الزهراء: مجلة تعنى بالبحوث والدراسات الإسلامية والعربية
e-ISSN: 2502-8871
p-ISSN: 1412-226X
DOI: http://dx.doi.org/10.15408/zr.v21i1.37846
السنة الحادية والعشرون، العدد : ١، ١٤٤٥هـ/٢٠٢٤م
هذا المنشور متاح مجانا بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه CC-BY-SA
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Al-Qalaq fī Ḍaw’ al-Qur’ān al-Karīm wa ‘Ilm al-Nafs al-Ḥadīth

◊ ناديا رأفت الشويكي[١]
◊ سهير سليمان الصباح[٢]

[٢،١] جامعة القدس – فلسطين
nadiaalshweiki3@gmail.com
ssabbah@staff.alquds.edu

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى القلق كظاهرة نفسية، وأنواع القلق وأسبابه وأساليب علاجه في ضوء القرآن الكريم وعلم النفس الحديث، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، من خلال جمع بعض النصوص القرآنية ذات العلاقة وما يقابل هذه المفاهيم في كتب علم النفس، وما تطرق إليه العلماء المسلمون وما أرشد إليه علم النفس الحديث، فيما يخص القلق وأنواعه وأسبابه وعلاجه. وتوصلت إلى أنّ القلق من المفاهيم النفسية الحديثة التي تصيب الإنسان نتيجة للخوف، أو التوتر، أو التفكير الزائد في بعض الأمور التي تواجهه في حياته، وعادة ما تكون أغلب هذه الأمور مجهولة، وأنها مصدر الضغوط النفسية، كما أظهرت أنّ آيات الشك والريب في القرآن الكريم يقصد بها القلق بمفهومية الحديث، كما تبين من خلال الدراسة أنّ القصص القرآني يبين مستوى القلق لدى الأنبياء وأنواعه حسب الأوضاع المختلفة التي عاشوها، فهناك قلق نفسي، وهناك قلق اجتماعي، وهناك قلق موضوعي فيما يخص الدعوة، كما تبين أيضا أن آيات القرآن الكريم ركزت على قلق فئات من الناس كالمنافقين والكفار، وذلك فيما يخص الريب والشك في إستقبال الدعوة الربانية ومعارضتهم للأنبياء، وتوصي الدراسة بتضمين الدراسات النفسية والتي مصدرها التراث الإسلامي في المناهج الجامعية، ودعوة الباحثين لإفراد مثل هذه المواضيع بدراسات معمقة، والعمل على التزاوج بين الدراسات النفسية في القرآن والسنة وعلم النفس الحديث.

تاريخ إصدار المقال :
تاريخ الاستلام: ٢٨ فبراير ٢٠٢٤
تاريخ المراجعة: ١٩ يونيو ٢٠٢٤
تاريخ القبول: ١٩ يوليو ٢٠٢٤

الكلمات المفتاحية:
القلق النفسي، القرآن الكريم، علم النفس الحديث

Al-Zahra: Journal for Islamic and Arabic Studies
e-ISSN: 2502-8871
p-ISSN: 1412-226X
DOI: http://dx.doi.org/10.15408/zr.v21i1.37846
Vol. 21, No. 01, 2024 M-1445 H
This is an open access article under CC-BY-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Anxiety in the Light of the Holy Qur'an and Modern Psychology

◊ **Nadia Al-Shwike**[1]
◊ **Suheir Al-Sabbah**[2]

[1 2]*Al-Quds University – Palestine*
nadiaalshweiki3@gmail.com
ssabbah@staff.alquds.edu

Article History
Received: February 28, 2024
Revised: June 19, 2024
Accepted: July 19, 2024

Keywords
Psychological Anxiety, Quran, Modern Psychology

Abstract

The study explored anxiety as a psychological phenomenon in the Quran and modern psychology, focusing on its types, causes, and treatment methods. Using a descriptive-analytical approach, it compared Quranic verses with psychological concepts, examining insights from Muslim scholars and modern psychology. The study found that anxiety is a modern psychological concept that affects individuals due to fear, stress, or excessive thinking about certain life issues, often of unknown origin, and is a source of psychological pressure. It also revealed that the verses in the Quran addressing doubt and suspicion refer to anxiety in its modern sense. Additionally, the study showed that Quranic stories illustrate the levels and types of anxiety experienced by the prophets in different situations, including psychological anxiety, social anxiety, and objective anxiety related to their prophetic missions. Furthermore, the Quranic verses focused on the anxiety of specific groups such as hypocrites and disbelievers, particularly concerning their doubt and suspicion in receiving the divine message and opposing the prophets. The study recommends incorporating psychological studies rooted in Islamic heritage into university curricula and encourages researchers to conduct in-depth studies on such topics. It also advocates for integrating psychological studies from the Quran and Sunnah with modern psychology.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi kecemasan sebagai fenomena psikologis dalam Al-Qur'an dan psikologi modern, dengan fokus pada jenis, penyebab, dan metode pengobatannya. Menggunakan pendekatan deskriptif-analitis, penelitian ini membandingkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan konsep-konsep psikologi, serta menelaah pandangan para ulama Muslim dan psikologi modern. Studi ini menemukan bahwa kecemasan adalah konsep psikologis modern yang mempengaruhi individu karena rasa takut, stres, atau pemikiran berlebihan tentang masalah kehidupan tertentu, seringkali tidak diketahui asalnya dan merupakan sumber tekanan psikologis. Hal ini juga mengungkapkan bahwa ayat-ayat dalam Al-Qur'an membahas keraguan dan kecurigaan mengacu pada kecemasan dalam arti modern. Selain itu, kisah-kisah Al-Qur'an menggambarkan tingkat dan jenis kecemasan yang dialami oleh para nabi dalam situasi yang berbeda, termasuk kecemasan psikologis, kecemasan sosial, dan kecemasan obyektif terkait dengan misi kenabian mereka. Ayat-ayat Al-Qur'an juga berfokus pada kecemasan kelompok tertentu seperti orang-orang munafik dan terutama mengenai keraguan dan kecurigaan mereka dalam menerima pesan ilahi dan menentang para nabi. Studi ini merekomendasikan untuk memasukkan studi psikologis yang berakar pada warisan Islam ke dalam kurikulum universitas dan mendorong para peneliti untuk melakukan studi mendalam tentang topik-topik tersebut. Ini juga menganjurkan untuk mengintegrasikan studi psikologis dari Al-Qur'an dan Sunnah dengan psikologi modern.

القلق في ضوء القرآن الكريم وعلم النفس الحديث

المقدمة

لقد اهتم العلماء المسلمون بالقرآن الكريم اهتماماً بالغاً، فهو الكتاب الخالد الذي يصلح لكل زمان ويزخر با لإعجاز في شتى المجالات ، كالإعجاز العلمي والغيبي والبلاغي والتشريعي. ومن صور الاعجاز في القرآن الكريم الاعجاز النفسي حيث اهتمت الدراسة بهذا الاعجاز والبحث فيه وقامت بتسليط الضوء على ظاهرة القلق والتي لم يرد ذكرها بنص صريح في القرآن الكريم بل جاءت بمعنى الخوف من الأقدار، وقلق الموت، والخشية على الرزق، والذرية، وضيق النفس، والجزع، والهلع، وغيرها، وبما ورد في علم النفس الحديث، فوجدت أنّ ما جاء في ضوء القرآن الكريم من حيث الآيات الدالة على القلق وتفسيرها يدل أن الوقاية المسبقة النابعة من الإيمان المطلق بالخالق عز وجل، وانعكاس هذا الإيمان في حياة المسلم يعطيه قدرة عالية للوصول للطمأنينة وعدم القلق، والتي عجزت طرق العلاج النفسي عن إيجاد حلول لها في مجال علم النفس الحديث، وهذا هو المقصد الأساسي الذي نسلط الضوء عليه، فالقرآن الكريم هو كتاب حياة لكل الأزمان ولكافة متغيرات الحياة، وإنّ درجة القرب من الله هي مقدار الراحة والأمان للعبد. ولقد تطرق القرآن الكريم في آياته للمنظور النفسي بشكل كبير، فهو يتحدث في آيات القصص عن الحالات التي عاشها الناس في العصور السابقة للإسلام، كما وضح القرآن الكريم الحالة النفسية تبعاً للظروف المختلفة التي يمر بها الإنسان، وهذا ما جعل الباحثتان تركز على القرآن الكريم في البحث حول موضوع القلق، لذلك جاءت هذه الدراسة في محاولة للربط بين النظريات النفسية الحديثة فيما يخص القلق تحديداً وإسقاط ذلك على آيات القرآن التي ناقشت هذه الموضوعات وتطرقت لها في قصص الأولين، لتقديم دراسة جديدة تربط علم النفس الحديث بالقرآن الكريم.

تركزت الدراسة على القلق من حيث الكشف عن مفهومه وأنواعه وطرق علاجه في ضوء القرآن الكريم وما تطرق إليه العلماء المسلمون وما أرشد إليه علم النفس الحديث، فيما يخص القلق وأنواعه، والمقارنة بين ظاهرة القلق في ضوء القرآن الكريم وعلم النفس الحديث.

بالاضافة الى قلة المصادر والدراسات التي تناولت هذا الموضوع حسب علم الباحثين، و تأصيل المعرفة الإنسانية في موضوع القلق في ضوء القرآن الكريم، و رفد المكتبة الإسلامية بهذه الدراسة والتي تتعلق في تفسير القلق في ضوء القرآن الكريم.

هدفت الدراسة للتعرف إلى مفهوم القلق وأنواعه ،وأسبابه في ضوء القرآن الكريم ومن وجهة نظر علم النفس والنظريات النفسية. وهدفت لآلية تفسير القلق من وجهة نظر القرآن الكريم من خلال التعرف على الآيات القرآنية التي وردت بها لفظة القلق صراحةً أو مضموناً وتفسيرها. والتعرف الى أساليب علاج القلق في ضوء القرآن الكريم، وعلم النفس.

بينت الدراسة أن القلق من الأمراض المستحكمة في هذا العصر وقد نص علماء النفس على تأصيله من حيث الأسباب والعلاج فهل من علاقة عضوية بين هذا التصور وما ورد في القرآن الكريم بخصوص هذه القضية من حيث التأصيل القرآني .

تسعى هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

١- ما مفهوم القلق في اللغة والاصطلاح وفي ضوء القرآن الكريم؟
٢- ما أنواع القلق وأسبابه في ضوء القرآن الكريم؟
٣- ما أساليب علاج القلق في ضوء القرآن الكريم؟
٤- ما مفهوم القلق في علم النفس الحديث؟
٥- ما مفهوم القلق وأنواعه وأسبابه وفق النظريات النفسية التي تحدثت عنه؟
٦- ما أساليب علاج القلق حسب علم النفس الحديث؟

فالقلق لغة: إن مفهوم القلق لغةً من خلال الاستعانة بالمعاجم العربية وهو كَلِمَةٌ تَدُلُّ عَلَى الِانْزِعَاجِ. ويُقَالُ: قَلِقَ يَقْلَقُ قَلَقًا، والقلق هو: أنّ لَا يَسْتَقِرُّ فِي مَكَانٍ وَاحِدٍ. وأقلق الشّيء من مكانه وقلقه: حرّكه. وقلِق الشَّخصُ اضطربَ وانزعجَ وقلِق المريضُ فلم ينم، أي بات مُضْطَرِب البالِ، أرِق، والقَلَق إحساسٌ بالضِّيق والحرج، وقد يصاحبه بعضُ الألم. ويعتبر نفسياً حالة انفعاليّة تتميّز بالخَوْف ممّا قد يحدث. وقلِق المِزاج: ذو مزاج مضطرب، لا ينعم بالارتياح. فَهُوَ قَلِقٌ مِنْ بَابِ تَعِبَ اضْطَرَبَ وَأَقْلَقَهُ الْهَمُّ وَغَيْرُهُ أي أَزْعَجَهُ. (al-Rāzī, 1979; Ibn Manẓūr, 1414; al-Fīrūz Ābādī, 1426)

أما تعريف القلق اصطلاحاً من خلال اصطلاح العلماء المسلمين الأوائل فذكره (الكندي) بأنه من مصادر الألم النفسي" فالخير يؤدي إلى الحق والحق يؤدي إلى الصدق والصدق يؤدي إلى النجاة وهذا عكس الماديات التي تقف عند حد واحد فزوال القلق ودفع الحزن والألم يتحقق في عدم اقتناء ما يُخاف من فقدانه. (al-Jubūrī, 1990)

وتناول (الغزالي) القلق بقوله: "إنه تألم القلب واحتراقه بسب توقع مكروه في المستقبل وغيرها (al-Ghazālī, t.t)

وعرف علم النفس الحديث القلق في (معجم علم النفس المعاصر): بأنه حالة انفعالية تنشأ في مواقف الخطر المتوقع من أحداث غير مرغوب فيها. (Batrūfskī, 1996)

حدود الدراسة: اقتصرت هذه الدراسة على توضيح مفهوم القلق، وأنواعه، وأسبابه، في القرآن الكريم، وعلم النفس الحديث، كما ذكرت الآيات التي تحدثت عن القلق ضمناً، وقلق الأنبياء في القصص القرآني، وفي النظريات النفسية الحديثة، وبينت العلاج الأمثل للقلق من خلال القرآن الكريم والنظريات النفسية التي تحدثت عنه في علم النفس الحديث، واستعراض آيات القرآن الكريم وبيان دلالتها وتفسيرها ومفهوم القلق من خلالها، وكيفية علاج القرآن الكريم للقلق، وكتب علم النفس الإسلامي وعلم النفس الحديث.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لموضوع البحث وجدت الباحثتان أن هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع القلق من منظور علم النفس الحديث او القرآن الكريم وعلاقته بالأمراض النفسية الأخرى ومنها: دراسة بوعون (٢٠٢٤) التي اشارت ان سماع القرآن الكريم وتلاوته تخفض من الضغط النفسي، ودراسة هارتفان (Hartafan et.al., 2024)التي أظهرت أن علم النفس الإسلامي (القرآن) له دور في التغلب على (القلق) وتحسين الصحة النفسية للمرأة، واميرة واخرون (Amira et al., 2023) التي اوضحت اضطراب القلق في القرآن، ودراسة

جويد (Jawaid, 2021) الذي يشير الى أنه من خلال القرآن يمكننا التغلب على بعض مخاوفنا من خلال تعديل موقفنا تجاه الآخرين، نوريمة سنتو(٢٠٢٠) بعنوان القلق وعلاجه في القرآن الكريم، ومسعودة (٢٠١٨) والتي درست القرآن الكريم ودوره في تحقيق الأمن النفسي ودراسة هاسلينا وآخرون (Haslina et.al., 2013)التي ركزت على الآيات القرآنية والسنة في علاج القلق، ودراسة جميل مطهراوي (٢٠٠٨) الذي وضح الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم. ودراسة عبد الله بن عبد العزيز السلمان(٢٠٠٦) إجراء برنامج إرشادي علاجي إسلامي يوظف استراتيجيات نظرية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق النفسي. ودراسة صواب (٢٠٠٣).الذي ذكر القلق – أسبابه وعلاجه في ضوء القرآن الكريم.

واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك من خلال وصف الظاهرة كما هي من الكتب والدراسات ذات العلاقة سواء الخاصة بعلم النفس الحديث، أو المصادر والكتب والدراسات المفسرة لآيات القرآن الكريم وكتب التفسير، وبعض الكتب التي تطرقت للعلاقة بين علم النفس الحديث والقرآن الكريم من حيث معالجة موضوعات علم النفس المختلفة.

القلق في القرآن والحديث

يتكون جسم الإنسان من عنصرين العنصر المادي وهو جسم الإنسان وأعضاءه والعنصر الروحي ولا تستقيم الحياة إلا بصلاحهما معا ولكل منهما غذاؤه ودواؤه الذي يحفظه من الشقاء في الحياة سواء شقاء مادي مثل الشقاء الذي يصيب الجسم بالأمراض والعاهات أو شقاء معنوي مثل القلق والضيق وفقدان السعادة، ومن هنا كان الحديث عن مفهوم القلق وأسبابه وطرق العلاج.

إن مفهوم القلق لغةً من خلال الاستعانة بالمعاجم العربية وهو كَلِمَةٌ تَدُلُّ عَلَى الِانْزِعَاجِ. ويُقَالُ هو: أنّ لَا يَسْتَقِرُّ فِي مَكَانٍ وَاحِدٍ. وأقلق الشّيء من مكانه وقلقه: حرّكه. وقلِق الشَّخصُ اضطربَ وانزعجَ وقلِق المريضُ فلم ينم، أي بات مُضْطَرِب البالِ.

وعُرف القلق اصطلاحاً من خلال اصطلاح العلماء المسلمين الأوائل فذكره (الكندي) بأنه من مصادر الألم النفسي. (al-Jubūrī, 1990)

ويكمن مصدر القلق عند (الفارابي) في حاجة الفرد إلى الجماعة لبلوغه الكمال الاجتماعي (Abū Wāfiyah, 2006)

وتناول (الغزالي) القلق بقوله: "إنه تألم القلب واحتراقه بسب توقع مكروه في المستقبل وغيرهم (al-Ghazālī, t.t) كما عُرف القلق من خلال (معجم علم النفس المعاصر) بأنه حالة انفعالية تنشأ في مواقف الخطر المتوقع من أحداث غير مرغوب فيها (Batrūfskī, 1996) وأيضاً وفقاً لتعريف علماء النفس مثل فرويد و عكاشة وغيرهم.

وأنواع القلق في القرآن الكريم كما وردت عند العلماء المسلمين مثل ابن القيم الجوزية حيث قسم القلق إلى ثلاث درجات وهي: "الدَّرَجَةُ الْأُولَى قَلَقٌ يُضَيِّقُ الْخُلُقَ وَيُبَغِّضُ الْخَلْقَ وَيُلَذِّذُ الْمَوْتَ".و الدَّرَجَةُ الثَّانِيَةُ: "قَلَقٌ يُغَالِبُ الْعَقْلَ،

وَيُخَلِّي السَّمْعَ، وَيُطَاوِلُ الطَّاقَةَ". الدَّرَجَةُ الثَّالِثَةُ: قَلَقٌ لَا يَرْحَمُ أَبَدًا. وَلَا يَقْبَلُ أَمَدًا، وَلَا يُبْقِي أَحَدًا، وهَذَا الْقَلَقَ لَهُ الْقَهْرُ وَالْغَلَبَةُ (Ibn Qayyim, 1416)

أما الإمام الغزالي فقد قسم القلق إلى قسمين قلق عادي: وهو القلق والخوف من الله تعالى والخوف من الأشياء الموضوعية. والقلق المفرط: وهو القلق الزائد المذموم الذي يخرج الإنسان إلى اليأس ويمنعه من العمل ويسبب له الأمراض والضعف وزوال العقل (Ibn Rajab, t.t)

أما أنواع القلق كما وردت في آيات القرآن الكريم، فهي القلق الناتج عن الشوق للمعرفة و القلق الناتج عن مخالفة الفطرة بالعصيان (al-Jarbū', 2003) فقال تعالى:(وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) (البقرة، ٢٦٠).

وقال تعالى: (فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ)(الروم، ٣٠).

ومن الأسباب المؤدية إلى حدوث القلق في ضوء القرآن الكريم و منها الجهل بالله تعالى كما جاء في قوله تعالى:(وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا)(طه،١١٢) والتعلق بالدنيا والخوف على الحياة وعلى الرزق قال تعالى: (لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ) (ق،٢٢).

وارتكاب المعاصي والذنوب قال تعالى:(ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ) (الروم،٤١) والتسويف بالتوبة واضاعة الوقت (العجز والكسل) قال تعالى: (حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ) (النساء،١٨) عدم تنظيم الوقت قال تعالى: (كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (١٧) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ) (الذاريات،١٧-١٨) والمصائب حيث قال تعالى:(مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا)(النساء،٧٩).

ووضحت الدراسة القلق في ضوء القرآن الكريم من خلال مبحثين أولا ذكر القلق في قصص الأنبياء عليهم السلام وما تعرضوا له من مواقف خلال الدعوة إلى الله عز وجل. حيث ذكرت عدة مسائل في هذا المبحث منها قلق آدم عليه السلام من عصيان الله قال تعالى: (وَيَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ) (الأعراف،١٩) والسكون والسكنى وهو الاستقرار، ومنه المِسكين لعدم استقراره وحركته وتصرفه، والسكينة يتم بها ذهاب القلق. (al-Ḥalabī, t.t) أما قلق إبراهيم عليه السلام من عدم التعرف إلى الله قال تعالى: (وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)(البقرة، ٢٦٠) إن سؤال إبراهيم عليه السلام لمعرفة كيفية إحياء الموتى كان من دافع الشك والقلق الذي يساوره، فاحتاج لإزالة هذا القلق أن يرى كيف يحيي الله الموتى، والحاجة إلى ذلك هو الحصول على الطمأنينة، والطمأنينة عكس القلق والخوف، فالإنسان بطبيعته يميل إلى التفكر والشك والتعرف إلى الحقيقية، وفي بداية حياته لم يكن يدرك أنّ وجوده في هذه الحياة إنما يكون من أجل العبادة، فيمر في مراحل مختلفة يتعرض فيها للكثير من المواقف التي يحتاج إلى التحقق منها، وإزاله الشك باليقين، كون الشيطان يوسوس للإنسان بشكل مستمر، وجعله في ريبة من أمره (al-

(Ismānī, 1997)فحقق الله عز وجل لإبراهيم ذلك من خلال إحياء الطير بعد تقسيمه إلى أجزاء وجعل كل جزء بمكان مختلف.

أما قلق أيوب عليه السلام من المرض وغيرها من المسائل قال تعالى:(وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ) (الأنبياء،٨٣_٨٤) وفي تفسير هذه الآية يبين العز بن عبد السلام، أن المرض استفحل بأيوب عليه السلام وهو صابر، إلا أنّ عدم قدرته على القيام للصلاة أو قضاء حوائج البيت، ولسنوات طويلة، من التعب والمرض والإرهاق، فاستعطف الله عز وجل من أجل تخفيف المرض عنه (Abd al-Salām, 1996’) فبدل الله عز وجل حالة القلق والخوف التي لازمته لتقصيره في القيام بواجباته وعوضه الله عنها كونه صبر واحتسب.

وقد لخصت الدراسة في هذا المبحث أن الأنبياء وإن كانوا حملة رسالة إلا أنهم تعرضوا للقلق في حالتهم الإنسانية، إذ تعرضوا لمواقف مختلفة في الحياة، أدت إلى شعورهم بالقلق، والخوف والتوتر وقد يكون القلق نفسي كما حصل مع آدم عليه السلام في معصية الخالق حيث قال تعالى:(فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَى آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَى (١٢١) ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَى (١٢٢) قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى) (طه، ١٢١-١٢٣) أو قلق موضوعي كما حصل مع محمد عليه السلام في القلق من فشل الدعوة الإسلامية وكان الله تعالى يطمئنه بشكل مستمر، قال تعالى:(اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ)(الشورى،١٣). كذلك القلق الاجتماعي كما حصل مع المهاجرين الذين كانوا قطعوا علاقاتهم بأهلهم بسبب كفرهم وشركهم بالدعوة الإسلامية، ورفضهم لنبوة محمد عليه السلام وهذا الفعل تسبب في القلق النفسي لهؤلاء المسلمين قال تعالى:(عَسَى اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُمْ مِنْهُمْ مَوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (الممتحنة،٧).

وفي المبحث الثاني فقد بينت الدراسة أن آيات القرآن الكريم دلت وبصورة كبيرة على الخوف والحزن، ومن جهة أخرى فإن نظريات علم النفس الحديث أشارت إلى القلق وأنواعه وأسبابه وأعراضه وإنه اضطراب العصر الحالي ولا يكاد يوجد أحد لا يعاني منه، فهو من معوقات السعادة في الحياة الدنيا التي جعلها الله دار ابتلاء وجعل الآخرة دار الجزاء وأنواعه القلق الطبيعي، القلق العام، قلق السمة، قلق الحالة، القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي)، قلق الموت، قلق المستقبل، القلق العصابي (Zahrān, 2005)

وفسرت نظرية التحليل النفسي وخاصة فرويد(Freud) وهو من أوائل الذين تناولوا القلق في نظرية التحليل النفسي، وقد ميز بين نوعين من القلق الموضوعي والعصابي، وغيره من العلماء (Ārūn Bīk, 2000)

أما النظرية السلوكية فهي سلوك مكتسب ومُتعلم من البيئة المحيطة التي يعيش فيها الفرد وتحدث عنها العديد من العلماء مثل سكنر ودولر/وميللر (Kafānī, 1999) أما النظرية الإنسانية (الوجودية) فسرت القلق أنه ما يتوقع الإنسان أن يحدث له أو يهدد وجوده في المستقبل وليس ما حدث له في الماضي وتحدث عنها روجرز (المشيخي،قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من جامعة ام القرى،٣٠). أما النظرية المعرفية السلوكية ترى أن سبب القلق هو المغالاة في معتقدات الفرد وأفكاره الخاطئة التي لها الدور الحيوي

في توليد القلق لديه، ومن أصحابها أرون بيك (Husayn, 2007) ونظرية النسق المعرفي لسبيلبيرجر (الحالة – والسمة).

ومن أهم أسباب وأعراض القلق في علم النفس الحديث حيث يرى (فرويد) أن القلق النفسي ينشأ نتيجة للتعارض والصراع بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى.

وعزى (فروم) سبب القلق عند الطفل بأنه ناتج عن اعتماده على والديه من جهة ونزوعه للإستقلال من جهة أخرى. وقسم علماء النفس أعراض القلق إلى الأعراض الجسمية، أعراض فسيولوجية، الأعراض المعرفية، الأعراض النفسية والاجتماعية(Ibrāhīm, 1994)

في النهاية بينت الدراسة كيفية علاج الاضطرابات النفسية في ضوء آيات القرآن الكريم وعلم النفس الحديث من خلال مقارنة القلق في ضوء آيات القرآن الكريم وعلم النفس الحديث كما وضحت نظريات هورني وسوليفان وباندورا وغيرهم، حيث يرى(هورني) في نظريته أنّ القلق ينشأ إذا فقد الفرد العطف والحنان والإمكانيات الخاصة التي حظي بها، فيدعوه ذلك إلى القلق والبدء في التعرف على الأسباب التي أدت إلى اختفاء هذه المصادر، ويمكن تطبيق ما توصل إليه(هورني) في قصه آدم عليه السلام، إذ كان يعيش بطمأنينة وسلام وأمن وحب في الجنة قبل أن يطيع الشيطان ويأكل من الشجرة، فلما عصى آدم ربه، تكونت لديه علامات القلق، كون الأسباب الأساسية للطمأنينة قد اختفت لما غضب الله عز وجل من آدم وأمره بالنزول إلى الأرض، فأصبح آدم يفكر في كيفية استعادة رضا الله عز وجل (Abū Zayd, 2014)

أمّا (سوليفان) فيرى في نظريته بأنّ التربية السليمة المعتمدة على العادات والتقاليد وإشباع الحاجات الأساسية من الأمن هي التي تؤدي إلى طبيعة القلق الذي يمكن أن يتعرض له الطفل في المستقبل، فالوسط له دور مهم في ذلك، فعدم استحسان ما لم يتربى عليه الطفل يؤدي به إلى القلق (Murād, 1993)

وإذا ما تم إسقاط هذه النظرية على قصة مريم بنت عمران عليها السلام، فالتربية الصحيحة والدينية التي نشأت عليها مريم عليها السلام، والتي تعتمد على النزاهة والعفة، والتعبد ورفض الرذيلة، هو ما أدى إلى قلقها من خبر حملها دون أب، فهي تدرك أن هذا الفعل لو عرض على قومها سيتم رفضه، فهي الشريفة العفيفة التي تربت على قيم الأخلاق، وتأتي بحمل دون أب، وهذا غير مطابق لما عرف عنها، لذلك توجست القلق والخوف، إلى أن طمأنها الله عز وجل بأن من تحمل به هو رسول من عند الله عزوجل. وفيما يعتقد (رانك) أنّ الإنسان يبدأ في مرحلة القلق منذ الانفصال الأول، وتليه أنواع القلق المختلفة حسب الوضع الذي يكون فيه، وحسب المخاطر التي يتوقع أنّه قد يمر بها، وما يؤثر في حياته الخاصة والعامة (Qadrāh, 2005) وفي قصة أخوة يوسف مثال على ذلك، فقد شكل يوسف عليه السلام مصدر قلق بالنسبة لهم كونه المفضل عند والده، وهذا يعني عدم حصولهم على المحبة والألفة التي كانت لهم قبل ولادته، فتآمروا عليه بالحيلة والخداع من أجل التخلص منه، ومع كل ما قاموا به، وإبعاده عن أبيهم إلا أنهم لم يفلحوا في الحد من سؤاله عن يوسف، وهذا أدى إلى استمرار القلق لديهم حتى بعد معرفتهم بأنّ يوسف على قيد الحياة، وبدأت لديهم مرحلة أخرى من القلق عندما أخذ يوسف عليه السلام أخيه منهم.

وأيضا من المقارنة بين علاج الاضطرابات النفسية(القلق) في ضوء القرآن الكريم وعلم النفس قوله تعالى:(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ) (يونس،٥٧). فإن القرآن الكريم جاء بما هو شفاء للأمراض، وما يمكن به الاطمئنان والسكينة، وتحقيق الهدوء والسلم.

فالقلق كغيره من الأمراض النفسية يحتاج إلى التفكير الإيجابي، والقناعة أن الدنيا ليست المهمة الكبرى في الحياة، بل من المهم التفكير في أسباب الوجود للإنسان وهي عبادة الله عز وجل، والوصول إلى القناعة هو السبيل للحد من الكثير من الأمراض، وأيضاً التفكير في مساعدة الناس والأعمال الصالحة، ومن الأمور التي وضحها القرآن الكريم فيما يخص بعض أنواع القلق ومنها القلق الطبيعي الذي يمر به كل إنسان، ولكن استمرار القلق يؤدي إلى حالة غير طبيعية و يرى القرآن الكريم أن التوكل على الله والإيمان بأنّ الأقدار بيد الله عز وجل، وأنّ على الإنسان أن يقوم بما هو مطلوب منه، ويترك التدبير على الله عز وجل، أما فيما يتعلق بقلق الموت، فالموت حق، والقلق منه موجود لدى الإنسان، ومستوى القلق من الموت قد يكون مختلفاً من شخص إلى آخر، فبين الله في القرآن الكريم أن الموت حق وكل من على الأرض سوف يموت، فمن يقرأ القرآن ويؤمن به سيجد أنّ القلق من الموت أمر عادي، وأن الموت هو الطريق إلى الحياة الآخرة، وهي الحياة الحقيقية والخالدة، فهو بهذا المفهوم والمنظور يدعو إلى الاطمئنان وليس الخوف والقلق، ومن يقلق من الموت، هم من لم يؤمنوا بالحياة بعد الموت، ويرون في الموت نهاية حياتهم، فيكون ذلك مصدراً للقلق لديهم (نجوم، الالتزام بالدين الإسلامي وعلاقته بكل من قلق الموت والاكتئاب لدى المسنين والمسنات بالعاصمة المقدسة ومحافظة جدة) استناداً لقوله تعالى:(قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُم) (الجمعة،٨)

وأيضا من أهم طرق العلاج أيضاً الدعاء، فهو الوسيلة الأهم التي يمكن أن تساعد الإنسان على التواصل الدائم مع الله عز وجل، كذلك تساعده في تحقيق ما يريد، سواء آجلاً أم عاجلاً، قال تعالى: في ذلك (وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ) (غافر،٦٠). فالدعاء من أهم طرق ووسائل واستراتيجيات العلاج لأي من الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب والخوف، وهو أيضا علاج للأمراض كافة، كونه يحقق الطمأنينة والهدوء والاستقرار، ويدفع إلى الأمن، ولو استخدم الإنسان في حياته اليومية هذه العبادة، لوجد فيها الخير الكثير، وإنما كثرت الهموم عليه (Khūjah, t.t)

كما أن التقوى والعمل الصالح والسير على منهج الله تعالى سبب من أسباب السعادة والطمأنينة ويورثان السكينة، فمن اتقى الله عز وجل لم يخذُله أبدا ، كما أن التقوى تبعد وسواس الشيطان عن الإنسان وتبصره بالحق كما قال تعالى ﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠١] (al-Ṣawāb, 2003)

ويمكن تلخيص العلاج بأنّه أهم ما يمكن أن يقوم به الإنسان من أجل الحفاظ على نفسه سليمة من الضغوطات النفسية المختلفة، ومنها القلق، هو الاهتمام بقراءة القرآن الكريم، والتواصل مع الله عز وجل بالدعاء، والاستمرار بذكر الله عز وجل، واشغال وقت الفراغ بالعبادة، وذلك من أجل الابتعاد عن استغلال الشيطان للإنسان بشغل وقته وتنظيمه وترتيبه في أمور تنفعه من عمل وعلم، وتقوية العقيدة والإيمان، ومجالسة أهل العلم دائما واستشارتهم كون ذلك يساعد الإنسان في الابتعاد عن الرذيلة، والتوجه نحو الفضيلة والعمل الصالح، وهي

المفاتيح التي يمكن للإنسان المحافظة عليها للوصول إلى الطريق السليم الخالي من القلق والتوتر والاكتئاب، وغيرها من الضغوط النفسية التي تصيب الإنسان، قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد،٢٨)، قال تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) (البقرة،١٥٥).

الخلاصة

توصلت الدراسة أنّ القلق من المفاهيم الحديثة للضغوطات النفسية التي قد تصيب الإنسان نتيجة للخوف، أو التوتر، أو التفكير الزائد في بعض الأمور التي تواجهه في حياته، وعادة ما تكون أغلب هذه الأمور مجهولة، وأهتم علماء النفس الحديث بمفهوم القلق وأنواعه وأعراضه، كونه من الاضطرابات التي تؤدي إلى الكثير من الأمراض العضوية الأخرى كالضغط والسكري. بينت الدراسة أنّ آيات الشك والريب في القرآن الكريم، يقصد بها القلق بمفهومه الحديث. وتبين من خلال الدراسة أنّ القصص القرآني يبين مستوى القلق لدى الأنبياء وأنواعه حسب الأوضاع المختلفة التي عايشوها، فهناك قلق نفسي، وهناك قلق اجتماعي، وهناك قلق موضوعي فيما يخص الدعوة، و أنّ آيات القرآن الكريم ركزت على قلق فئات من الناس كالمنافقين والكفار، وذلك فيما يخص الريب والشك في استقبال الدعوة الربانية ومعارضتهم للأنبياء، و القرآن الكريم علاج لكل ما يخص الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان وأهمها القلق والتوتر والخوف والاكتئاب.

وبينت الدراسة صلاحية القرآن الكريم ليكون شفاء للناس من كل داء على مر العصور والأزمنة كونه منهج رباني يحدد للفرد طبيعة حياته، والطريق الذي يمكن أن يسلكه للوصول إلى أهدافه محافظاً على نفسه سليمة من الأمراض والضغوط المختلفة.و من أهم طرق العلاج المستخدمة في القرآن الكريم هي الصلاة، والدعاء، وذكر الله، والإيمان بالأقدار، كذلك تحمل البلاء والصبر عليه، والتوحيد والتعلق بالله عز وجل.

توصي الدراسة بتضمين الدراسات النفسية والتي مصدرها التراث الإسلامي في المناهج الجامعية دعوة الباحثين لأفراد مثل هذه المواضيع بدراسات معمقة العمل على التزاوج بين الدراسات النفسية في القرآن الكريم والسنة النبوية، وعلم النفس الحديث، وضرورة العمل على المزيد من الدراسات فيما يخص القلق في ضوء القرآن الكريم، وآليات علاجه من خلال الآيات القرآنية، وذلك لندرة الدراسات حول هذا الموضوع، وضرورة التفريق بين القلق والمفاهيم الأخرى كالهلع والخوف والاكتئاب والتوتر من خلال دراسات المقارنة بين القرآن الكريم وعلم النفس الحديث.

المصادر والمراجع

Abū Wāfiyah, Suhayr Faḍl Allāh. (2006 M). *Al-Falsafah al-Islāmiyyah fī al-Islām*. al-Qāhirah: Maktabat al-Thaqāfah al-Dīniyyah.

Abū Zayd, Sālim Muḥammad. (2014). "Al-Naẓariyyāt al-Mufassirah li al-Qalaq". *Al-Majallah al-ʿIlmiyyah li Kulliyyat al-Tarbiyyah li al-Ṭufūlah al-Mubakkirah*, Jāmiʿat al-Manṣūrah.

Amira Fauziah, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, & Miftara Ainul Mufid. (2023). ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, *1*(2), 77–106. https://doi.org/10.6578/tjmis.v1i2.48

Batrūfskī, Bārūsufskī. (1996). *Muʿjam ʿIlm al-Nafs al-Muʿāṣir*. al-Qāhirah: Dār al-ʿĀlam al-Jadīd.

Būʿawn, F. (2024). "Athar al-Qurʾān al-Karīm fī Takhfīḍ Mustawá al-Ḍagṭ al-Nafsī". *Majallat al-Iḥyāʾ*. https://doi.org/10.59791/ihy.v17i1.4229.

al-Fairūz Ābādī, Majd al-Dīn Abū Ṭāhir Muḥammad. (1426 H/2005 M). *Al-Qāmūs al-Muḥīṭ*, taḥqīq: Maktab Taḥqīq al-Turāth fī Muʾassasat al-Risālah bi Ishrāf: Muḥammad Naʿīm al-ʿArqasūsī. Bayrūt: Muʾassasat al-Risālah li al-Ṭibāʿah wa al-Nashr wa al-Tawzīʿ.

al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. (n.d.). *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn*. Bayrūt: Dār al-Maʿrifah.

Hartafan A, Nirwana AN A, Marheni C*QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies (2024) 3(2) 303-326.* https://journals2.ums.ac.id/index.php/qist/article/view/5042/1371

Haslina Binti Abdullah C, Binti Zainan Abidin Z, (Haslina Binti Abdullah et al., 2013)Haslina Binti Abdullah, C., Binti Zainan Abidin, Z., Syakira Meor Hissan, W., Kechil, R., Noorli Razali, W., & Zaid Mohd Zin, M. (2013). *The effectiveness of generalized anxiety disorder intervention through Islamic psychotherapy: The preliminary study.* Asian Social Science, 9(13), 157–162. https://doi.org/10.5539/ass.v9n13p157

Ibn al-Jawzī, Jamāl al-Dīn Abū al-Faraj ʿAbd al-Raḥmān. (1422 H). *Zād al-Masīr fī ʿIlm al-Tafsīr*. Bayrūt: Dār al-Kitāb al-ʿArabī.

Ibn Manẓūr, Muḥammad ibn Mukarram ibn ʿAlī. (1414 H). *Lisān al-ʿArab*. Bayrūt: Dār Ṣādir.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb. (1416 H/1996 M). *Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Naʿbudu wa Iyyāka Nastaʿīn*. Bayrūt: Dār al-Kitāb al-ʿArabī.

Ibn Rajab, Ramaḍān. *Al-Islām fī Muwājahat al-Qalaq*. Majallat al-Qāfilah, al-Suʿūdiyyah.

Ibrāhīm ʿAbd al-Sattār. (1994). *Al-ʿIlāj al-Nafsī al-Sulūkī al-Maʿrifī al-Hadīth*. al-Qāhirah: Dār al-Fajr li al-Nashr wa al-Tawzīʿ.

al-ʿIzz ibn ʿAbd al-Salām, Abū Muḥammad ʿIzz al-Dīn ʿAbd al-ʿAzīz ibn ʿAbd al-Salām. (1996). *Tafsīr al-Qurʾān*, taḥqīq: ʿAbd Allāh ibn Ibrāhīm. Bayrūt: Dār Ibn Ḥazm.

al-Jarbūʿ, ʿAbd Allāh ibn ʿAbd al-Raḥmān. (2003 M). *Athar al-Īmān fī Taḥṣīn al-Ummah al-Islāmiyyah Ḍidd al-Afkār al-Haddāmah*. al-Madīnah al-Munawwarah: al-Mamlakah al-ʿArabiyyah al-Suʿūdiyyah.

Jawaid, M. (2021). *Dealing with Anxiety-The Quranic Solution*.

al-Jazāʾirī, Jābir ibn Mūsá. (2003). *Aysar al-Tafāsīr li Kalām al-ʿAlī al-Kabīr*. al-Suʿūdiyyah: Maktabat al-ʿUlūm wa al-Ḥikam.

al-Jismānī, ʿAbd al-ʿAlī. (1997 M). *Al-Qurʾān wa ʿIlm al-Nafs*. al-Dār al-ʿArabiyyah li al-ʿUlūm.

al-Jismānī, ʿAbd al-ʿĀlī. (2000 M). *Al-Qurʾān al-Karīm wa ʿIlm al-Nafs: Nidāʾ al-Fiṭrah al-Īmānī*. al-Dār al-ʿArabiyyah li al-ʿUlūm.

al-Jubūrī, Naẓlah Aḥmad Nāʾil. (1990 M). *Al-Falsafah al-Islāmiyyah*. Baghdād: Jāmiʿat Baghdād.

Kafānī, ʿAlāʾ al-Dīn. (1999). *Al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah*. al-Qāhirah: Dār Hūmah li al-Nashr wa al-Tawzīʿ.

al-Mashīkhī, Ghālib ibn Muḥammad ʿAlī. (2009). *Qalaq al-Mustaqbal wa ʿAlāqatuh bi Kulli min Fāʿiliyyat al-Dhāt wa Mustawá al-Ṭumūḥ ladá ʿAyyinah min Ṭullāb Jāmiʿat al-Ṭāʾif. Jāmiʿat Umm al-Qurā al-Suʿūdiyyah*. Risālah Duktūrāh Manshūrah.

Masʿūdah, ibn al-Sāyiḥ. (2018). "Al-Qurʾān al-Karīm wa Dawruh fī Taḥqīq al-Amn al-Nafsī". *Majallat Āfāq li al-ʿUlūm*, 3(1): 318-330.

Murād, Najāh Ilyās. (1993 M). *Al-ʿAlāqah bayna Ḥālat al-Qalaq wa al-Simah wa al-Taḥṣīl al-Dirāsī ladá ʿAyyinah min Ṭullāb al-Bakalūryūs bi al-Jāmiʿah al-Urduniyyah wa Ikhtilāf dhālik bi Ikhtilāf al-Jins wa al-Mustawá al-Dirāsī*. Risālat Mājistīr ghayr Manshūrah, al-Jāmiʿah al-Urduniyyah.

Nujūm, Khālid ibn Shukrī. (2001). *Al-Iltizām bi al-Dīn al-Islāmī wa ʿAlāqatuh bi Kulli min Qalaq al-Mawt wa al-Iktiʾāb ladá al-Musinnīn wa al-Musinnāt bi al-ʿĀṣimah al-Muqaddasah wa Muḥāfaẓat Jiddah. Jāmiʿat Umm al-Qurā al-Suʿūdiyyah*. Risālah Mājistīr ghayr Manshūrah.

Qadrāh, Sakīnah ʿUthmān. *Mafhūm al-Dhāt wa ʿAlāqatuhā bi al-Qalaq ladá Ṭullāb al-Thānawiyyāt al-ʿĀmmah al-Takhaṣṣuṣiyyah*. Risālat Mājistīr, Jāmiʿat al-Marqab, Lībiyā.

al-Rāzī, Aḥmad ibn Fāris ibn Zakarīyā al-Qazwīnī Abū al-Ḥusayn. (1399 H/1979 M). *Muʿjam Maqāyīs al-Lughah*, taḥqīq: ʿAbd al-Salām Muḥammad Hārūn. Dār al-Fikr.

al-Samīn al-Ḥalabī, Shihāb al-Dīn Aḥmad ibn Yūsuf ibn ʿAbd al-Dāʾim. (t.t.) *Al-Durr al-Maṣūn fī ʿUlūm al-Kitāb al-Maknūn*. Dimashq: Dār al-Qalam.

Ṣawāb, Ṣāliḥ Yaḥyá. (2003). "Al-Qalaq: Asbābuhu wa ʿIlājuhu fī Ḍawʾ al-Qurʾān al-Karīm". *Majallat al-Kulliyyah al-ʿUlyá li al-Qurʾān al-Karīm*, 1: 8-60.

Sījmund Furūyd. (1989 M). *Al-Kaff wa al-ʿArḍ wa al-Qalaq*, tarjamat Muḥammad ʿUthmān Najātī. al-Qāhirah: Dār al-Shurūq.

Ṭahā, ʿAbd al-ʿAẓīm Ḥusayn. (2007 M). *Al-ʿIlāj al-Nafsī al-Maʿrifī (Mafāhīm wa Taṭbīqāt)*. al-Qāhirah: Dār al-Wafāʾ li al-Ṭibāʿah wa al-Nashr.

ʿUmar, Aḥmad Mukhtār ʿAbd al-Ḥamīd. (1429 H/2008 M). *Muʿjam al-Lughah al-ʿArabiyyah al-Muʿāṣirah*. ʿĀlam al-Kutub.

Zahrān, Ḥāmid ʿAbd al-Salām. (2005 M). *Al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah wa al-ʿIlāj al-Nafsī*. al-Qāhirah: ʿĀlam al-Kutub.