

العلاج النفسي في القرآن الكريم

أ.م.د. ايمان محمد الطائي / جامعة بغداد / مركز البحوث التربوية والنفسية

الملخص : أثبت علماء النفس في العالم أن الناس بلا استثناء يعانون نفسياً، ولكن بحدّة متفاوتة، يقول الله تعالى عنا بني البشر في سورة النساء: {وخلق الإنسان ضعيفاً}. وفي سورة المعارج: {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا {١٩} إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا {٢٠}}.

تعد هذه الدراسة محاولة متواضعة لتقيء ظلال آيات القرآن الكريم، لمحاولة تحديد بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على الإنسان فتشغل تفكيره وتقلقه فتتغص عليه حياته، وتؤثر سلباً على صحته النفسية، مع تحديد ما أرشدنا إليه المولى عز وجل للوقاية والعلاج النفسي منها ومن آثارها، وكيف نتعامل معها، لنحيا حياة طيبة تحت مظلة الإيمان .

تستهدف الدراسة التعرف على : مفهوم العلاج النفسي ، أهمية العلاج النفسي الديني . اسباب الامراض النفسية التي ذكرت في القرآن الكريم ، دور الثقافة القرآنية في تذليل الامراض النفسية ، اساليب العلاج النفسي الديني .

وصلت الدراسة الى بعض الاستنتاجات

ان هذه الأمراض أو العقد النفسية الغالبة على أكثر الناس نجد أنها تتمحور حول عقدتين أساسيتين وهما الخوف والحزن. وصدق الله العظيم الذي أوجز لنا ذلك منذ أن أنزل القرآن الكريم على قلب رسوله المصطفى صلى الله عليه وسلم فقال في سورة يونس: {أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} {٦٢}

Summary

Psychologists in the world have shown that people without exception suffer psychologically, but with varying intensity

This study is a modest attempt to fill the shadows of the verses of the Holy Quran, to try to identify some of the psychological pressures that affect the human mind and preoccupied and worried with his life, and negatively affect his mental health, with the definition of what guided us to the Almighty for prevention and psychological treatment of them and their effects, and how to deal with it, to live a good life under the umbrella of faith

The study aims to identify: the concept of psychological therapy, the importance of religious psychotherapy. The causes of psychological diseases mentioned in the Holy Quran, the role of Quranic culture in overcoming mental illness, methods of psychological therapy religious

The study reached some conclusions

These diseases or psychological contract prevail over most people find that it revolves around two basic nodes, namely fear and sadness. And the great Allah, who outlined this to us since the revelation of the Holy Quran to the heart of His Prophet, peace and blessings be upon him .

الفصل الاول

أولاً : أهمية الدراسة والحاجة إليها :

ان تعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنولوجي ادى الى زيادة الضغوط النفسية على الأفراد، حيث أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن ٧٥% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية " .

وعلى عكس المتوقع لم تسهم مظاهر الحياة الحديثة كثيراً في تحقيق مستويات مرتفعة من مؤشرات الصحة النفسية والسعادة لدى الأفراد حتى في أكثر الدول تقدماً، مما دفع الكثير من علماء النفس الغربيين لدراسة هذه الضغوط وقاموا بوضع برامج إرشادية نفسية للتخفيف من آثارها، وكانت لهم نظرات مختلفة في تفسير أسباب هذه الضغوط عكست في مجملها أهمية (البعد الأفقي) في حياة الفرد أي علاقته بالبيئة المادية والاجتماعية والآخرين من حوله، وأهملت (البعد الرأسى) أي العلاقة بخالق الكون والجانب الروحي فينا كبشر .

بما اننا مؤمنين بالله، أنه خالق الإنسان، ومدرك لكل ما يعتره من حالات.. فهو الوحيد القادر على الكشف عن حقيقة النفس الإنسانية، والقرآن هو كلام الله بيننا، فعلينا تشكيل منهج قرآني، يوفر كل القواعد والأسس لدراسة النفس الإنسانية، دراسة حقيقية توفر النتائج والعلاجات الحقيقية (الصفار ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥) .

وقد أثبت علماء النفس في العالم أن الناس بلا استثناء يعانون نفسياً، ولكن بدرجة متفاوتة، يقول الله تعالى عنا بني البشر في سورة النساء: {وخلق الإنسان ضعيفاً}. وفي سورة المعارج: {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا {١٩} إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا {٢٠}.}

يعد هذا البحث محاولة متواضعة لتفسيء ظلال آيات القرآن الكريم، لمحاولة تحديد بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على الإنسان فتشغل تفكيره وتقلقه فتغص عليه حياته، وتؤثر سلباً على صحته النفسية، مع تحديد ما أرشدنا إليه المولى عز وجل للوقاية والعلاج النفسي منها ومن آثارها، وكيف نتعامل معها، لنحيا حياة طيبة تحت مظلة الإيمان .

ثانياً : أهمية الدراسة :

تستهدف الدراسة الحالية التعرف على :

- ١ . مفهوم العلاج النفسي .
- ٢ . أهمية العلاج النفسي الديني .
- ٣ . اسباب الامراض النفسية التي ذكرت في القرآن الكريم .
- ٤ . دور الثقافة القرآنية في تذليل الامراض النفسية .
- ٥ . اساليب العلاج النفسي الديني .

ثالثاً : حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة الحالية بالأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية .

رابعاً : تحديد المصطلحات :

العلاج النفسي : هو استخدام الأساليب النفسية ،في شكل تفاعل شخصي منتظم، بهدف المساعدة على التغيير والتغلب على المشكلات بطريقة مرجوة. كما يهدف العلاج النفسي لتحسين الصحة النفسية للفرد ، وكذلك يهدف إلى حل أو تخفيف السلوكيات والمعتقدات والدوافع والأفكار والعواطف المزعجة، وتحسين العلاقات والمهارات الاجتماعية، وتعتبر بعض العلاجات النفسية مسندة بالدليل لعلاج بعض الاضطرابات النفسية.

(المنعم ، ١٩٩٤ ، ص ١١)

الفصل الثاني

أولاً : مفهوم العلاج النفسي:

العلاج النفسي هو شكل من أشكال العلاج الذي يركز على التفاعل بين شخصين أو أكثر، في جلسات العلاج النفسي، يتحدث المريض مع الطبيب النفسي أو وسط مجموعة العلاج على سبيل المثال، عن الأشياء التي يحتاجها للمساعدة في المعالجة، ومن خلال المناقشة يمكن معالجة التجارب الصعبة ومحاولة إيجاد حلول لها، ويمكن أن يكون المريض الذي يتلقى العلاج من الطبيب النفسي فرداً أو زوجين أو أسرة أو مجموعة، يرجى قراءة المزيد عن طلب العلاج النفسي.

يرتكز العلاج النفسي على التفاعل بين الأشخاص ولكن ليس كشكل من أشكال المحادثة اليومية، حيث أن العلاج النفسي هو طريقة للعلاج مع وجود أهداف محددة واضحة، وتهدف المناقشات لإزالة المعاناة الناجمة عن الاضطرابات العقلية أو المشاكل الأخرى في الحياة أو تخفيفها، وقد أظهرت الدراسات أن العلاج النفسي هو العلاج الفعال للكثير من الاضطرابات النفسية .

تتوافر المساعدة عن طريق المحادثة من قبل العديد من المجموعات المختلفة من المهنيين حيث يعد التحدث مع شخص تثق به في كثير من الأحيان مفيد جداً، ومع ذلك، يمكن أن يتم تلقي العلاج النفسي الفعلي فقط عن طريق طبيب نفسي مدرب .

هناك العديد من المناهج المختلفة المستخدمة في العلاج النفسي، على سبيل المثال، يؤثر نوع الممارسة على وجهة النظر التي يتم مناقشة المشكلة من خلالها، حيث يمكن أن يُنظر إلى المرض النفسي، على سبيل المثال من منظور تجارب الطفولة أو نماذج التفكير الخاصة بالشخص، كما تؤثر الزاوية المختارة على كيفية محاولة الشخص لمعالجة المشكلة، لذلك تكمل المناهج المختلفة في كثير من الأحيان كل منهما الآخر، ويمكن استخدامها معا في نفس الوقت. في التطبيق العملي، يستخدم الأطباء النفسيون عدة مناهج وخبرات سابقة، ومن الجدير بالذكر أن التفاعل الإيجابي بين الطبيب النفسي والمريض من العوامل الهامة جداً لنجاح عملية المعالجة.

بدأ العلاج النفسي النظري في القرن ١٩ عبر ما يعرف بالتحليل النفسي ومنذ ذلك الحين تطور بشكل ملحوظ. التعامل مع العلاج النفسي قد يكون بواسطة معالج نفسي، مستشار زواج أو مستشار الأسرة، وكذلك بواسطة العلاج الطبيعي المختص، أخصائي، اجتماعي، مستشار، ممرض نفسي، أو طبيب نفسي .

أكدت دراسة بريطانية أن المرضى الذين عولجوا ضد الاكتئاب عبر الهاتف واصل معظمهم العلاج ضمن لقاءات شخصية. هناك أكثر من ألف نوع مختلف من العلاجات النفسية، لدي البعض منها اختلافات بسيطة، بينما يختلف البعض الآخر اختلاف جذري نتيجة استخدام مفاهيم أو تقنيات مختلفة من علم النفس.

معظم العلاجات النفسية تتضمن جلسات شخصية (شخص لشخص) بين العميل (أو المريض) والمعالج، ولكن في أحيان أخرى يتم العلاج في شكل جماعي، بما في ذلك العلاج الأسري، وقد يكون المعالج النفسي العقلية

مثل الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي، أو ربما يكون لديه خلفيات أخرى تمكنه من العلاج، وقد يتم ترخيصه لمزاولة عمله من الناحية القانونية.

العلاج النفسي السلوكي :

يساعد المعالج على فهم كيف أن تغيير السلوك سيؤدي في النهاية إلى تغيير في مشاعره . وينصب التركيز على زيادة مشاركة المريض وتعزيز الأنشطة الداعمة والاجتماعية يقيس هذا النمط العلاجي بدقة ما يقوم به المريض ويحاول أن يزيد من احتمال أن يعايش المعالج مشاعر ايجابية نابعة من أعماله. ببساطة - العلاج النفسي السلوكي يهدف لإحلال ردود فعل مرغوبة بدل ردود فعل غير مرغوب فيها حول ما يحدث في حياتنا.

العلاج المعرفي :

ما نشعر به يتم تحديده من قبل ما ن فكر به - وتلك هي النظرية من وراء العلاج المعرفي . على سبيل المثال ، إذا كان الشخص يعاني من الاكتئاب فقد ينجم ذلك عن التفكير بأفكار أو الإيمان بمعتقدات خاطئة . في حال تصحيح المعتقدات الخاطئة ، قد يرى المريض من العالم والأحداث حول حالته العاطفية التغيير للأفضل .

ووفقا للدراسات ، فالأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب في كثير من الأحيان يضمرون مشاعر خاطئة عن أنفسهم - فقد يشعرون بالذنب تجاه أحداث سلبية تحصل، من دون دليل على أنها ترتبط بهم مباشرة ، كما يمكنهم أن ينظروا لحالات في الحياة من منظار القيمة المطلقة أي، الأسود والأبيض ، وقد لا يروا سوى الجانب السلبي من الأشياء ما يشمل التشويه في كثير من الأحيان لأهمية بعض الأحداث (Belle, 2000, p16) (Frank, 1991, p2) .

ثانياً : أهمية العلاج النفسي الديني :

لقد اعتمد العلاج النفسي على مر العصور على الدين واستعان به لمساعدة الانسان على مواجهة لحظات الهزيمة والألم واليأس ، وان إساءة استخدام البعض لهذه الجوانب المشرفة في حياة البشر لا يجعلنا نرفضها أو ندير ظهرنا لها.

ان تجاهل الحضارة الغربية لأهمية الجوانب الروحية والدينية وضعها الآن في مأزق وهي تكتشف كل يوم آثار الأيمان والاعتقاد في النشاط النفسيوالذهني بل وفي تغيير بيولوجيا الجهاز العصبي وكافة أجهزة الجسم، وعلى سبيل المثال فقد تم التأكد بصورة جازمة على ازدياد قدرة جهاز المناعة على قهر الأمراض المختلفة، حتى تلك الأمراض الخبيثة، عندما ينجح الإنسان في توظيف طاقات الأيمان الهائلة الموجودة داخله.

ولقد أدرك عالم النفس الأمريكي وليم جيمس William James أهمية الأيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسي ومقاومة القلق ، أما عالم النفس الأشهر كارل يونج Carl Jung فقد قال : " لم أجد مريضاً واحداً من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من العمر ، من لم تكن مشكلته الأساسية هيافتقاره الى وجهة نظر دينية في الحياة "

ولقد أكدت عدة دراسات نشرت في الغرب , وتطبق علينا أيضاً , عدم اهتمام الأطباء والمعالجين النفسيين بالدين ومبادئه السمحة في الاستقامة والإحسان والتسامح , ودورها في الصحة النفسية للفرد , ويؤكد لانرت Lannert, (١٩٩١) أن في دراسته الشهيرة التي نشرت في مجلة علم النفس الإنساني أن نسبة كبيرة من الأطباء والمعالجين النفسيين لا يتلقون تعليماً أو تدريباً كافياً عن الدين وأثره في الصحة النفسية والعلاج النفسي , وقد شكلت الجمعية الأمريكية للطب النفسي فريق من الباحثين Task Force لدراسة الجوانب الدينية والروحية وآثارها على الصحة النفسية وتخصيص موضع لها VCode في الدليل الإحصائي للأمراض النفسية DSM – IV , مما يشكل دافعاً آخر للاهتمام بالعلاج النفسيالديني وتطويره خاصة مع ضعف النتائج والفشل في علاج بعض الأمراض النفسية والإدمانفي المنطقة العربية والتي أكدتها أكثر من دراسة من منظمة الصحة العالمية WHO وغيرها .

والعلاج النفسي من خلال الدين موجود في الغرب من قديم الأزل على يد "أب الاعتراف" الذي كان يسمح للمريض بالتنفيس عن همومه وآلامه.. والتطهر من مشاعر الذنب.. والتخفيف من وطأة الصراع النفسي.. وبالطبع فان ذلك يضعنا أمام مسئوليتنا وضرورة ابتكار وتطوير أساليب للعلاج النفسي مستمدة من ديننا الحنيف.. وهو ثرى بإرشاداته وتوجيهاته في التعامل مع النفس الإنسانية.. وكيفية تعديل مواطن الضعف والمرض والاعوجاج فيها. ويرى "جلاسر" وهو رائد مدرسة العلاج بالواقع.. ان الصحة النفسية ترتبط بأخلاقيات الفرد وبالقيم والمفاهيم التي يتبناها.. اكثر من ارتباطها بإشباع الغرائز.. وان الصحة النفسية هيالسلوك السوي الذي يمكن الفرد من إشباع حاجاته في اطار الواقع مع مراعاة حقوق الآخرين والمجتمع.. ويؤكد "جلاسر" على ضرورة وجود علاقة إنسانية قوية صادقة بين الطبيب المعالج والمريض.. وليست بالطبع مثل تلك العلاقة العابرة التي يصف فيها الطبيب الدواء للمريض ويكتفى بذلك.

وهكذا لم نبعد كثيراً عما جاء به القرآن منذ مئات السنين!

"ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولايزيد الظالمين إلا خساراً".(الاسراء: ٨٢)

(Nelson , 2003 ,p533)(شقيير , ٢٠٠٥ , ص ٤)

ثالثاً : اسباب الامراض النفسية التي ذكرت في القرآن الكريم :

١. **الخوف من الأقدار ، والتردد في أخذ القرار .**

يشغل الخوف من المستقبل أذهان الأفراد، فيقلقون ويتوترون خوفاً مما تخبئه لهم الأقدار، فهم يخافون المجهول ويخشون تقلبات الزمان، مما يسبب لهم الضغط النفسي والذي ينعكس سلباً على صحتهم النفسية، وعلى علاقاتهم الاجتماعية، "وفي أحد الاستفتاءات للشباب العربي ذكر ٥٣% منهم أنهم يخافون المستقبل". ويؤثر هذا الخوف على تفكير الفرد فيبقى متردداً، لا يستطيع اتخاذ القرار، ليعاني في داخله من الصراع والذي يأخذ عدة أشكال، ومن أهمها:

- صراع الإقدام: صراع نفسي يتعرض الإنسان له عندما يكون أمام هدفين أو أكثر متعارضين متكافئين في نفس الوقت، والحصول على أحدهما، يتمخض عنه فقد الآخر، ومن الأمثلة على ذلك الخريج الجامعي عندما يعرض عليه وظيفتان مختلفتان وممتازتين في نفس الفترة.

- صراع الإحجام: يتعرض الإنسان له عندما يكون أمام هدفين كلاهما سلبيين، أو كما قال الشاعر: (هما أمران أحلاهما مر) كالجندي المحاصر في الحرب وطلب منه أعداؤه الاستسلام، فهو يخشى أن يقتل، وأيضاً يخشى ذل الأسر.

- الإقدام بالإحجام: ويحدث هذا عندما يكون هناك هدف واحد يمثل رغبة ورهبة في نفس الوقت، كمن يرغب كثيراً في اقتناء سيارة، ويخشى في نفس الوقت أن تتعرض لحادث أو للسرقة.

وهكذا نرى أن الخوف من المستقبل يشكل أحد أهم الضغوط النفسية لدى البشر، مما ينعكس عليهم سلباً، فيعيش الفرد في خوف وترقب دائم، لا يستطيع أخذ القرار، ويكثر التفكير وتقليب الأمور، ولو تتبعنا ما أورد القرآن الكريم للتعامل مع هذه المسألة الهامة لوجدنا التالي:

أولاً: المسلم يجب أن يوقن بأن كل ما يحدث وسيحدث في الكون وللشعر، بقدر الله سبحانه وتعالى ويعلمه وعنده مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنَ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي ظِلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ {الأنعام ٥٩}

{مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَّبْرِأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ}

الحديد ٢٢.

٢. قلق الرزق :

تشغل قضية العمل والأرزاق تفكير الناس، فالطالب يخشى ألا يجد عملاً بعد تخرجه، والمزارع يقلق على أثمان المحاصيل، والسائق والموظف وغيرهم، يفكرون كثيراً ويضعون الاحتمالات حول ما سيكسبونه من مال، وتناولت أبحاث نفسية كثيرة، ظاهرة الضغوط النفسية في العمل والتي كان إحدى محاورها البعد المادي الذي يتناول المرتبات والمكافئات والعوائد المالية.

وحتى تطمئن نفس الإنسان لهذا الأمر الهام، فقد أكد القرآن الكريم على أن الرزق بيد الله، وأنه وحده هو الرزاق، {إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ} {الذاريات ٥٨} {وَكَايِنٍ مِّن دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ} {العنكبوت ٦٠}، والمطلوب من الإنسان أن يأخذ بالأسباب، ثم لا يقلق ولا يتوتر أو يخالف منهج الله لكي يكسب بعض المكاسب الدنيوية الزائفة، وليشعر بالاطمئنان لأن الله تكفل برزقه وأن الله قدر له ذلك .

ولكي يطمئن الآباء والأزواج على اقتصاديات أبناءهم فلا يفكروا في وأدهم أو خوف الفقر عليهم أمرهم المولى عز وجل بعدم قتلهم في حالة خشيتهم المستقبلية من الفقر، أو حتى وهم فقراء، قال تعالى: {وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا} {الإسراء ٣١} {وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِّنْ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ} {الأنعام ١٥١}.

(قطب ، ١٩٨١ ، ص ٣٤٩٣)

٣. الخوف من الموت :

لقد أرعبت فكرة الموت البشر على مر العصور, وقد تجلّى ذلك بوضوح في الحضارات القديمة في العراق ومصر, وارتبط مفهوم الموت لدى الكثيرين بالانفعالات العنيفة والمشاعر الجياشة والاتجاهات السلبية, تتجمع معاً وتضغط مكونة ما يطلق عليه النفسانيون المعاصرون "قلق الموت", وقد عرفه ديكشتاين " Dickstein " بأنه التأمل الشعوري في حقيقة الموت, والتقدير السلبي لهذه الحقيقة.

كما ذهب بعض النفسانيين إلى أبعد من ذلك، إذ وجدت ميلاني كلاين "Melanie" Klein أن الخوف من الموت هو أصل كل القلق الذي يصيب المرء في حياته، وأساس كل الأفكار والتصرفات العدائية المشاكسة لدى البشر.

أما الموت في التصور الإسلامي، فيأتي في سياق الإيمان بالخالق عز وجل، فهو ليس ذلك المجهول الذي يبث الخوف والرغبة في النفوس ولكنه قضاء الله وحكمته في أن يعيش الإنسان أياماً معدودة في الدنيا، ثم يعيش عمراً خالداً في الآخرة، يقول تعالى: {وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا} آل عمران {وَأَنَّا لَنَحْنُ نُحْيِي وَنُمِيتُ وَنَحْنُ الْوَارِثُونَ} الحجر ٢٣, {كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ} آل عمران ١٨٥.

"والقرآن يصور للمسلم أن للموت حكمة وغاية، كما للحياة حكمة، وتكتمل الحكمتان في اختيار الإنسان وامتحانه في حياة أخرى باقية" {الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ} الملك ٢، وفي هذا طمأننة للمؤمن أنه لا أحد في الكون يستطيع تغيير الأجل، وأن هذا الأمر بيد الخالق عز وجل فتسكن نفسه، وتطمئن لخالقها، وبوجه طاقته النفسية للعبادة والاهتمام بما يفيد أهله وجيرانه وكل الناس، لينطبق عليه قول الخالق عز وجل: {لِيَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً} الفجر ٢٧، ٢٨.

(عبد الخالق , ١٩٨٧ , ص ١٩)

٤. اتهام النفس (جلد الذات)

قد يعيش بعض الأفراد غير الأسوياء بلا ضمير يردعهم، فلا يترددون في ارتكاب الجرائم واغتصاب حقوق الغير، دون أن يندموا أو يتراجعوا عن أخطائهم، ويطلق علماء النفس على هذه النمط من الأفراد (الشخصية السيكوباتية) أو الشخصية المضادة للمجتمع، ويوصف أصحابها بأنهم مصابون بالجنون الخلقي، أما الإنسان السوي فيخشى عقاب الله ويندم على سوء أفعاله، فيستغفر ربه، ويرد المظالم، ويأمل بمغفرة خالقه، وهناك نمط ثالث يبالغ في إدانة النفس، فيصاب بالاكئاب والقنوط واليأس، فتتحول حياته إلى جحيم من صنعه، فيشعر أنه أسوأ الناس، وأن الله لن يرحمه ولن يغفر له، وقد عالج القرآن الكريم هذه المسألة الهامة بصورة واضحة في التالي:

- على المؤمن أن يوقن أن الله وحده الذي يغفر الذنوب، فلا وساطة ولا صكوك غفران وتوبة أمام رجال الدين - كما يفعل المسيحيون الآن - يقول تعالى: {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ} آل عمران ١٣٥.

- يحذرنا المولى عز وجل من الإسراف على النفس، وأنه يغفر الذنوب جميعاً {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} الزمر ٥٣.

- وهناك تحذير كبير لمن يصل به تفكيره إلى درجة اليأس، فلا يأس للمؤمن وخالقه موجود {إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} يوسف ٨٧.

- أن الله يغفر الذنوب كلها لمن آمن به، ولكنه لا يغفر لمن يشرك به، {إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا} النساء ٤٨،

وذكر بعض المفسرين أنها أرجى آية في القرآن لأهل التوحيد. هذا المنهج الوسطي يمنح الأمل ويبقى باب التوبة والمغفرة مفتوحاً بين الإنسان وخالقه، فتطمئن نفسه ويعزم على فتح صفحة جديدة، ويمضي في حياته آملاً رحمة ربه.

٥. الحزن :

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

ومن الحزن أيضاً ذلك الناجم عن الضعف ، ومنه التعرض للاعتداء أو التحرش أو الممارسة، عليه أو منه أو على أحد أقربائه، أو من أحدهم أو حتى على شخص غريب . (عبد الخالق ، ١٩٨٧ ، ص ٢٥) .

رابعاً : دور الثقافة القرآنية في تدليل الامراض النفسية :

تساعد الثقافة على توسيع المعارف والمدارك وبالتالي على تدليل بعض العقد النفسية البسيطة وعلى اكتشاف الطرق المناسبة للمعالجة، سواء أدرك الانسان ما يحصل له أم لم يدرك.

وأهم ثقافة نفسية يمكن للإنسان أن يحصلها هي ثقافة القرآن ففيه من كنوز معالجة الامراض النفسية البسيطة والمتوسطة والخطيرة ما يسترعي الانتباه ويدعو إلى العجب.

إذ لم يهمل القرآن الكريم هذا الجانب المهم ، ولم يدع أمر معالجتها على عاتق الإنسان وذويه ومعلميه وحدهم، بل نبه إلى بعضها لخطورتها ثم أوكل أمر التنفيذ والتطبيق إليهم، ومنها ما ورد في سورة لقمان بدأها الله سبحانه بشرط الإيمان والتوحيد لتحقيق الإنسان السوي، قال تعالى: {وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ} {١٣}.

لتحقيق الاستقرار النفسي، ولربط مسار الحياة بالقوة العظمى، ثم بضرورة بر الوالدين لتحقيق الاستقرار العائلي والمحيط الأسري: وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ {١٤}

ثم في توضيح تفاصيل العقيدة وترسيخها: يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ {١٦}.

ثم بتحسين العلاقة مع الخالق والمعاملات مع الخلق، والثقة بالنفس: يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ {١٧}.

ثم بالظهور في المجتمع باعتدال وواقعية: وَلَا تَصْعَقْ خَدَكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ {١٨} وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ {١٩}.

- الاستهزاء والسخرية :

يعزي الكتاب الكريم أولئك الذين يتعرضون للسخرية لأسباب مختلفة، بل ويرفع من معنوياتهم، ويحذر الساحرين، فيقول الله تعالى في سورة الحجرات: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَنْبَأْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ {١١}.

- عقدة البخل :

البخل مرض أساسه نفسي ، ويعالج القرآن المصابين بالبخل بطريقة متدرجة، بدءاً من دفع الزكاة فرضاً وشرطاً للانتماء إلى الإسلام، تماماً كما يعالج المدمنين على الخمر ثم يقول في سورة البقرة: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُم يَوْمٌ لَا يَبِيعُ فِيهِ وَلَا خَلَّةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ {٢٥٤}، حتى يصل بهم إلى الحض على الإنفاق مقروناً بالأدب في الإنفاق فيقول: مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ {٢٦١} الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُنْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَتًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ {٢٦٢} .

ثم يعالج البخل المستشري بكلام رادع فيقول في سورة المنافقون: وَأَنْفِقُوا مِن مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصْدَقَ وَأَكُن مِّنَ الصَّالِحِينَ {١٠} وَلَن يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ {١١}.

- للخائفين من استبطاء الرزق أو انقطاعه :

يقول الله تعالى في سورة الذاريات مطمئناً: وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ {٢٢} فَوَرَّبَّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطَفُونَ {٢٣}. ويقول لهم أيضاً في سورة العنكبوت: وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ {٦٠}.

- ولللققين من الزواج خشية الانجاب وخوفاً من المسؤولية :
 يطمئنهم الله عز وجل في سورة الإسراء فيقول: وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ
 كَانَ خَطئًا كَبِيرًا {٣١}. بل ويشترط عليهم ألا يستبدلوا الزواج بالزنا وهو الكفيل لهم، إذا تحصنوا، برزقهم ورزق
 عيالهم فيتابع قائلاً: وَلَا تَقْرَبُوا الرِّئى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا {٣٢}.
 (http://www.alwifaq.net)

خامساً : أساليب العلاج النفسي الديني :

١. أسلوب : استبصار النفس بالملاحظة .
٢. أسلوب : العلاج بتأمل ذكر الله .
٣. أسلوب : تركية السمات والصفات الإيجابية .
٤. تطبيق منهج الرسول (ص) في تعديل السلوك بأستخدام أسلوب النمذجة " تقديم نماذج عملية " (القصص ، الأمثال ، مهارات التواصل) البيانات العملية وكذلك أسلوب التدعيم والمكافأة .
٥. الخلوة العلاجية والتأمل .
٦. الضبط الذاتي : التعلم والتعلم وعلاج الغضب (القوة النفسية) .
٧. أسلوب التشبع بالرضا . (صبحي ، ٢٠٠٣ ، ص ١٦)

الفصل الثالث

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

نستنتج مما سبق ذكره بان الامراض النفسية هي نتيجة :

١. الخوف : والخوف أنواع، خوف من الظلمة، وخوف من الوحدة ومن الوحشة، وخوف من الجوع ومن المرض ومن الفقر، وخوف من الحر أو البرد أو المطر أو من الماء أو السباحة، وخوف من الأماكن العالية أو من الأماكن الضيقة أو من المصاعد أو الأنفاق، وخوف من اليتيم، وخوف من المواجهة ومنه الجبن، وخوف من الدم ومن الإصابة بجروح، وخوف من الموت ومن القبر، وصولاً إلى تقاوم الخوف لدرجة الخوف من المجهول الآتي حتى من قبل أن يأتي.

٢. الحزن الناتج عن الظلم، منه أو عليه أو على أحد احبابه، كالتعرض للضرب المبرح، أو الهجر أو الطلاق، أو الطرد من المنزل أو الطرد من العمل، والتعرض للسرقة أو الابتزاز، والشعور بالقهر أو الضعف أو العجز...

٣. هناك امراض: سببها استفحال العقد البسيطة التي لم تعالج فتكون أمراضاً أصعب ومنها عقدة السيطرة والتملك والتعاطف والتظاهر والادعاء. وصولاً إلى عقدي الذعر أو الرهاب وهو أقصى الخوف وعقدة الانهيار العصبي وهو أقصى الحزن.

وإذا نظرنا إلى هذه الأمراض أو العقد النفسية الغالبة على أكثر الناس نجد أنها تتمحور حول عقدتين أساسيتين وهما الخوف والحزن. وصدق الله العظيم الذي أوجز لنا ذلك منذ أن أنزل القرآن الكريم على قلب رسوله المصطفى صلى الله عليه وسلم فقال في سورة يونس: {أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} {٦٢}. وقد تكرر ذكر الخوف والحزن مجتمعين في ست عشرة آية. لكي نعلم أن الخالق العظيم دلنا على المرض ثم علمنا كيفية الخروج منه.

وتختلف درجة المعاناة بين شخص وآخر بحسب ما يمر به الانسان من تجارب وأزمات ومحن، ومعظم العقد النفسية البسيطة أولية عامة وعادية، كما يعلم الأطباء النفسانيون، فمن الناس من يساعده والداه أو معلموه على تخطي بعض العقد النفسية ومنهم من يملك الجرأة على مواجهة عقده ويحلها معتمداً على نفسه متحلياً بالعقلانية والشجاعة، هذا إذا كانت العقد النفسية بسيطة، ويسهل الخروج منها، وما أكثرها.

ولا يكفي المريض نفسياً أن يأخذ علماً بمرضه أو بعقدته النفسية، دون اعتماد سبل المعالجة، بل عليه أن يتبع العلاج، تطبيقاً بالمدائمة على الصلاة، وبتغيير صحبة السوء وبحضور مجالس العلم، تماماً كما يجري في عيادات الطب النفسي من اجتماعات ومذكرات.

لكن عمق المعالجة مع اهل القرآن يخفف الوطء على المريض ويعجل في شفائه، لأن المعالجة القرآنية مركبة بالصلاة والصيام والزكاة وبالتخلق وبالتسبيح وبالمواظبة على قراءة القرآن.

من خلال عرض اسباب الامراض النفسية فيما سبق فإن الباحثة قامت ببلورة أساسيات مشتركة يرى أنها قد تشكل نواة لاستراتيجية العلاج النفسي تتبع من الرؤية الإسلامية.

١. الإيمان بالله القضية المحورية في الرؤية الإسلامية للتعامل مع الامراض النفسية , أما غير المؤمن فلا يمكن أن ينطبق عليه أي من النقاط التالية في هذه الرؤية, فالإيمان بالله مركز هذه الرؤية .

٢. الاسلام يرسخ قدرة الإنسان على التعامل مع الضغوط بواقعيه وقدرته على تغيير الواقع, فلا استسلام ولا يأس, يقول تعالى: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}الرعد ١١, ويرى الباحث أن ذلك ينطبق أيضاً على الفرد العاقل المكلف, فهو يستطيع دائماً فتح صفحة جديدة وعدم الجمود أمام ضغوط الحياة.

٣. الإيمان بقضاء الله وقدره كفيل بتشكيل أكبر مضادات للأمراض النفسية, فإن لم يحول دون حدوثها, فهو يخفف منها أثناء حدوثها, فإيمان الفرد بأن ما يحدث له كله خير, يزيد من قدرته على التحمل, ومن ثم المواجهة ومواصلة الحياة دون يأس.

٤. العمل الصالح بمفهومه الواسع, فالإنسان السوي يسعد عندما ينفع الآخرين وهذا مدعاة لإحساس الأفراد بالحياة الطيبة المتوافقة مع الضغوط, يقول تعالى: مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ{النحل ٩٧.

٥. يقر الاسلام منهج التفاؤل في التعامل مع ضغوط الحياة.. فالتفاؤل هو القاعدة, وأن الأمور - وإن ضاقت - ستفرج, يقول تعالى: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}الشرح ٦٠, {وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِّنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا}الأحزاب ٤٧.

٦. يقر الاسلام قضية البحث عن علاج لما يعانيه الإنسان من أمراض جسديه أو نفسية, يقول الرسول صلى الله عليه وسلم:تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء.

٧. واخيراً يجب الانتباه إلى أهمية سلاح الدعاء في مقاومة وإزالة الضغوط عند الفرد, فالدعاء في الإسلام مخ العبادة,{وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ}غافر ٦٠{وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ}البقرة ١٨٦ وهذا الدعاء والتسبيح يوجه لخالق الكون, وليس كالكلمات التي يطلبها المعالجون النفسيون من مرضاهم ترديدها والتي قي الغالب تكون خالية من المعاني ومجرد تكرار نمطي لا يفيد فكراً ولا يحرك وجداناً.

ولا أساس للخوف من الوصمة التي يخشاها الكثيرون فيفضلون عدم التحدث عن المعاناة أو الاضطرابات النفسية التي تصيبهم أو تصيب أبناءهم, وهذا ترسب في عرف الناس وتقاليدهم, ولا أساس له في الدين, فكما يصاب الفرد بأمراض البدن قد يصاب بالاضطراب النفسي دون أن يقلل ذلك من إنسانيته أو يحط من قدره.

ويجب ان نحذر هنا من التطرف والمغالاة في الجوانب الدينية والعقائدية .. حيث ثبت - بما لا يدع مجالاً للشك - الاثر السلبي للتعصب والتطرف على سلامة التفكير وعملياته المختلفة . . وضرورة إدراك أن العلاج الديني يقوم في الأساس على تنمية وغرس القدرة على التسامح وقبول الآخر والتوافق مع المجتمع .

ثانياً : التوصيات :

- يتبنى المرشدون النفسيون النظريات الإرشادية المنبثقة من الفهم الإسلامي للنفس البشرية.
- التركيز على نشر ثقافة الوقاية النفسية المجتمعية القائمة على الالتزام بأوامر الإسلام والبعد عن نواهيه .
- تنمية الوازع الديني لدى الافراد وتكوين منظومة نفسية قوية قائمة على الإيمان بالله.
- اعتماد المعالج النفسي على القرآن الكريم , فالإسلام دين شامل وينظم حياة أفرادهِ وعلاقاتهم, ولا ينسلخ عنهم ابداً .
- حث الباحثين وطلبة الدراسات العليا بالاهتمام بتأصيل بعض سمات الشخصية الإسلامية وابتكار مقاييس خاصة بها في المجتمعات الإسلامية, ومنها: الإيثار, نفع الآخر, الحب, الإحسان, الانفتاح الفكري, الصدق, الأمانة.

المصادر :

- القرآن الكريم .
- شقير ، زينب (٢٠٠٢) : مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية سعودية) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- صبحي ، سيد (٢٠٠٣) : الانسان وصحته النفسية ، الدار المصرية اللبنانية .
- الصفار ، حسن (٢٠٠٣) : كيف نقهر الخوف ،دراسة اسلامية في سيكولوجيا الرهاب ، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، الكويت .
- عبد الخالق ، احمد (١٩٨٧) : قلق الموت ، عالم المعرفة ، الكويت .
- قطب ، سيد (١٩٨١) : في ظلال القرآن ، دار الشروق ، القاهرة .
- المنعم مصطفى (١٩٩٤) : الأمراض العصبية والنفسية والإسراف بالأدوية والمخدرات (الطبعة الأولى) ، بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- Belle D (2000): Gender differences in the Social Moderators of Stress in Coping and Adaptation, Journal of work and family abstracts .
- Frank ,J.D.&Frank,J.B.(1991,3rded . First published 1961) : persuasion and healing : A Comparative study psychotherapy . Baltimore : Johns Hopkins Univ.
- Nelson Thorne's (2003) : Theory and Practice of Nursing : An Integrated Approach to Caring Practice Lynn Basford , Oliver Slevin([http://www. Alwifaq. Net](http://www.Alwifaq.Net)).