياً يمكن التغلب عليه بتقوية الإيمان، وذكر الله، والتخلي بالتوكل والرضا بالقضاء والقدر. (A. Hāmid Al-Ghazālī, 1989, pp. 240–250)

القلق ينشأ من تجارب الحياة الواقعية، وإن كان يُعد غالبًا شعورًا غير سار. كما يُعرف القلق بأنه إحساس داخلي يرتبط بعدة عواطف سلبية، وهو مزيج من التوتر العصبي، والخوف، وعدم اليقين تجاه تهديد غامض في المستقبل، بالإضافة إلى الشعور بفقدان السيطرة. ويظهر القلق كرد فعل طبيعي لدى الإنسان عند مواجهة المشكلات، ويمكن التعامل معه أو تجنبه. (Ratri, 2016, p. 54) في حقيقة الأمر، يمر كل فرد بتجربة القلق في مرحلة ما من حياته، ويُعد ذلك أمرًا طبيعيًا لكون القلق جزءًا من الاستجابة العاطفية لدى الإنسان. ومع ذلك، فعلى الرغم من أنه يبدو طبيعيًا، فإن القلق الذي لا يمكن السيطرة عليه بشكل جيد قد يتحول إلى حالة خطيرة، لا سيما إذا تجاوز الحدود المعقولة. ويُعد اضطراب القلق من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالحالة العقلية، حيث يعاني المصاب من شعور شديد أو مفرط بالقلق، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بمجموعة من العلامات والأعراض المحددة (Fajri, 2024, pp. 95–96).

بعض الأفراد الذين يعانون من القلق قد تظهر عليهم أعراض مثل الشعور بحرارة في الوجه، والتعرق، والارتجاف. كما قد يشعرون بالألم أو غثيان في المعدة، وقد لا يستطيعون التفكير أو التصرف بشكل منطقي. (Oktamarina et al., 2022, p. 124) وفيما يلي بعض العوامل التي تُظهر ردود الفعل القلقة، منها: أولاً، البيئة: يمكن أن تؤثر البيئة أو مكان الإقامة في نظرة الفرد إلى نفسه أو إلى الآخرين، ويحدث ذلك لأن الشخص ربما مرّ بتجارب غير سارة مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل، مما يجعله يشعر بعدم الارتياح أو بعدم الأمان في تلك البيئة. (Handayani, 2022, p. 166) ثانياً، العواطف المكبوتة: قد يظهر القلق عندما يفشل الشخص في التعبير عن مشاعره أو التعامل معها في العلاقات الشخصية، وخاصة عندما يكبت الغضب أو الإحباط لفترات طويلة. (Handayani, 2022, p. 166) ثالثاً، الأسباب الجسدية: إن العلاقة بين العقل والجسد علاقة متبادلة التأثير، ويمكن لهذا التفاعل أن يثير القلق. ويتجلى ذلك في مراحل مثل الحمل، والمراهقة، أو أثناء فترة التعافي من مرض ما، حيث تحدث تغيرات عاطفية متكررة قد تكون سبباً في ظهور القلق. (Handayani, 2022, p. 167)

إن اضطراب القلق ينبع من آلية الدفاع الذاتي التي يختارها الإنسان طبيعياً عند مواجهته مواقف يُنظر إليها على أنها مهددة أو خطيرة. فالقلق الذي يظهر في مثل هذه الحالات يعمل كإشارة للفرد ليتخذ إجراءات وقائية لتجنب الخطر أو التهديد المحتمل.

سيرة فخر الدين الرازي وتفسيره

الاسم الكامل له هو محمد بن عمر بن الحسين بن الحسن بن علي التميمي البكري الطبرستاني الرازي، وكنيته أبو عبد الله، ولقبه فخر الدين، كما لُقّب أيضاً بشيخ الإسلام. (Nuwayhid, 1988, p. 596) وهو معروف بأنه ابن الإمام الخطيب الشافعي. (Al-Dhahabī, 1995, p. 206) يمتد نسبه إلى أبي بكر الصديق رضي الله عنه، الخليفة الأول من الخلفاء الراشدين. (Tāmir, 1996, p. 10) وُلد في مدينة الري، وهي مدينة صغيرة في إيران، في الخامس عشر من شهر رمضان سنة 544 هـ الموافق لسنة 1149 م. (Tāmir, 1996, p. 10) في ذلك الوقت كانت المنطقة التي يقيم فيها

تحت سيطرة سلطنة خوارزم وجزء آخر منها تحت حكم سلطنة الغوريين. وُلد في أسرة مشهورة بالفضل والعلم، فوالده كان من علماء المذهب الشافعي، وهو الإمام ضياء الدين عمر خطيب الري، خطيب مسجد الري. وقد عاش في فترة تميزت بضعف الدولة العباسية وبداية ظهور السلالات الحاكمة الجديدة.

منذ صغره، تلقى فخر الدين الرازي تعليمه على يد والده الخطيب الرازي في مختلف العلوم الإسلامية، وخاصة علم أصول الفقه. (Firdaus, 2020, p. 53) وقد اشتهر الرازي بجده واجتهاده في طلب العلم. وبعد وفاة والده، تتلمذ على يد السِّمَناني، ثم درس علم الكلام والحكمة على يد مجد الدين الجيلي، ولازمه مدة طويلة في طلب العلم. كما أخذ العلم عن عدد كبير من العلماء في عصره. ويقال إنه أنقن كتاب الجامع في أصول الدين لإمام الحرمين، والمعتمد لأبي الحسين البصري، والمستصفي لإمام الغزالي. (Tāmir, 1996, pp. 13–14) إضافة إلى ذلك، كان الرازي مهتماً بعلم النحو والفقه، فشرح كتاب المفصل للزمخشري وكتاب الوجيز للإمام الغزالي. كما لخص كتابين لعبد القاهر في علم البلاغة تحت عنوان نهاية الإيجاز في دراية الإعجاز—(Firdaus, 2020, pp. 53–54) وتعمق أيضاً في دراسة الفلسفة من خلال قراءة كتب أرسطو وأفلاطون وابن سينا والجرجاني والفارابي. (Firdaus, 2020, p. 54)

بعد أن تبحر فخر الدين الرازي في مختلف مجالات العلوم، قام برحلات علمية إلى عدد من الأقاليم، حيث كان يتحاور ويناقش العلماء في البلدان التي نزل بها. كانت وجهته الأولى إلى خوارزم. (Tāmir, 1996, p. 14) غير أنه لم يُستقبل هناك استقبالا حسناً بسبب كثرة الجدالات التي نشبت بينه وبين فرقة المعتزلة، الأمر الذي دفعه إلى مغادرة خوارزم. عاد الرازي إلى مدينة الري، ثم واصل رحلته إلى بلاد ما وراء النهر (ترانسوكسينا)، حيث خاض مناقشات واسعة مع العلماء حول الفلسفة، وعلم الكلام، وأصول الفقه، والفقه. ويُقال إن هذه الرحلة تمت في سنة 580 هـ الموافق لـ 1184 م، لكنها لم تدم طويلاً بسبب كثرة المناظرات والاختلافات الفكرية بين الرازي والعلماء هناك. (Tāmir, 1996, p. 15)

بعد عودته من ترانسوكسينا، عاد الرازي إلى ري. ثم التقى بالسلطان شهاب الدين الغوري. وبعد ذلك التقى بالسلطان علاء الدين تكشي خوارزمي وأصبح معلماً لابنه. (Tāmir, 1996, p. 16) استمر الرازي في الانغماس في طلب العلم وأنتج العديد من المؤلفات. وقد كانت قدرته على إتقان مختلف العلوم مثيرة للإعجاب في وقت كان فيه الوضع الأمني غير مستقر وحدثت فيه تفككات سياسية.

اختتم الرازي رحلته في حرة. استقر هناك وأطلق عليه لقب شيخ الإسلام. في حرة، كان مجلسه يحضره الحكام والعلماء من مختلف المذاهب. وكانوا يسألون تلميذه، إبراهيم بن أبي بكر الأشفهاني، أن يُقدم تتبع محتوى القرآن على النقاش العقلي المجرد. بعد عدة أشهر، مرض مرضاً شديداً وتوفي. (Firdaus, 2020, p. 55) ولفظ آخر أنفاسه يوم الاثنين، 10 شوال سنة 606 هـ الموافق 29 مارس سنة 1210 م، ودُفن في حرة. (Tāmir, 1996, p. 20) هناك بعض الآراء حول سبب وفاة الرازي. فبعضهم يقول إنه توفي بسبب تسميم من قبل جماعة الكرامية، ورأي آخر يقول إنه مات بطريقة طبيعية نتيجة مرضه. (Firdaus, 2020, p. 55)

لقد مرّت رحلة التعلّم لدى فخر الدين الرازي بمراحل وظروف مختلفة. فقد تتلمذ على يد العديد من العلماء في زمنه. ومن بين شيوخ الرازي: ضياء الدين عمر خطيب الري، والكمال السمناني، ومجد الدين الجيلي، وأبو القاسم الأنصاري، وأبو محمد البغوي، وغيرهم. (Firdaus, 2020, p. 55) وبفضل إتقانه للعديد من العلوم والمعارف، جاءه عدد كبير من الطلاب ليتعلموا على يديه علوماً متعدّدة. ومن بين تلاميذ الرازي: أحمد بن خليل، وإبراهيم بن علي بن محمد المغربي، وأحمد بن محمد المكي، وزين الدين الكسي، وإبراهيم بن أبي بكر الأشفهاني، وغيرهم. (Firdaus, 2020, p. 55)

لقد أدّت رحلة العلم الطويلة والحرص الشديد على طلب المعرفة لدى الرازي إلى إنتاجه للعديد من المؤلفات في مختلف العلوم. ومن أبرز مؤلفاته: مفاتيح الغيب أو التفسير الكبير، مختصر دلائل الإعجاز، أساس التّقيّدس، أسرار التنزيل وأنوار التّأويل، اعتقاد فرق المسلمين والمشرّكين، البيان والبرهان في الرد على أهل الزيغ والطغيان، التنبيه على بعض الأسرار العلية، المحصول، الملخص، السرّ المكنون، شرح الوجيز، البرهان في قراءة القرآن، تعجيل الفلاسفة، رسالة الهدى،

الملل والنحل، ابطال القياس، رسالة الجوهر، إحكام الأحكام، شرح المفسّصل، وغير ذلك. كتب الرازي كتاب تفسيره في نهاية حياته. في ذلك الوقت، كان يعيش ويواجه جماعة الكرامية والمعتزلة. وقد دفع تأثير هذه المذاهب، خاصة بعد انتشار "الكاشف" في المجتمع، الرازي إلى القيام بهجوم مضاد. (Djuned & Makmunzir, 2021, p. 166) يقول عبد الفتاح لاشين، كما نقل نورمان وشعف الدين، إن الرازي كان متحمسًا جدًا للدفاع عن عقيدته والمذهب الذي يتبعه، ولذلك كان لديه طموح كبير لانتقاد الفهم المخالف له. (Muhammad Syafruddin, 2021, p. 63) بالإضافة إلى ذلك، في تفسيره، ذكر الرازي أن سورة الفاتحة يمكن دراسة محتواها حتى عشرة آلاف مسألة. (Al-Rāzī, 1999, p. 21) مما يبيّن الدافع الكبير الذي كان يمتلكه لكتابة كتاب تفسير يستوعب مسائل زمانه.

وفقًا لسجلات التاريخ، كتب الرازي هذا الكتاب التفسيري بعد أن تنقل في مختلف مجالات العلم. ويقول الذهبي إن لهذا الكتاب التفسيري طابعًا مميزًا مقارنة بكتب التفسير الأخرى، إذ يتميز بالشرح العميق مع الاستفادة من مختلف مجالات المعرفة. (Al-Dhahabī, 1995, p. 208) بل إنه أحيانًا كان يتناول حرفًا واحدًا لعدة صفحات. (Ja'far, 1980, p. 190)

تم تأليف هذا الكتاب التفسيري في ثمانية مجلدات كبيرة. (Mahmūd, 2000, p. 148) ومع ذلك، يُقال إن الرازي لم يُتم كتابته حتى وفاته. هناك آراء عديدة حول من أتم كتابة هذا التفسير. ووفقًا لابن حجر العسقلاني، فإن الذي أتمّه هو أحمد بن محمد بن أبي الحزم المكي نجم الدين المخزومي القمولي. وفي كتاب "كشف الظنون" ذُكر أن من تابع كتابته هو نجم الدين أحمد بن محمد القمولي وشهاب الدين بن خليل الخويي الدمشقي. (Ja'far, 1980, p. 207) ومع ذلك، فإن الرأي الأقوى يقول إن الرازي نفسه هو الذي أتم كتابة تفسيره. (Ja'far, 1980, p. 190)

في عرض تفسيره، يبدأ الرازي بشرح الروايات الواردة عن النبي ﷺ، والصحابة، والتابعين، كما يوضح مسائل النسخ، والمصطلح الحديثي، وما إلى ذلك، مع تفصيل يشتمل على مناقشة مختلف العلوم مثل الرياضيات، والفلسفة، والنحو، والصرف، وغيرها. (Fatih, 2022, p. 8) ووفقًا لعبد الجواد خلف، يتميز هذا الكتاب التفسيري بست خصائص، وهي: شرح مناسبات الآيات موضوع التفسير، توضيح الدراسات التجريبية واللاهوتية المتعلقة بالآيات، القوة في معارضة فكر المعتزلة والفرق الأخرى، عرض الدراسات الفقهية المتعلقة بالآيات، تقديم المسائل المرتبطة بالآيات بطريقة منظمة، تناول الجوانب اللغوية وعلوم القراءات وأسباب النزول، وشرح الآيات باستخدام أسلوب السؤال والجواب. (Khalaf, 2008, pp. 140–141)

وكذلك ذكر السيوطي في كتابه الاتقان في علوم القرآن أن الرازي كان يتمتع بقدرة فائقة في فهم العلوم الإسلامية، بما في ذلك التفسير. (Maulida, 2024, p. 129) ويرى أن الرازي استطاع الجمع بين مختلف التخصصات، مثل الفلسفة والمنطق وعلم الكلام، في فهم آيات القرآن الكريم. كما اعتبر السيوطي كتاب مفاتيح الغيب عملاً موسوعيًا شاملاً، وإن كان ينظر إليه أحيانًا على أنه متعمق في جوانب ليست من صميم التفسير. (Al-Suyuthi, 1951, p. 78)

تحليل الذكر القرآني في تفسير الرازي وتأثيره على ظاهرة القلق لدى جيل الألفا

لقد وُفرت تاريخية الدين الإسلامي منذ زمن بعيد للمؤمنين أدوات وإرشادات لمواجهة مشاكل القلب والنفس مثل القلق، والاضطراب، والتوتر، والفوبيا. فُرِضت جوانب متنوعة من الدين، مثل العقيدة والذكر المقرون بالدعاء إلى الله، واستخدامها بعض علماء النفس في العلاج النفسي مع الاستفادة من المنهج الديني لتعزيز قدرة الفرد على إدارة القلق وتحقيق الطمأنينة النفسية. (Sholahuddin Ashani, Nurfadillah Rizki Damanik, 2021, p. 70)

عادة الذكر تجعل الإنسان يشعر بالقرب من الله، وتزيد من ثقته بنفسه، وقوته، وطمأنينته، وسعادته. ويعمل ذلك كعلاج لجميع أنواع القلق التي يشعر بها الإنسان عادةً عندما يكون ضعيفًا وغير قادر على مواجهة الضغوط أو التهديدات. (Purnama Rozak, 2021, p. 134)

وفقًا للراغب الأصفهاني، للذكر بُعدان أساسيان: ذكرٌ باللسان يتمثل في نطق العبارات الطيبة، وذكرٌ بالقلب يتمثل في الوعي والإحساس بالمعنى المتعلق بالله. (Al-Aṣḩahānī, 1342, p. 179) وبذلك، لا يقتصر الذكر على مجرد التلفظ بالألفاظ، بل يشمل أيضًا ضبط القلب والعقل ليظل الإنسان متذكرًا لله دائمًا. وهذا يتوافق مع فكر العلماء الصوفيّين، مثل الغزالي، الذين يؤكدون أن الذكر

الصحيح هو الذي يربط القلب بالله ويؤدي إلى طمأنينة النفس. (A. Hāmid M. ibn A. Al-Ghazālī, 1432, pp. 345–346)

ظاهرة القلق أو اضطرابات القلق تُعدُّ واحدة من أبرز المشكلات النفسية في الحياة المعاصرة، وخاصة بين جيل الألفاء، وهم الجيل الذي وُلد بعد عام 2010 ونشأ في خضم التدفق السريع للرقمنة. (Yuliandari, 2020, p. 108) ويُعرف هذا الجيل بأنه الأكثر ألفة بالتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي والعالم الافتراضي، ولكنه من جهة أخرى يُعد الأكثر عرضة للضغوط النفسية والاضطرابات العاطفية. (Harahap & Sampurna, 2024, p. 1181)

بشكل عام، يُفهم القلق على أنه حالة عاطفية تتميز بمشاعر التوتر والقلق والخوف تجاه أمور لم تحدث بعد أو غير مؤكدة. وفي سياق علم النفس الحديث، يشمل اضطراب القلق أعراضًا مثل زيادة دقات القلب، صعوبة التركيز، صعوبة النوم، والشعور بعدم الأمان المستمر. (Oktamarina et al., 2022, pp. 124–126) وتتنوع العوامل المسببة له، بدءًا من الضغوط الأكاديمية، والمقارنات الاجتماعية عبر الوسائط الرقمية، وصولًا إلى عدم القدرة على إدارة توقعات الذات. أما بالنسبة لجيل الألفاء، فلا يظهر القلق فقط نتيجة الضغوط الخارجية، بل أيضًا بسبب ضعف الأساس الروحي وعدم التوازن بين الجوانب المعرفية والعاطفية نتيجة التعرض للتكنولوجيا دون ضوابط قيمية.

في نظر الإسلام، تُعدُّ حالة القلق والاضطراب شكلاً من أشكال الاختلال الروحي، ويمكن معالجتها من خلال تقوية العلاقة مع الله. ويؤكد القرآن الكريم أن الطمأنينة القلبية (الطمأنينة) لا تُنال إلا بالذكر، كما ورد في سورة الرعد 13:28: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». وتشكل هذه الآية الأساس المفاهيمي لتفسير فخر الدين الرازي الذي يركز على الذكر كوسيلة لعلاج النفس وضبط العواطف. (Al-Rāzī, 1433a, p. 48)

وفقًا للرازي في كتابه مفاتيح الغيب، فإن الذكر ليس مجرد نشاط لفظي، بل هو عملية استبطان لقيم التوحيد في وعي الإنسان. ويفرق بين الذكر الظاهري والذكر الباطني. فالذكر الظاهري يُمارس باللسان كتمرين للوعي، بينما الذكر الباطني هو حضور القلب المستمر المتصل بالله. ومن خلال هذا الذكر الباطني يصل الإنسان إلى الطمأنينة الحقيقية، لأن روحه تتحرر من التعلق بالدنيا وتعود إلى مركز الوعي الروحي. (Al-Rāzī, 1433d, p. 436) في منظور علم النفس الحديث، يمكن تحليل مفهوم الذكر كما يشرحه فخر الدين الرازي من خلال إطار تنظيم الانفعالات. ويرى جيمس غروس أن تنظيم الانفعالات هو عملية يقوم من خلالها الفرد بإدارة وضبط استجاباته الانفعالية عبر استراتيجيات معرفية وسلوكية. وفي هذا السياق، يمكن فهم الذكر بوصفه نوعًا من ضبط الانتباه الذي يحول تركيز الفرد من المثبرات السلبية إلى الوعي الإلهي، مما يساهم في استقرار الانفعالات وتقليل القلق. (Gross, 2015, pp. 1–26)

كما شدد الرازي على أن الذكر ليس مجرد اعتراف بعظمة الله، بل هو أيضًا آلية روحية تعالج الاضطراب النفسي. ففي سورة طه [20:124]، ذكر أن من يولي عن الذكر سيصاب بالضيق، أي ضيق الحياة. ويشير الرازي إلى أن معنى الضيق لا يقتصر على الضيق الاقتصادي أو الصعوبات الدنيوية، بل يشمل الضيق النفسي الناتج عن انقطاع علاقة الإنسان بالله. ويمكن تفسير هذا الضيق كحالة نفسية مليئة بالضغط والقلق وفقدان الاتجاه. (Al-Rāzī, 1433b, pp. 401–402) وبالتالي، فإن الذكر في نظر الرازي ليس مجرد عبادة شعائرية، بل علاج وجودي يطمئن القلب ويعيد التوازن للنفس الإنسانية.

إذا ربطنا ذلك بظاهرة القلق التي يعاني منها جيل الألفاء، وهو الجيل الذي نشأ في عصر الرقمنة حيث تتدفق المعلومات بسرعة، وتزداد المطالب الاجتماعية، وغالبًا ما تنشوش الحياة الافتراضية على معنى الوجود، نجد أنهم يعيشون في عالم يطالب بالكمال المستمر، سواء من حيث الإنجازات، أو المظهر، أو القبول الاجتماعي. لذلك يعاني كثير منهم من القلق المزمن، والضغط الأكاديمي، أو الضغوط العاطفية نتيجة المقارنات الاجتماعية غير الصحية. (Harahap & Sampurna, 2024, p. 1183) وفي هذا السياق، يرى الرازي أن جذور هذا الاضطراب تكمن في انقطاع الإنسان عن الذكر، أو بما يسميه الغفلة (الإهمال الروحي).

علاوة على ذلك، إذا نظر إليه من خلال نظرية التكيف التي قدمها ريتشارد لازاروس وسوزان فولكمان، يمكن تصنيف الذكر بوصفه شكلاً من أشكال التكيف المرتكز على الانفعال، وهو استراتيجية يستخدمها الفرد لإدارة الضغوط الانفعالية الناتجة عن التوتر. (Richard Lazarus, 1983)

(143-142, pp. 1984) فالذكر لا يغير مصدر التوتر بشكل مباشر، لكنه يساعد الفرد على تنظيم استجاباته الداخلية من خلال مقارنة روحية، مما يمنحه شعوراً بالطمأنينة والتقبل للظروف التي يواجهها.

يرى الرازي أن الذكر قادر على توجيه انتباه الإنسان من الانشغال والهموم الدنيوية إلى الله. فالذكر الذي يصل إلى القلب ينقي الفكر والتركيز، مما يقلل من الاضطرابات العاطفية التي تكون سبباً للقلق. ويستند هذا إلى العلاقة بين الذكر والعبادة، كما ورد في سورة العنكبوت آية 45، حيث أن الصلاة التي تتضمن الذكر تعمل على منع الفواحش والمنكرات. ووفقاً له، فإن هذا يبين أن الذكر لا يقتصر دوره على البعد الروحي فحسب، بل له تأثير مباشر أيضاً على الصحة النفسية للإنسان. (Al-Rāzī, 1433c, pp. 71-74)

علاوة على ذلك، يشير مفهوم حضور القلب في تفسير الرازي إلى وجود تشابه مع مفهوم اليقظة الذهنية في علم النفس الحديث. ويرى جون كابات زين أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي الكامل بالتجربة الحاضرة دون اصدار احكام. وفي ممارسة الذكر، يوجه الفرد إلى استحضار الوعي الباطني بشكل مستمر بحضور الله، وهو ما يشابهه وظيفياً مع آلية الوعي باللحظة الحاضرة في اليقظة الذهنية. وهذا يدل على أن الذكر لا يقتصر على كونه ممارسة طقسية، بل يمتلك بعداً نفسياً عميقاً في تشكيل الوعي الذاتي (Kabat-zinn, 2003).

من الناحية المعرفية، يمكن فهم الذكر أيضاً من خلال آلية إعادة التقييم المعرفي، وهي عملية إعادة تفسير التجارب التي قد تسبب التوتر. (Gross, 2015) ومن خلال الذكر، يوجه الفرد إلى إعادة تفسير واقع الحياة ضمن إطار القيم الإلهية، مما يساعد على تقليل حدة الانفعالات السلبية مثل القلق والخوف. وبذلك، يؤدي الذكر وظيفة أداة للتحويل المعرفي تسهم في تحقيق التوازن النفسي.

يذكر الرازي أن الذكر يساعد على تهدئة مشاعر الخوف والقلق والاضطراب التي ترافق الإنسان دائماً. ويشير في تفسيره لسورة الأنفال آية 2 إلى أن المؤمنين عندما يسمعون اسم الله في البداية يشعرون بالخوف، لكن هذا الخوف يتحول إلى طمأنينة وزيادة في الإيمان. ويظهر ذلك أن الذكر يعمل كاستراتيجية نفسية تحول مشاعر الخوف إلى قوة روحية، بحيث يستطيع القلب مواجهة الاضطراب الذي يمر به الإنسان. (Al-Rāzī, 1433e, pp. 110-111)

بالإضافة إلى ذلك، يفسر الرازي الذكر كوسيلة لتعزيز الإيمان وإزالة الشكوك. ويشرح أن الذكر يقوي الاعتقاد بأن كل شيء تحت سلطة وحكمة الله. (Al-Rāzī, 1433a, p. 48) ومن خلال هذا الإيمان، يتعلم الإنسان قبول تقدير الله للحياة بطمأنينة وعدم الانغماس في الخوف من المستقبل. وفي سياق جيل الألفاء، يلعب الذكر دوراً مهماً في بناء المرونة النفسية، أي القدرة على الصمود والتعافي من الضغوط العاطفية. فالذكر يغير طريقة نظرة الإنسان للصعوبات، من كونها أموراً مخيفة إلى كونها اختبارات إلهية مليئة بالحكمة. وهذا ما يجعل الذكر ليس مجرد عبادة فحسب، بل علاجاً قادراً على تعزيز التوازن العاطفي. (Irhas et al., 2023, p. 602)

من الناحية العصبية الفسيولوجية، فإن ممارسة الذكر بشكل متكرر لها تشابه مع آليات الاسترخاء في علم النفس. وقد بين هربرت بنسون أن تكرار كلمات أو عبارات معينة يمكن أن ينشط الجهاز العصبي نظير الودي، الذي يسهم في خفض التوتر والقلق. وفي هذا السياق، فإن تكرار الذكر بشكل إيقاعي يمكن أن يحفز استجابة الاسترخاء، مما يؤدي إلى تحقيق الهدوء الجسدي والنفسي، ويعزز استقرار الانفعالات لدى الفرد. (Herbert, 1975, pp. 134-138)

كما أن للذكر دور في تعزيز الإيمان وصلابة القلب عند مواجهة تحديات الحياة. ويؤكد الرازي أن الإيمان الذي يقوى بالذكر يولد الثبات (الثبات) والموقف المتفائل عند مواجهة الصعوبات. وهذا يتوافق مع ما ورد في سورة البقرة آية 152، حيث يقول الله تعالى: «أذكرني أذكركم.» ووفقاً له، تشير هذه الآية إلى أن الذكر يجلب الشعور بمرافقة الله، مما يجعل القلب أقوى وأكثر طمأنينة عند مواجهة الصعوبات. (Al-Rāzī, 1433d, pp. 436-437)

بالإضافة إلى المعاني السابقة للذكر، يؤكد فخر الدين الرازي أن الذكر ليس مجرد عبادة فردية، بل هو حاجة روحية أساسية للإنسان. ففي نظر الرازي، لا تتحقق الطمأنينة القلبية بالملاذات الدنيوية وحدها، بل من خلال ارتباط القلب بالله، أي بالذكر له. وبالتالي، يعمل الذكر كإشباع روحي يكمل أبعاد احتياجات الإنسان، سواء النفسية أو الروحية. وهذه النظرة تتوافق مع قول الله تعالى في سورة طه [20:124]، التي تشير إلى أن من يولي عن ذكر الله سيعيش حياة ضيقة ومليئة بالضغط النفسي.

(Al-Rāzī, 1433b, pp. 401–402)

في سياق جيل الألفاء، يمكن فهم الذكر القرآني على أنه شكل من أشكال التواصل الروحي المباشر بين العبد وربّه، والذي قادر على تعزيز الشعور بالقرب من الله، والطمأنينة، وإضفاء معنى أعمق للحياة. هذا التواصل يجعل الفرد يشعر بأنه ليس وحيداً في مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة المعقدة. وبما يتوافق مع نتائج علم النفس الديني، فإن الأفراد الذين يتمتعون بالقرب الروحي من الله يكونون أكثر قدرة على مواجهة التوتر والقلق (الأنكسيتي) والضغوط الاجتماعية التي غالباً ما يواجهها الشباب في الوقت الحاضر. (Koening, 2024, pp. 301–302)

بالنسبة لجيل ألفا الذي يعيش تحت ضغط بيئة رقمية مرتفعة، تصبح هذه المقاربة أكثر أهمية. وتشير دراسات جان توينج إلى أن كثافة استخدام التكنولوجيا الرقمية ترتبط بارتفاع مستويات القلق لدى الشباب. (Twenge et al., 2019, pp. 1–50) ولذلك، يمكن وضع الذكر بوصفه آلية تكيف روحية ذات طابع تكاملي، لا توفر الطمأنينة الباطنية فحسب، بل تساعد أيضاً الأفراد على إدارة الضغوط النفسية الناتجة عن تعقيدات الحياة الرقمية الحديثة.

بشكل عام، يُعد الذكر القرآني المفتاح الأساسي لتحقيق الطمأنينة القلبية واستقرار النفس. ووفقاً للرازي، فإن الذكر ليس مجرد عبادة لفظية، بل هو علاج روحي يوجه الإنسان نحو التوازن العاطفي. فالذكر الذي يُمارس بوعي عميق يخلق علاقة روحية بين العبد والله، مما يولد شعوراً بالأمان والسلام الداخلي. وتُظهر نتائج هذا البحث أن العلاج بالذكر القرآني ذو صلة كوسيلة للشفاء الروحي من ظاهرة القلق لدى جيل الألفاء، لأنه قادر على تهدئة الفكر، واستقرار العاطفة، وتعزيز الإيمان وسط ضغوط الحياة المعاصرة.

الخلاصة

تظهر هذه الدراسة أن الذكر في منظور الرازي لا يقتصر على النشاط اللفظي، بل يعد عملية استنباط للوعي الإلهي تسهم في الاستقرار النفسي. وفي إطار علم النفس الحديث، يمكن فهم الذكر من خلال مفاهيم تنظيم الانفعالات واليقظة الذهنية وآليات التكيف، مما يدل على أن لهذه الممارسة أبعاداً معرفية وانفعالية وعصبية فسيولوجية.

في سياق جيل ألفاء، يعد القلق ظاهرة معقدة تتأثر بعوامل متعددة، منها التعرض الرقمي وديناميات التطور النفسي. لذلك، يمكن اعتبار الذكر آلية تكيف قائمة على الروحانية ذات طابع تكاملي مع المقاربات النفسية الحديثة. وبناءً على ذلك، يمتلك الذكر القرآني إمكانية أن يكون مقارنة تكاملية في مجال الصحة النفسية، رغم أنه لا يمكن أن يحل محل التدخلات السريرية. ومن ثم، هناك حاجة إلى دراسات لاحقة لاختبار فعالية الذكر بشكل تجريبي في سياق المجتمع الرقمي.

REFERENCES

- Al-Aṣḥānī, A.-R. (1342). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qurʿān*. Ṭabʿ al-Yamāniyyah.
- Al-Aṣḥānī, A.-R. (2002). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qurʿān*. Dār al-Maʿārif.
- Al-Balkhī, A. Z. (1424). *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Markaz al-Malik Fayṣal li al-Buḥūth wa al-Dirāsāt al-Islāmiyyah.
- Al-Dhahabī, M. Ḥusayn. (1995). *Al-Tafsīr wa al-Mufasssīrūn*. Maktabat Wahbah.
- Al-Ghazālī, A. Ḥāmid. (1989). *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, Vol. 4*. Dār al-Fikr.
- Al-Ghazālī, A. Ḥāmid M. ibn A. (1432). *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, Vol. 2*. Dār al-Minhāj.
- Al-Jawziyyah, I. Q. (2008). *Mukhtaṣar al-Wābil al-Ṣayyib wa Rāfiʿ al-Kalim al-Ṭayyib*. Dār al-ʿAṣimah.
- Al-Marāghī, M. (1946). *Tafsīr al-Marāghī, Vol. 3*. Maṭbaʿah al-Bābī al-Ḥalabī.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1433a). *Al-Tafsīr Maḥāṭib al-Ghayb, Vol. 10*. Dār al-Ḥadīth.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1433b). *Al-Tafsīr Maḥāṭib al-Ghayb, Vol. 11*. Dār al-Ḥadīth.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1433c). *Al-Tafsīr Maḥāṭib al-Ghayb, Vol. 13*. Dār al-Ḥadīth.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1433d). *Al-Tafsīr Maḥāṭib al-Ghayb, Vol. 2*. Dār al-Ḥadīth.

- Al-Rāzī, F. al-D. (1433e). *Al-Tafsīr Mafātīh al-Ghayb, Vol. 8*. Dār al-Ḥadīth.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1981). *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*. Dār al-Fikr.
- Al-Rāzī, F. al-D. (1999). *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*. Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Suyuthi, J. (1951). *Al-Itqān fī 'Ulūm al-Qur'ān*. Dar Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders*. American Psychiatric Publishing.
- Azizah, I. N., & Noorsyifa. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6).
- David, B. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford Press.
- Djuned, M., & Makmunzir, M. (2021). Penakwilan Ayat-Ayat Sifat menurut Imam Fakhruddin Al-Razi. *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, 6(2).
- Fajri, E. M. (2024). Problematika Anxiety Disorder Pada Remaja Di Era Modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 95–102.
- Faozi, A., Adzani, A. A., Syifa, D., & Izza, N. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar*, 3(1).
- Fāris, I. (1979). *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah, Vol. 1*. Dār al-Fikr.
- Fatih, M. (2022). Konsep Keserasian Al-Qur'an Dalam Tafsir Mafatihul Ghaib Karya Fakhruddin Ar-Razi: Perspektif Ilmu Munasabah. *Progressa: Journal of Islamic Religious Instruction*, 6(2).
- Feldman, S. R. (2016). *Understanding Psychology* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Firdaus. (2020). Studi Kritis Tafsir Mafatih Al-Ghaib. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1).
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha : Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1183.
- Herbert, B. (1975). *The Relaxation Response*. William Morrow and Company.
- Irhas, I., Aziz, A. A., & Satriawan, L. A. (2023). The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 7(2), 601.
- Ja'far, A.-D. M. M. Ā. (1980). *Manāhij al-Mufassirīn*. Dār al-Ma'rifah.
- Jiang, M. A. and J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research Center, May*, 355–357.
- Kabat-zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context : Past , Present , and Future*. 2002, 144–156.
- Kathīr, I. (1997). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm, Vol. 3*. Dār Ṭayyibah.
- Khalaf, 'Abd al-Jawwād. (2008). *Al-Tafsīr wa 'Ilm al-Qur'ān*. Dār al-Bayān al-'Arabī.
- Koening, H. G. (2024). *Handbook of Religion and Health* (Vol. 17). Oxford University Press.
- Kurniawan, A. (2018). *Buku Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Maḥmūd, M. 'Abd al-Ḥalīm. (2000). *Manāhij al-Mufassirūn*. Dār al-Kitāb al-Miṣri.

- Malik, B. (1995). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. International Islamic Publishing House.
- Maulida, H. (2024). Kajian Kitab Tafsir Mafātīh Al-Ghaib Karya Fakhrudin al-Razi. *JIQSI: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Studi Islam*, 2(2), 121–140.
- Muhammad Syafruddin, N. (2021). Menakar Nilai Kritis Fakruddin Al-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1).
- Nasional, D. P. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Nurani, P. (2024). Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal. *Jurnal J-BKPI*, 03(02).
- Nuwayhid, 'Ādil. (1988). *Mu'jam al-Mufasssīrīn min Ṣadr al-Islām ḥattā al-'Aṣr al-Ḥādir*. Mu'assasat Nuwayhid al-Thaqāfiyyah.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2021). Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekha, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02).
- Purnama Rozak, S. P. S. (2021). Peranan Agama dan Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat. *Jurnal Ibtida*, 2(2).
- Rassool, G. H. (2015). *Islamic counseling: An Introduction to Theory and Practice*. Routledge.
- Ratri, D. D. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain.
- Richard Lazarus, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Safitri, E. B., Ardi, T., Psi, A. S., & Psikolog, M. S. (2023). Eksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan : Sebuah kajian literatur. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 1(5).
- Sandu, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. Mayfield Publishing Company.
- Sholahuddin Ashani, Nurfadillah Rizki Damanik, S. A. (2021). Pengaruh Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Terhadap Dampak Pandemi Covid-19 Komunitas Tarekat Syattariyah Di Kecamatan Medan Denai. *Ability: Journal of Education and Social Analysis*, 2(4).
- Siti Yumnah, A. K. (2019). Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam. *Jurnal Lisan Al-Hal*, 13(1).
- Tāmir, 'Ārif. (1996). *Al-Munāẓarāt Fakhr al-Dīn al-Rāzī*. Mu'assasat 'Izz al-Dīn.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide-Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005-2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 1–50.
- Yulindari, R. N. (2020). Pola Pendidikan Dan Pengasuhan Generasi Alpha. *Inventa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 04(2), 108–116.



© 2026 by Rochmad, Dalia Zahrah, Ilham Habibullah, Ahmad Fadly Rahman Akbar, Mahmud Rifaannudin
This work is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative
Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (CC BY SA)

Received (18-10-2026)

Accepted (01-04-2026)

Published (15-04-2026)