



التهيئة النفسية بتقوى الله للمطلقين خلال شهور العدة من منظور إسلامي بحث وصفي تحليلي⁽¹⁾

الطالبة/ إسراء لبيب عبد الحميد الإمام

كلية علم النفس الإسلامي، إسطنبول، تركيا.

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى وصف وتحليل التهيئة النفسية بتقوى الله للمطلقين خلال شهور العدة من منظور إسلامي، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي الاستقرائي الذي يعتمد على وصف ودراسة الظاهرة وتفسير محتوياتها ومناقشتها وفق تحليل النصوص من القرآن والسنة. وقد كانت عينة البحث متمثلة في فئة المطلقين والمطلقات تحديداً على "مرحلة العدة"، كعينة نظرية تبنى عليها رؤية إسلامية للتعميم. مستخدمة القرآن الكريم والسنة وكتب السلف الصالح أداة للبحث لاستنباط المعلومات للتحليل والاستدلال. وبتحليل النصوص واستقراءها من الإطار النظري والدراسات السابقة، توصل البحث إلى النتائج الآتية: وجد أن التقوى تمثل آلية وقائية وعلاجية فعالة في الحد من الإفراط في الحزن وتحوله إلى اضطراب مرضي، كما وجد أن التقوى تسهم في حماية المطلقين من الانزلاق إلى السلوكيات الاندفاعية أو الاكتئابية، بما يعكس إيجاباً على الفرد والأسرة والمجتمع. كما وجد أنه كلما ضبقت الدوافع وفق الرؤية الإسلامية تحسنت الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة لدى المطلقين. وكلما وظفت التقوى كإطار معرفي علاجي ظهرت فعاليتها في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين. وخرج البحث بعدد من التوصيات كان من أهمها: ضرورة إدماج المنظور الإيماني، وخاصة مفهوم التقوى، في برامج الإرشاد النفسي والأسري للمطلقين، وتوظيف التقوى ضمن إطار العلاج النفسي يحقق قدراً عالياً من الطمأنينة النفسية والسكينة، ويساعد المطلقين على تجاوز مرحلة العدة بأقل الخسائر النفسية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: التهيئة النفسية، الطلاق، التقوى، علم النفس الإسلامي

Abstract

This study examines divorce as one of the most psychologically and emotionally disruptive human experiences, given its nature as a profound personal and social loss and its impact on the structure of relationships and expectations. The research focuses specifically on the *waiting period* (*‘iddah*), viewing it as a critical and decisive stage in which the marital bond may either be preserved or finally dissolved. It is during this period that feelings of grief, anxiety, and fear of the future intensify—feelings that, in the absence of proper regulation, may develop into long-lasting psychological and behavioral disorders.

The study adopts an Islamic psychological perspective that aims to conceptualize *taqwā* as a cognitive-spiritual framework capable of refining inner motives, regulating emotional responses, and redirecting behavior in ways that foster psychological tranquility and emotional stability among divorcees.

Employing the descriptive, analytical, and inductive methodology, the research analyzes the concept of *taqwā*, the nature of grief and its psychological disruptions, and compares these dimensions within contemporary psychological models and the Islamic worldview.

The study concludes that *taqwā* functions as an effective preventive and therapeutic mechanism that limits excessive grief and prevents its escalation into pathological disorders. It also helps protect divorcees from falling into impulsive or depressive behaviors, thereby contributing positively to the well-being of the individual, the family, and society.

Keywords: Psychological preparation, divorce, piety, Islamic psychology

⁽¹⁾ بحث تكميلي مقدم لنيل درجة البكالوريوس في علم النفس الإسلامي

إعداد الطالبة/ إسراء لبيب عبد الحميد الإمام ، إشراف/ الدكتورة بختية محمد زين علي محمد، للعام 1447هـ - 2025م



الفصل الأول

الإطار العام

مقدمة البحث

يعد الطلاق من أكثر الظواهر الاجتماعية تأثيراً على البناء النفسي للفرد، لما ينطوي عليه من فقد عاطفي، وصدمة نفسية، واضطراب في منظومة المعاني والتصورات المرتبطة بالذات والآخر والمستقبل. ولا يقتصر أثر الطلاق على كونه إجراءً شرعياً أو قانونياً فحسب، بل يمتد ليحدث خللاً في الدوافع الداخلية والاستجابات الانفعالية، يظهر بوضوح في صورة حزن شديد، قلق، اكتئاب، أو سلوكيات اندفاعية وانسحابية، خاصة خلال فترة العدة.

أما التقوى فهي تمثل أحد الركائز الأساسية للقوة النفسية، التي تحمي المسلم وتهيئته لمواجهة ما يعترضه من ضغوطات الحياة وابتلاءاتها. فالتقوى تمثل حالة الإيمان العميق والاتصال الفعال بين العبد وربّه، والتي تنعكس تلقائياً على معتقداته وأفكاره، وبالتالي على سلوكه. فبالتقوى يغدو المرء دائماً في حالة من التزكية العميقة والمراقبة الدائمة لذاته ورغباته وأفعاله، فينقحها ويحصيها وفقاً لأوامر الله ومنهاجه، فيتحرى بالحديد ويترك عنه محرمات الأمور ومذمومها.

من هذا المنطلق، تغدو التقوى عاملاً نفسياً مهماً في إكساب المسلم القوة على الصبر والقدرة على تحقيق التوازن بين الرضا والغضب عند مواجهة الأزمات. وكما جاء في قول رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم -: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ حَرْصٍ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ (لَوْ) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ) رواه مسلم. وفي هذا الحديث دليل بَيِّن على أن الإيمان إنما هو سمة تفاوتية وكلما زادت قوته الإيمانية وزادت لياقته النفسية.

بل وتشير الدراسات النفسية إلى أن الحزن - وإن كان استجابة إنسانية فطرية - قد يتحول إلى اضطراب نفسي مرضي، إذا لم يضبط بضوابط معرفية، وقيمة تحمي الفرد من اليأس والسخط وفقدان المعنى. وهنا تبرز أهمية المنظور الإسلامي الذي لا ينكر الحزن، لكنه يدعو إلى تهذيبه وضبطه ضمن إطار إيماني متوازن يحفظ للإنسان سلامته النفسية.

وفي هذا السياق، يقدم الباحث في البحث مفهوم التقوى في التصور الإسلامي كمنظومة متكاملة لإعادة تنظيم الدوافع، وضبط الانفعالات، وتوجيه السلوك وفق ميزان شرعي يحقق الطمأنينة والسكينة. ومن ثم يسعى هذا البحث إلى دراسة دور التقوى في معالجة الاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق، ولا سيما اضطراب الحزن، من خلال تأصيل نظري يربط بين علم النفس المعاصر والرؤية الإسلامية، بما يسهم في تقديم نموذج معرفي إيماني داعم للصحة النفسية للمطلقين.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في أن الطلاق يعد من أشد الخبرات النفسية والاجتماعية إيلافاً، حيث يخلف لدى المطلقين - وبخاصة خلال فترة العدة - اضطرابات نفسية وانفعالية مثل الحزن الشديد، الغضب الشديد، القلق، الاكتئاب، والاندفاع أو الانسحاب الاجتماعي، نتيجة اختلال الدوافع الداخلية وتشوه التصورات المعرفية حول الذات والمستقبل والحياة. ورغم تناول الطلاق نفسياً واجتماعياً في دراسات عديدة حديثة ونظم قوانين لتنظيمه وتنظيم الحياة من بعده لجميع المتضررين، إلا أن الواقع يكشف عن فظاعة ما يلم بالأُسرة نتيجة التحايل على هذه القوانين، والمحاولات المستميتة للدول عن تنفيذها، والانجراف وراء الأهواء الحيوانية، دون الالتفات على تبعات هذه الأفعال في الحاضر والمستقبل، " فمن أمن العقوبة، أساء الأدب ".

ولسد فجوة قوة الرادع الخارجي للفرد، كان هذا البحث محاولة لتوليد رادع داخلي يعمل على كبح جماح النفس الأمارة بالسوء. فهناك نقص واضح في توظيف مفهوم التقوى بوصفه إطاراً إيمانياً معرفياً قادراً على تهذيب الدوافع وضبط الاستجابات النفسية والانفعالية للمطلقين خلال هذه المرحلة الحساسة.



تساؤلات المشكلة:

1. ما العلاقة بين ضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع الداخلية وازدياد حدة الاضطرابات النفسية لدى المطلقين؟

2. كيف يسهم الالتزام بمفهوم التقوى في خفض حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق؟

3. هل يساعد ضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية في تحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة؟

4. كيف يعد توظيف التقوى إطاراً معرفياً علاجياً فعالاً في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين؟

أهمية البحث:

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يسعى إلى إبراز الدور الإرشادي والتربوي لمفهوم التقوى في التعامل مع الاضطرابات النفسية المصاحبة لفترة العدة، ولا سيما ما يتصل باضطراب الحزن خلال مرحلة ما بعد الانفصال. كما يهدف إلى تقديم تأصيل نفسي إسلامي يربط بين البناء الإيماني والصحة النفسية للمطلقين، بما يسهم في فهم أعمق لطبيعة الاحتياجات النفسية والروحية لهذه المرحلة الدقيقة.

الجانب النظري:

وتتجلى أهمية البحث في كونه يسهم في سد الفجوة القائمة بين الدراسات النفسية المعاصرة والرؤية الإسلامية في تفسير الحزن والاضطراب النفسي، حيث لا يكتفي بالطرح النظري المجرد، بل يقدم رؤية تكاملية تجمع بين التحليل النفسي الحديث والتأصيل الشرعي، مؤكداً أن معالجة آثار الطلاق لا ينبغي أن تنحصر في البعد المادي أو العلاجي النفسي التقليدي، بل تحتاج إلى بعد إيماني معرفي منضبط يراعي طبيعة الإنسان الروحية والنفسية.

كما يسهم هذا البحث في إثراء المكتبة النفسية الإسلامية بإطار نظري أصيل يفتقر إليه هذا المجال - بحسب اطلاع الباحثة - إذ يسلط الضوء على فهم دقيق للاحتياجات النفسية والروحية لمرحلة ما بعد الطلاق، مع تركيز خاص على فترة العدة. كما يؤكد البحث أن معالجة هذه المرحلة لا تتحقق بالمنظور المادي وحده، بل من خلال تقوية العزائم النفسية والروحية للفرد وضبط دوافعه وانفعالاته، عبر آليات مؤصلة مستنبطة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

الجانب التطبيقي:

كما تأمل الباحثة أن تسهم نتائج التحليل والاستقراء في تأسيس قواعد عملية تضاف إلى منظومة الإرشاد النفسي والأسري في العالم الإسلامي، من خلال تقديم مدخل إيماني معرفي يساعد المختصين في الإرشاد النفسي والأسري على دعم المطلقين وتمكينهم من تجاوز آثار الطلاق بأقل الخسائر النفسية والاجتماعية. مما قد يساهم في بناء وتصميم برنامج إجرائي مقترح يعتمد على فاعلية التقوى كمنهج علاجي، لتمكين المطلقين من تحقيق التوازن النفسي والروحي، والوقاية من الآثار السلبية للانفصال، مما يصب في مصلحة الأسرة والمجتمع عموماً.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1. الكشف عن العلاقة بين ضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع الداخلية وازدياد حدة الاضطرابات النفسية لدى المطلقين.

2. التعرف على إمكانية إسهم الالتزام بمفهوم التقوى في خفض حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق.

3. التحقق من ضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية في تحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة.

4. التعرف على أن توظيف التقوى يمكن أن يكون إطاراً معرفياً علاجياً فعالاً في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين.



فروض البحث:

يمكن صياغة فروض البحث على النحو الآتي:

1. توجد علاقة بين ضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع الداخلية وازدياد حدة الاضطرابات النفسية لدى المطلقين.
2. يسهم الالتزام بمفهوم التقوى في خفض حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق.
3. يساعد ضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية في تحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة.
4. يعد توظيف التقوى إطاراً معرفياً علاجياً فعالاً في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين.

حدود البحث

يتحدد البحث بالحدود الآتية:

- أولاً: الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على دراسة الاضطرابات النفسية والانفعالية المصاحبة للطلاق، وبوجه خاص الحزن، ودور التقوى في تهديب الدوافع وضبط السلوك والانفعال خلال فترة العدة.
- ثانياً: الحدود البشرية: يركز البحث على فئة المطلقين والمطلقات دون غيرهم من الفئات الاجتماعية.
- ثالثاً: الحدود الزمنية: ينحصر البحث في مرحلة ما بعد الطلاق مباشرة (الطلاق الرجعي)، وبالأخص فترة العدة.
- رابعاً: الحدود المنهجية: يلتزم البحث بالإطار النظري التحليلي دون تطبيق ميداني تجريبي.

تعريف مصطلحات البحث

أولاً. التقوى:

لغة: الاتقاء واتخاذ الوقاية. (الرجحاني، 1403، 65).

اصطلاحاً: هو الاحتراز بطاعة الله عن عقوبته، وهو صيانة النفس عما تستحق به العقوبة من فعل أو ترك. (الرجحاني، 1403، 65).

التعريف الإجرائي للتقوى:

اجتناب العبد مالا يرضاه الله، حبا له وتعظيماً لأمره، فيترك ما يغضبه طوعاً وطلباً في محبته ورضاه أو خشية من سخطه وهجره، تعلقاً به ورغبة في القرب منه.

ثانياً. التهيئة النفسية:

لغة: التهيئة:

وَهَيَّاءَ الْأَمْرَ تَهْيِئَةً وَتَهْيِئَةً: أَصْلَحَهُ فَهُوَ مُهَيَّأٌ، وَتَهْيِئَةً: أَخَذَ لَهُ هَيَّئَةً (ابن منظور، 1414هـ، ص 188).

النفس لغة:

ذات الشيء وحقيقته (أبو البقاء الكفوي، الكليات، ص 897).

اصطلاحاً: هو زيادة الحساسية تجاه مثير معين بسبب تجربة سابقة، وهو يعتمد على الذاكرة اللاوعية بخلاف التذكر الذي يعتمد على الذاكرة الواعية، وأظهرت بعض الدراسات أن التهيئة يمكن أن تؤثر في عملية اتخاذ القرارات (عبد الحكيم، 2021، ص 64).

التعريف الإجرائي للتهيئة النفسية:

يعرفها الباحث على أنها: عملية منظمة لحالة التكيف الداخلية للفرد مع ما يطرأ عليه من تغيرات كبيرة في بيئته المحيطة، يتم ذلك عبر التحكم في الميول، والانفعالات، والإدراكات العميقة التي تتكون منها معتقداته وأفكاره وتؤثر على سلوكه، مما يجعل الفرد مستعداً ومؤهباً للتعامل بفاعلية وإيجابية مع حدث قادم أو ظرف ضاغط (كالطلاق)، ويضمن له تحقيق التوازن الداخلي والاستقرار النفسي الذي يجنبه الانهيار.



ثالثا . المطلقين:

لغة: إزالة القيد والتخلية (الرجائي، 1403 هـ، ص 141).

اصطلاحا: مُحَلَّاةٌ عن حَبَالَةِ التَّكَاحِ (الأصفهاني، 1412 هـ، ص 523).

التعريف الإجرائي:

هما زوجين انحلت بينهما الرابطة الزوجية باستخدام لفظ يفيد ذلك.

رابعا . العدة:

لغة: هي الشيء المَعْدُودُ. (الأصفهاني، 1412، ص 550).

اصطلاحا: هي تربص يلزم المرأة عند زوال النكاح المتأكد أو شبهته (الرجائي، 1403، ص 148).

التعريف الإجرائي:

هي المدة التي شرعها التشريع الإسلامي ما بين الطلاق اللفظي والرجعي أو البائن.

خامسا: منظور إسلامي:**المنظور لغة:**

مشتقة من نظر وهو تَقْلِيْبُ البَصَرِ والبصيرة لإدراك الشيء ورؤيته، وقد يُرَادُ به التَّأَمُّلُ والفَحْصُ، وقد يراد به المعرفة

الحاصلة بعد الفَحْصِ، وهو الرِّوْيَةُ (الأصفهاني، 1412، ص 812).

إسلامي:

لغة: استسلام لله في جميع ما قضى وقَدَّر (الأصفهاني، 1412، ص 423).

التعريف الاصطلاحي للمنظور الإسلامي:

إطار مرجعي ينبع تفرد من متركزاته الفكرية، فهو قبل كل شيء رباي المصدر، وهذه الخاصية هي أساس جميع الخصائص

الأخرى لهذا المنظور مثل الشمول والتوازن، والتماسك، والخصوبة، والبساطة (عطاري، 1429، ص 129).

التعريف الإجرائي:

تعرفه الباحثة بأنه المرجعية التي سببنى على أساسها الأفكار وترسخ القناعات، التي منها ستتدفق النظريات التفصيلية فيما

بعد.

الفصل الثاني**الإطار النظري والدراسات السابقة****أولا: الإطار النظري:**

تمهيد: يعالج هذا الفصل الإطار النظري للدراسة من خلال أربعة مباحث رئيسية، يتم فيها تناول موضوع البحث تناولا

علميا قائما على العرض والتحليل والمناقشة، في ضوء الأدبيات ذات الصلة. وتختتم الباحثة كل مبحث بتعقيب علمي يبرز

رؤيتها التحليلية للقضايا المطروحة، بما يحقق الاتساق المنهجي ويسهم في دعم أهداف الدراسة وبناء إطار نظري متكامل

لها.

المبحث الأول: التقوى

يعد مفهوم التقوى من المفاهيم المركزية في البناء الإيماني الإسلامي، لما له من أثر بالغ في توجيه السلوك الإنساني، وضبط

الدوافع والانفعالات، وتحقيق الاتزان النفسي والروحي. ولا يمكن تناول أي معالجة نفسية من منظور إسلامي دون الوقوف

على هذا المفهوم تأصيلا وبيانا، نظرا لكونه الإطار الجامع الذي تنظم فيه علاقة الإنسان بربه وبذاته، وبالأخرين.



وانطلاقاً من ذلك، يأتي هذا المبحث ليتناول مفهوم التقوى من حيث تعريفها اللغوي والاصطلاحي، وبيان حضورها في الكتاب والسنة وأقوال العلماء، ثم الوقوف على مراتبها ومنازلها، تمهيداً لفهم دورها في ضبط السلوك والانفعالات والمشاعر أثناء مرحلة العدة.

المطلب الأول: تعريف التقوى لغة واصطلاحاً

لغة:

جاء في لسان العرب أن التقوى مشتقة من الوقاية، أي أن يجعل العبد بينه وبين ما يخافه وقاية تقيه منه (لسان العرب، 15/8:402).

وجاء في المعجم الوسيط أن "تَقَوَّى" تعني: كَانَ شَدِيداً قَوِيّاً، تَقَوَّى بِأَفْرَادٍ عَائِلَتِهِ: اسْتَمَدَّ مِنْهُمْ قُدْرَتَهُ وَشَجَاعَتَهُ. أما "التَّقَوَّى" فهي الخشية والخوف، وَتَقَوَّى اللَّهُ: خَشِيْتُهُ وَامْتَنَالَ أَوَامِرَهُ وَاجْتَنَبَ نَوَاهِيَهُ (المعجم الوسيط، 7).

وذكر في قاموس اللغة العربية المعاصرة أن تَقَوَّى اللَّهُ: خَشِيْتَهُ وَخُوفٌ مِنْهُ بِامْتِنَالِ أَوَامِرِهِ وَاجْتِنَابِ نَوَاهِيهِ "لَا فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى عَجَمِيٍّ وَلَا لِعَجَمِيٍّ عَلَى عَرَبِيٍّ وَلَا لِأَحْمَرٍ عَلَى أَسْوَدَ وَلَا أَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ إِلَّا بِالتَّقَوَّى [حديث] - { وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقَوَّى }". (المعاصرة، ج3، ص: 2486)

أما اصطلاحاً:

فقد تسابق العلماء في بيان حقيقة التقوى، فأدلى كل بدلو، وصاغها بعبارته، فتنوعت التعريفات وتعددت الأوصاف وتباينت الزوايا التي نظروا من خلالها لمفهومها، ونذكر هنا بعضاً منها:

قال الجرجاني في كتابه التعريفات: "التقوى عند أهل الحقيقة: هو الاحتراز بطاعة الله عن عقوبته، وهو صيانة النفس عما تستحق به العقوبة من فعل أو ترك، والتقوى في الطاعة: يراد بها الإخلاص، وفي المعصية: يراد بها الترك والحذر.

وقال ابن تيمية -رحمه الله-: التقوى: فعل ما أمر الله به، وترك ما نهى الله عنه.

وقال أبو السعود -رحمه الله-: التقوى كمال التوقي عما يضره في الآخرة.

وقال المباركفوري -رحمه الله-: "المتقي: من يترك ما لا بأس به، خوفاً مما فيه بأس".

ولكن الباحث يرى في هذه التعريفات قصوراً كبيراً، حيث إنها اختصرت التقوى على ما تفعله الجوارح دون التطرق لصلتها بالقلب، والذي هو آلة الإدراك في الإنسان.

وقد وجدت الباحثة أن من التعريفات الحسنة للتقوى وما قاله التابعي طلق بن حبيب -رحمه الله-: "التقوى أن تعمل بطاعة الله على نور من الله ترجو ثواب الله، وأن تترك معصية الله على نور من الله تخاف عقاب الله". (ابن مبارك، 181، ص: 473).

وما ذكره الراغب الأصفهاني أن التَّقَوَّى جعل النَّفْسَ فِي وَقَايَةٍ مِمَّا يَخَافُ، هَذَا تَحْقِيقُهُ، ثُمَّ يَسْمَى الْخَوْفُ تَارَةً تَقَوَّى، وَالتَّقَوَّى خَوْفاً حَسَبَ تَسْمِيَةِ مَقْتَضَى الشَّيْءِ بِمَقْتَضِيهِ وَالمَقْتَضَى بِمَقْتَضَاهُ، وَصَارَ التَّقَوَّى فِي تَعَارُفِ الشَّرْعِ حِفْظَ النَّفْسِ عَمَّا يُوْثَمُ، وَذَلِكَ بِتَرْكِ الْمُحْظُورِ، وَيَتِمُّ ذَلِكَ بِتَرْكِ بَعْضِ الْمُبَاحَاتِ لِمَا رَوَى: «الْحَلَالُ بَيْنَ، وَالْحَرَامُ بَيْنَ، وَمَنْ رَتَعَ حَوْلَ الْحِمَى فَحَقِيقٌ أَنْ يَقَعَ فِيهِ» «١» قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: فَمَنْ أَتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ [الأعراف/ ٣٥]. (الأصفهاني، 1412، 881)

وقيل أيضاً في التقوى: "أن لا يراك الله حيث نراك، ولا يفقدك حيث أمرك".

استنتجت الباحثة مما سبق أن التقوى هي: أن تتوحد لله حبا فيه برغبة وإقبال داخلي، ليس طمعاً في الثواب أو خوفاً من العقاب، إنما يعيش التقي كل الوقت في معية الله، وهي أعلى مراتب القرب من الله.



المطلب الثاني: التقوى في الكتاب والسنة وأقوال العلماء

أما وأن التقوى قلب الايمان ودرة العبادات، فقد ذكر لفظ التقوى في كثير من المواضع القرآنية والسيرة النبوية، وكل له دلالة ومقصده، وسأعرض هنا على بعض منها فقط بما يتناسب مع موضوع البحث.

• "التقوى" ذكرت في القرآن الكريم بمعنى:

- الطاعة العبادية في قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: 102]، يعني: أطيعوه حق الطاعة، واعبدوه حق العبادية. وقد فسر ابن مسعود . رضي الله عنه . الآية: أن يطاع فلا يعصى، ويذكر فلا ينسى، ويشكر فلا يكفر. (المنجد، 2017، 92).

- كما ذكرت بمعنى الترفع عن الآثام قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾ [سورة النور: 52]، وقد جاء في التفسير الوسيط: هذه الآية مستأنفة لتقرير ما قبلها من حسن حال المؤمنين، وترغيب سواهم في أن يكونوا منهم.

والمعنى، ومن يطع الله فيما فرضه على عبادته، ويطع رسوله فيما بينه من الفرائض والسنن، ويخشى الله على ما مضى من ذنوبه، ويتقنه فيما يستقبل من عمره، فأولئك هم الفائزون بالنعيم المقيم في جنة الرحمن الرحيم، دون عن عداهم من المنافقين والكافرين. (الوسيط، 1414، 1453).

إذا فالتقوى تحفز المسلم على إصلاح ذاته ومراقبتها حتى لا تقع في براثن المعصية ويرتفع عن أي إثم يبعده عن ربه.

- وذكرت بمعنى الخشية والهيبه وما أكثر المواضع التي ذكر فيها هذا المعنى، قال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ﴾ [البقرة: 281] أي: خافوا هذا اليوم وما فيه من أهوال وعذابات، فالتقوى تحميكم من أهوال يوم القيامة، ولا يعلم ذلك إلا عباد الله المتقين، قال تعالى: ﴿وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا﴾ [سورة الإنسان: 7] وقال ابن رجب . رحمه الله :: تارة تضاف التقوى ال اسم الله عز وجل، كقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلَا تَتَنَاجَوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ [سورة المجادلة: 9]، فإذا أضيفت التقوى إليه . سبحانه وتعالى . فالمقصود: اتقوا سخطه وغضبه، وهو أعظم ما يتقى، وعن ذلك ينشأ عقابه الديني والاحروي. (المنجد، 2017، 92).

• أما في السنة فقد حث النبي . صلى الله عليه وسلم . على التقوى في مواضع كثيرة، ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

١/ التقوى سبب في دخول المسلم الجنة:

سئل رسول الله . صلى الله عليه وسلم . عن أكثر ما يدخل الناس الجنة فقال «تقوى الله وحسن الخلق» وسئل عن أكثر ما يدخل النار فقال «الأجوفان: القم والفرج» أخرجه الترمذي وصححه وابن ماجه من حديث أبي هريرة. (العراقي، 2005، 997)

٢/ التقوى هي معيار التفاضل في الإسلام:

"عَنْ أَبِي نَضْرَةَ قَالَ: حَدَّثَنِي مَنْ شَهِدَ خُطْبَةَ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بَعَثَ فِي وَسْطِ أَيَّامِ التَّشْرِيقِ وَهُوَ عَلَى بَعِيرٍ فَقَالَ: يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَلَا إِنَّ رَبَّكُمْ وَاحِدٌ، أَلَا وَإِنَّ آبَاءَكُمْ وَاحِدٌ، أَلَا لَا فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى عَجَمِيٍّ، أَلَا لَا فَضْلَ لَأَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ، إِلَّا بِالتَّقْوَى، أَلَا قَدْ بَلَغْتُ؟ قَالُوا: نَعَمْ. قَالَ: لِيَبْلُغَ الشَّاهِدُ الْعَائِبَ". (السيوطي، 2005، 165).



٣/ التقوى تحفظ المسلم من فتنه الدنيا والنساء:

قال رسول الله . صلى الله عليه وسلم .: ٩٩٤ / ٥٤٨٣ - "إِنَّ الدُّنْيَا خُلُوعٌ خَضِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا، فَنَظَرُ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، فَاتَّقُوا الدُّنْيَا. وَاتَّقُوا النَّسَاءَ، فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةٍ بَنَى إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ". (السيوطي، 2005، 308)

٤/ التقوى تساعد المسلم على ترتيب أولوياته ومصلحته:

عن أبي طريفٍ عديٍّ بن حاتم الطائي - رضي الله عنه -، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: مَنْ حَلَفَ عَلَى يَمِينٍ ثُمَّ رَأَى أَنَّ تَقَى اللَّهَ مِنْهَا فَلْيَأْتِ التَّقْوَى». رواه مسلم

ويعني أن من حلف على فعل شيء أو تركه، فرأى غيره خيرا من التمادي على اليمين واتقى الله، فعله وكفر عن يمينه. (آل مبارك، تطريز رياض الصالحين، 1423، 69)

إذا فالتقوى مقدمة حتى على اليمين، رغم أن القسم تعظيم للمقسم به . جل جلاله . وقد حذر سبحانه و تعالى المسلمون من الحلف به لمنع الخير، قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ أَنْ تَبَرُّوا وَتَتَّقُوا وَتُصْلِحُوا بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: 224]، ويستدل بهذه الآية على القاعدة المشهورة أنه "إذا تراخمت المصالح، قدم أهمها" فهنا سقوط اليمين مصلحة إذا كان امتثالا لأمر فيه مصلحة أفضل من منه فيقدم تقوى الله وخشية منه، ولا يمثل إلا من اتقى وجعل الله نصب عينيه.

٥/ التقوى هي السياج الحصين الذي يحفظ بيت المسلم ويصون أسرته من التصدع والضياع:

ولذلك كانت توجيهات النبي . صلى الله عليه وسلم . تؤكد هذا المعنى السامي، فحين جاء زيد بن حارثة يشتكي زوجته، قال له النبي . صلى الله عليه وسلم .: «اتق الله، وأمسك عليك زوجك» (البصارة، 2005، 111)، موجِّهاً إياه إلى أن التقوى هي أول دواء لخلاف الزوجين.

كما قال . عليه الصلاة والسلام . في وصيته الخالدة: «اتقوا الله في النساء، فإنكم أخذتموهن بأمان الله» (البصارة، 2005، 2093)، مبيناً أن رابطة الزواج ليست مجرد عقد دنيوي، بل عهد موثق بأمانة الله.

وقال . صل الله عليه وسلم . لبريرة حين أُعتقت: «يا بريرة، اتقي الله، فإنه زوجك وأبو ولدك» (ابن الملحق، 2004، 645، 646)، في حثٍّ بليغ على حفظ روابط الأسرة وصيانتها بروح التقوى.

يتضح من خلال الأحاديث النبوية الشريفة أن التقوى تعد الركيزة الأساسية في حفظ تماسك الأسرة وصيانة المودة بين الزوجين، وترسيخ العلاقات الأسرية على أساس من الإيمان والرحمة. وحتى عند انقطاع رابطة الزوجية، تظل التقوى ضابطاً أخلاقياً ينظم إنهاء العلاقة بالمعروف، ويحفظ الكرامة الإنسانية، ويضمن استمرار العلاقة السوية مع الأبناء، بما يحذ من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية للانفصال.

• وقد قال العلماء عن التقوى:

- قال عمر بن عبد العزيز رحمه الله: "ليس تقوى الله بصيام النهار، ولا بقيام الليل، والتخليط فيما بين ذلك، ولكن تقوى الله ترك ما حرم الله، وأداء ما افترض الله، فمن رزق بعد ذلك خيراً، فهو خير إلى خير".
- عن عبد الله بن عكيم رضي الله عنهما قال: خطبنا أبو بكر الصديق رضي الله عنه فحمد الله، وأثنى عليه بما هو له أهل، ثم قال: أوصيكم بتقوى الله. (الحضري، 2020، 249)
- سئل عمر بن الخطاب أبي بن كعب . رضي الله عنهما . عن التقوى، فقال: (هل أخذت يوماً طريقاً ذا شوك؟ قال: نعم، قال: فما عملت فيه؟ قال: تشمرت، وحذرت. قال: فذاك التقوى). (المنجد، 2017، 91).



المطلب الثالث: مراتب التقوى

ليست التقوى مقاما واحدا ثابتا، وإنما هي مسار إيماني متدرج تتفاوت فيه النفوس بحسب صفائها، وتترقى فيه القلوب بحسب قوة صلتها بالله تعالى. ومن ثم فإن الناس يختلفون في مراتبهم في التقوى، كما يختلفون في قدرتهم على مواجهة الشدائد والأزمات النفسية، تبعاً لما يملكونه من زاد إيماني واستعداد داخلي. وقد دل القرآن الكريم على هذا التفاوت بقوله تعالى:

﴿فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ إِذْنِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ﴾ [فاطر: 32]، وهو تفاوت يعكس درجات الوعي بالله، وصدق التعلق به.

المرتبة الأولى:

وتتمثل في اتقاء أعظم المهلكات، وهي الشرك والكفر وكل ما يخلد صاحبه في النار، حيث يكون هم العبد منصبا على حفظ أصل الإيمان والبعد عما يقطع صلته بالله تعالى. وهذه المرتبة تمثل الحد الأدنى من التقوى، وهي الأساس الذي يقوم عليه البناء الإيماني.

المرتبة الثانية:

وفيها يحرص العبد على اتقاء ما يوجب دخول النار من الكبائر، فيلتزم بالفرائض ويحْتَنِبُ المحرمات الظاهرة، غير أنه لا يداوم على النوافل ولا يتحرز من الصغائر. وصاحب هذه المرتبة أقرب إلى السلامة والنجاة، إلا أن أثر التقوى في حياته النفسية يظل محدودا نسبيا، لاقتصراره على الحد الأدنى من الامتثال.

المرتبة الثالثة:

وهي مرتبة العباد المتقين حقا، حيث ينشغل العبد بما يقربه إلى الله تعالى، ويتنزه عن كل ما يشغله عنه، حتى وإن كان في دائرة المباح. وفي هذه المرتبة يبلغ الإيمان درجة من القوة تجعل صاحبه أكثر قدرة على ضبط النفس والانفعالات، وأكثر استعدادا لمواجهة الأزمات بثبات وطمأنينة. وقد عبر سفيان الثوري عن هذا المعنى بقوله: "إنما سمو المتقين لأنهم اتقوا ما لا يتقى"، أي: ما لا يجترز منه غالب الناس.

وتعد هذه المراتب تجسيدا عمليا لوصية الله تعالى لعباده، ووصية أنبيائه ورسله للأولين والآخرين، حيث يكون التفضل الحقيقي بين الناس بقدر ما يحملونه من تقوى في قلوبهم، قال رسول الله ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير» (عبد الباقي، 1955، 2052). وهو حديث يبين أن الإيمان . ومنه التقوى . سمة تفاوتية، تتأرجح بين القوة والضعف، وتنعكس آثارها على السلوك والاستجابة النفسية.

ويؤكد القرآن الكريم هذا المعنى بقوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۚ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۚ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۚ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۚ﴾ [الشمس ٧-١٠]، حيث يبين أن التقوى والفجور قد أودعها في النفس البشرية، وأن مسؤولية الاختيار والمجاهدة تقع على عاتق الإنسان.

وانطلاقاً من ذلك، فإن التقوى . بحسب مراتبها . تمثل عاملاً حاسماً في قوة الإيمان والاتزان النفسي، وتؤدي دوراً محورياً في قدرة الفرد على الصمود أمام الأزمات والانكسارات. لذلك ترى الباحثة أن هذا يجعلها ذات صلة مباشرة بموضوع هذا البحث، خاصة في مرحلة الطلاق وما يصاحبها من اضطرابات نفسية وانفعالية، كما سيأتي بيانه لاحقاً.

إن لتعرف المطلق أو المطلقة على مراتب التقوى جملة من المقاصد التربوية والنفسية، إذ يتيح له ذلك إدراك موقعه الإيماني إدراكاً واقعياً بعيداً عن الإفراط أو التفريط، بما يرسخ التوازن في نظرته إلى ذاته وإلى حاله النفسي. كما يساهم هذا الوعي في تطبيع التجربة الشعورية التي يمر بها، فيدرك أن ما يعانيه من ضعف أو اضطراب انفعالي لا يدل بالضرورة على خلل جوهري



في إيمانه، وإنما يندرج ضمن تدرج بشري طبيعي في مراتب التقوى. ومن ثم يتحول هذا الإدراك إلى دافع إيجابي للسعي نحو الارتقاء الإيماني، مما ينعكس على تصحيح التفكير، وتهذيب السلوك، وتعزيز القدرة على التكيف مع المرحلة الراهنة. نظرا لكون التقوى عنصرا مؤثرا في ضبط النفس والانفعال، فإن اختلاف مراتبها ينعكس على قدرة الفرد على التكيف مع الأزمات النفسية، ولا سيما في مرحلة الطلاق وما يصاحبها من اضطرابات وجدانية. ومن ثم فإن مراتب التقوى يسهم في فهم تفاوت الاستجابات النفسية للأفراد، ويبرز ذلك دور قوة البناء الإيماني في تعزيز الاتزان النفسي والصمود أمام الشدائد.

وإذا كانت التقوى بهذا الاتساع والعمق، فأثرها إذا سيكون غير مقتصر على البناء الإيماني للفرد، بل سيمتد إلى حياته النفسية والاجتماعية، فيجعلها أكثر ثباتا أمام الشدائد، وأكثر قدرة على التعامل مع الأزمات. وهنا تتجلى صلتها الوثيقة بالموضوع الذي يتناوله هذا البحث، ففي مرحلة العدة التي غالبا ما تأتي عقب طلاق تتخلله صدمات وصراعات، يحتاج فيها الفرد إلى معنى يرمم داخله، وقوة تعيد الاتزان لعاطفته وفكره، وهذا ما تؤديه التقوى بوصفها باعنا إيمانيا ونفسيا واجتماعيا في آن واحد.

لذلك فإن الانتقال إلى المبحث الثاني ليس انتقالا موضوعيا فقط، بل امتدادا طبيعيا يوضح كيف تتفاعل التجربة الانسانية في لحظة الانفصال والاضطراب مع العوامل النفسية والاجتماعية، قبل أن نتناول لاحقا. في المبحث الثالث. كيف تقدم التقوى، كما عرضتها سورة الطلاق كبعد معرفي علاجي يعين الفرد على تخطي هذه المرحلة بأقل خسائر ممكنة وبأكبر قدر من السكينة والطمأنينة.

المبحث الثاني: الاضطرابات النفسية والاجتماعية المصاحبة لفترة العدة

تعد تجربة الطلاق واحدة من أكثر التجارب الحياتية وقعا وأثرا على الإنسان، وقد أشارت الشريعة إلى ثقل هذا الحدث، قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "إنه ليس شيء من الحلال أبغض إلى الله من الطلاق" (البصارة، 2005، 67). في دلالة واضحة على أن الطلاق وإن كان مشروعا، إلا أن ما يتركه من آثار اجتماعية ونفسية يجعله موضع كراهة واحتراز. فهو من جهة نعمة تخرج الإنسان من ضيق لم يعد يحتمل، لكنه من جهة أخرى يحمل في طياته مشكلات عميقة قد تصيب الأسرة بالتفكك، تلحق بالأبناء حرمانا عاطفيا ينعكس على شخصياتهم وسلوكياتهم في الحاضر والمستقبل. وبعد ارتفاع نسب الطلاق مؤشرا مقلقا على مستوى المجتمع، لما يترتب عليه من اضطراب في البناء الأسري، وتراجع في القوة الاجتماعية، وازدياد احتمالات السلوك المنحرف لدى الأطفال والمراهقين. فالأطفال الذين ينشؤون في بيئات مفككة هم الأكثر عرضة للتوتر والقلق، وصعوبات التوافق وارتكاب السلوكيات الخطرة، نتيجة فقدان أحد الوالدين أو ضعف دوره، واختيار الإشباع العاطفي الذي يحتاجونه لنمو صحي.

تعد فترة العدة، ولا سيما في حالة "الطلاق الرجعي"، المرحلة الأكثر حساسية في التجربة كلها، لأنها تشكل حالة "معلقة" بين الاستمرار والانفصال. يتأرجح الزوجان خلال هذه الفترة بين خيارين: إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان. وهو تردد يولد حالة من عدم الاستقرار النفسي والاجتماعي، تلقي بظلالها على التفكير والمشاعر والسلوك. هذا التردد بين الرجوع أو الفراق النهائي يخلق بيئة داخلية مشحونة، تفجر صراعات عاطفية وانفعالات حادة، تجعل الفرد أقرب للاهتزاز النفسي وفقدان الاتزان.

ويظهر الاضطراب النفسي خلال هذه المرحلة في صورة شرود ذهني وصمت طويل، ناتج عن حالة صدمة وقلق وترقب. فالمرأة أو الرجل يدخل في عملية استرجاع وتحليل مستمر لأحداث الماضي، ومحاولة توقع المستقبل، مما يؤدي إلى إنهاك ذهني يعطل القدرة على التواصل الطبيعي مع المحيطين.

ويشكل الانعزال الاجتماعي أحد أبرز المظاهر في هذه المرحلة، إذ يميل الطرف المتأثر إلى الانسحاب من العلاقات اليومية، وتجنب المشاركة في المناسبات، وفقدان الرغبة في الاختلاط أو التحدث، في محاولة لا شعورية لحماية ذاته من الأسئلة



والتعليقات والتدخلات التي تزيد الألم عمقا ويضاف إلى ذلك سلوك الهروب من المواجهة، حيث يفضل بعض الأزواج قطع الحوار تماما، أو التعامل ببرود وجفاء، بدلا من الدخول في نقاشات قد تعيد فتح الجراح. وقد يتطور هذا الجفاء إلى قسوة في الكلام، أو استخدام تعبيرات جافة تخلو من الود، فتتحول لغة الحوار إلى صراع بدلا من كونها وسيلة تواصل. أما المرأة، فيتجلى إدراك النبي - عليه الصلاة والسلام - الدقيق لطبيعتها النفسية ورقتها الانفعالية في قوله، كما روى أنس بن مالك رضي الله عنه:

«أتى النبي ﷺ على بعض نساءه ومعهن أم سليم، فقال: ويحك يا أنجشة، رويدك سوقك بالقوارير»، (بالقوارير) جمع قارورة، سميت بذلك لاستقرار الشراب فيها، وكني بذلك عن النساء لضعف بنيتهن ورقتهن ولطافتهن، فشبهن بالقوارير من الزجاج. (لعبتموها عليه) أي على الذي تكلم بها، لأن فيها ملاطفة وتودداً إلى النساء. (البخاري، 1993، 2278) وهو توجيه نبوي يعكس فهما عميقا لخصوصية المرأة النفسية، ويؤكد أهمية مراعاة اللطف في التعامل معها، بما يحفظ اتزانها الانفعالي ويصون كرامتها الإنسانية.

ويفسر هذا الوصف في الشروح الحديثية بأن النبي شبه النساء بالقوارير لما تمتاز به من حساسية ورقة تستلزم المعاملة اللطيفة، لا بمعنى الهوان والضعف المذموم، بل بمعنى الحاجة إلى رعاية تحتوي تركيبها العاطفي الدقيق، تماما كما تحفظ القارورة من الكسر لقيمة ما بداخلها.

ومن هذا المنطلق، فإن المرأة غالبا ما تواجه نصيبا أكبر من المعاناة النفسية في فترات الاضطراب الأسري أو خلال مرحلة العدة، خاصة إذا كانت هي الطرف الأضعف اقتصاديا أو اجتماعيا. فالشعور بالإحباط، والانكسار النفسي، والكآبة، والقلق، ولوم الذات، يطغى على المرحلة الأولى بعد الطلاق على وجه الخصوص، وتتزايد احتمالات ظهور هذه الاضطرابات وهي خبرات نفسية موثقة في الأدبيات الاكلينيكية وتتوافق مع ما أشارت إليه دراسات عديدة حول الضغوط النفسية اللاحقة للانفصال الزوجي لدى النساء.

ذكر الدكتور (القط، 2024، 332) أنه (برغم أن اضطراب العلاقة الزوجية يؤثر في الزوجين، فإن الأعباء الكبرى تقع أكثر على الزوجة والأطفال، أولا لأن الزوجة وبحكم ديناميات النوع الاجتماعي، تكون الأكثر ارتباطا والتزاما بالمهام المنزلية لرعاية الأبناء، ومن النادر أن تترك الأطفال وترحل بينما الرجل يستطيع في وقت الخلافات ترك البيت وقضاء وقت مع نفسه أو مع أصدقائه.

يقول أحد الأبناء: كان أبي عندما يختلف مع أُمي ولا يجد حلا للخلاف يترك البيت ويقضي عدة أيام وحده في أحد الفنادق، ثم يعود رائقا، بينما أُمي يكون أهلكها القلق عليه ونسيت سبب غضبها).

وقد تتعرض المرأة في هذه المرحلة إلى لما يمكن تسميته "بتآكل الثقة بالنفس"، فتفقد قدرتها على اتخاذ قرارات حاسمة، وتصبح أكثر حساسية لنظرات المجتمع وتعليقاته. وكثيرا ما تشعر بأن كونها "مطلقة" يضعها تحت مجهر الآخرين، فتختلط مشاعر الخجل بالغضب، والرغبة في العزلة بالخوف من المستقبل.

وتتسع معاناة المطلقة لتشمل القلق الاجتماعي، والخوف من الوصم الاجتماعي، وضغوط الأهل وتدخلاتهم في تفاصيل حياتها، إضافة إلى صراعاتها مع ذكريات الماضي، وتعلقها العاطفي بما كان، أو حنينها لما لن يعود.

ولعل هذا يضيء جانبا من الحكمة في التوجيه الإلهي الذي ورد في مطلع سورة الطلاق: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ ... لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يُخْرِجَنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَذَرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا) [الطلاق: 1]

إقرار بقاء المرأة في مسكن الزوجية خلال هذه المرحلة الحرجة لا يقتصر على بعد شرعي فقط، بل يحمل أهمية نفسية واجتماعية عميقة، إذ يوفر لها قدرا من الاستقرار المكاني والثبات الانفعالي يمنع تدهور حالتها النفسية. ويهيئ لها بيئة أقل اضطرابا تسمح بإمكانية مراجعة القرار واحتواء النزاع، وهو ما يتوافق مع ختام الآية "لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا"،



فبالحفاظ على الطرف الأشد هشاشة، تزيد من فرص إعادة البناء والإصلاح بين الزوجين، أو على الأقل الحفاظ على حبل المعاملة الطيبة والتي هي مستمرة باستمرار العلاقة الأبوية.

وتشير الأبحاث المعاصرة في علم الأعصاب إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق تترك أثراً بيولوجياً مباشراً على الدماغ والجسد. وهذا ما أشارت له (فيلدمان باريت، 2021، 240-241)

"فكر فيما قد يحصل في حال كنت في حالة اجتماعية مجهدة بحسب العادة يتنبأ دماغك بأنك بحاجة للطاقة التي لا يحتاجها جسمك حقاً مما يؤثر على ميزانتي جسمك بشكل مؤقت... سيبقى حينها جسمك متنه يرتاح دفع من الكورتيزول والسيروتونين. وسيبدأ دماغك الآن بمعاملة جسمك كما لو أنه مريض أو متأثر وطبق حالة التهائية.

إن الالتهاب في دماغك هو أمر سيئ للغاية والخلل الكبير في توازن ميزانية طاقة الجسم له تأثير المخصب بالنسبة للأمراض في السنوات العشرين الأخيرة، اتضح أن النظام المناعي هو أحد المكونات لعدد من الأمراض أكبر بكثير مما قد تتوقع بما فيها السكري السمنة أمراض القلب الاكتئاب الأرق ضعف الذاكرة والوظائف المعرفية الأخرى المرتبطة بالشيخوخة المبكرة والخرف.

الجسم في حالات التوتر الشديد يفرز كميات كبيرة من الكورتيزول والسيروتونين الالتهائية، فتدخل الجسم في حالة شبيهة بالاستجابة للمرض، مما يرفع احتمالات الإصابة بأمراض القلب والاكتئاب، والأرق، وضعف الذاكرة. وتظهر هذه الأبحاث أن عدم توازن "ميزانية طاقة الجسم" الناتج عن الصدمات النفسية يعيد تشكيل شبكات الدماغ على نحو سلبي، ويجعل الشخص أكثر عرضة لأمراض مزمنة مستقبلاً".

يوضح (القط، 2024، 224-225) هذه النتائج في دراسات علم النفس المتعلقة بالنساء، حيث تشير تقارير طبية أن النساء اللواتي يعشن ضغطاً نفسياً حاداً بعد الطلاق أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، وتسارع النبض، واضطراب الدهون، وهي جميعها عوامل مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد وصف الأطباء ظاهرة "انكسار القلب" أو "متلازمة القلب المكسور"، وهي حالة طبية حقيقية تصيب النساء بنسبة أكبر، وتظهر فيها آلام صدرية حادة تحاكي أعراض الجلطة القلبية، لكنها ناتجة عن صدمة عاطفية لا عن انسداد في الشرايين.

وتشير دراسات نشرت إلى أن ما يقارب 58.7% من شكاوى آلام الصدر في العيادات النفسية تعود لأسباب انفعالية مرتبطة بالقلق أو الصدمات العاطفية، وليس لأسباب عضوية، وأغلب هؤلاء المرضى كانوا من النساء.

ولا تتوقف الآثار عند الجانب النفسي، بل تمتد إلى الجانب الاجتماعي للأسرة. فالطلاق يؤدي إلى تفكك العلاقات الأسرية الممتدة، وانقطاع صلات الرحم بين العائلتين، وانتشار مشاعر الشماتة، والنميمة، والشائعات، التي تغلق أحياناً أبواب الإصلاح النهائي بين الزوجين. ومع الزمن تتشكل نظرة اجتماعية سلبية تجاه المطلقة، خاصة في المجتمعات التي تحمل تحيزات ضد المرأة، مما يزيد من الضغط النفسي عليها ويدفعها أحياناً للشعور بالعزلة والنبذ.

وفي كثير من الحالات ينتقل التوتر من العلاقة الزوجية إلى العلاقة مع الأبناء فيتعرض الأطفال لنوبات غضب غير مبررة، أو لسلوكيات عقابية زائدة عن الحاجة، نتيجة لعجز الأبوين عن ضبط انفعالاتهم.

وفي بعض البيئات الأسرية يظهر العنف الأسري بوصفه أحد أخطر الآثار المصاحبة لفترة العدة. فهذا العنف قد ينتج عن شعور أحد الطرفين بالرغبة في الانتصار لنفسه، أو الانتقام للطعن في كرامته، أو تعويض الاحباط العاطفي عبر السيطرة والقوة. ويكون الأبناء في مثل هذه الحالات أكثر الأطراف عرضة للأذى، إذ يتحولون إلى ساحة تصفية الصراع، أو أدوات للضغط المتبادل بين الأبوين، مما يترك ندوباً نفسية طويلة الأمد.

وتتزايد كذلك احتمالات السلوك المنحرف لدى بعض الأبناء الذين ينشؤون وسط طلاق مضطرب، نتيجة للحرمان العاطفي، وضعف الرقابة، وتراجع البيئة الأسرية الحاضنة. وقد تؤدي هذه الظروف إلى انخراط بعضهم في صحبة سيئة، أو



التجربة المبكرة للتدخين والمخدرات، أو الميل إلى العنف والجنوح، في محاولة لتفريغ الغضب وإشباع الاحتياجات الناقصة، وللبحث عن الانتماء أو حتى للهروب من الألم الداخلي.

أما العبء الاجتماعي الاقتصادي للطلاق، فيسقط في كثير من الأحيان على المرأة بدرجة أكبر، خاصة إذا كانت غير عاملة أو ذات دخل محدود. الطلاق يعد من الأحداث التي يمكن أن تعرض النساء للفقر وفقدان الممتلكات وعدم الاستقرار السكني، خصوصاً في الدول النامية.

وتظهر الدراسات أن الأرامل والمطلقات أكثر عرضة من غيرهن للقلق والاكتئاب والشعور بعدم الكفاءة والوحدة، وأن نسب الوفيات بينهن أعلى نتيجة تداخل العوامل النفسية والجسدية والاقتصادية. (بكيس، 2013، 11)

وفي بعض الحالات تكون تجربة الطلاق نقطة تحول إيجابي في حياة المرأة، إذ قد يمنحها هذا الحدث مساحة للتحرر من علاقة مؤذية، ويفتح أمامها أبواباً جديدة من التمكين، واكتساب القوة النفسية، وإعادة بناء الذات. وتظهر دراسة مصرية حديثة أن النساء اللواتي يملكن استقلالاً اقتصادياً ودعمًا أسرياً ومهارات اجتماعية قوية يكن أقل عرضة للاضطرابات النفسية بعد الطلاق، وأكثر قدرة على تأسيس حياة جديدة مستقلة. (القط، 2024، 326)

وتبقى الحقيقة التي تؤكدتها الأدبيات النفسية أن شدة الألم في اللحظات الأولى للانفصال ليست مؤشراً حقيقياً على سرعة التعافي. فبعض النساء ينهضن سريعاً بعد تجاوز الصدمة الأولى، بينما يغرق آخرون في الألم رغم مرور شهور وسنوات. نخلص من العرض السابق أن فترة العدة - خاصة التي تكون بعد طلاق حمل الكثير من التوترات والصدمات - تمثل تجربة شديدة التعقيد من الناحية النفسية والاجتماعية، تتداخل فيها مشاعر القلق والحزن وفقدان الاتزان مع ضغوط البيئة المحيطة، سواء على مستوى الأسرة أو المجتمع.

فالمرأة ومعها بقية الأسرة بالتبعية يدخلوا في دائرة متشابكة من الاضطرابات النفسية والاجتماعية وأيضاً الاقتصادية، والتي تبدأ جميعها من الصدمة الأولى، وتمتد إلى الانعزال، وتراجع الكفاءة النفسية، واضطرابات الجسد المرتبطة بتغيرات الجهاز العصبي والهرموني، وصولاً إلى تهديد الأمن الاجتماعي والاقتصادي.

وحيث تؤكد الأبحاث المعاصرة أن هذه المرحلة لا تنعكس على الجانب العاطفي فحسب، بل تتجاوز ذلك إلى آثار بيولوجية واضحة تجعل الفرد أكثر هشاشة أمام الأمراض الجسدية والمزمنة، وحيث أن للمرأة تأثير على الرجل والعكس صحيح، لذلك مهم جداً أن تدار فترة العدة بالتقوى، فيهدأ ويطمئن أحد الطرفين أو كليهما، فتكون القرارات بعقل وحكمة توازن.

إزاء هذا كله بات جلياً للباحث أن آثار الطلاق لا يمكن أن تقتصر على التدخلات النفسية والاجتماعية وحدها، لأن التجربة بطبيعتها تلامس عمق الفرد ووجوده، وتفتح أسئلة كبرى تتعلق بالأمان واليقين والمعنى. فيبرز هنا الدور الإيماني بوصفه مصدراً أساسياً وداعماً للتدخلات النفسية والاجتماعية وحتى الاقتصادية المتاحة للفرد. فالإيمان العميق (التقوى) يسهم في إعادة التوازن الداخلي إليه، ويمنحه قدرة أكبر على تحمل الألم والتعامل معه، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

ولا يكون الإيمان هنا باعتباره نهاية للحلول، بل إطاراً يساعد المسلم على فهم ما يمر به كمرحلة انتقالية قابلة للتجاوز، لا محطة أخيرة في مسار حياته.

ومن هذا المنطلق تتجلى أهمية الانتقال إلى المبحث الثالث، حيث يعرض الباحث الدلالات النفسية للتقوى كما تقدمها سورة الطلاق، لنستكشف كيف قدم القرآن الكريم - في السورة ذاتها التي تناولت أحكام الطلاق - منظومة من التوجيهات الروحية والنفسية التي تبث الطمأنينة، وتعيد تشكيل نظرة المسلم للمحنة، وتفتح له آفاقاً جديدة من السكينة واليقين، تساعد على استعادة اتزانه ومواصلة حياته بثبات أكبر.



المبحث الثالث: التقوى والطلاق

الدلالات النفسية للتقوى من خلال تدبر سورة الطلاق

انطلاقاً من النموذج الإسلامي الذي يُعد الإطار المرجعي لعلم النفس الإسلامي، والذي تتخذه الباحثة أساساً منهجياً ومرجعياً لدراساتها، يتناول هذا المبحث سورة الطلاق نموذجاً قرآنياً غنياً بالدلالات النفسية والسلوكية التي يمكن استثمارها في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي للمسلم، خاصة في المواقف الحرجة مثل فترة العدة بعد الطلاق. فقد أولت الشريعة الإسلامية أهمية كبرى للتهيئة النفسية للفرد، وجعلت التقوى أداة مركزية لضبط الانفعالات وتنظيم السلوك، بما يحقق السلامة النفسية والاجتماعية.

ويهدف هذا المبحث إلى دراسة الدلالات النفسية للتقوى من خلال تدبر النص القرآني، وذلك من خلال ثلاثة محاور رئيسية: الأول يسلط الضوء على سورة الطلاق كمنبع للأفكار الإيجابية التي تحذب النفس وتدعم التكيف مع التغيرات الحياتية، والثاني يبحث في الخصوصية اللغوية لعبارة "ومن يتق الله" ودلالاتها النفسية، أما الثالث فيركز على استنتاج الدلالات النفسية للتقوى وكيفية استثمارها في إعادة التوازن النفسي للمسلم أو المسلمة خلال مرحلة العدة. من خلال هذا المبحث، يراد إبراز الدور التكاملي للتقوى كأداة معرفية ونفسية ووجدانية تحمي الفرد من الاضطرابات النفسية وتوجه سلوكه نحو الصواب، مستندة إلى النص القرآني كمرجعية مركزية.

المطلب الأول: سورة الطلاق والأفكار الإيجابية

إن تزايد معدلات الطلاق وما يترتب عليه من آثار اجتماعية ونفسية في المجتمع المسلم، يستدعي البحث عن حلول ومناهج استراتيجية وعملية للحد من هذه الظاهرة، مستندة إلى المبادئ والتوجيهات المستخلصة من كتاب الله العزيز. الالفت للنظر أنه بالبحث في كتاب الله العزيز وجدنا في "سورة الطلاق" أن الطلاق (والذي هو أحد أكثر الأحداث إيلاماً في حياة البشر، لأنه يثير القلق والخوف والكآبة في النفس، لأنه المجهول "وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا" (الكهف 68)، هو في أكثر سورة يحدثنا القرآن فيها عن الفرج، عن الطمأنينة وراحة البال، وعن اليسر والسعادة.

فما أكثر الكلمات في هذه السورة التي تتحدث عن الأفكار الإيجابية، ونذكرها على تبعا للترتيب القرآني كالآتي:

أولاً: العدة كمدخل للحركة الواعية بدلا عن الجمود النفسي

قال تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يُخْرِجَنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحْشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا" ﴿الطلاق ١﴾.

بدأت أول آية في سورة الطلاق بذكر أول إجراءات الطلاق وهي (العدة)، ولم يتحدث عن هول الفاجعة أو المصيبة على عظمها، فيحث ربنا . جل وعلا . المسلم أن يتقبل المصيبة ولا يتوقف عندها أبداً، إنما يتحرك ليكمل حياته ويمضي فيها فلا يعجز ولا يتمنى.

وقد أشار نينا . صلي الله عليه وسلم . لذلك في قوله: (احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز). رواه مسلم.

والذي شرحه (ابن عثيمين، ١٤٢٦ هـ، 80) في كتابه "شرح رياض الصالحين" قائلاً:

(احرص على ما ينفعك) وهذه الكلمة كلمة جامعة عامة، (على ما ينفعك) أي على كل شيء ينفعك سواء في الدين أو في الدنيا، فإذا تعارضت منفعة الدين ومنفعة الدنيا فقدم منفعة الدين؛ لأن الدين إذا صلح صلحت الدنيا، أما الدنيا إذا صلحت مع فساد الدين فإنها تفسد. (واستعن بالله) : ما أروع هذه الكلمة بعد قوله (احرص على ما ينفعك) لأن الإنسان إذا كان عاقلاً ذكياً فإنه يتتبع المنافع ويأخذ بالأنفع ويجتهد، ويحرص، وربما تغر نفسه حتى يعتمد على نفسه وينسى الاستعانة بالله، وهذا يقع لكثير من الناس، حيث يعجب بنفسه ولا يذكر الله عز وجل ويستعين به، ثم قال: (ولا تعجز) يعني استمر



في العمل ولا تعجز وتتأخر، وتقول: إن المدى طويل والشغل كثير، فما دمت صممت في أول الأمر أن هذا هو الأنفع لك واستعنت بالله وشرعت فيه فلا تعجز.

كذلك نجد أيضا نفس التوجيه النبوي ونفس المعنى في قوله . صلى الله عليه وسلم :: «الكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ».

شرح (الزبداني، 2012، 306) قوله: "الكيس من دان نفسه"، (الكيس): العاقل ذو الحزم والاحتياط في الأمور. (وإن يدين): إذا حاسب؛ يعني: الكيس من حاسب نفسه أنها عملت خيرا أو شرا، فإن عملت خيرا يحمد الله، وإن عملت شرا يلوم نفسه، ويتوب ويستغفر الله.

و (دان): إذا قهر؛ يعني: جعل نفسه مطيعة لأمر الله.

"والعاجز من أتبع نفسه هواها؛ يعني بـ (العاجز): الذي غلبت عليه نفسه، وعمل ما أمرته به نفسه، فصار عاجزا لنفسه، (وأُتبع نفسه)؛ أي: وأعطى نفسه ما أرادت من المحرمات.

"وتمنى على الله"؛ أي: يذنب ويتمنى اللجنة من غير توبة واستغفار.

وتذهب الباحثة إلى أن هذه النصوص تدل بوضوح على أن المنهج الإسلامي لا يقف عند توصيف المحنة أو تضخيم آلامها، بل يوجه الإنسان إلى اكتشاف المنحة الكامنة في قلب الابتلاء. فالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة يثنان على الانتقال من دائرة الانغماس في الألم النفسي إلى دائرة الحركة الواعية والعمل المنضبط، مقرونين بالاستعانة بالله لا بالاتكال على العجز أو الاستسلام للمشاعر السلبية.

ويكشف هذا التوجيه أيضا رؤية نفسية تربوية عميقة ترى أن تجاوز الأزمات لا يتحقق بالهروب من الألم، بل تحويله إلى دافع فيما ينفع النفس والدين، وهو ما يعزز الصلابة النفسية ويمنع تحول المشاعر السيئة إلى اضطراب معيق للحياة.

ثانياً: التقوى ضابط نفسي وأخلاقي لسلطة القرار

توجيه آخر (واتقوا الله ربكم) ﴿الطلاق ١﴾ الخطاب وجه للرجال، جاء في تفسير (طنطاوي، 1998، 444) للآية الكريمة: "ثم أمر - سبحانه - بتقواه فقال: "وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ" أي، واتقوا الله ربكم، بأن تصونوا أنفسكم عن معصيته، التي من مظاهرها إلحاق الضرر بأزواجكم، بتطليقهن في وقت حيضهن. أو في غير ذلك من الأوقات المنهي عن وقوع الطلاق فيها. فالمقصود بهذه الجملة الكريمة: التحذير من التساهل في أحكام الطلاق والعدة، كما كان أهل الجاهلية يفعلون. وجمع- سبحانه- بين لفظ الجلالة، وبين الوصف بربكم، لتأكيد الأمر بالتقوى، وللمبالغة في وجوب المحافظة على هذه الأحكام."

أشارنا في المبحث السابق للمرأة وتركيبها الانفعالي الرقيق وخاصة في لحظة مؤلمة كالحظة الطلاق، لهذا تعتقد الباحثة أن الخطاب الإلهي جاء موجهاً للرجل الذي خلقه سبحانه بتركيبه فسيولوجية واجتماعية مختلفة، وأسند إليه القوامة ومنحه سلطة القرار، فجاء هذا الأمر الإلهي ليحمله المسؤولية أخلاقية مضاعفة، لا سيما في أوقات الضغط والانفعال. وتكشف الآية عن إنصاف القرآن وعدالته، إذ لم يترك زمام القرار بيد القوة المجردة، بل قيده بالتقوى، ليظل الرجل - بوصفه ربان السفينة - مطالباً بضبط نفسه، وكبح اندفاعه، واحتواء المشكلة بجميع أطرافها، متحملاً واجبه في إيصال الأسرة إلى بر الأمان، حتى في أشد لحظات الخلاف والانفصال.

ثالثاً: الأمان المكاني للمرأة شرط للأمان النفسي

تقول الآية: " لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ" ﴿الطلاق ١﴾ أمر إلهي صريح للمسلمين ألا تخرج النساء من بيوتهن، إذا البيت في القرآن للمرأة وليس للرجل.



ونسبة البيت للمرأة في هذا الحدث وهذا التوقيت له دالة نفسية عظيمة فلا يحق لك أن تخرجها الآن من بيتها، ولهذا تأثير كبير على نفسية المرأة وخاصة التعامل مع أمر الطلاق. ببساطة إذا كانت تشعر أن البيت بيتها ستدافع عنه بكل ما أوتيت من قوة وإذا شعرت أنه ليس بيتها فإن أول شيء ستضحى به هو هذا البيت.

أما التصور السائد حاليا في بعض المجتمعات المسلمة أن بيت الزوجية هو بيت الزوج، فهذا يعتبر قلب صارخ للموازن الشرعية وليس له أي علاقة بالتشريع الإسلامي. وقد أدى ذلك إلى أنه مع أول مشكلة تحمل الزوجة أغراضها وتخرج منه حفاظا على كرامتها، مع أن القرآن الكريم قال إنما كرامتك في بيتك، وهو بذلك يمتص كل المشاعر السلبية التي يمكن أن تنتاب المرأة في هذه اللحظة ويقول لها البيت بيتك.

تجلى الإعجاز النفسي للقرآن في هذه الآية، فخطاب الوجدان وطمان النفوس المضطربة، وجعل تلك اللحظة التاريخية في حياة الأسرة لحظة مرهونة بمشاعر المرأة الإيجابية. فإن اطمأنت المرأة أنها لن تهان كرامتها، لن تطرد ويتشرد فلذات أكبادها معها وتذل وتصبح عرضة لهذا وذاك، سيكون ذلك أول درجة من درجات وصولها للتوازن النفسي، الذي يعينها في فترة العدة على اتخاذ القرارات التي تكون في صالح الأسرة، فيكفيها إحساسها بالأمان والحرية في اتخاذ القرار المناسب للوضع الحالي لها ولأسرتها.

وقد تطرق (رجب، 2009، 45) في كتابه (الإعجاز النفسي في القرآن الكريم) لذلك موضحا أنه لربما تؤثر العوامل الوراثية أو البيئية المحيطة بالفرد على سلوكه، ولكن لعل الأهم من ذلك هي الدوافع والوعي التام بملايسات الموقف واللذان يؤديان إلى إعمال العقل دون الانجراف وراء الانفعالات، قال:

"بينت العديد من الدراسات النفسية الحديثة أن السلوك الإنساني يتأثر بعوامل الوراثة والبيئة، والقرآن الكريم يعترف بالوراثة والبيئة، ولكن لا يراها العامل الحاسم والمطلق في السلوك، بل القرآن الكريم يعلي من الفهم الواعي والعقل الراجح ويراه العنصر الحاسم في السلوك. مما يدل على عدم التأثير المطلق لعوامل الوراثة والبيئة والسلوك.

ولنا في قصة امرأة فرعون المؤمنة والتي كانت تعيش في بيئة فاسدة ومنحرفة خير مثال «ولكنها سلكت سلوك الإيمان والعمل الصالح، قال تعالى: وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَبَنِّىْ مِنِّى فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَبَنِّىْ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ" (التحریم ١١)، وهي نموذج عال في التجرد لله من كل هذه المؤثرات.

ولذا تميل الباحثة إلى أن بقاء المطلقة في منزلها معززة مكرمة أثناء فترة العدة، إنما يحميها من المؤثرات الخارجية والغضب الداخلي الذي يوجب من فتنة الأفكار المغلوطة، مما يؤثر على قدرتها على اتخاذ ردود الأفعال الصحيحة.

ومما يحدث . ولا يمكن إنكاره أيضا . أن خروج المرأة من بيتها وخاصة في فترة العدة، يساعد على اتساع الفجوة ورقعة المشكلات بين الزوجين، وهذا ضد منهجية القرآن في التعامل مع المشكلات الأسرية التي أوصت ببقائها محصورة ما أمكن داخل جدرانها.

اتسع الخرق على الرافع لا تلم الشاعر والسامع

واستفحل شر بليتنا واستغرق خيبتنا الواقع

لقد أدى ابتعاد المسلمين في وقتنا الحالي عن التقوى إلى كثرة الثقوب في الأثواب الأسرية واستفحال المشكلات وجعلها أكثر تعقيدا وتنوعا، ولولا تقاعسهم عن التمسك بشريعتهم الإسلامية التي ما كان لها أن تحدث ولا أن يصيب الخلل بيوت المسلمين، فإن البيوت تضاء بشمعة المرأة، ولا تطفئ إلا حين خروجها منها، وهذا ما أقره الشرع وحفظته أحكامه.

رابعا: حفظ الكرامة والخصوصية الأسرية كوقاية نفسية

يقول المولى جل وعلا: " وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ " ﴿الطلاق ١﴾، وهنا دلالة على أن التقوى لباس يحمي المسلم من شرور نفسه وشرور المجتمع، فاتباع التقوى على المنهج القرآني يعطي حصانة قرآنية مثل



الحصانة الدبلوماسية، التي تستطيع التمتع بها إلا بالتزام الحدود والقوانين، ولذلك مجرد حرق حدود الله فإن الإنسان يختار بنفسه أن يخرج خارج هذه الحصانة، فيزول ستر الله عنه ويفضح أمره. لذلك فكل ما زادت تقوى الإنسان زادت حصانته وكل ما ابتعد عن التقوى ضعفت مناعته.

على سبيل المثال: عندما يطلق الرجل زوجته يعمد الطرفين أو كلاهما إلى تشويه صورة الآخر ليكون الظالم وهو الضحية. ففي هذا كشف للمستور وكذب وافتراء بالظلم وتعدي على حدود الله، قال رسول الله . صلى الله عليه وسلم .: (المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يسلّمه؛ من كان في حاجة أخيه فإن الله في حاجته، ومن فرّج عن مسلم كربةً فرّج الله عنه بها كربةً من كربة يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة) رواه الترمذي (ابن الملكن، 2004، 667).

ولعل المقصود بتعبير "ظلم نفسه" أنه كلما ظلم الإنسان كلما ابتعد عن التقوى وضعفت مناعته النفسية، أصبح أكثر هشاشة وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالوسواس، والقلق، والاكتئاب، وغيرها.

خامساً: تعطيل اليأس وترسيخ الأمل في التغيير

من أكثر الرسائل الإيجابية في سورة الطلاق، قوله تعالى: "لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً" ﴿الطلاق﴾، جاء في تفسيرها أنه:

ومن يتعد حدود الله فقد أضّر بنفسه فإنك لا تدري أيها المتعدي عاقبة الأمر لعل الله يحدث في قلبك بعد الذي فعلت من التعدي أمراً يقتضي خلاف ما فعلت فيكون بدل بغضها محبة، وبدل الانصراف عنها إقبالاً عليها وبدل عزمة الطلاق ندماً عليه ولا يتسنى تلافيه برجعة أو استئناف نكاح كأنه قيل: التزموا حدود الله فطلقوهن لعدتهن، وأحصوا العدة ولا تخرجوهن من بيوتهن ولا يخرجن لعلكم تندمون، فتراجعون وإبقاء المطلقة في منزل الزوج يساعد على ذلك ويجعل المراجعة أيسر وأسهل. (طنطاوي، 1998، 1462)

من هذا التفسير يتضح أن الآية الكريمة تحمل رسالة نفسية عميقة مفادها أن الإنسان ليس هو من يحدث التغيير بذاته، وإنما الله وحده هو الذي يقدر ويغير ما يشاء في النفوس والأقدار، حتى القلوب يقلبها سبحانه كيف يشاء.

إن إدراك هذه الحقيقة يخفف من حدة جلد الذات والشعور بالذنب الذي قد يصيب المطلق أو المطلقة، كما يبدد الأسئلة المؤلة التي تسيطر على الذهن في تلك المرحلة، من قبيل: لماذا حدث ذلك معي؟ ما الخطأ الذي ارتكبته؟ كيف سأكمل حياتي بعد الآن؟

الآية تحمل في طياتها خطاباً إيمانياً إيجابياً، يربط المؤمن بقدرة الله وحكمته، ويعيد إليه الاتزان النفسي والأمل في أن كل ما يجري هو بتقدير الله لحكمة يعلمها.

ومهما انتهت إليه الأمور بعد العدة . سواء بالمراجعة واستمرار الحياة الزوجية أو بالانفصال التام . فإن كلا الحالتين خير مقدر من الله، وفيه مصلحة قد لا يدركها الإنسان في لحظتها وإنما تتكشف بمرور الزمن. ويعزز هذا المعنى ما ورد في الحديث النبوي الشريف عن صهيب بن سنان . رضي الله عنه .، أن رسول الله . صلى الله عليه وسلم . قال: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" أخرجه مسلم، (التويجري، 2022، 37).

تري الباحثة أن هذا الحديث يظهر أن الإيمان بالقضاء والقدر يمثل أساس الاتزان النفسي للمؤمن، إذ يجعله في حالة رضا دائم وتفاؤل مستمر، متأملاً الخير في كل ما يصيبه، وموقناً أن تدبير الله هو الأفضل دائماً.

وبذلك فإن المؤمن حين يواجه المواقف الصعبة . كالطلاق أو الفقد . يستعين بإيمانه ليحولها إلى فرص للنمو النفسي والروحي، على خلاف غير المؤمن الذي قد يقع في السخط واليأس والانغلاق النفسي أمام الابتلاءات.



إن الإيمان بالقضاء والقدر، كما تؤكد سورة الطلاق والحديث النبوي الشريف، يعزز الصبر والطمأنينة ويقلل من القلق والاكتئاب في المواقف الحياتية الصعبة، وهو ما يتوافق مع مبادئ العلاج النفسي المعرفي الذي يربط بين الأفكار الإيجابية والإحساس بالاستقرار النفسي والسلوك المتزن.

سادساً: التقوى مدخل للفرج والخروج من الأزمات

وننتقل للرسالة الإيجابية التي تليها قول الله تعالى: "ومن يتق الله يجعل له مخرجاً" ﴿الطلاق ٢﴾.

فسرها (طنطاوي، 1998، 449): ومن يتق الله - تعالى - في كل أقواله وأفعاله وتصرفاته. يجعل له - سبحانه - مخرجاً من هموم الدنيا وضوائقها ومتاعبها، ومن شدائد الموت وغمراته، ومن أهوال الآخرة وعذابها، ويرزقه الفوز بخير الدارين، من طريق لا تخطر له على بال، ولا ترد له على خاطر، فإن أبواب رزقه - سبحانه - لا يعلمها أحد إلا هو - عز وجل -.

وفي هذه الجملة الكريمة ما فيها من البشارة للمؤمن، حتى يثبت فؤاده، ويستقيم قلبه، ويحرص على طاعة الله - تعالى - في كل أحواله.

قال القرطبي: قال أبو ذر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم آية لو أخذ الناس بما لكفتهم، ثم تلا: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.

تعتقد الباحثة أن هذه القاعدة لا تقتصر على مسألة الطلاق فحسب، بل هي مبدأ عام يشمل مختلف شؤون الحياة، فالتقوى الحقيقية قد تلزم الإنسان أحياناً بمواقف صعبة وتكاليف شاقة. ومن ذلك على سبيل المثال: أن يتحلى الزوجان بضبط النفس في لحظات الغضب الشديد، فيكف كل منهما لسانه عن السب والافتراء، وأن يلتزم الرجل بما أمره الله به من إبقاء مطلقة في بيت الزوجية خلال عدتها، دون أن يصغي لمن يوسوس له بطردها أو إذلالها لإخضاعها. كما تشمل التقوى أن تمتنع الزوجة عن حرمان زوجها من رؤية أبنائها بدافع الانتقام أو حفظ الكرامة الجريحة، وغير ذلك من المواقف الكثيرة التي قد تطرأ على الإنسان حين يشتد به الغضب أو يطغى عليه اليأس والرغبة في الانتقام.

وقد وعد الله تعالى عباده المتقين بأن يجعل لهم مخرجاً من كل ضيق، فقال سبحانه أن التقوى هي السبيل إلى الفرج والنجاة. فمن خشى الناس واتقى سخطهم ضاق عليه أمره وحذله من خافهم، أما من خاف الله وحده واثقاه، فإن الله يوسع عليه، ويسر له أمره، ويخرجه من شدته بما لم يكن يحتسب.

سابعاً: ماهية الرزق في المنظور القرآني الشامل

تأتي الآية الكريمة من سورة الطلاق في قوله تعالى: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً" ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ " (الطلاق: 2-3).

استكمالاً للرسائل الإيجابية العميقة التي تضمنتها السورة في معالجة المواقف الإنسانية الحساسة، وخاصة حالة الانفصال والطلاق، بما تحمله من آثار نفسية واجتماعية شديدة.

فسر (ابن كثير، ١٤٣١ هـ، 301) قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴿٢﴾ أي: ومن يتق الله فيما أمره به وترك ما نهاه عنه يجعل له من أمره مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب؛ أي: من جهة لا تخطر بباله. وقال علي بن أبي طلحة، عن ابن عباس ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ يقول: ينجيه من كل كرب في الدنيا والآخرة ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾.

وقال الربيع بن خثيم: ﴿يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ أي: من كل شيء ضاق على الناس.

وقال عكرمة: من طلق كما أمره الله يجعل له مخرجاً. وكذا روي عن ابن عباس والضحاك.

وقال ابن مسعود ومسروق: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ يعلم أن الله إن شاء أعطى وإن شاء منع ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ أي: من حيث لا يدري.



وقال قتادة: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ أي: من شبهات الأمور والكرب عند الموت، ويرزقه من حيث لا يحتسب من حيث لا يرجو ولا يأمل.

وجاء في تفسير (السيوطي، 195-196) الآية: "أخرج ابن مَرْدَوَيْهِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ فِي قَوْلِهِ: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ قَالَ: مَخْرَجُهُ أَنْ يَعْلَمَ أَنَّهُ قَبْلَ أَمْرِ اللَّهِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ الَّذِي يُعْطِيهِ وَهُوَ يَمْنَعُهُ وَهُوَ يَنْتَلِيهِ (يَنْتَلِيهِ) وَهُوَ يَعَافِيهِ وَهُوَ يَدْفَعُ عَنْهُ وَفِي قَوْلِهِ: ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ قَالَ: يَقُولُ: مِنْ حَيْثُ لَا يَدْرِي.

وأخرج ابن المُنْذِرِ وَابْنُ أَبِي حَاتِمٍ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا فِي قَوْلِهِ: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾: قَالَ: يَنْجِيهِ مِنْ كُلِّ كَرْبٍ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. تشير عبارة "ويرزقه من حيث لا يحتسب" الى وعد صريح أن الرزق والعون سيأتيان للمؤمن المتقي من مصادر غير متوقعة، ومن طرق لا تخطر على بال بشر.

وهنا تشير الباحثة إلى اجماع المفسرون على أن المراد بالرزق هنا ليس مقتصرًا على الرزق المادي، بل يشمل كل ما يصلح حال الإنسان أو يمثل مخرج من الشدائد، وسعة في النفس، وثبات في الإيمان، وتيسير في الأمور.

وتؤكد هذه الآيات أن المؤمن إذا ضاقت عليه السبل، وظن أن لا مخرج له، فعليه بطاعة الله تعالى يفتح له أبوابا لم يكن يتوقعها. من قبيل بداية حياة جديدة أو تحسن في حالته النفسية والصحية، أو حفظ أبنائه من البلاء، أو انتقالا من ظلمات الحزن إلى نور الطمأنينة.

رزق الله واسع متنوع ولا يقتصر على المال فقط، إنما يرزقه الله أبناء، أخلاق، قيم، طاعة، دعوة صادقة، كلمة طيبة، سمعة طيبة، يرزقه بركة في الصحة والوقت والأبناء. كل هذه أرزاق ونعم لا يدركها إلا من اتقى وصدق بالحسن، فما أجمل مثلا أن يلتقي أحدا أبنائك ويعجب بأخلاقهم ويقول له ،،الله يرحم والديك".

وعلى هذا فحذار أن يضحي المسلم بالله مقابل أي شيء، فكل شيء يذهب ويأتي إنما تقوى الله إن ذهب من الصعب أن تأتي إلا بدعوة الله وتوبة نصوح.

جاء عن السيدة عائشة . رضي الله عنها . كتبت إلى معاوية: أوصيك بتقوى الله، فإنك إن اتقيت الله كفك الناس، وإن اتقيت الناس لم يغنوا عنك من الله شيئا. (السيوطي، 198)

يستخلص مما سبق أن التقوى هي الشرط الأساسي لنيل هذا العون الإلهي، إذ تربط الآية بين الالتزام بالتقوى وبين الفرج وسعة الرزق. فكلما ازداد تقوى العبد، ازداد رزقه ومعونته سواء ماديا أو معنويا.

ثامناً: التوكل كموالد للأمان النفسي والطمأنينة الوجودية

ثم يأتي قوله تعالى: " وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ " ﴿الطلاق ٣﴾، قال ابن كثير:

(روى الإمام أحمد عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه أنه حدثه أنه ركب خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوما فقال له رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «يا غلام إني معلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، وإذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف» وقد رواه الترمذي وقال: حسن صحيح، وروى الإمام أحمد عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«من نزل به حاجة فأنزله بالناس كان قمنا أن لا تسهل حاجته، ومن أنزلها بالله تعالى أتاه الله برزق عاجل أو بموت آجل» (حوى، 1985، 5989).

وأخرج سعيد بن منصور والبيهقي في شعب الإيمان عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بَطَانًا. وأخرج ابن مَرْدَوَيْهِ عَنْ الْحَسَنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ رَضِيَ وَقَعَّ وَتَوَكَّلَ كَفَى الطَّلَبَ (السيوطي، 200).



تعتقد الباحثة أن هذه النصوص بشاراً تطمينية عميقة مفادها أن من صدق توكّله على الله كفاه ما أهمه، وفتح له أبواب السكينة قبل أبواب الرزق، فلا يبقى أسير القلق أو الخوف من المجهول. ويبعث التوكل في النفس رسالة إيجابية قائمة على الثقة والرجاء، مفادها أن الأزمات ليست نهاية الطريق، بل بدايات جديدة يتكفل الله فيها بالعون والكفاية لمن أحسن الاعتماد عليه.

تاسعاً: التيسير نتيجة حتمية للتقوى

ومن الآيات التي تعتبر من أهم دعائم الأفكار الإيجابية والتي عرضتها سورة الطلاق أيضاً، قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ ﴿الطلاق ٤﴾.

جاء في تفسير هذه الآية أي: يسهل له أمره ويسره عليه ويجعل له فرجاً قريباً ومخرجاً عاجلاً. ثم قال: ﴿ذَلِكَ أَمْرُ اللَّهِ أَنْزَلَهُ إِلَيْكُمْ﴾ أي: حكمه وشرعه أنزله إليكم بواسطة رسول الله ﷺ: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا﴾ أي: يذهب عنه المحذور ويجزل له الثواب على العمل اليسير. (ابن كثير، ١٤٣١ هـ، 306)

وترى الباحثة أن الله جعل للتيسير والتيسير قوانين، قال تعالى: (فأما من أعطى واتقى وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى) [سورة الليل 5-7]، اتقى أن يعصي الله عز وجل اتقى أن يغضبه، اتقى أن يقع في حرم أو شبهه، اتقى أن يحيد عن منهج الله، فكان التيسير له ثمن وهو أن تتقي الله عز وجل تؤمن به وتستقيم على أمره، وتنفق في سبيله فما بالك أن تنفق على أبنائك وتعطي طليقتك حقوقها دون ضرر أو ضرار.

تعد قاعدة "ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا" قاعدة إلهية عامة، لا تقتصر على مسألة الطلاق فحسب، بل تمتد لتشمل جميع مجالات الحياة الإنسانية. فقد سن الله تعالى قوانين للتيسير والتيسير، وجعل للتقوى أثراً مباشراً في تحقق اليسر ورفع العسر. يقول سبحانه: {فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى} [الليل: 5-7].

المطلب الثاني: الخصوصية اللغوية لعبارة "ومن يتق الله"

وترتبط سورة الطلاق في بنيتها ومضمونها بعبادة قلبية عظيمة هي التقوى، إذ أن صلاح القلب يورث صلاح النفس واستقامة السلوك. وقد تكررت كلمة التقوى في مواضع متعددة من القرآن الكريم بصيغ متنوعة ك:

- المتقين "إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ" ﴿٥١ الدخان﴾.
- اتقوا "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا" ﴿٧٠ الأحزاب﴾.
- تتقون "يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" ﴿٢١ البقرة﴾.
- فاتقوا "قُلْ لَا يَسْتَوِي الْحَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْحَبِيثِ ۖ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" ﴿١٠٠ المائدة﴾.

غير أن سورة الطلاق اختصت بالتركيب اللغوي الفريد: "ومن يتق الله"، وتبرز الحكمة البلاغية من هذا التركيب في دلالاته الشرطية، فحصول النتيجة في الشق الثاني من الجملة - كالمخرج، أو اليسر، أو الفرج، أو المغفرة إلا لمن امتأق قلبه بتقوى الله، والتزم طاعته في أقواله وأفعاله. كما يفيد هذا التركيب أن درجة التقوى تختلف من إنسان إلى آخر تبعاً لتفاوتهم في الإيمان والمجاهدة، ولذلك جاءت الصيغة لتشجع المؤمنين على التنافس في تركية نفوسهم وتعاهدوا بالتقوى.

ومن هنا جاء اهتمام سورة الطلاق بهذا المعنى، إذ تكررت فيها ثلاث آيات تؤكد أن التقوى هي السبيل للمخرج، والرزق، واليسر، والمغفرة في قول الله تعالى:

- "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (2)"
- "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا (4)"
- "ذَلِكَ أَمْرُ اللَّهِ أَنْزَلَهُ إِلَيْكُمْ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا (5)"



(ومن) تركيب لغوي يراد منه:

1. الشرطية بمعنى إنه لن يتحقق الشق الثاني من الجملة إلا بتحقيق الشق الأول، فلا يتم الفرج أو اليسر أو الجزء إلا بعد أن يمتلئ القلب بالتقوى ولا يتصرف المسلم إلا بما يرضى الله. والمقصد منها التشجيع على التنافسية من أجل تحقيق النتيجة التي ستتحقق بلا شك ولا ريب، فيتنافس المسلم مع ذاته ويتحداها ويحفزها لتهدئتها وتحجيمها بالتقوى للوصول للمأمول.
2. التأكيد على أن التقوى يعتمد وجودها في النفس البشرية من عدمه ويختلف من فرد لآخر، لذلك فإن مدى تحقيقها أيضا متفاوت بتفاوت الفروقات الفردية بين الأفراد.

تكرار اسم الجلالة "الله"

لاحظت الباحثة تكرار اسم الجلالة في التركيب اللغوي للآيات الثلاث، ولعل ذلك يحمل دلالة بليغة وعميقة جدا. إذ يذكر الله المؤمن بأن الأمر كله بيده، فهو سبحانه مصدر الرزق، والمحبة، والسكينة، والطمأنينة. فهناك قاعدة أصلية في علم النفس تقول إن [كل ما تكرر تقرر].

يمكن القول إن أول مسمار يدق في نعش الاستقرار النفسي بعد الطلاق هو فقدان الثقة بالنفس، إذ يربط كثير من الأفراد بين قيمتهم الذاتية بمدى نجاح العلاقة الزوجية، فإن نجحت دل ذلك على نجاحهم، وإن فشلت انهاروا اعتقادا منهم أنهم فاشلون ولا قيمة لهم، فيصابوا بالاكتئاب والقلق والغضب والرغبة في الانتقام وقد يصل الحال بالفرد أحيانا بدرجة من اليأس يفكر فيها في الانتحار.

لذلك فإن تكرار لفظ (الله) في الآيات الثلاث إنما له أثر كبير في تذكير المسلم أن الأمر كله لله، سبحانه وتعالى هو المصدر لكل شيء، فهو مصدر الرزق والمحبة والسكينة والطمأنينة، فلا يضرك يا عبدي نهاية الرابط الزوجي فهي مرحلة من مراحل حياتك وجزء من مشيئتي وقدرتك، فاصبر لي واحتسب، تقرب لي بالتقوى افتح لك خزائن رحمتي ورزقي في الدنيا والآخرة. إذا التكرار يفيد في تكرار هذه الفكرة حتى تثبت في العقل كعقيدة تزرع في النفس الثقة بالله أنه لن يضيع النفس الذي هو خالقها، قال تعالى: "ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير" (المالك ١٤).

يمكن الاستدلال من المعطيات على أن بهذا الخطاب قد تكون الشريعة الإسلامية الغراء قد جففت منابع الأفكار السلبية، وزرعت في النفس اليقين بأن كل ما يجري إنما هو بقدر الله وحكمته، وأن في كل حدث حكمة ورحمة خفية لمن اتقى وصبر. فهذه الآيات تحمل بشارة إلهية من خلال الخطاب الإيماني فيها، يمكن استنباط رسالة تأهيل نفسي عميقة للذين يمرون بهذه المحنة. التي تكون بمثابة اختبار عظيم لهم، وهم فيه في أضعف حالاتهم النفسية مفادها أن الله تعالى يخاطب عبده قائلا: عبدي كن معي ولا تجزع، اتبع أوامري، وتوكل علي، فأنا خير من يتوكل عليه، لا المحامي ولا الاعراف الاجتماعية ولا المال، فأنا القوي القادر، وأنا المعين الذي يسوق لك الخير، وأنا الرازق الذي بيده خزائن السماوات والأرض.

وتعيد هذه الآيات بناء الثقة الداخلية بين العبد وربّه، وتوجه إدراكه نحو أن العون الحقيقي لا يأتي من البشر أو القوانين والأعراف الاجتماعية، بل من الله وحده الذي بيده مقاليد الأمور كلها. وهي تمثل في بعدها النفسي أداة قوية للتهدئة والاستقرار العاطفي في أوقات الأزمات، خصوصا لدى من يمرون بتجارب الفقد أو الانفصال أو الابتلاء.

إذا فالتكرار يحقق ترسيخ هذه الفكرة حتى تتأكد في العقل كعقيدة، وتزرع في النفس الثقة بالله أنه لن يضيع هذه النفس الذي هو خالقها، قال تعالى: "ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير" (المالك ١٤).

لذا نجد أن سورة الطلاق تربط مسألة الطلاق بعبادة قلبية، فإن صلح القلب صلحت النفس، وهُذَّب السلوك.



المطلب الثالث: الدلالات النفسية للتقوى من خلال تدبر سورة الطلاق

بعد تدبر سورة الطلاق تتضح لنا مجموعة من الحقائق:

١/ أن أبواب الأمل تفتح في قلب الشدة:

فكل محنة هي في حقيقتها منحة، ولكن لا يدرك إلا المتفكرون، وهي قاعدة إيمانية كبرى تكشفها سورة الطلاق، فالله سبحانه وتعالى يفتح أمام عباده أبواب الرجاء والأمل في أحلك المواقف وأشد الأزمات، ويقينا ان في عمق كل ابتلاء فرصة للرحمة واللفظ الإلهي.

٢/ حقائق الوحي لا تحتاج إلى تجريب:

إن ما ورد في سورة الطلاق من بشارات وتشريعات وتوجيهات وأحكام ليست نظريات تحتاج إلى إثبات تجريبي إن كانت صحيحة أو باطلة، بل هي حقائق إلهية مطلقة صادرة عن العليم الخبير، ينبغي الإيمان بها والتسليم لحكمته، لأن أقوال الله تعالى وحي يقيني لا مجال للظن فيه.

٣/ بشارات سورة الطلاق تحفز على استقبال أزماته بالسكينة:

فالسورة تؤكد على أن الإنسان لا ينبغي أن يستقبل مصاعب الحياة وازماتها بقلب مضطرب خائف أو ساخط، بل بنفس مطمئنة هادئة، يقول الله تعالى: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا﴾ [التوبة: 40]. الشعور بجوار الله ومعيته تزيد من اطمئنان المسلم وسكينة والتي تعتبر الأساس لمعالجة المشكلات الاسرية والنفسية والاجتماعية، فلا يمكن لعقل قلق ان يحسن التفكير او يدير الازمات بوعي واتزان.

وقد أكد هذا المعنى أيضا في قوله تعالى: ﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۚ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ﴾ [آل عمران: 126].

٤/ الابتلاء لا يعني الخسارة:

تبرز السورة أن المواقف الصعبة في الحياة الزوجية والأسرية لا تعني بالضرورة خسارة أحد الطرفين، قد تكون التجربة مؤلمة لكنها تحمل في جنباتها ربحا معنويا ونضجا للطرفين. فالحياة الزوجية ليست ساحة "رابح وخاسر"، بل يمكن ان يكون الانفصال نفسه ميدانا للتركية والنمو، وهذا ما يتحقق في فترة العدة التي تمثل مرحلة توازن نفسي وروحي، وتكون منعطفا نحو الإصلاح والنضج.

تجربة الطلاق ليست سهلة وتختلف وراءها آلاما كثيرة، ولذلك لا يشجع الإسلام عليه إلا عند الضرورة، فالإسلام دين واقعي ولا ينادي بالمثالية، إنما ينادي بما يكون في حدود المقدرة الفردية، قال تعالى: " لا يكلف الله نفسا الا وسعها"، لذلك فحفظ النفس تأتي على رأس الضرورات الخمس في الإسلام، ولهذا فإن الشريعة والأحكام لا تأتي إلا بما يصب في مصلحة "حفظ النفس" أولا وأخيرا، لذلك فإن أمر المؤمن دائما خير.

٥/ التوحيد بالله أصل الطمأنينة النفسية:

بعكس ما تنادي به النعرات الحالية من الأبواق الحديثة القائلة بأن: "أنت مصدر سعادتك، قدرك بيدك، أنت الذي تتحكم في حياتك" وغيرها مما يضخم من حجم الأنا داخل الفرد حتى يعتقد أنه إله نفسه و ينسى أن الأقدار بيد الله وحده، وكما قال سبحانه وتعالى: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾ [الجاثية: 23]

بل ان السعادة الحقيقية تبدأ من التعلق بالله الواحد الأحد، ومن إدراك المؤمن أن التوفيق والسكينة هبة إلهية لا تتحقق إلا بالإيمان والتقوى.

وفي ختام المبحث الثالث وبعد الوقوف على الدلالات النفسية العميقة التي تحملها آيات سورة الطلاق، وما تضمنته من توجيهات تقوم على ترسيخ الطمأنينة، وبث الرجاء، واستخدام معاني التقوى في تخفيف الاضطرابات النفسية المرتبطة بهذه



المرحلة، يتضح أن القرآن لا يقدم أحكاماً مجردة، بل يبني بيئة نفسية متوازنة، تعين الفرد على العبور الآمن من الأزمة. وقد كشفت السورة أن تقوى الله ليست مجرد فضيلة روحية، بل هي "آلية نفسية" تعيد التنظيم الداخلي للإنسان، وتدفعه من ضيق الانفعال إلى سعة اليقين، ومن حيرة الفقد إلى استعادة المعنى.

وانطلاقاً من هذا الأساس القرآني الراسخ، ينتقل المبحث الرابع إلى دراسة التقوى بوصفها مفتاحاً للتغيير النفسي والسلوكي، وكيف تعمل على تهيئة المطلقين والمطلقات خلال فترة العدة، من خلال إعادة بناء الدوافع وضبط السلوك وتوجيه الانفعالات، بما ينسجم مع السنن الإلهية في النفس الإنسانية. وهكذا تتكامل الدلالات القرآنية مع التطبيق العملي، ليغدو مفهوم التقوى إطاراً إيمانياً ونفسياً يساعد على تجاوز الحزن والاضطراب، ويتيح للفرد أن يبدأ مرحلة جديدة أكثر اتزاناً ووعياً. وكأن لا شيء يفتح باب الأمل مثل هذه السورة العظيمة، سورة محورها التقوى، لا بد أن تصب ثمراتها على النفس والأسرة والمجتمع أجمع.

المبحث الرابع: التقوى مفتاح التغيير

دور التقوى في التهيئة النفسية للمطلقين في فترة العدة

يتعمق هذا المبحث في فهم السلوك الإنساني أثناء "فترة العدة"، وتحليل الدوافع التي تقف خلفه، والضوابط التي تنظمه، لأن هذا شيئاً أساسياً في منهجية فهم اضطرابات ما بعد الطلاق وكيفية الحد منها. وينطلق هذا المبحث من رؤية تكاملية تجمع بين الأسس الإيمانية والمعطيات النفسية، باعتبار أن الإنسان - في التصور الإسلامي - وحدة متكاملة من الفكر والشعور والسلوك، وأن التهيئة الإيمانية تشكل مدخلاً رئيسياً لإعادة بناء التوازن الداخلي للفرد خلال الأزمات.

ومن هذا المنطلق يتناول المبحث علاقة التهيئة الإيمانية بالتهيئة النفسية وأثرهما المباشر في صياغة السلوك، ثم يعرج على تحليل السلوك الإنساني في ضوء دوافعه الداخلية وضوابطه الشرعية والقيمية، لينتهي إلى بيان المكانة المركزية للتقوى بوصفها "مفتاحاً للتغيير" ونقطة ارتكاز تضبط الدوافع وتعيد توجيه السلوك نحو الاتزان والاستقرار.

ثم يسقط الباحث هذا البناء النظري على السياق العملي المتعلق بالمطلقين والمطلقات، فيحلل دور التقوى في تخفيف اضطرابات الحزن المصاحبة لفترة العدة، ويبرهن - من خلال النصوص الشرعية والاستدلالات النفسية - أن التقوى ليست مجرد قيمة تعبدية، بل هي منظومة علاجية ووقائية تعيد للفرد توازنه الداخلي، وتمنحه القدرة على التكيف الإيجابي مع المحنة. يستلزم الإشارة إلى أن مرحلة التهيئة تمثل مدخلاً أساسياً قبل مرحلة الفعل والتطبيق، إذ لا يمكن للفرد أن يتعامل مع متغيرات الحياة وضغوطها دون إعداد نفسي وروحي يمكنه من التوازن.

وهذه المنهجية ليست جديدة، فقد رسخها النبي - عليه الصلاة والسلام - في تأسيس المجتمع المسلم، فقد كان يعد أصحابه ويهيئهم نفسياً وإيمانياً قبل التكليف الكبير أو المواقف العظيمة. فمنذ بدء الدعوة هيأهم النبي لتحمل أذى قريش في بدايات الدعوة بالصبر والثبات، وغرس في نفوسهم معاني التوحيد واليقين قبل الابتلاء. كما هيأهم قبل الهجرة بتعميق روح الأخوة والتعاون والبذل للغير، وقبل الغزوات بغرس النية الصادقة والثقة بوعده الله والانضباط، حتى أصبحوا أكثر قدرة على مواجهة التحديات دون اضطراب أو تشتت أو جزع.

روي في السيرة النبوية ما فعله الرسول - صلى الله عليه وسلم - مع معاذ بن جبل قبل إرساله إلى اليمن، موجهاً إياه ومحددًا أولوياته، قال له النبي - عليه الصلاة والسلام - : "إنك تأتي قوماً أهل كتاب، فليكن أول ما تدعوهم إليه شهادة أن لا إله إلا الله..." رواه البخاري ومسلم، (ابن الملقن، 2004، 442).

وقد ضرب النبي ﷺ بهذا الموقف مثالا يعلمنا من خلاله منهاج النبوي في تهيئة أصحابه قبل توليهم مسؤوليات جديدة. فقدم - عليه أفضل الصلاة والسلام - لمعاز توصيفاً للبيئة، ودرجات العمل وأولوياته، وأنماط التعامل.



وإذا كان هذا الجليل الفريد - وهو خير القرون - قد احتاج إلى التهيئة برغم قوة إيمانهم وصلابة يقينهم، فإن حاجتنا نحن إليها في الوقت الحالي من باب أولى لأن الإنسان أيا كان موقعه أو درجته العلمية والاجتماعية، لا يستغني عن إعداد يمكنه من مواجهة التحولات الصعبة في حياته، ومنها تجربة الانفصال، وما يرافقها من اضطرابات جسدية ووجدانية واجتماعية. وعلية تأتي التهيئة الإيمانية هنا بوصفها أساساً يمكن أن يمد المطلق أو المطلقة بالقدرة على فهم المرحلة واستيعابها، والتحرك خلالها بوعي وتماسك، بدل الانزلاق نحو الاضطراب أو التفكك النفسي.

وهذا أصل تربوي جلي يدل على أن أي مهمة - ولو كانت شرعية - تحتاج إلى إعداد مسبق.

النهج النبوي في الإعداد النفسي والإيماني يؤسس لفكرة هذا المبحث، إذ نبحت دور التهيئة بالتقوى في تخفيف الاضطرابات المصاحبة لفترة العدة.

المطلب الأول: علاقة التهيئة الإيمانية والنفسية بالسلوك

اهتمت الشريعة الإسلامية في كل أحكامها بالتأصيل لمدخلات معرفية صحيحة، تتسق مع العقل والقلب وتتماشى مع الفطرة السوية، لتكوين العقلية المسلمة القائمة على الوعي والبصيرة.

ويأتي هذا التأصيل من خلال التعلم والتكرار والتربية المستمرة، حتى ترسخ الفكرة ثم تتحول إلى معتقد يدفع المسلم نحو السلوك الصحيح، أو تعدل معتقداً قديماً خاطئاً كان معطلاً لسعادته في الدنيا والآخرة، وكما قالوا: "كل ما تكرر تقرر"، وكذلك قال نبينا الكريم ﷺ: «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحرَّ الخير يعطه، ومن يتوقَّ الشرَّ يوقه» رواه أبي الدرداء (البصارة، 2005، 6592)، فالحديث مفاده أن القيم والملكات النفسية تكتسب بالتعلم والمجاهدة والتكرار، ولا يتحقق من مرة واحدة. وهو ما يؤكد أن المعرفة والتوازن الانفعالي وضبط السلوك تحتاج إلى تدريب واعي ومستمر حتى ترسخ في النفس. وبذلك يبين الحديث أن التهيئة الإيمانية ليست حالة عاطفية مؤقتة، بل عملية تربوية متدرجة تسهم في تعديل المعتقدات وتصحيح السلوك.

وكما ذكرنا من قبل، فإن المرحلة التي يعيشها المطلقين بعد الطلاق مرحلة شديدة الاضطراب لما تحمله من تغيرات جذرية في حياتهم، ولعلها أحد الاختبارات الدنيوية القاسية التي تمتحن قدرتهم على الصبر والتكيف. فهي حنة ضاغطة فكرياً ومشاعرياً وأخلاقياً، مما يجعل الحاجة إلى التهيئة النفسية عبر تدريبهم على التقوى وإعانتهم على غرسها في نفوسهم ضرورة تمهيدية لما سيواجهونه من مصاعب. وقد دلت الأحاديث الشريفة على مركزية التقوى في حياة المسلم، إذ كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يحرص على الدعاء بها صباحاً ومساءً، عن ابن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان يقول: "اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى" (رواه مسلم)، (السيوطي، 2005، 523). وهذا دليل جلي على أن التقوى ليست قيمة إضافية، بل ضرورة وجودية يستمد منها المسلم توازنه وثوابته الأخلاقية في لحظات الضعف والاضطراب.

وبناء على ذلك فإن التهيئة الإيمانية لا تقتصر على تعزيز المشاعر أو ضبط الانفعالات، بل تمس أيضاً البنى المعرفية التي تدير التفكير ذاته. فمن المقرر في علم النفس المعرفي والسلوكي أن ما يتكرر في الذهن يترسخ في الوجدان، وما يترسخ يتحول إلى دافع، والدافع يصبح سلوكاً. فالأفكار التي يداوم عليها الإنسان - خاصة في لحظات الضعف والألم - تشكل أنماط استجابته وتوجهه العملي. فإذا كانت الأفكار قائمة على الخوف والانتقام واليأس، فإنها تنعكس على شكل سلوك هدام يعظم من الأزمة. أما إن تأسست على التقوى والطمأنينة والثقة بالله، فإنها تترجم إلى سلوك ناضج متزن يسهل عبور هذه المرحلة بأقل قدر من الخسائر والأذى النفسي والاجتماعي.



المطلب الثاني: السلوك

سنعرج سريعاً على ماهية السلوك ومنطلقاته وضوابطه، حتى يتسنى لنا فهم السلوك البشري فهماً دقيقاً، يُمكن من تحليل ما قد يظهر من سلوك المطلق أو المطلقة أثناء العدة، وربطه بمنطلقاته الإيمانية والنفسية. فهي منظومة داخلية كاملة، منظومة تتكون من معتقدات وتصورات وأفكار تحكم ردود الأفعال وتوجه القرارات.

حيث يؤكد علماء النفس على أن السلوك ليس مجرد فعل خارجي، بل انعكاس عميق لما يدور في خلجات النفس من دوافع واتجاهات وبني معرفية، وهذا ما يؤكد العلماء المسلمين.

نقل النجار في كتابه "الحرب النفسية أضواء إسلامية" عن الإمام الغزالي تعريف السلوك على أنه: «تهديب الأخلاق والأعمال بالمعارف عن طريق الاشتغال بعمارة الظاهر والباطن».

إذا الغزالي يؤكد التصور الإسلامي للإنسان، من حيث امكانية تعديل سلوكه أو تهذيبه أو السمو بالأخلاق، ليصل بالإنسان إلى ما يرضي الله تعالى. فالسلوك الأخلاقي عنده لا ينفصل عن الإيمان والمعرفة بالله ولا عن ضبط الذاتي للبنية الداخلية للنفس.

وكذلك يؤكد الإمام الغزالي وابن تيمية. رحمهم الله. على أن السلوك فردي، أي يختلف من إنسان لآخر باختلاف العوامل الفطرية والمكتسبة. ونشاط النفس عند الغزالي أو صفاتها ليست منفصلة عنها وهيئتها لا تماثل ولو تماثلت لا اشتبه علينا زيد بعمرو". (النجار، 2005، 19).

وهو ما يستنتج منه أنه ليس بالضرورة أن يكون المطلق والمطلقة على نفس المستوى الانفعالي، وإنما لكل فرد منهم رد فعل وسلوكيات مختلفة تختلف باختلاف العوامل الذاتية (الفطرة / الدوافع / الضوابط)، أو العوامل الخارجية (البيئة المحيطة / القوانين وغيرها).

أما ابن تيمية -رحمه الله- فيؤكد في كتابه مجموع الفتاوى أن السلوك يتولد من الاعتقاد، وأن "أعمال القلوب أصل لأعمال الجوارح"، قال:

قال "الجُنَيْدُ بْنُ مُحَمَّدٍ": التوحيد: قول القلب، والتوكل: عمل القلب، فلا بد فيه من قول القلب وعمله، ثم قول البدن وعمله، ولا بد فيه ممن عمل القلب مثل حب الله وخشية الله، وحب ما يحبه الله ورسوله، وبغض ما يبغضه الله ورسوله، وإخلاص العمل لله وحده لا شريك له، وتوكل القلب على الله وحده، وغير ذلك من أعمال القلوب التي أوجبها الله ورسوله وجعلها من الإيمان.

ثُمَّ الْقَلْبُ هُوَ الْأَصْلُ فَإِذَا كَانَ فِيهِ مَعْرِفَةٌ وَإِرَادَةٌ سَرَى ذَلِكَ إِلَى الْبَدَنِ بِالضَّرُورَةِ لَا يُمَكِّنُ أَنْ يَتَخَلَّفَ الْبَدَنُ عَمَّا يُرِيدُهُ الْقَلْبُ وَلِهَذَا قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْحَدِيثِ الصَّحِيحِ: " {أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ لَهَا سَائِرُ الْجَسَدِ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ لَهَا سَائِرُ الْجَسَدِ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ} ". (بن تيمية، 2004، 186-187).

إذا نستنتج من ذلك أن السلوك إنما هو انعكاس لقول القلب، أي لما رسخ في فؤاد المسلم وارتكن إليه فكره، وأن الفروق الفردية في السلوك متجذرة في الفطرة المودعة في المعارف المكتسبة التي تشكل دوافع الإنسان واستجاباته. فالسلوك الإنساني لا يظهر من فراغ ولا يكون مجرد حركة عابرة أو رد فعل لحظي، بل يتكون عبر الدوافع الداخلية والتي تتولد من المنظومة المعرفية والقيمية التي يحملها الفرد، فهو لا يتصرف إلا وفق ما يَحْتَرَنُه من معتقدات وأفكار وتصورات عن ذاته وعن العالم من حوله، مما يؤكد على امكانية تعديل السلوك والتحكم فيه من خلال التحكم في منطلقاته ودوافعه.

تظهر المعطيات الفكرية الحديثة أن العقائد الغربية المعاصرة بما تحمله من نزعات مادية نفعية براغماتية ووجودية، إنما ساهمت بصورة جوهرية في تشكيل الإنسان الغربي وتوجيه سلوكه وفق تصورات فردية ذاتية عن الحق والخير، تصورات غالباً ما تنفصل عن الضوابط الأخلاقية الموضوعية أو الأطر القيمية المستقرة.



وفي مقابل هذا التوجه الفكري المتفلسف من الضوابط الثابتة، تبرز الحاجة إلى فهم أعمق لبنية السلوك الإنساني وآلياته الداخلية، وذلك بالعودة إلى دراسة الدوافع التي تشكل منبع السلوك ومصدر توجيهه.

المطلب الثالث: الدوافع

عرف B. Norman Mum الدافع اصطلاحاً: هو حالة داخلية تهيئ للفرد أو تنتزع به سلوك معين ظاهراً كان أم باطنياً التماساً لأهداف معينة. (العثمان، 1981، 183).

ولعل هذا ما يبرز أهمية دراسة الدوافع الإنسانية، فهي التي توضح كيف يتخذ الإنسان قراراته، وكيف يتصرف في الأزمات أو في الانفعالات الشديدة. إذا فالدوافع هي البوصلة التي باتزانها يتزن السلوك، أما إذا انحرط السلوك فهذا يدل على انحراف الدوافع عن طريقها الذي رسمه الله، ولا يستقيم إلا حين يلتزم بشرعه وأوامره ونواهيه.

وقد دلل على هذه الحقيقة قول الله تعالى: "أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ" (المالك: 14)، كما اتضحت حقيقة أن فطرة الإنسان السوية هي التي توجهه نحو الخير في قوله تعالى: "فَطَرَتِ اللَّهُ النَّاسَ عَلَيْهَا" (الروم: 30).

وهنا تتجلى عظمة الإسلام في أنه دين شمولي واقعي، فهو لا ينكر وجود الدوافع الغريزية عند الإنسان ودورها، بل يضبطها ويهذبها حتى تؤدي وظيفتها في حفظ الإنسان، لا في هلاكه. ولذلك ذم النبي ﷺ عبودية الشهوات والدوافع المالية التي تسيطر على الإنسان وتضله، قال: (تعس عبد الدينار، وعبد الدرهم، وعبد الخميصة، إن أعطي رضي وإن لم يعط سخط، تعس وانتكس، وإذا شبك فلا انتقش، طوبى لعبد آخذ بعنان فرسه في سبيل الله، أشعث رأسه مغبرة قدماه) رواه البخاري (العسقلاني، ١٣٨٠ - ١٣٩٠ هـ، 81)، وهو تحذير صريح من أن تتحول الدوافع إلى أصول للسلوك المنحرف.

وإذا أسقطنا هذا المبدأ على واقع المطلقين والمطلقات، وجدنا أن كثيراً من الاضطرابات السلوكية التي تظهر في فترة العدة، إنما ترجع إلى دوافع خرجت عن مسارها، فالرغبة في الانتقام أو التمسك المفرط بالحقوق بدافع الغضب، أو قطع التواصل مع الأبناء تحت تأثير جرح الكرامة، كلها أمثلة لسلوك لم يعد موجهاً بمقاصد عليا، بل بانفعالات مختلة، وهذا ما يجعل العدة لدى البعض مرحلة صراع نفسي لا مرحلة عبور هادئ.

وفي ضوء ما سبق، يتجه هذا البحث إلى إيضاح كيفية توجيه الدوافع الداخلية لدى المسلم أو المسلمة أثناء مرحلة العدة، حتى لا تنحرف تحت ضغط الانفعالات والاضطرابات، بل تستقر على وعي إيماني يروضها ويضبطها. فالغاية هنا ليست مجرد تفسير السلوك، بل المشاركة في تقويمه وإعادة توجيهه إلى مساره الذي حدده الله تعالى، ذلك المسار الذي يضمن له اتساق الحياة واستقامتها، ويحقق للإنسان الطمأنينة والسكينة.

فالمطلقة التي تستبد بها مشاعر الخوف من المستقبل مثلاً، قد تنساق إلى العزلة أو الاندفاع في اتخاذ قرارات متهورة، كتغيير السكن فجأة، أو قطع الروابط الاجتماعية، أو إشاعة تفاصيل الطلاق بدافع تبرئة الذات. والمطلق الذي يسيطر عليه الغضب قد يتخذ العدة مسرحاً لتصفية الحسابات، فيضييق على الزوجة في النفقة، أو يحرمها من حقوقها، أو يتنازع معها بشأن الأبناء. وكل هذه صور لا تعكس فساد السلوك فقط، بل اضطراباً في الدوافع الداخلية التي تحتاج إلى تهديب وضبط سلوكي.

المطلب الرابع: الضوابط

أفرد محمد قطب في كتابه (دراسات في النفس الإنسانية) فصلاً كاملاً عن الدوافع والضوابط، قال فيه: وقد شاءت حكمة الله أن يرعى الإنسان صغاره لينمي فيهم هذه الضوابط وإلا فلن تأخذ صورتها السوية الكاملة.. كما شاءت حكمته. كما شاءت حكمته. أن يرعى هو البشرية كلها لينمي فيها هذه الضوابط.. بالرسول والرسالات... وإلا فلن تأخذ صورتها السوية الكاملة، مع أنها موجودة في صميم الفطرة البشرية!



وحين لا تنمو هذه الضوابط فالنتيجة الحتمية هي انطلاق الشهوات بلا ضابط.. وهبوط الإنسان عن مستواه الرفيع الذي خلق من أجله.. مستوى الخلافة والرفعة والتكريم. (قطب، 1993، 211).

يبين محمد قطب أن الضوابط السلوكية مغروسة في الفطرة الإنسانية، لكنها تحتاج إلى تنمية وتوجيه مستمرين حتى تؤدي وظيفتها على الوجه الصحيح. ويوضح أن الرسائل السماوية جاءت لترعى هذا الجانب وتفعله في النفس البشرية، إذ يؤدي غيابه إلى انفلات الشهوات واختلال الميزان السلوكي. ومن ثم تصبح التزكية الإيمانية شرطاً أساسياً لحفظ إنسانية الإنسان وكرامته.

وقد جعل الله تعالى لهذا الضبط ثمرة كبرى، ألا وهي "الحياة الطيبة"، قال تعالى:

﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 97]، كما بين تعالى في قوله: ﴿...يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [سورة البقرة: 185] أن تشريعاته لعباده إنما قائمة لتيسر لهم حياتهم وليس العكس، فبلوغ الحياة الطيبة أمر غير اعتباطي، بل ثمرة للعمل الصالح الذي يصدر عن الدوافع السوية، وهذه الدوافع لا تستقيم إلا حين تربط بالأهداف العليا التي جاء بها الدين، وعلى رأسها تقوى الله وابتغاء مرضاته في القول والعمل.

وعليه فإن فهم الدوافع وضبطها يكتسب أهمية خاصة عند المطلقين، إذ إن العدة ليست مجرد فترة زمنية، بل بيئة اختبار تظهر فيها حقيقة الدوافع فيما أن يسمو المطلقان إلى السلوك الناضج، فيحفظ كل منهما الآخر من الأذى عملاً بقوله تعالى: "ولا تنسوا الفضل بينكم"، ويحميان بهذا أبنائهما أيضاً من الصراعات، وإما أن تتحول الدوافع المختلة إلى بؤرة خلاف تجر وراءها اضطراباً نفسياً واجتماعياً عميقاً يستمر لسنوات.

وقد تطرق العثمان في كتابه "الدراسات النفسية عند المسلمين" لذلك نقلاً عن الإمام الغزالي الذي اشترط لإتمام عملية التعديل والإعلاء من الدوافع إلى ربط سلوك الإنسان بأهداف عليا للحياة الإنسانية، وتذكير الناس دائماً بهذه الأهداف كلما انحرفوا عنها. أو حطت بهم شهوات الجسد عن التوجه إليها، إذ لا بد من غاية. أو بتعبير الغزالي من هم. يسيطر على القوى كلها، وبذلك تصطبغ حياة الإنسان بهذه الأهداف وتتوجه الدوافع كلها في سبيل تحقيقها، وهذا ما يحقق رقياً وسمواً وتصعيداً دائماً. (العثمان، 1981، 214).

ويظهر أثر هذا التصور بجلاء عند النظر في أحوال المطلقين والمطلقات، فحين يربط الفرد المرحلة كلها بمقاصد شرعية. كخشية الله، والصبر، وحفظ الحقوق، وعدم الإضرار بالغير، وحماية الأبناء، واليقين بوعود الله سبحانه، يصبح أكثر قوة وقدرة على تجاوز اضطرابات فترة العدة بسلام نسبي. أما حين تغيب هذه المقاصد، يهيمن الحزن والهم واليأس، وكذلك يتملك الفرد شعور جرح الكرامة، وعدم الثقة في نفسه أو في غيره، وحتى تسيطر النزعة العدوانية على المرحلة، فينحرف السلوك وينعكس ذلك في صور مشهورة مثل: اللوم المتبادل، تشويه السمعة، نزاعات قضائية، قطيعة رحم، اكتئاب، قلق، واحتقان نفسي قد يمتد لسنوات.

المطلب الخامس: التقوى مفتاح التغيير

وبعد الوقوف على طبيعة السلوك الإنساني وما يحركه ويتحكم به من دوافع داخلية وأصول معرفية وقيمية، تبرز الحاجة إلى إسقاط هذا الإطار النظري على ما يعانيه المطلقين من اضطرابات نفسية، إذ تظهر التجارب الاكلينيكية والدراسات النفسية. كما سبق عرضه في المبحث الثاني. أن المشاعر المتولدة مثلاً من الحزن الحاد أو الاكتئاب أو القلق والتي تعقب الطلاق، لا تظهر بمعزل عن التصورات العميقة التي يحملها الفرد عن ذاته وعن مستقبله وعن معنى الابتلاء. فهي بحسب مسار تشكل السلوك. تبدأ باختلال في الدوافع وتشوه في تفسير الواقع وخوف يتملك الفرد مما يمكن أن تؤول إليه الأمور في القادم. فيتجسد كل ذلك في هيئة مزاج مكتئب وسلوكيات انسحابية أو انفعالية.



لقد كان للعلماء المسلمين الأوائل مثل: الإمام الغزالي، الفارابي، ابن سينا، ابن خلدون، ابن رشد وغيرهم سبق في تناول مفهوم الصحة النفسية، والسواء النفسي، والسلوكيات النفسية، وكذلك فرقوا بين الأمراض النفسية والعقلية، وكان لديهم فهم عميق جدا بالآلام البشرية مثل القلق والحزن والاكتئاب. ولأنهم دمجوا بين النصوص الإسلامية والأطروحات النفسية، فقد أدى ذلك للفهم الصحيح للنفس البشرية وكشف أثر العلاقة بالله عليها.

ولعلي أذكر منهم الفيلسوف المسلم ابن مسكويه، والذي وضع في كتابه (تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق) مفهوم الصحة النفسية قائلا:

"ويجب على حافظ الصحة على نفسه أن يتشبه بالملوك الموصوفين بالحزم فإنهم يستعدون للأعداء: بالعدة والعتاد، والتحصين قبل هجوم العدو، وهم في مهلة من زمامهم، وفي اتساع من نظرهم. ولو أغفلوا ذلك: إلى أن تحل بهم المكاره، وتفرقهم الشدائد: لأذهلهم الأمر عن الحيلة، وعن الرأي السديد.

فعلى هذا الأصل يجب أن نبني أمورنا في الاستعداد لأعدائنا من الشره والغضب، وسائر ما يزيلنا عن أغراضنا من الفضائل: بأن نتعود الصبر على ما يجب الصبر عليه، والحلم عمن ينبغي أن يحلم عنه، ولضبط النفس عن الشهوات الرديئة، ولا ننتظر دفع هذه الرذائل وقت هيجانها، فإن الأمر عند ذلك: صعب جدا، ولعله غير ممكن البتة." (ابن مسكويه، ١٣٩٨ هـ، 196).

يظهر من هذه الفقرة مدى عمق رؤية ابن مسكويه للصحة النفسية، حيث يؤكد على أنها تقوم على التهيؤ المسبق وضبط الدوافع والانفعالات قبل اشتغالها، واستشهاد على ذلك باستعداد الملوك للعدو قبل هجومه. كما يرى أن علاج الغضب والشهوات والرذائل لا يكون عند لحظة الانفجار، بل بالتدريب المستمر على الصبر والحلم وضبط النفس، وإلا أصبح التحكم فيها عند الغضب أمرا شديدا الصعوبة وربما مستحيلا. وهذا كله يعكس فهما نفسيا راقيا يرى أن الوقاية الداخلية وبناء القوة الذاتية هي أساس الاتزان النفسي.

يعاني المطلقين خلال فترة العدة للعديد من الاضطرابات النفسية، ولهذا سيركز هذا البحث على اضطراب واحد بعينه، والذي يعد أكثرها شيوعا والتصاقا بالتجربة الانفعالية المصاحبة للطلاق، ألا وهو "الحزن". وينظر إلى الحزن بوصفه التعبير الشعوري الأكثر حضورا عقب خبرات الفقد والانفصال، باعتباره استجابة نفسية طبيعية للتغيرات العميقة التي تطرأ على البناء العاطفي والاجتماعي للفرد.

وقد اختار الباحث الحزن تحديدا لكونه، في حدوده الطبيعية، علامة على الصحة النفسية والحيوية الانفعالية، إذ يتيح للفرد التعرف على احتياجاته النفسية، ويجفزه على محاولة إشباعها، كما في حالة الحزن على الفقد الذي يدفع الإنسان إلى طلب الدعم والتواصل مع الآخرين. فضلا عن ذلك، فإن الحزن انفعال إنساني غريزي وعام، يصيب الأفراد على اختلاف ظروفهم، ويقارب في شيعه بعض الأعراض الجسدية العابرة كالصداع أو الزكام، ولا يرتبط بضرورة بحدوث واحد ثابت أو سبب محدد. غير أن الحزن يبدأ عادة كتغير مزاجي مؤقت، بأعراض محدودة من حيث الشدة والمدة، ويظل في إطاره الطبيعي والصحي ما لم يؤدي إلى تعطيل حياة الفرد أو عرقلة أدائه لوظائفه اليومية. إلا أن استمرار هذا التغير المزاجي لفترات طويلة، أو بلوغه درجة شديدة، يؤدي إلى إضعاف النشاط العام للفرد، وتراجع قدرته على التكيف، وقد يتحول حينئذ من استجابة انفعالية مشروعة إلى مشكلة نفسية، أو اضطراب نفسي يُعرف بـ الاكتئاب، بما يحمله من آثار نفسية وجسدية ممتدة.

وفي هذا السياق، يوضح د. حامد عبد السلام زهران أن الانخراط المزمن في حالات الصراع الانفعالي، مثل الحزن العميق الناتج عن الفقد أو الفشل، قد يؤدي إلى ما يُعرف بالاضطرابات النفسية الجسمية (Psychosomatic Disorders)، والتي يعرفها بأنها «اضطرابات جسمية موضوعية ذات أساس وأصل نفسي، تصيب الأعضاء والمنطق التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي» (زهران، 2005، 468).



ويشير زهران إلى أن هذه الاضطرابات قد تطل أجهزة الجسم المختلفة، بما في ذلك الجهاز العصبي، والدوري، والتنفسي، والهضمي، والغدد، والعضلي، وحتى الجلد، وتتوغل مظاهرها من الصداع النصفي والاضطرابات الهضمية، وصولاً إلى الاكتئاب الحاد.

وتؤكد خطورة الاكتئاب بوصفه أحد المآلات المحتملة للحزن غير المضبوط من خلال ما أورده د. نبيل القط أن الاكتئاب يعد السبب الأول للإعاقة النفسية على مستوى العالم. كما أشار إلى أن معدلات الإصابة بالاكتئاب عالمياً تبلغ نحو 4% بين الرجال، مقابل 6% أو أكثر بين النساء، وأن ما يقارب 20% من المكتئبين يحاولون الانتحار، فضلاً عن كونه يتسبب في إعاقة نحو 30% من النساء المصابات، مقارنة بنسبة 12% من الرجال. (القط، 2024، 105)

ومن هنا تتضح أهمية التدخل المبكر للتعامل مع الحزن وضبط مساراته، والعمل على تخفيف منابعه قبل أن يتفاقم ويتحول إلى اضطراب نفسي أو جسدي يفتك بالفرد ويعطل مسيرته الحياتية، وهو ما يفسر اختيار الباحث لهذا الاضطراب نموذجاً تطبيقياً في هذا البحث.

لعل الجدير بالذكر، أن المنظور الإسلامي يقر بالحزن بوصفه انفعلاً إنسانياً فطرياً، ولم ينكره أو يرفض ظهوره في حدوده الطبيعية، بل جسده النبي ﷺ عملياً حين بكى على وفاة ابنه إبراهيم، وقال: «إن العين لتدمع، وإن القلب ليحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا» (رواه البخاري ومسلم). غير أن الإسلام لا يترك الحزن دون ضوابط، بل يدعو إلى تهدئته وتحجيمه بضوابط إيمانية تحافظ على توازن النفس، حتى لا يتحول من استجابة وجدانية مشروعة إلى حالة مرضية كالاكتئاب أو اليأس أو السخط على القدر، بما يهدد سلامة الفرد النفسية وقدرته على التكيف والبناء من جديد.

بناءً على كل ما سبق، سيتم بداية تناول النموذج الغربي لمراحل الحزن الخمس كما صاغته كوبلر روس، ثم يعاد عرض مفهوم الحزن من منظور بعض العلماء المسلمين من حيث طبيعة وآليات التعامل معه. ويهدف هذا العرض المقارن إلى إبراز البعد القلبي والروحي، ولا سيما دور التقوى، بوصفه عاملاً محورياً في تهديب الحزن والتخفيف من آثاره النفسية لدى المطلقين خلال فترة العدة.

أولاً: النموذج الغربي للحزن (مراحل الحزن الخمس) (مثالاً)

(Kübler-Ross Model)

يمثل النموذج الغربي للحزن أحد أشهر الأطر التفسيرية للاضطراب الوجداني الناتج عن الفقد. وقد صاغته إليزابيث كوبلر روس (Elisabeth Kübler-Ross) من خلال رصدها للتجارب الإنسانية المرتبطة بالموت والفقد، ثم اتسع استخدامه ليشمل فقد العلاقات والزواج. ويمر الحزن في هذا النموذج بخمس مراحل يشار إليها شعبياً باسم "DABDA".



وكما هو واضح في الرسم التوضيحي فإن مراحل الحزن بناءً على تصنيف إليزابيث كوبلر روس تقسم إلى خمس مراحل هي الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، والقبول، وفيما يلي توضيحاً لكل مرحلة على حدة باختصار.



1. مرحلة الإنكار (Denial):

يستقبل فيها الفرد الصدمة بمحاولة لا شعورية لرفض الواقع أو تعطيله، للتخفيف من شدة ألم الصدمة، ومحاولة إقناع المخ أننا مازلنا في أمان ولم يتغير شيء. قد يظهر ذلك في حالة الطلاق في شكل تعلق وهمي بعودة العلاقة، أو إنكار حجم الخسارة. هذه المرحلة تترك الدوافع وتمنع اتخاذ القرارات الصحيحة.

2. مرحلة الغضب (Anger)

معها يبدأ الشعور بالواقع واستيعاب حجم التغير، فيتحول الألم إلى سخط موجه نحو الذات أو الآخر أو الظروف. فكما ذكرنا سابقاً أن النزعة العدوانية تتملك من الفرد، فيسيطر عليه الغضب الذي يغذي دوافع الانتقام أو الأذى أو التشفي، ما يجعل السلوك بعيداً كل البعد عن الاتزان.

3. مرحلة المساومة (Bargaining)

يسعى الفرد لاستعادة ما فقده عبر الدخول في سلسلة من الافتراضات التعويضية، عبر أفكار مثل: "لو فعلت كذا لما حدث الطلاق" أو سأبذل أي شيء لإعادة الأمور كما كانت. هي محاولات ذهنية للبحث عن مخرج ومحاولة استعادة شعور بالتحكم والسيطرة في حدث لم يعد قابلاً للاسترجاع. ذا هي مرحلة اضطراب معرفي ناتج عن مقاومة الواقع والسعي إلى إعادة تشكيله على نحو مختلف.

4. مرحلة الاكتئاب (Depression)

حين يدرك الفرد أن حجم خسارته وامتداد تأثيرها في حياته، يظهر الحزن بوصفه استجابة طبيعية. وتشمل علامات الاكتئاب البكاء، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية، والشعور بالوحدة، والإنهاك، والندم. ولا يعد هذا النوع من الاكتئاب مرضاً نفسياً، بل تفاعلاً إنسانياً متوقعاً في مثل هذه المواقف شديدة الاحباط، بل بالعكس فإن غياب الحزن في مثل هذه الظروف هو غير المعتاد.

5. مرحلة القبول (Acceptance)

وهي آخر مرحلة في مراحل الحزن، حيث يصل الفرد فيها إلى التسليم بالواقع وتقبل خسارته، ويتقبل أنه لن يتمكن من تغيير واقعه، لكنه تسليم "نفسي" أي أنه مازال يمر بلحظات من الحزن والندم، إلا أن بإمكانه المضي قدماً في حياته. ولكن قد يخرج الفرد من الألم، لكنه لا يضمن بناء معرفياً أو سلوكياً سليماً للمستقبل. هذا النموذج يقدم وصفاً للحزن بوصفه تدرجاً انفعالياً، لكنه يفصل بين المشاعر والمعاني والقيم، ويعالج الصدمة من منظور ذاتي لا يتجاوز حدود الإنسان نفسه، ولا يمنحه إطاراً يوجه دوافعه أو يهذب سلوكه.

ثانياً: النموذج الإسلامي للحزن**(الحزن عند علماء المسلمين)**

على خلاف النموذج الغربي الذي يركز على "انفعالات الحزن" ينطلق النموذج الإسلامي من معنى الحزن ودوافعه وطرق تهيئته، بما ينسجم مع الفطرة ويحفظ النفس من الانهيار.

ولعل من أشهر قصص الحزن قصة حزن سيدنا يعقوب على ابنه يوسف. عليهما السلام. كما ذكر في كتاب الله المجيد: ﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ [يوسف: 84].

وفي تفسير هذه الآية قال الشيخ متولي الشعراوي. رحمه الله. أن الحزن من الانفعالات العاطفية التي خلقها الله في الإنسان، فالله لا يريد من الإنسان جلموداً لا ينفع مع الأحداث، وإنما هذا لون يجب أن يكون في إنسانيته، فالله يريد أن يبقى



العواطف والغرائز في الإنسان، وإن لم يكن يريد فيها ما كان ليخلقها، وإنما كان خلقهما لمهمة هذبها بالشرع حتى لا تنقلب وتصبح وحشية تضر بالإنسان.

وهذا ما حدث بالفعل مع نبي الله يعقوب . عليه السلام . فمن شدة تطرف شعوره أثر ذلك على عيناه، ولذلك حذرنا القرآن الكريم ونبينا المصطفى من الانفعالات المتطرفة التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية بلا شك.

وقد قدم العلماء المسلمين كابن مسكويه والكندي والإمام الغزالي تصوراً بالغ العمق عن الحزن.

• تعريف الحزن:

فقد عرف ابن مسكويه الحزن في كتابه (تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق) بأنه: "ألم نفسياني يعرض لفقد محبوب أو فوت مطلوب، سببه الحرص على القنيات الجسمانية والشره للشهوات البدنية". ويقرر أن منشأ الحزن هو التعلق بما هو غير ثابت، لأن كل ما في عالم الدنيا متغير فإن، وأن دوام الحزن ناشئ من توهم الإنسان أنه يملك كل ما يطلبه وأنه يستحق أن لا يفوته شيء. وهذا التوهم يولد الألم. (ابن مسكويه، ١٣٩٨ هـ، 224).

أما الكندي فقد قال في كتابه (الحيلة لدفع الأحزان):

ومما يدل لك دلالة واضحة أن الحزن شيء يجلبه الإنسان ويضعه وضعاً. وليس هو من الأشياء الطبيعية: أن من فقد ملكاً أو طلب أمراً فلم يجده فلحقه حزن، ثم نظر في حزن ذلك نظراً حكيماً، وعرف أن أسباب حزنه هي أسباب غير ضرورية، وإن كثيراً من الناس ليس لهم ذلك الملك، وأن من حزن من الناس وجلب لنفسه هذا العارض فهو لا محالة سيسلو ويعود إلى حاله الطبيعي. (ابن مسكويه، ١٣٩٨ هـ، 226).

إذا قد أطر "الحزن" على أنه: "عارض يضعه بنفسه وليس من الأمور الطبيعية"، وأن العاقل إذا تأمل أحوال الناس أدرك أنه لا ينفرد بمحنة دون غيره، وأن الفقد سنة جارية، لذلك فإن الإنسان يستطيع بإرادة منه أن يعود إلى حالته الطبيعية إذا ما اهتم لشأنه وترك شؤون الغير، لأن دوام الحال من المحال.

• علاج الحزن في النموذج الإسلامي يعتمد على ثلاثة محاور:

١. تصحيح التصور: بإدراك أن الدنيا دار تغير وزوال، وأن الثبات في عالم المعاني والعقل.
٢. تهذيب الدوافع: فلا يطمع الإنسان في المحال ولا يربط سعادته بالمفقود.
٣. الاتصال بالله: وهو الأثر الأعظم، إذ يقول تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [يونس: 62]، جعل القرآن زوال الخوف والحزن خاصية لنصف من الناس ارتبطت بدوافعهم بالله، فصاروا يسلمون للأقدار ويدركون حكمته.

ثالثاً: الفروق الجوهرية بين النموذجين وأثرهما على النفس

- ينظر النموذج الغربي إلى الحزن على أنه حالة نفسية وانفعالية طبيعية تظهر بعد الفقد، ويهتم أساساً بوصف المشاعر التي يمر بها الفرد وتتغير مع الوقت، مثل الصدمة والغضب والحزن ثم القبول. ويركز هذا التصور على خبرة الإنسان الذاتية وكيفية تعامله مع مشاعره داخلياً، دون أن يربط الحزن بمعان قيمية أو دينية تضبطه أو أخلاقياً تساعد على تهذيب الدوافع أو توجيه السلوك بعد التجربة، بل يكتفي بتجاوز الألم نفسياً دون إعادة بناء شاملة للنفس.

• النموذج الإسلامي يعالج الحزن من جذوره:

- يعيد تفسير الواقع.
- يضبط الرغبات.
- يربط النفس بالله.
- يحول الحزن إلى دافع للنمو لا للانهيار.



إذا النموذج الغربي يترك الإنسان أمام نفسه بضعفها وتحيلاتها وأهوائها، دون حائل ودون أي قوة أقوى منه تساعد وتبث في نفسه الأمل، أما الإسلامي فينقله من دائرة الذات الضيفة إلى سعة دائرة المعنى والغاية.

وصف ابن القيم الحزن في كتابه: " ذلك لأنَّ الحزن يُضعف القلب، ويُوهن العزم، ويغيّر الإرادة؛ ولا شيء أحبُّ إلى الشيطان من حزن المؤمن، قال تعالى: {إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا} [المجادلة ١٠]، ومنه يستخلص أن الشرع لا يأمر بالحزن وإنما ينهى عنه ويؤمر بضده. (ابن القيم، 2019، 607).

رابعاً: إسقاط ذلك على المطلقين والمطلقات. دور التقوى في التخفيف من الحزن

يمثل الطلاق أحد أعنف أشكال الفقد النفسي، وما يصاحبه من انهيار في التوقعات والروابط والعلاقات. وتبدأ دائرة الحزن لديهم بتشوه معرفي (لماذا حدث هذا؟ هل أنا فاشل؟ هل سيضيع مستقبلي؟ هل يمكن أتزوج مرة أخرى؟ كيف ستكون الحياة؟ كيف يمكن أن أثق فيه مرة أخرى؟)، ثم ينتقل إلى اضطراب في الدوافع (خوف، يأس، غضب)، ثم يتجسد في سلوكيات سلبية اكتئابيه أو اندفاعية.

ويعد هذا العرض التحليلي لطبيعة الحزن وأصوله المعرفية والدفاعية، سواء في النماذج النفسية المعاصرة أو في الرؤية الإسلامية، يتجه البحث الآن إلى تطبيق هذا التأصيل على الواقع النفسي للمطلقين. فمرحلة ما بعد الطلاق تمثل نموذجاً عملياً تتقاطع فيه العوامل الانفعالية مع البنى المعرفية والدوافع الداخلية، فتظهر اضطرابات الحزن والاكتئاب بوصفها امتداداً منطقياً لمسار السلوك غير المضبوط. وهنا تتبدى أهمية التقوى كمنظومة إيمانية تربط الدوافع بالأهداف العليا، وتعيد تشكيل الاستجابات النفسية وفق ميزان شرعي يمنع الانهيار ويخفف حدة الألم. ومن هذا المنطلق، يصبح من الضروري استعراض المراحل النفسية التي يمر بها المطلقين، ومقارنتها بالتصور الإسلامي للحزن، لتبين كيف يعمل البعد الإيماني - عملياً - في إعادة تهيئة النفس أثناء العدة، ونقلها من حيز الاضطراب إلى فضاء السكينة والاستقرار.

يتضح من ذلك أن النموذج الإسلامي لا يعالج الحزن من زاوية الانفعال فحسب، بل يعالجه من جذوره المعرفية والدفاعية، لأن السلوك لا ينشأ إلا من دوافع تضبطها القيم. وهذا ما يؤكد الشرع في حديث جامع يعد من أصول تهذيب النفس، إذ قال النبي ﷺ: " من أحب لله، وأبغض لله، وأعطى لله، ومنع لله فقد استكمل الإيمان، وإنَّ من أقربكم إليَّ يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً " أخرجه أبو داود (البصارة، 2005، 1905).

ويكشف هذا الحديث أن الدافع الإنساني - سواء في الحب، أو البغض، أو العطاء، أو المنع - لا يكون راشداً إلا حين يكون متوجهاً لله. فحين تضبط التقوى الإرادية الداخلية، ينتقل الإنسان من الفعل الغريزي أو الانفعالي إلى الفعل المؤسس على الإيمان والمعنى.

وفي إطار فهم طبيعة الحزن وتفسير أثره على المطلقين، يظهر بوضوح أن أصل الاضطراب النفسي لا ينفصل عن منظومة التعلق الداخلي الذي يبني عليه الإنسان تصوره لذاته وما يفقده. وقد أشار العلماء إلى أن كثيراً من آلام النفس تتولد من تعلق القلب بالمحوبات تعلقاً مفرطاً يجعل الفقد إلى أزمة وجودية.

تبحر الإمام ابن قيم الجوزية في هذه الحقيقة قائلاً: الإنسان عبد محبوبه كائن من كان، فمن أحب شيئاً وخضع له، فقد تعبد قلبه له، بل التعبد أحد مراتب الحب. (ابن الجوزية، 2023، 201).

وهو ما أقر به الإمام الغزالي بالضبط عندما عرف السلوك بأنه "تهذيب الأخلاق والأعمال بالمعارف عن طريق الانشغال بعمارة الظاهر والباطن" (النحار، 2005، 19).

وما قرره الكندي حين عد الحزن عارضا يجلبه الإنسان لنفسه نتيجة تصورات غير واقعية عن الدنيا وثبات الأشياء. (ابن مسكويه، ١٣٩٨هـ، 226).



وبهذا المعنى يصبح الحزن في المنظور الإسلامي لا حدثاً مطلقاً، بل انعكاساً لمقدار ما في النفس من تعلق أو انغماس في الشهوات أو توقعات غير منضبطة. وكلما كانت الدوافع موجهة لله . كما في الحديث . قل أثر الحزن، وتحول من قوة مدمرة إلى تجربة تربوية تهذب الإنسان وترفعه.

ونستخلص من جميع ما سبق أن الحزن الذي يمر به المطلقين غالباً ما يتبع التسلسل النفسي ذاته الذي حددته النماذج الغربية (الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، التقبل)، لكن أثر هذه المراحل يختلف بقدر ما يتعلق القلب بالمفقود. إذ إن النموذج الغربي يتعامل مع الحزن بمعزل عن مرجعية قيمية حاکمة تضبطه، يأتي المنظور الإسلامي ليعيد تشكيل:

- التصور عبر تصحيح المحبة: فلا يكون القلب عبداً إلا لله.
- الدوافع عبر التقوى التي تمنع الانهيار وتضبط الغضب والمساومة.
- السلوك عبر إعمال فضائل الصبر واليقين وحسن التوكل، وهي مبادئ تؤسس لاستقرار انفعالي راسخ.

بناءً على كل العرض السابق في هذا المبحث عن تسلسل عملية السلوك وهي:

معرفة —> دوافع —> سلوك، فإن هذا يبرهن على أن **التقوى** ليست معنىً روحياً (فقط)، بل آلية تنظيم نفسي تعيد بناء هذا التسلسل:

1. **تصحيح المعرفة:** فيتشكل لدى المطلق وعي جديد للأحداث التي سيمر بها من خلال قوله تعالى: ﴿لَا تَدْرِي

لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ [الطلاق: 1]، وكذلك قوله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ

وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 216]. وغيرهما الكثير من الآيات

التي تؤكد على أهمية اليقين بالله واتباع تعاليمه بثقة في أنه سيجعل من أمره كله خيراً.

2. **تهذيب الدوافع:** فبدل أن تتحرك النفس من منطلق الخوف والانتقام والقلق، تتحرك من منطلق التوكل والرضا،

الثقة بالله، والرجاء.

3. **إعادة تشكيل السلوك:** فتتحول ردود الفعل من الانسحاب أو التهور إلى الاتزان، والعمل، وإعادة البناء.

وعليه يصبح دور التقوى في حياة المطلقين دوراً علاجياً حقيقياً، إذ تهيم النفس لعبور الأزمة دون أن تتحول إلى اكتئاب دائم، وتسمح بالحزن بوصفة تجربة إنسانية، ولكنها تمنع أن يتجاوز حده فيتحول إلى مرض روحي أو نفسي. فيتحقق وعد الله: {لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ} [يونس: 64]، ويغدو الأمل بداية تغيير لا نهاية أمل.

المبحث الخامس: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

لم تجد الباحثة دراسات تشابه دراستها بالنص، ولكن وجدت متفرقة، الطلاق منفرد والتقوى منفردة فأخذت ما يناسب دراستها على أكثر من جانب: التقوى والعدة والطلاق.

أولاً- دراسة زهور، نبيل محمد أحمد - ٢٠٠٨ م - بعنوان (التقوى في القرآن الكريم)

هدف الدراسة: أراد الباحث أن يبين معاني كلمة التقوى ودلالاتها في السياقات القرآنية المختلفة، كما أنه لم يجد أفكار في هذا الموضوع قد اكتملت وجمع شتاتها من جميع الجوانب في كتاب أو كتب قرر هو عمل ذلك. منهجية البحث: اتبع منهجاً استقرائياً وصفيًا موضوعياً، ملائمة لهذا النوع من التفسير. نتائجه: توصل الباحث في بحثه إلى عدة نتائج، أذكر منها: شمول مصطلح التقوى فهو شامل لخيري الدنيا والآخرة، مركزية وأساسية التقوى في تشكل محور العبادات في القرآن الكريم وكذلك المعاملات والأخلاق، والتمسك بعري التقوى واجب على الأمة الإسلامية.

ثانياً- دراسة حبيب الله، سيف النصر عبد الله إبراهيم - ٢٠٢٠ م - بعنوان (أثر التقوى في عقيدة المؤمن من خلال تفسير قوله تعالى (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً)).



هدف الدراسة: توضيح أهمية التقوى وعظمتها عسى أن تشحن النفوس وتقوى العزائم وتحقق التقوى قولاً وعملاً. ولقد اتبع الباحث المنهج التحليلي في الدراسة. نتائج الدراسة هي: توضيح معنى التقوى والتفصيل في حقيقتها وطرق الحصول عليها، والثبات عليها. كما توصل إلى صفات المتقين وثمرات التقوى في الدنيا والآخرة.

ثالثاً- دراسة عبد السلام، بدر احمد محمد _ ٢٠٢٤ م _ بعنوان (انقضاء فترة العدة للمرأة أو الرجل في الفقه الإسلامي والتشريعات المختلفة القديمة).

هدف الدراسة الرئيسي هو التعمق في انقضاء فترة العدة للمرأة والرجل في الفقه الإسلامي والتشريعات المختلفة القديمة، ويندرج تحته عدة أهداف فرعية منها التعرف على مفهوم فترة العدة ودليل مشروعيتها، والتعرف على أنواع فترة العدة للمرأة والرجل، وصولاً إلى معرفة الحكمة والغاية من تشريعها. منهجية الدراسة: استخدم الباحث المنهج الاستقرائي التحليلي فقام الباحث بالرجوع إلى المصادر الأصلية والمعاصرة التي تحدثت عن فترة العدة، وتم اعتماد المسح المكتبي الذي يساعد على سرد الحقائق الدراسة معززة بجوانبها.

نتائج الدراسة: ذكر الباحث الكثير من النتائج نسمي منها البعض والذي -يلائم موضوع البحث - مثل: أن فترة العدة واجبة في إجمالها على المرأة والرجل وهو ثابت بالكتاب والسنة والإجماع. أن عدة الرجل عدة شكلية توافق عدة المرأة في الانتظار فقط، وليست عدة فيزيولوجية مثل المرأة. الحكمة والغاية من فترة العدة تتمثل أبرزها في إثبات براءة الرحم من الحمل وإعطاء الزوج فرصة المراجعة أثناء فترة العدة إن كان الطلاق رجعيًا.

رابعاً: دراسة علام، عبد العظيم توفيق عبد الرحمن - ٢٠٢٣ م - بعنوان (الحكمة من تشريع العدة بين الشريعة الإسلامية والطب الحديث).

أهداف الدراسة بيان أن الحفاظ على النسل أحد الكليات الخمس وإحدى مقاصد الشريعة التي حافظت عليه من خلال تشريع العدة، وبيان أن أحكام الإسلام عامة وأحكام العدة خاصة وإن كانت ثابتة، إلا أنها لا تتناقض مع ما ثبت يقينياً من نظريات علمية يأتي بها الطب الحديث في شأنها. أما منهج البحث فقد اتبع المنهج الوصفي الاستقرائي التحليلي المقارن. وأفضت نتائج البحث إلى أربعة نتائج منها إظهار الجانب التعبدية من وراء التشريع العدة والتسليم بما ذكره الله في كتابه الكريم دون انتظار ما يشتهه الطب الحديث ومستحدثاته.

وقد أوصى الباحث بضرورة اهتمام الباحثين بالدراسات المقارنة بين الشريعة والطب وبقية فروع العلم الحديث في مجال حكمة التشريع وغيرها لإظهار عظمة التشريع الإسلامي وتوافقه مع منطلقات العلم الحديث الصحيحة الثابتة ودرء تعارضهما.

خامساً: مقال لمين، مسعودي محمد _ ٢٠٢٢ م _ بعنوان (العدة كآلية شرعية لمواجهة ظاهرة الطلاق).

وقد طرح الباحث إشكالية أحكام العدة الشرعية، هل هي مطبقة في الواقع؟ وناقش قدرة النصوص القانونية على حمل المجتمع على تطبيق أحكامها أم يحتاج الأمر إلى استحداث آليات تسهر على تنفيذ أحكام العدة الشرعية. وقد أفرز البحث عن النتائج التالية، أن بالرغم من أن العدة هي فرصة أعطاها الله للزوجين لمراجعة نفسياتها، ولكن للأسف هذه الآلية الشرعية لم تعد تطبق كما أوردها الشرع، ويرى الباحث أن القانون يجب أن يتدخل ويطبّقها إما لإعادة هيكلة الأسرة أو لضمان التسريح بإحسان واستيفاء كل من الطرفين لحقوقه.

سادساً: بكيس، فريد _ ٢٠١٣ م _ بحث بعنوان (ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة).

يهدف البحث إلى محاولة وضع تفسير نفسي اجتماعي لظاهرة الطلاق لدى أفراد الأسرة وخاصة الزوجة المطلقة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في بحثه بمساعدة مجموعة من الأدوات منها سجلات الأرشيف: المقابلة العيادية، الاستمارة، مقياس الصحة النفسية (لسيدني كراون وكربسب) الذي طبقه على ٢٠٠ حالة. وقد أفضى البحث إلى



استنتاجين هما: ١- التوصل الى مجموعة من المؤشرات التي تؤدي لفك الرباط الزوجي كالنفس اجتماعي والاقتصادي. ٢- الطلاق في حد ذاته عامل كاف للتأثير السلبي على مستوى الصحة النفسية لدى المرأة المطلقة.

سابعاً: دراسة جمعة، أولاد حيمودة باشتراك مع الزهرة، بومهراس - ٢٠١٧ م - بعنوان (العوامل النفسية المسببة لظاهرة الطلاق).

تهدف هذه الدراسة إلى هدفين: أولاً معرفة الأسباب الحقيقية المؤدية الى الطلاق بطريقة علمية وكيفية معالجتها، ثانياً ملاحظة انعكاسات هذه الظاهرة على الصحة النفسية لدى أفراد الأسرة وخاصة الزوجة المطلقة. وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي في دراستهما، وأجروا الدراسة على عينة مكونة من ٤٠ امرأة مطلقة. أظهرت نتائج الدراسة أن المطلقين أكثر قلقاً واكتئاباً من المتزوجين إنهم معرضون لصحة أسوأ. اقترحت الدراسة أن يوضع برنامج أسري متكامل لتعزيز الأدوار فيها، انشاء مراكز ارشاد أسرى يتضمن تقديم مساعدة المطلقات ورفع كفاءتهن المجتمعية.

ثامناً: بحث جبر، تهابي مصطفى سعيد - ٢٠٢٢ م - بعنوان (الممارسات السلوكية للمتقين كما جاءت في القرآن الكريم ودور الداعيات في تعزيزها لدى الفتيات في مساجد محافظات غزة وسبل تطويره).

يهدف البحث إلى هدفين: ١- استنباط الأنماط السلوكية المتعلقة بمفهوم التقوى كما جاء في القرآن الكريم، ٢- تحديد درجة قيام الداعيات بواجبهن تجاه تعزيز سلوكيات التقوى لدى الفتيات. وقد استخدمت الباحثة ثلاثة مناهج للبحث: الوصفي والتحليلي والبنائي. أدواتها كانت الاستبانة التي طبقت على (30) داعية ببرنامج (SPSS)، وورشة عمل للداعيات.

بينت نتائج وتوصيات البحث أهمية تفعيل وسائل التقنية والاتصالات الحديثة في ترسيخ مفهوم لدى الفتيات، وكذلك افتتاح المؤسسات الدعوية على المجتمع وتوثيق صلتها به.

تاسعاً: بحث الحمص، عبد الفتاح عبد الغني بالتعاون مع حرارة، شيماء محمود - أكتوبر - ٢٠٢٢ م - بعنوان (السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة).

هدف البحث هو التعرف على مستوى السعادة النفسية والتدين والرضا وكذلك العلاقة بينهم لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة. اتبع الباحثان المنهج الوصفي والتحليلي في وصف وتحليل الظاهرة عن طريق جمع البيانات من خلال عينة استطلاعية وعينة دراسة، واستخدام ثلاث أدوات المقابلات الشخصية، مقياس السعادة النفسية، ومقياس الرضا. جاءت النتائج تؤكد دور التدين والالتزام الديني في رسم السعادة والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات، وأن مستوى التدين هو الفارق الأقوى والأكبر لتحقيق السعادة لدى الأفراد ويليها الرضا. نذكر من توصيات البحث ضرورة إعداد مسابقات جامعية في مجال الإعداد الأسري السعيد، إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول متغيرات السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى فئات مختلفة.

عاشراً: بحث بدر، أمل محمد إبراهيم - ٢٠٢١ م - بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات).

يهدف البحث إلى التخفيف من معاناة المطلقات من صور المشكلات والاضطرابات النفسية، وأعراضها مثل القلق والاكتئاب، من خلال تقديم الإرشاد والعلاج اللازم لهن، وتدريبهن على بعض الفنيات الفاعلة قبل أن تشتد الأعراض وتتحول إلى اضطراب نفسي وينعكس ذلك على علاقتهن بالأسرة والمجتمع. اتبع البحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة. أشارت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على التقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق لدى المشاركات، وقد ساهم البرنامج إلى اكسابهن وتطبيقهن فنيات العلاج التي تدعم المرونة النفسية، وغيرها من النتائج. وعليه جاءت التوصيات مثلاً: الاهتمام بالكشف المبكر عن المطلقات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمشكلات نفسية



كبيرة وتوجيههن إلى الاستعانة بالعلاج والإرشاد النفسي، إقامة ندوات وقائية للأزواج والمقبلين على الزواج لمناقشة الفهم الصحيح للحياة الزوجية وتوضيح آثار الطلاق.

التعقيب على الدراسات السابقة

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها ألقت الضوء على أثر التقوى على التهيئة النفسية أثناء فترة العدة، وهذا ما لم يتناول في الأبحاث والدراسات السابقة في حدود علم الباحثة.

وهنا سنوضح أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أولاً: من حيث الهدف

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة زهور (2008) وحبيب الله (2020) وجبر (2022) في التعمق في معنى التقوى وآثارها. كما تشابهت مع دراسة عبد السلام (2024) وعلام (2023) ولمين (2022) في شرح ماهية العدة والحكمة منها. واتفقت كذلك مع دراسة بكيس (2013) وجمعة بومهراس (2017) في تناول آثار الطلاق النفسية سواء المسببة له أو أثره على المرأة. بينما تشابهت مع دراسة الهمص وحرارة (2022) في الربط بين السعادة والتدين ومدى إمكانية وفاعلية تحقيق ذلك على أرض الواقع. واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة بدر (2021) في الهدف، إذ هدفت الأخيرة إلى إعداد برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالمبادئ النفسية للمطلقات.

ثانياً: من حيث المنهج

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسات زهور (2008) وحبيب الله (2020) وعبد السلام (2024) وعلام (2023) في استخدام المنهج الاستقرائي الموضوعي الوصفي والتحليلي لملاءمته لطبيعة تلك الدراسات، واختلفت عن دراسات بكيس (2013) وجمعة وبومهراس (2017) ولمين (2022) والهمص وحرارة (2022) التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، كما اختلفت عن دراسة بدر (2021) التي استخدمت المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة. وقد استخدم الباحثون في تلك الدراسات أدوات مثل: المقابلة العيادية، الاستمارة، المقاييس، والعينات الاستطلاعية وورش العمل، وهي أدوات لم تُستخدم في هذه الدراسة.

ثالثاً: بالنسبة لمجتمع الدراسة

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسات عبد السلام (2024) وعلام (2023) ولمين (2022) وبكيس (2013) وجمعة وبومهراس (2017) وبدر (2021) في أنها تناولت مجتمع المطلقين والمطلقات في فترة العدة وما بعدها، كما تشابهت مع دراسات زهور (2008) وحبيب الله (2020) وعبد السلام (2024) وعلام (2023) ولمين (2022) في أن نوع العينة كان عشوائياً.

إلا أنها اختلفت اختلافاً كلياً عن دراسات بكيس (2013) وجمعة وبومهراس (2017) ولمين (2022) والهمص وحرارة (2022) وبدر (2021) من حيث نوع العينة، إذ اعتمدت تلك الدراسات على عينات محددة من مجتمعات مختلفة مثل: الداعيات وطالبات الجامعة المتزوجات.



الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي الاستقرائي، وذلك لوصف الظاهرة محل الدراسة، وتحليل أبعادها النفسية والمعرفية من خلال:

- تحليل مفهوم التقوى في التصور الإسلامي.
- استقراء الاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق كما وردت في المؤلفات النفسية.
- الربط بين الرؤية النفسية المعاصرة والمنظور الإسلامي في تفسير الحزن وضبط الدوافع.

ويعد هذا المنهج مناسباً لطبيعة البحث، لكونه يسعى إلى التأصيل النظري وبناء إطار معرفي تفسيري علاجي.

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من المطلقين والمطلقات الذين يمرون بتجربة الطلاق . أثناء فترة العدة . وما يصاحبها من اضطرابات نفسية وانفعالية.

عينة البحث

نظراً لاعتماد البحث على المنهج النظري، فإن عينة البحث لا تقوم على الدراسة الميدانية، وإنما تتمثل بصورة تحليلية في فئة المطلقين والمطلقات الذين يمرون بتجربة الطلاق خلال فترة العدة، وما يصاحبها من اضطرابات نفسية وانفعالية، وذلك بوصفها نموذجاً جزئياً معبراً عن واقع المجتمعات الإسلامية، بهدف تعميم الإطار التحليلي للفكرة المدروسة. وقد استند البحث في ذلك إلى مجموعة من المصادر النظرية، شملت:

- نماذج من النصوص الشرعية (القرآن الكريم والسنة النبوية) وأقوال العلماء التي تناولت التقوى والحزن وضبط الدوافع في حالات الطلاق.
- مجموعة مختارة من الدراسات السابقة ذات الصلة بالطلاق والاضطرابات النفسية.
- نماذج من المؤلفات النفسية المعاصرة التي تناولت تفسير اضطرابات الحزن والانفعال عقب الفقد.

أدوات البحث

استخدمت الأدوات التالية:

1. تحليل المحتوى: تحليل النصوص الشرعية والدراسات النفسية.
2. الاستقراء: لاستخلاص القواعد العامة المتعلقة بدور التقوى في ضبط النفس.
3. التحليل المقارن: للمقارنة بين الرؤية الإسلامية والنماذج النفسية الحديثة.
4. الاستنباط: لبناء إطار تفسيري معرفي للدور العلاجي للتقوى.

عرض فروض البحث

انطلق البحث من مجموعة من الفروض النظرية، أبرزها:

1. توجد علاقة بين ضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع الداخلية وازدياد حدة الاضطرابات النفسية لدى المطلقين.
2. يسهم الالتزام بمفهوم التقوى في خفض حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق.
3. يساعد ضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية في تحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة.
4. يعد توظيف التقوى إطاراً معرفياً علاجياً فعالاً في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين.



الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

تمهيد: في هذا الفصل سنتناول الباحثة عرض الفروض ومناقشة النتائج البحث كما يلي:

عرض نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث الحالي، والذي نصه: **توجد علاقة بين ضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع الداخلية وازدياد حدة الاضطرابات النفسية لدى المطلقين**، اعتمدت الباحثة على التحليل والاستقراء في ضوء الإطار النظري، والنصوص الشرعية، وأقوال العلماء، إلى جانب الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات التقوى، والطلاق، والاضطرابات النفسية.

وبتحليل هذا الفرض، ترى الباحثة أن البناء الإيماني يشكل الأساس المنظم للدوافع الداخلية، وأن ضعفه يؤدي إلى اختلال في منظومة القيم والضوابط الذاتية، وهو ما ينعكس في اضطراب الدوافع، وضعف القدرة على ضبط الداخلي، ومن ثم ازدياد قابلية الفرد للتأثر النفسي السلبي عقب الطلاق، خاصة في مرحلة العدة بوصفها مرحلة انتقالية حساسة. وقد أوضحت الباحثة من خلال الإطار النظري أن التقوى تمثل جوهر البناء الإيماني، وأنها ليست مفهوماً تعبدياً مجرداً، بل منظومة شاملة تضبط السلوك، وتوجه الدوافع، وتحقق الاتزان النفسي. فضعف هذا البناء يؤدي إلى سيطرة النزاعات الاندفاعية، أو العجز عن التكيف، نتيجة غياب المرجعية الإيمانية الضابطة للسلوك والانفعال.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة الواردة في البحث، يتضح أن نتائج الفرض الأول تتفق مع عدد من الدراسات، وتختلف جزئياً مع أخرى، على النحو الآتي:

أولاً: تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة زهور (٢٠٠٨)، والتي أكدت مركزية التقوى في حياة الفرد، وشمولها لكافة جوانب السلوك الإنساني، وأنها تمثل محور العبادات والمعاملات والأخلاق، وهو ما يدعم تصور البحث بأن ضعف التقوى يؤدي إلى خلل شامل في البناء النفسي والسلوكي. كما تتفق مع دراسة حبيب الله (٢٠٢٠)، التي أبرزت أثر التقوى في تحقيق الثبات والطمأنينة، وكونها مخرجاً للأزمات، وهو ما ينسجم مع رؤية البحث في أن التقوى تمثل آلية داخلية لضبط الدوافع وتعزيز القدرة على التكيف النفسي.

وتتوافق نتائج الفرض أيضاً مع دراسة الهمص وحرارة (٢٠٢٢)، حيث أكدت الدراسة أن مستوى التدين هو العامل الأقوى في تحقيق الاتزان النفسي والرضا، مما يدعم العلاقة بين البناء الإيماني والاستقرار النفسي التي تبناها البحث الحالي. كما تتفق نتائج الفرض مع دراسات الطلاق ذات البعد النفسي، مثل دراسة بكيس (٢٠١٣)، ودراسة جمعة وبومهراس (٢٠١٧)، والتي أكدت أن الطلاق يرتبط بارتفاع معدلات الاضطرابات النفسية، خاصة لدى من يفتقرون إلى أدوات ضبط الداخلي والتكيف، وهو ما يفسره البحث الحالي بضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع.

ثانياً: تختلف نتائج هذا الفرض مع بعض الدراسات السابقة من حيث المنطلق التفسيري، مثل دراسة بدر (٢٠٢١)، حيث ركزت الدراسة على التدخل العلاجي النفسي القائم على البرامج الإرشادية، ولم تتناول البناء الإيماني أو التقوى بوصفها عنصراً أساسياً منظماً للدوافع. كما تختلف جزئياً مع دراسة لمين (٢٠٢٢)، والتي ركزت على الجانب القانوني والتشريعي للعدة، وآليات تطبيقها في الواقع، دون التعمق في الأثر النفسي للبناء الإيماني أثناء فترة العدة، وآليات تطبيقها في الواقع، دون التعمق في الأثر النفسي للبناء الإيماني أثناء فترة العدة، وهو ما ركزت عليه الدراسة الحالية.



وترى الباحثة أن هذا الاختلاف لا يعد تعارضا جوهريا، بل يعكس اختلاف زوايا المعالجة، إذ أن الدراسات السابقة تناولت الطلاق إما من منظور فقهي تشريعي أو نفسي علاجي، في حين جاءت الدراسة الحالية لتربط بين التقوى بوصفها أساس البناء الإيماني، واضطراب الدوافع، والنتائج النفسية المترتبة على الطلاق خلال فترة العدة.

كما ترى أن ضعف البناء الإيماني يؤدي إلى غياب الضوابط الداخلي للدوافع، والذي ينظم التفاعل مع الواقع ويحد من اندفاعها، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية عند التعرض للأزمات الكبرى كالطلاق. في المقابل، فإن تعزيز التقوى يساهم في إعادة تنظيم الدوافع الداخلية، وتحقيق قدر من الاتزان النفسي، والقدرة على التكيف مع المتغيرات الحياتية. وبناء على ما سبق، خلصت الباحثة إلى تأكيد صحة الفرض الأول، حيث ثبت وجود علاقة واضحة بين ضعف البناء الإيماني واضطراب الدوافع الداخلية وازدياد حدة الاضطرابات النفسية لدى المطلقين، وذلك في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي دعمت هذا الاتجاه.

عرض نتيجة الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث الحالي، والذي نص على: يساهم الالتزام بمفهوم التقوى في خفض حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق، اعتمدت الباحثة على التحليل والاستقراء في ضوء الإطار النظري، والنصوص الشرعية، وأقوال العلماء، إلى جانب الدراسات السابقة التي تناولت التقوى، والطلاق، والاضطرابات النفسية. وتحليل هذا الفرض، ترى الباحثة أن التقوى تمثل آلية إيمانية معرفية سلوكية تساهم في إعادة تنظيم الاستجابات الانفعالية، وتوجيه المشاعر، وضبط السلوك أثناء الأزمات، ولا سيما أزمة الطلاق التي تعد من أكثر التجارب الحياتية إثارة للحزن والاضطراب النفسي. فالالتزام بمفهوم التقوى لا يقتصر على اتباع الظاهري للأحكام الشرعية، بل يتجاوز ذلك إلى بناء داخلي يعين الفرد على الصبر، وضبط النفس، وإعادة تفسير الحدث المؤلم في ضوء الإيمان بالقضاء والقدر وحكمة التشريع. وقد بين الإطار النظري للبحث أن التقوى - بحسب مراتبها - تؤدي دورا أساسيا في ضبط الانفعال وتهذيبه، وكذلك منع تضخيم المشاعر السلبية، والحد من تحول الحزن الطبيعي إلى اضطراب نفسي مرضي، خاصة خلال فترة العدة التي تتسم بتضارب المشاعر وتداخل الدوافع.

وبالرجوع للدراسات السابقة فإن نتائج هذا الفرض اتفق مع دراسة زهور (٢٠٠٨)، والتي أكدت شمول مفهوم التقوى وتأثيره في مختلف جوانب حياة الإنسان، ومنها الجانب النفسي والانفعالي، بوصفها عنصرا أساسيا في تحقيق الطمأنينة والاستقرار الداخلي، وهو ما يدعم نتيجة البحث في دور التقوى في تهديب الحزن المصاحب للطلاق.

كما تتفق نتائج الفرض مع دراسة حبيب الله (٢٠٢٠)، حيث أبرزت الدراسة أن التقوى تمثل مخرجاً نفسياً وسلوكياً للأزمات، وتساهم في تخفيف وطأتها على الفرد، وهو ما يتوافق مع ما خلص إليه البحث من أن الالتزام بالتقوى يخفف من حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق. وتتوافق كذلك مع دراسة الحمص ومحمود (٢٠٢٢) التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين التدين والسعادة النفسية والرضا عن الحياة، بما يعكس دور الالتزام الديني في تخفيف المعاناة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي.

كما تتسق نتائج الفرض مع دراسة جبر (٢٠٢٢)، التي أبرزت أن السلوكيات الناتجة عن التقوى تساهم في تعزيز التوازن النفسي وضبط الانفعالات، وهو ما يدعم رؤية البحث في أن التقوى لا تظل إطاراً نظرياً، بل تنعكس عملياً على السلوك والاستجابة الانفعالية.

وتتوافق أيضاً مع دراسات الطلاق ذات الطابع النفسي، مثل دراسة بكيس (٢٠١٣) ودراسة جمعة (٢٠١٧)، والتي أكدت ارتفاع مستويات الاضطرابات النفسية لدى المطلقين، وهو ما يفسر البحث الحالي بإمكانية خفض هذه الاضطرابات من خلال الالتزام بالتقوى بوصفها عاملاً وقائياً ومنظماً للانفعالات.



واختلفت نتائج هذا الفرض مع بعض الدراسات السابقة من حيث المنطلق العلاجي، مثل دراسة بدر (٢٠٢١)، حيث ركزت الدراسة على التدخل العلاجي النفسي القائم على البرامج الإرشادية الحديثة، دون التركيز على التقوى بوصفها إطاراً إيمانياً شاملاً في معالجة الحزن والاضطرابات النفسية.

كما تختلف جزئياً مع دراسة لمين (٢٠٢٢)، والتي ركزت على البعد القانوني والتنظيمي للعدة، دون التوسع في أثر الالتزام الإيماني خلال هذه المرحلة على تخفيف الحزن والاضطرابات النفسية.

وترى الباحثة أن هذا الاختلاف لا يعد تعارضاً، بل يعكس اختلاف زوايا المعالجة، إذ تناولت الدراسات السابقة الحزن والاضطرابات النفسية من منظور قانوني أو علاجي نفسي، في حين ركزت الدراسة الحالية على التقوى كمنظومة إيمانية معرفية سلوكية تسهم في تهديب الحزن وضبط الاستجابات الانفعالية أثناء الطلاق وهذا ما يميزها.

وترى الباحثة أن الالتزام بمفهوم التقوى يسهم في إعادة بناء المعنى النفسي للتجربة، ويحد من الاستغراق في المشاعر السلبية، ويعزز الصبر والرضا وضبط النفس، مما يؤدي إلى خفض حدة الحزن ومنع تطوره إلى اضطرابات نفسية أكثر عمقا. فالتقوى تعمل على توجيه الانفعال، وربط التجربة المؤلمة بالحكمة الإلهية، والالتزام بضوابط الشرع، خاصة خلال فترة العدة.

وبناءً على ما سبق، خلصت الباحثة إلى تأكيد صحة الفرض الثاني، حيث ثبت أن الالتزام بمفهوم التقوى يسهم بوضوح في خفض حدة الحزن والاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق، وذلك في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي دعمت هذا الاتجاه.

عرض نتيجة الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة من فروض البحث الحالي، والتي نصها:

يساعد ضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية في تحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة، قامت الباحثة بتحليل هذا الفرض في ضوء الإطار النظري للدراسة، وما تم عرضه من مفاهيم متعلقة بالدوافع، والضوابط، والتقوى، وفترة العدة، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وانفعالية.

ومن خلال الاستقراء والتحليل، خلصت الباحثة إلى أن ضبط الدوافع في المنظور الإسلامي يعد عاملاً أساسياً في توجيه السلوك والانفعال توجيهاً متزاناً، خاصة في الفترات الانتقالية الحرجة كفترة العدة، حيث تتعرض النفس لضغوط داخلية وصراعات وجدانية قد تنعكس سلوكياً بصورة سلبية إذا غابت الضوابط الإيمانية.

أظهر الإطار النظري أن الرؤية الإسلامية لا تنظر إلى الدوافع بوصفها قوى يجب كبتها أو إلغاؤها، وإنما تعمل على تهديبها وضبطها من خلال منظومة متكاملة من القيم الإيمانية والأخلاقية، وعلى رأسها التقوى. وقد بين البحث أن الدوافع، إذا تركت دون توجيه، قد تقود إلى اندفاعات سلوكية وانفعالية غير متزنة، في حين أن ضبطها في إطار التقوى يسهم في تعزيز السلوك الرشيد، والقدرة على التحكم في ردود الأفعال، واتخاذ قرارات أكثر اتزاناً خلال فترة العدة.

ويتضح ذلك من خلال ما ورد في سورة الطلاق من توجيهات تؤكد على الالتزام بالحدود الشرعية، وضبط السلوك، وعدم الانسياق خلف الانفعال، بما يعكس بوضوح العلاقة بين التقوى وضبط الدوافع وتحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية.

أما بالنسبة للدراسات السابقة، فإن نتائج هذا الفرض اتفقت مع ما توصلت إليه دراسة زهور (٢٠٠٨)، والتي أكدت شمولية مفهوم التقوى واعتباره إطاراً منظماً للسلوك الإنساني، وموجهاً أساسياً للأخلاق والمعاملات، وهو ما ينعكس مباشرة على ضبط السلوك الإنساني، وموجهاً أساسياً للأخلاق والمعاملات، وهو ما ينعكس مباشرة على ضبط الدوافع. كما تتفق مع دراسة حبيب الله (٢٠٢٠)، التي أوضحت أن التقوى تكسب الفرد قدرة على الثبات وضبط النفس، وتساعد على اتخاذ مواقف متزنة في الأزمات.

ويتقاطع هذا الفرض كذلك مع نتائج دراسة جبر (٢٠٢٢)، التي أبرزت أن التقوى تنعكس في أنماط سلوكية واضحة يمكن تعزيزها تربوياً، مما يدعم فكرة أن ضبط الدوافع يؤدي إلى تحسين السلوك. كما ينسجم مع دراسة الحمص وحرارة (٢٠٢٢)



التي أكدت أن الالتزام الديني يمثل عاملاً حاسماً في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي، وهو ما يعد نتيجة مباشرة لضبط الدوافع.

وفي المقابل تختلف الدراسة الحالية عن دراسات مثل بكيس (٢٠١٣)، وجمعة وبومهراس (٢٠١٧)، إذ ركزت تلك الدراسات على وصف الآثار النفسية والسلوكية للطلاق، دون التطرق إلى البعد الإيماني أو آليات ضبط الدوافع من منظور إسلامي. كما تختلف عن دراسة بدر (٢٠٢١)، التي اعتمدت على تدخل علاجي نفسي معاصر، بينما ركزت الدراسة الحالية على البناء الإيماني وضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية بوصفه آلية وقائية وتثبيته خلال فترة العدة.

بناءً على ما سبق عرضه وتحليله، تؤكد نتائج البحث صحة الفرضية الثالثة، إذ تبين أن ضبط الدوافع وفق الرؤية الإسلامية يمثل هاملاً محورياً في تحسين الاستجابات السلوكية والانفعالية خلال فترة العدة. فكلما كان البناء الإيماني أكثر رسوخاً، وكلما التزم الفرد بضوابط التقوى التي تنظم الدوافع وتوجهها، انعكس ذلك إيجابياً على سلوكه وانفعالاته، فتصبح أكثر اتزاناً وتوافقاً مع حدود الله ومقاصد الشريعة. ويؤكد هذا الطرح ما انتهت إليه الدراسة من أن المنظور الإسلامي لا يكتفي بتفسير الاضطرابات السلوكية والانفعالية، بل يقدم إطاراً وقائياً وتربوياً فاعلاً يساهم في احتواء آثار الطلاق النفسية، ويعزز قدرة المطلقين على التكيف السليم خلال هذه المرحلة الانتقالية الدقيقة.

عرض نتيجة الفرض الرابع:

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة من فروض البحث، والتي تنص على: يعد توظيف التقوى إطاراً معرفياً علاجياً فعالاً في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين، تم الرجوع إلى الإطار النظري والشرعي الذي اعتمدته الدراسة، وتحليل ما ورد فيه من مفاهيم ومعالجات نفسية ذات مرجعية إيمانية.

أظهر التحليل أن التقوى في المنظور الإسلامي تقوم على وعي الفرد بعلاقته بالله، وإدراكه لمعنى الابتلاء، وضبط نظره للأحداث وفق ميزان الرضا والتسليم وحسن التوكل. وهو ما يجعل التقوى إطاراً مفسراً للخبرة النفسية، وموجهاً للاستجابات الانفعالية، بما ينعكس مباشرة على تعزيز الطمأنينة النفسية والاستقرار الداخلي، وخاصة في المراحل الانتقالية الحرجة كمرحلة الطلاق.

وقد بين البحث، من خلال تدبر سورة الطلاق، أن الخطاب القرآني يربط بين التقوى وبين مفاهيم الطمأنينة، والفرج، والبسر، وتبديد الخوف من المستقبل، كما في قوله تعالى: [ومن يتق الله يجعل له مخرجاً]، وهو ما يؤسس لإطار معرفي علاجي يعيد بناء إدراك الفرد للحدث المؤلم، وينقله من منطق التهديد والقلق إلى منطق المعنى والرجاء.

وبالرجوع للدراسات السابقة وجد أن هذا الفرض يتفق مع ما توصلت إليه دراسة زهور (٢٠٠٨) ودراسة حبيب الله (٢٠٢٠)، اللتين أكدتا أن التقوى عنصر شامل يؤثر في بناء النفس والسلوك، ويمنح الفرد شعوراً بالأمن الداخلي والطمأنينة. ودراسة جبر (٢٠٢٢) التي أكدت أن التقوى ليست مفهوم نظري إنما خلق قابل للتطبيق، له سلوكيات محددة اتباعها يؤدي إلى نتائج إيجابية على الفرد والمجتمع. كما تتقاطع مع دراسة الحمص وحرارة (٢٠٢٢)، والتي أثبتت وجود علاقة قوية بين الالتزام الديني وارتفاع مستوى السعادة والرضا النفسي.

وفي المقابل تختلف الدراسة الحالية عن بعض الدراسات النفسية التطبيقية، مثل دراسة بدر (٢٠٢١)، التي ركزت على برامج علاجية قائمة على نماذج نفسية معاصرة، دون تناول البعد الإيماني بوصفه إطاراً معرفياً علاجياً متكاملًا. إذ ترى الباحثة أن التقوى لا تمثل مجرد عامل مساعد، بل تشكل بنية علاجية داخلية قادرة على تعزيز الطمأنينة النفسية بصورة مستدامة، دون الاكتفاء بالتدخلات الخارجية المؤقتة.

وبناءً على ذلك، تؤكد الباحثة صحة الفرضية الرابعة، وتخلص إلى أن توظيف التقوى كإطار معرفي علاجي يساهم بفاعلية في تعزيز الطمأنينة النفسية لدى المطلقين، من خلال إعادة تنظيم التصورات، وتهديب الانفعالات، وربط التجربة المؤلمة بالمعنى الإيماني، بما يحقق التوازن النفسي ويحد من الاضطرابات المصاحبة لهذه المرحلة.



الفصل الخامس

الخاتمة والنتائج

الخاتمة

خلصت هذه الدراسة إلى أن الطلاق لا يعد مجرد إجراء فقهي أو حدث اجتماعي منفصل، بل يمثل خبرة نفسية مركبة ذات أبعاد انفعالية ومعرفية وروحية متداخلة، تترك آثاراً واضحة في البناء النفسي للفرد. وتتجلى هذه الآثار بصورة أكثر كثافة خلال فترة العدة، بوصفها مرحلة انتقالية حرجة تشهد تصاعداً في الصراعات الداخلية، وتفرض على الفرد اتخاذ قرارات مصيرية تتطلب قدراً عالياً من الاتزان النفسي والضبط الانفعالي. وقد أظهر البحث أن التصور الإسلامي يقر مبدأ حرية الاختيار، غير أنه يضبطه بمنظومة قيمية قائمة على التقوى، بما يحفظ التوازن بين متطلبات النفس ومقاصد الشريعة.

كما بينت الدراسة أن الحزن الناتج عن الطلاق يعد استجابة نفسية طبيعية ومشروعة، إلا أن تحوله إلى اضطراب نفسي مرضي يرتبط بغياب الأطر المعرفية والإيمانية القادرة على تنظيم الانفعال وإعادة تفسير الخبرة المؤلمة تفسيراً متوازناً. وفي هذا الإطار، قدمت سورة الطلاق نموذجاً قرآنياً متكاملًا يربط بين التشريع والتربية النفسية، حيث أسهمت توجيهاتها في بناء إطار معرفي يساعد الفرد على احتواء الحزن، والحد من تفاقم الاضطرابات النفسية المصاحبة لهذه المرحلة. وأكدت نتائج البحث أن التقوى، بوصفها بناء معرفياً إيمانياً، تمثل آلية نفسية فعالة في ضبط الدوافع والانفعالات، وتعزيز القدرة على التكيف النفسي الإيجابي مع الأزمات. كما تؤدي التقوى دوراً علاجياً في إعادة توجيه المعاني الداخلية نحو الطمأنينة والاستقرار الانفعالي. ويبرز المنظور الإسلامي في هذا السياق بوصفه إطاراً تفسيرياً وعلاجياً متكاملًا، يتجاوز المقاربات النفسية المادية التي غالباً ما تعالج الأعراض بمعزل عن البعد القيمي والروحي. كما خلصت الدراسة إلى أن تميز المنهج الإسلامي في معالجة قضايا الأسرة يكمن في اعتماده على الرادع الداخلي القائم على الوازع الديني والمحاسبة الذاتية، وهو ما يفتقر إليه كثير من النماذج القانونية والنفسية المعاصرة التي تعتمد على الرادع الخارجي وحده. وقد أظهر البحث أن غياب هذا البعد يسهم في تفاقم النزاعات الأسرية، ويضعف قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات متزنة في لحظات الانفعال الحاد.

وبينت الدراسة أن التقوى تسهم في تنمية الوعي الذاتي والتفكير النقدي، وتمكن الفرد من مقاومة الضغوط الاجتماعية والموروثات الثقافية السلبية التي قد تزيد من حدة الاضطراب النفسي. ومن ثم، فإن التقوى لا تمثل مفهوماً وعظياً مجرداً، بل نظاماً نفسياً معرفياً قائماً على المراقبة الذاتية، وإعادة تقييم الأفكار، وتنظيم الاستجابات السلوكية والانفعالية. وبناءً على ما سبق، تؤكد هذه الدراسة أن علم النفس الإسلامي يقدم إطاراً معرفياً وعلاجياً متكاملًا لمعالجة الاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق، من خلال دمج البناء الإيماني بالتحليل النفسي، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية للمطلقين، وحماية الأسرة من الآثار الممتدة لهذه التجربة، ودعم الاستقرار النفسي والاجتماعي للمجتمع.

نتائج البحث: توصل البحث إلى جملة من النتائج زهي كالآتي:

١/ أن الطلاق يمثل أحد أعنف أشكال الفقد النفسي، لما يصاحبه من انهيار في التوقعات والعلاقات والمعاني المرتبطة بالحياة الزوجية.

٢/ أن اضطراب الحزن يعد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً خلال فترة العدة، وقد يتطور إلى اكتئاب أو قلق مرضي عند غياب الضبط النفسي والإيماني.



- ٣/ أن جذور الاضطراب النفسي بعد الطلاق تعود بدرجة كبيرة إلى اختلال الدوافع الداخلية وتشوه التصورات المعرفية حول الذات والمستقبل.
- ٤/ أن جذور الاضطراب النفسي بعد الطلاق تعود بدرجة كبيرة إلى اختلال الدوافع الداخلية وتشوه التصورات المعرفية حول الذات والمستقبل.
- ٥/ أن التقوى تسهم بفاعلية في إعادة تنظيم الدوافع وربطها بالأهداف العليا، مما يساعد على تهديب الانفعالات وضبط السلوك.
- ٦/ أن المنظور الإسلامي لا ينكر الحزن، لكنه يضع له ضوابط تحول دون تحوله إلى حالة مرضية تهدد السلامة النفسية والجسدية للفرد.
- ٧/ أن توظيف التقوى يحقق قدرا عاليا من الطمأنينة النفسية والسكينة، ويساعد المطلقين على تجاوز مرحلة العدة بأقل الخسائر النفسية والاجتماعية.

توصيات البحث: في ضوء نتائج الدراسة يوصي البحث بما يلي:

- ضرورة إدماج المنظور الإيماني، وخاصة مفهوم التقوى، في برامج الإرشاد النفسي والأسري للمطلقين.
- إعداد برامج توعوية تستهدف المطلقين خلال فترة العدة، توضح طبيعة الحزن وضوابطه النفسية والشرعية.
- تأهيل المرشدين النفسيين والأسريين على توظيف القيم الدينية في التعامل مع الاضطرابات النفسية المصاحبة للطلاق.
- توظيف التقوى ضمن إطار العلاج النفسي يحقق قدرا عاليا من الطمأنينة النفسية والسكينة، ويساعد المطلقين على تجاوز مرحلة العدة بأقل الخسائر النفسية والاجتماعية.
- تعزيز دور المؤسسات الدينية والاجتماعية في تقديم الدعم النفسي الإيماني للمطلقين. نشر الوعي المجتمعي بأهمية التعامل المتوازن مع الطلاق، والحد من الوصم الاجتماعي الذي يزيد من حدة الاضطراب النفسي.

مقترحات البحث

يقترح البحث إجراء دراسات مستقبلية في المجالات الآتية:

1. دراسة تطبيقية لفاعلية برامج إرشادية قائمة على التقوى في خفض الاكتئاب والقلق لدى المطلقين.
2. مقارنة بين المنهج الإسلامي والمناهج العلاجية النفسية المعاصرة في علاج اضطرابات ما بعد الطلاق.
3. دراسة دور التقوى في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي للأبناء بعد الطلاق.
4. إجراء بحوث كمية لقياس العلاقة بين مستوى التقوى والصحة النفسية لدى المطلقين.
5. إجراء بحوث كمية لقياس العلاقة بين مستوى التقوى والصحة النفسية لدى المطلقين.
6. توسيع نطاق البحث ليشمل فئات عمرية واجتماعية مختلفة لقياس أثر الطلاق عبر مراحل الحياة.



المصادر والمراجع

أولاً - القرآن الكريم

ثانياً . معاجم وتفسير

1. طنطاوي، محمد سيد، 1997-1998م، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط ١، دار نخضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة..
2. لجنة من العلماء بإشراف مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر، 1973-1993م، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط ١، ج ١٠، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة.
3. حوى، سعيد، 1405هـ / 1985م، الأساس في التفسير، ط ١، ج ١١، دار السلام، القاهرة.
4. السيوطي، جلال الدين، ت ٩١١هـ، الدر المنثور في التفسير بالمأثور، ج ٨، دار الفكر، بيروت.
5. ابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، ط ١، ج ٧، تحقيق حكمت بن بشير، دار ابن الجوزي، السعودية، 1431هـ.
6. الأصفهاني، الراغب، 1412هـ، المفردات في غريب القرآن، ط ١، دار القلم، دمشق.
7. ابن منظور، لسان العرب، ط ٣، دار صادر، بيروت، 1414هـ.
8. الجرجاني، التعريفات، 1403هـ، ط ١، دار الكتب العلمية، بيروت.
9. الكفوي، أبو البقاء، الكليات، مؤسسة الرسالة، بيروت.
10. عبد المنعم، محمود عبد الرحمن، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٩م، معجم المصطلحات والألفاظ الفقهية، ج ١، ص ٤٨٣، دار الفضيلة، القاهرة.
11. الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف، ت ٥٠٢هـ، المفردات في غريب القرآن، ط ١، ١٤١٢ هـ، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت.

ثالثاً - كتب الحديث وشروحه

12. ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، ١٣٨٠ - ١٣٩٠ هـ، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ط ١، ج ١٣، المكتبة السلفية، مصر.
13. العثيمين، محمد بن صالح. 1426هـ. شرح رياض الصالحين. ط ١. ج ٦، الناشر دار الوطن، الرياض، السعودية.
14. العراقي، زين الدين عبد الرحيم، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م، المغني عن حمل الأسفار، ط ١، دار ابن حزم، بيروت.
15. السيوطي، جلال الدين، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م، جمع الجوامع (الجامع الكبير)، ط ٢، ج ٢٥، الأزهر الشريف، القاهرة.
16. آل مبارك، فيصل بن عبد العزيز، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م، تطريز رياض الصالحين، ط ١، دار العاصمة، الرياض.
17. المصري، ابن الملتن سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الشافعي، ت ٨٠٤، البدر المنير في تخریج الأحاديث والأثار الواقعة في الشرح الكبير، ط ١، ج ٩، 2004 / 1425، الناشر دار الهجرة، الرياض، السعودية.



18. البصارة، نبيل بن منصور، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م، أنيس الساري (تخريج أحاديث فتح الباري)، ط ١، ج ١، مؤسسة السماحة، مؤسسة الريان، بيروت، لبنان.
19. المظهري، الحسين بن محمود بن الحسن، ت ٧٢٧ هـ، المفاتيح في شرح المصابيح، ط ١، ج ٦، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م، دار النوادر، وهو من إصدارات إدارة الثقافة الإسلامية - وزارة الأوقاف الكويتية.
- رابعاً — مصادر إيمانية وتربوية**
20. ابن القيم الجوزية، الداء والدواء، ط ١، مؤسسة إبداع، 1444 هـ.
21. ابن القيم الجوزية، ١٤٤١ هـ - ٢٠١٩ م، مدارج السالكين في منازل السائرين، ط ٢، دار عطاءات العلم، الرياض، دار ابن حزم، بيروت.
22. ابن قيم الجوزية، ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م، طريق المجرتين وباب السعادتين، ط ٤، ج ٢، دار عطاءات العلم، الرياض.
23. المنجد، محمد صالح، أعمال القلوب، ط ١، مجموعة زاد للنشر، الرياض، 2017 م.
24. التويجري، محمد بن إبراهيم، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م، موسوعة الفقه الإسلامي، ط ١، ج ٥، بيت الأفكار الدولية.
25. ابن تيمية، أحمد، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م، مجموع الفتاوى، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، السعودية.
26. المروزي، عبد الله بن المبارك، (ت ١٨١ هـ)، الزهد والرفائق لابن المبارك، قام بنشره: محمد عفيف الزعبي، بإذن خطي من محققه حبيب الرحمن الأعظمي، ووكيل مجلس إحياء المعارف بـ (ماليكاون) ناسك (الهند).
27. الأشقر، عمر سليمان عبد الله، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م، التقوى تعريفها وفضلها ومخدوراتها وقصص من أحوالها، ط ١، دار النفائس للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
28. آل عمر، محمد بن علي محمد، ١٤٤٧ هـ / ٢٠٢٥ م، الجمل العقدية في سورة الطلاق ومناسبتها لمقصد السورة، مجلة كلية البنات الأزهرية بطيبة الأقصر، العدد التاسع، ص ١٧١ - ٢٦٢.

خامساً — مراجع نفسية وفكرية

29. ابن مسكويه. تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق. المطبعة المصرية، 1398 هـ.
30. زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 2005 م.
31. زهران، حامد عبد السلام، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م، الاضطرابات النفسية وعلاجها، ط ٤، عالم الكتب، القاهرة.
32. قطب، محمد، دراسات في النفس الإنسانية، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م، ط ١٠، دار الشروق، القاهرة وبيروت.
33. E. Frank, Viktor، ١٤٠٢ هـ / ١٩٨٢ م، الإنسان يبحث عن المعنى، ط ١، دار القلم، الكويت.
34. النجار، فهمي، الحرب النفسية في أضواء إسلامية، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م، ط ١، دار الفضيلة، الرياض، السعودية.
35. القط، نبيل، ٢٠٢٤ م، العالم النفسي للنساء، ط ١، مركز المحروسة، القاهرة.
36. عبد الحكيم، ع. ر.، & سامي، ح. م. (2021). التهيئة النفسية وأثرها في تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى طالبات تخصص الجذباز الفني بكلية التربية الرياضية. أبحاث الملتقى الدولي للسياحة الرياضية - آفاق وطموحات (العدد الخامس، أسوان - مصر، 18-20 مارس 2021).



37. مصطفى، محمد محمود ١٤٤٤ / ٢٠٢٣، المدخل إلى علم النفس الإسلامي، ط ١، مكتبة الأسرة العربية، اسطنبول.
38. رجب، مصطفى، ٢٠٠٩، الإعجاز النفسي في القرآن الكريم، ط ١، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، كفر الشيخ، مصر.
39. باريت، ليزا فيلدمان، ٢٠٢١م، كيف تصنع العواطف (الحياة السرية للدماغ)، ط ١، دار التنوير.
40. العثمان، عبد الكريم، ١٤٠١هـ - ١٩٨١م، الدراسات النفسية عند المسلمين "الغزالي بوجه خاص"، ط ٢، الناشر: مكتبة وهبة، للطباعة: دار غريب، القاهرة.
41. الشال، أحمد خليل، ١٤٤٥هـ / ٢٠٢٤م، مدخل إلى فقه النفس، ط ٢، الإيداع بدار الكتب المصرية ١٠٢٣٢ / ٢٠٢٢.
42. سليمان، سناء محمد، ٢٠١٢م، الطلاق بين الإباحة والصبر والخطر والغدر، ط ١، عالم الكتب، القاهرة.
43. النعيمي، طارق كمال، ١٤٢٠هـ / ٢٠٠٠م، سيكولوجية الرجل والمرأة (المشكلات الزوجية أسبابها وطرق علاجها)، ط ١، دار إحياء العلوم، بيروت.
44. صقر، عطية، ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤م، موسوعة الأسرة تحت رعاية الإسلام (مشكلات الأسرة)، ط ١، ج ٦، مكتبة وهبة، القاهرة.
- سادسا - شبكة المعلومات الالكترونية
1. فيديو للشيخ محمد متولي الشعراوي، بعنوان: وتولى عنهم وقال يا أسفي على يوسف.
<https://www.youtube.com/watch?v=lyxD-euWdpQ>
 2. مقال بعنوان (ما هي مراحل الحزن الخمسة؟) بقلم: رسيل ياسين، من موقع صحة نفسية:
<https://mental.mawdoo3.com/n/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B2%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AE%D9%85%D8%B3%D8%A9>
 3. الحضريتي، ابراهيم بن حسن ١٤٤١هـ ٢٠٢٠م، أثر أعمال القلوب على الداعية والدعوة، رسالة: دكتوراه، جامعة الملك عبد العزيز - كلية الآداب والعلوم الإنسانية - قسم الشريعة والدراسات الإسلامية - تخصص عقيدة ودعوة، إشراف: موفق بن عبد الله بن علي كدسة، [كتاب إلكتروني بترقيم الشاملة].
<https://shamela.ws/book/978>
 4. بحث زهور، نبيل محمد أحمد - أغسطس ٢٠٠٨م - بعنوان (التقوى في القرآن الكريم "تفسير موضوعي") قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الماجستير في أصول الدين بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
<https://quran-uni.com/quran-sciences/%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%82%d9%88%d9%89-%d9%81%d9%8a-%d8%a7%d9%84%d9%82%d8%b1%d8%a2%d9%86-%d8%a7%d9%84%d9%83%d8%b1%d9%8a%d9%85-%d8%aa%d9%81%d8%b3%d9%8a%d8%b1-%d9%85%d9%88%d8%b6%d9%88%d8%b9%d9%8a/>



5. دراسة حبيب الله، سيف النصر عبد الله ابراهيم - ديسمبر 2020 - بعنوان (أثر التقوى في عقيدة المؤمن من خلال تفسير قوله تعالى (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً)) دراسة تحليلية على ضوء الكتاب والسنة، في مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بدمنهور التابعة لجامعة الأزهر، المجلد 5، العدد 11، ص: 1250-1300.
https://journals.ekb.eg/article_182405_b244531f10ddd02dfb84715b74ab2baf.pdf
6. دراسة عبد السلام، بدر احمد محمد (مدرس بقسم تاريخ القانون وفلسفته في كلية الحقوق - جامعة أسيوط) - مايو 2024 - بعنوان (انقضاء فترة العدة للمرأة أو الرجل في الفقه الإسلامي والتشريعات المختلفة القديمة) نشرت في المجلة القانونية (مجلة متخصصة في الدراسات والبحوث القانونية) مجلة علمية محكمة - مجلد 20 العدد 2 (ISSN: 2537- 0758).
https://journals.ekb.eg/article_354410.html
7. بحث علام، عبد العظيم توفيق عبد الرحمن (أستاذ مساعد في قسم الشريعة، بكلية الشريعة والقانون بجامعة جازان، المملكة العربية السعودية) - يونيو 2023- بعنوان (الحكمة من تشريع العدة بين الشريعة الإسلامية والطب الحديث)، نشرت في مجلة الدار (مجلة علمية محكمة نصف سنوية) التي تصدر عن كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنين بدسوق، المجلد 22 العدد 22 الرقم المسلسل للعدد 1 الاصدار الأول، الصفحة (421 - 470).
https://journals.ekb.eg/article_307639.html
8. مقال لمين، مسعودي محمد - مارس 2022 - بعنوان (العدة كآلية شرعية لمواجهة ظاهرة الطلاق)، في المجلة (الأكاديمية للبحوث القانونية والسياسية) جامعة الأغواط / الجزائر، المجلد 6 العدد الأول، ص. 743 - 755.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/184125>
9. بحث بكيس، فريد - يونيو 2013 - بحث بعنوان (ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة)، مجلة معارف (MAAREF) مجلة علمية محكمة، تصدر من جامعة أكلي محند أو لحاج بولبيرة (UAMOB)، المجلد 8، العدد 14، ص. 133 - 150.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/89518>
10. بحث كتابة جمعة، أولاد حيمودة باشتراك مع الزهرة، بومهراس بعنوان (العوامل النفسية المسببة لظاهرة الطلاق)، في مجلة السائرة للدراسات الانسانية والاجتماعية، مجلة دورية أكاديمية دولية محكمة، عن كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة طاهري محمد. بشار، العدد 4، مارس 2017، ص: 115 - 126.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/78616>
11. بحث جبر، تهابي مصطفى سعيد (دكتوراه في علم أصول التدريس/ أسس التربية، رئيس جمعية تنمية مهارات الشباب، فلسطين) - نوفمبر 2022 - بعنوان (الممارسات السلوكية للمتقين كما جاءت في القرآن الكريم ودور الداعيات في تعزيزها لدى الفتيات في مساجد محافظات غزة وسبل تطويره)، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية HNSG، مجلة علمية محكمة التصنيف: NSP، المجلد 3 العدد 11، ص: 465 - 486.
<https://www.hnjournal.net/ar/3-11-29/>
12. بحث الهمص، عبد الفتاح عبد الغني بالتعاون مع حرارة، شيماء محمود - ديسمبر 2022- بعنوان (السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة)، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية AJASHSS، المجلد الأول، العدد الرابع، ص: 430 - 454.
<https://www.aaasjournals.com/index.php/ajashss/article/view/190>



13. بحث بدر، امل محمد ابراهيم - ديسمبر 2021 - بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات)، مجلة كلية التربية (أسيوط)، المجلد السابع والثلاثون، العدد 12، ص: 300-347.

https://journals.ekb.eg/article_210177.html

14. آل ثابت، سعيد بن محمد، ١٤٣٩ هـ . ٢٠١٨ م، التقوى وأهميتها وأثرها من هلال سورة الطلاق (دراسة موضوعية)، شبكة الألوكة.

<https://www.alukah.net/sharia/0/126984/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%89-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%A3%D8%AB%D8%B1%D9%87%D8%A7-%D9%85%D9%86-%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84-%D8%B3%D9%88%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%84%D8%A7%D9%82-%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D9%85%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A9-pdf/>

