

# العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: "الاكتئاب نموذجاً".

أسماء بوعود\*

## الملخص

يعد الاكتئاب سمة هذا العصر ، إذ يعرف انتشاراً متزايداً وغير مسبوق في كل المجتمعات المعاصرة ، ويؤكد ذلك الأرقام التي وردت في تقارير منظمة الصحة العالمية والتي تشير إلى أن 7% من سكان العالم يعانون اليوم من الاكتئاب ، كما أشارت إحصائيات حديثة إلى أن 18-30% من البشر يصيبهم الاكتئاب في فترة ما من فترات حياتهم. لذلك فقد حاول الباحثون والمختصون في مختلف المجالات وخاصة في مجال علم النفس البحث عن طرق وأساليب وقائية وعلاجية بغية التصدي له ، وقد تمخض ذلك عن نظريات وطرق علاجية نفسية عديدة ومختلفة ، ومن بين هذه الطرق نجد العلاج النفسي من منظور إسلامي ، هذا الأخير الذي أصبح يطرح اليوم كأحد أنواع العلاج النفسي وهو أسلوب علاجي محدد المبادئ والمفاهيم والأسس والخطوات والفنيات ، ويقوم على استخدام مفاهيم نفسية دينية كمفهوم التوبة والصبر والتفاؤل. بهدف الوصول بالأفراد إلى حالة من التوافق والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: اضطراب النفسي ، اكتئاب ، علاج نفسي ، علاج نفسي من منظور إسلامي.

## Résumé

La dépression est la caractéristique de cette époque, elle a connu un développement large et sans précédent dans les sociétés contemporaines, ce qui prouve les chiffres contenus dans les rapports de l'Organisation mondiale de la santé, ces derniers indiquent que 7% de la population du monde souffrent de dépression. Les statistiques récentes indiquent que 18 - 30% de personnes souffrent de dépression dans une période de leur vie. Alors les chercheurs et les spécialistes dans divers domaines, en particulier dans le domaine de la psychologie, ont essayé de chercher des moyens et des méthodes de prévention et de traitement afin de la limiter. Ces études ont donné lieu à l'émergence de différentes théories et méthodes psychothérapeutiques. Parmi ces méthodes, il y a la psychothérapie dans une perspective islamique, cette dernière est actuellement utilisable comme l'une des méthodes de psychothérapie, elle a de spécifique : méthodes, principes, fondations, concepts, étapes et techniques. Elle est basée sur l'utilisation des concepts psychologiques de notion religieuse, comme la repentance, de patience et d'optimisme, pour amener les personnes dans un état d'harmonie et de santé mentale.

**Mots clés :** Trouble Psychologique, Dépression, Psychothérapie, Psychothérapie Dans Une Perspective Islamique.

## Summary

Depression can affects people of every age in all contemporary societies, According to World Health Organization (WHO), approximately 7% of people are suffering from depression today, and *recent statistics show that more than 18-30% of people suffer from depression at some point in their lives*. For that, researchers in various fields, and especially psychologists tried to look for prevention and therapy methods in order to help them. Several *approaches to psychotherapy* including CBT and religion were implemented in psychological treatment.. It has been proven that the most effective psychological therapies are the ones related to religion. This treatment is characterized by specific principles, concepts, steps, and techniques, and is based on the use of psychological religious concepts, such as repentance, patience and optimism.

**Key words:** Mental Disorder, Depression, Psychotherapy, Psychotherapy Of An Islamic Perspective.

## مقدمة

\* أستاذة مساعدة "٢" بقسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة محمد لين دباغين سطيف2

بالإثم والحقد والخوف والخشية والقلق والكبت والتردد والشك والغيرة والسأم.. " وهذه بالذات الاضطرابات التي عالجه الإسلام<sup>2</sup>.

وقد وجد عالم النفس السويسري كارل جوستاف يونغ بعد ستين طويلة من ممارسته العلاج النفسي، أن السبب الأول لمعاناة معظم مرضاه من الاضطرابات النفسية هي افتقارهم لوجهة نظر دينية في الحياة، وقد أكد أن علاجهم لا يتم إلا بالعودة إلى الدين.

إذا فالحاجة الأولى التي أجمع عليها العلماء لعلاج الإنسان المعاصر هي العودة إلى حظيرة الإيمان.

وقد دلت الدراسات والأبحاث الحديثة أن للإيمان تأثيراً إيجابياً على الصحة النفسية للأفراد وعلى حسن توافقهم، كما أن التوجه نحو الدين يمنع أو يقلل من الاضطرابات النفسية ومن بينها الاكتئاب، حيث انتهت دراسات كل من كيلبي ودوديكي (1977)، وهولتر (1980)، وبراون وجاري (1985)، وهونج وجرامبور (1986)، وجراي (1987) وموريس (1989).. الخ، إلى أن التدبّن يقلل من حدة الأعراض الاكتئابية<sup>3</sup>، كما توصل واطسن وآخرون (1989) في دراسته على عينة قوامها (212) من طلاب الجامعة، إلى أن الأفراد الأكثر توجهاً دينياً هم الأقل اكتئاباً ومن ثم فإن التدخل الديني يجدي مع مرضى الاكتئاب.

كما توصل رشاد موسى (1992) من خلال دراسة أجراها على طلبة الجامعة، إلى أن الأفراد من الجنسين الذين يتصفون بأنهم أقل تدبناً يتسمون أيضاً بأعراض اكتئابية مثل: الحزن، والتشاؤم، والإحساس بالفشل، وعدم الرضا، والإحساس بالذنب، ومقت الذات، واتهام الذات، والأفكار الانتحارية، البكاء.. الخ<sup>4</sup>.

لذلك فالعلاج النفسي من المنظور الإسلامي أصبح يطرح اليوم كطريقة من بين الطرق العلاجية المقترحة للتكفل بالاكتئاب إلى جانب الطرق العلاجية النفسية الأخرى، بعد أن تم إثبات ما لهذا العلاج من تأثيرات علاجية ووقائية إيجابية على مختلف الاضطرابات النفسية ومن بينها الاكتئاب.

تعرف المجتمعات الحديثة نسبة متزايدة في انتشار الاضطرابات النفسية والجرائم والانحرافات، بالرغم مما تبذله هذه المجتمعات -خاصة المتحضرة منها- من جهود كبيرة في مجال الوقاية والعلاج، فإن ذلك لم يثمر النتيجة المرجوة. وقد نتج عن ذلك عدد من النظريات والمقاربات التي حاولت تفسير هذه الاضطرابات النفسية ومنشئها وأسباب سوء التوافق، كما اقترحت لذلك عدة طرق وأساليب لعلاج هذه العلة والانحرافات أو الوقاية منها، وقد كان ذلك بعيداً عن الدين في معظم الأحيان، بإقصاء الجانب الروحي الذي يعد بعداً أساسياً في شخصية الإنسان وتكوينه النفسي.

وفي مقابل هذا ظهرت اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في تحقيق الصحة النفسية وفي علاج الاضطرابات النفسية، حيث ترى هذه الاتجاهات أن الإيمان يزود الإنسان بطاقة روحية عالية تمنحه القدرة على مواجهة تقلبات الحياة المختلفة، وتساعد على التغلب على الأزمات النفسية، وتجنبه القلق والاكتئاب الذي يفتك بالكثير من البشر في هذا العصر الذي يميزه طغيان الجانب المادي على حساب الجانب الروحي والأخلاقي، مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى إنسان هذا العصر، وجعله نهياً للقلق وعرضة للإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية.

ومن بين من نادى بذلك من علماء النفس وليام جيمس William James الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي، وكذلك كارل يونغ Carl G. Yung، والمحلل النفسي أ.أ. بيرل A. A. Brill والعالم النفسي الأمريكي هنري لينك Henry Link.

وفضلاً عن علماء النفس نبه كثير من الباحثين والمفكرين الغربيين على أن المشكلة الأساسية التي يعاني منها إنسان هذا العصر هي افتقاره إلى الدين والقيم الروحية ومعنى الحياة، فقد أشار المؤرخ آرنولد توينبي A. Toynbee إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في العصر الحديث إنما يرجع أساسها إلى الفقر الروحي، وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعاني منه هو الرجوع إلى الدين<sup>1</sup>. كما أن بعض الأطباء عندما شخص الأمراض التي يعاني منها إنسان العصر، قال عبارة حكيمة، هي: "إن الأسباب الرئيسة لهذه الأمراض هي الشعور

## أولاً: أهمية النفس في المفهوم الإسلامي

أساسية تحول دون تمتع الفرد بشخصية متزنة ، وتجعله أكثر عرضة للاضطرابات النفسية. وتشير دراسة تحليلية للمضطربين نفسياً أجريت في الولايات المتحدة إلى بعض العوامل التي أسهمت في اضطرابهم ، وكلها ناجمة عن افتقارهم إلى معرفة الله ، ومعرفة أنفسهم وافتقارهم إلى علاقة صحيحة مع الخالق<sup>6</sup>.

كما أجرت إحدى الهيئات الأمريكية إحصاء اختبرت فيه شخصيات الشباب والأطفال ، فوجدت أن أفضل الشخصيات التي تشعر بالسعادة هي التي تتمسك بالجانب الديني ، ومواظبة على الصلاة ، واتباع الطقوس الدينية<sup>7</sup>. وإذا تناولنا موضوع الاضطرابات النفسية من منظور إسلامي ، فلن ندهش أن نجد الاضطرابات التي حاول الباحثون الغربيون في علم النفس أن يبحثوا لها عن أسباب تعفي أصحابها من مسؤولية حدوثها ، قد تحدت عنها الإسلام كاضطرابات أساسية تحدث للناس نتيجة ضلالهم وانحرافهم عن الصراط المستقيم. والمتأمل لموقف الإسلام في نظرتة للانحرافات النفسية ، يجد أنها ترجع أساساً إلى انحراف العقيدة وزيغ العقل واتباع الشهوات وعدم ضبط الانفعالات<sup>8</sup>.

## ثالثاً: الاكتئاب

## 1- مفهوم الاكتئاب وفق المنظور الإسلامي

تحدث القرآن الكريم عن "الحزن" في اثنين وأربعين موضعاً ، واستخدم لفظ "الغم" سبع مرات ، وقد جمع بين الحزن والخوف ، لأن الخوف يكون من شيء أماننا والحزن يكون من شيء فاتنا ، وكلاهما يؤدي إل القلق ، يقول الله تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ وَالنَّصْرَىٰ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (المائدة: 69)<sup>9</sup>.

والحزن والاكتئاب لفظان بمعنى واحد ، ويختلفان في الشدة والمدة الزمنية ، فالحزن تعرفه العرب فيقولون: حزن الرجل حَزْنًا وحَزَنًا ، بمعنى اغتمّ. وأما الاكتئاب فتقول العرب: كتب الرجل ، أي تغيرت نفسه وانكسرت من شدة الهم والحزن ، فالإكتئاب هو الحزن الشديد<sup>10</sup>.

ويعرّف الاكتئاب في علم النفس على أنه: "حالة مرضية مستمرة تقريباً ، تتميز أساساً بالحزن وبتناقص في القوى

لقد اهتم القرآن الكريم بالنفس الإنسانية اهتماماً بالغاً ، ولم يترك زاوية أو جانباً من جوانب النفس الإنسانية إلا وتعرض له ، وتناول النفوس بكل شمولية لمعرفة النفس الإنسانية بصورة صحيحة ، ومما يدل على أهميتها هو تكرار ورودها في القرآن الكريم في عدة مواضع ومواقف بلغت مئتين وخمسة وسبعين موقفاً بأوصاف شتى.

ومن أوجه الإعجاز القرآني في النفس الإنسانية ، ما يلي:  
- تعرض القرآن الكريم إلى أمراض وعلل النفس ومواطن الضعف والقوة فيها ، كمالها وعلاجها ومرضاها وصحتها.  
- تعرض القرآن الكريم إلى ما يتعلق بالوساوس والخواطر والأحاسيس والانفعالات سواء الفرح أو الحزن أو الانقباض أو القلق أو الاطمئنان أو الخوف.  
- تناول القرآن الكريم ما يهدد النفس من علل ، مثل: الرياء ، والغيرة ، والغضب ، والحقد ، والحسد ، والجشع ، وكيف تكون معالجتها وفقاً للتشريع الإسلامي الذي جاء به القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

- أوضح لنا القرآن الكريم صفات النفس الإنسانية ، وما تكون عليه في مواضع شتى ، كوصفها بالضعف ، قال الله تعالى: " يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا " (النساء: 28) ، كما وصفت بالبخل أيضاً ، قال الله تعالى: " وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا ءَاتَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ مِيرِثُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ " (آل عمران: 180) ، كما وصفت بالظلم ، قال تعالى: " إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا " (الأحزاب: 72)<sup>5</sup>.

ثانياً: الاضطرابات النفسية من وجهة نظر دينية

## إسلامية

يمتاز الفكر النفسي الإسلامي عن الفكر النفسي الغربي باهتمامه بالعوامل الروحية ودورها في نشوء الاضطرابات النفسية ، وحسب المنظور الديني الإسلامي فإن الانسلاخ الروحي وغياب المعارف الروحية الصحيحة أو تناقضها عوامل

- الميلانخوليا السوداوية البلغمية: تسبب لصاحبها قلة الحركة والكسل والسكون ، وهي تعادل الانهيار العصبي .  
وقد قدم ابن سينا منهجية علاجية دوائية نفسية للاكتئاب.

### 2-3- الاكتئاب عند إسحاق ابن عمران

كتب إسحاق ابن عمران مقالة في الميلانخوليا جاء فيها: " أن الميلانخوليا مرض بدني يؤثر في الصحة الجسدية للمريض".

وقد وصف أعراض الميلانخوليا فتكلم عن مشاعر الحزن والوحدة والوهم والخوف ، بالإضافة إلى الأفكار الرهيبة التي تنتاب المريض ، كأن يتوهم أنه بلا رأس أو أنه يسمع أصواتا لا حقيقة لها. كما ذكر هذا الطبيب الأعراض المصاحبة للميلانخوليا كالآبة ، والأرق ، والصداع ، ولمعان العينين والعزوف عن الطعام.

كما تكلم الطبيب علي بن زين الطبري وأحمد ابن أبي الأشعث عن هذا المرض تشخيصاً وعلاجاً<sup>13</sup>.

### 3-3- الاكتئاب عند أبي زيد البلخي

تناول أبو زيد البلخي (236-320هـ) الاكتئاب (الحزن) ، وتحدث عن نوعين من الحزن:

أ- الحزن الذي يحدث جزءاً من الحياة العادية ولا تخلو منه هذه الدنيا ، وهو حزن لا يعدم الإنسان صبره ولا إلى دفعه سبيل ، وهذا ما يشار إليه حالياً بالاكتئاب الطبيعي ، وهو ليس من قبيل الأمراض ولا يحتاج إلى رعاية طبية.

ب- الحزن الذي يهجم كطبيب ، وهذا بدوره ينقسم إلى نوعين: معروف السبب ومجهول السبب.

وينطبق هذا على التصنيفات المعاصرة للاكتئاب الداخلي والاستجابي ، وتتأكد هذه المقابلة بين تصنيفات البلخي والتصنيفات المعاصرة بأكثر من وجه ؛ فالحزن المعروف السبب ينشأ من فقد محبوب أو تعذر مطلوب ، أما الحزن المجهول السبب عنده فهو يرجع إلى الأعراض البدنية ، وحيلة دفعه من طريق العلاج الجسماني من الأغذية والأدوية ، وهذا ينسجم مع الاتجاهات المعاصرة في تشخيص وعلاج هذا النوع من الاكتئاب<sup>14</sup>.

الحيوية والطاقة ، والقلق ، والشخص المكتئب يكون غير قادر على مواجهة أبسط مشكلة ، وعاجز عن أخذ أي مبادرة ، كما يعاني إلى جانب ذلك من العجز ومن انخفاض في قدراته العقلية خاصة ما يتعلق منها بالانتباه والذاكرة<sup>11</sup>.

### 2- تفسير الاكتئاب حسب وجهة النظر النفسية

الدينية

إن الأعراض الاكتئابية حسب وجهة النظر النفسية الدينية ما هي إلا استجابة غير سوية لضمير الفرد بسبب ما تعرض له من إهمال ، أو نتيجة لقيامه بسلوك مخالف لتعاليم الدين ، وفي ضوء هذا تحدث استيكل (Steckle.1949) عما أطلق عليه الذات أو الأنا الأخلاقية والتي اعتبرها عاملاً محدداً في التكوين العصبي ، فهو يعتبر العصاب ذا صلة بالضمير أو بالذات الأخلاقية. وقد بنى استيكل وبعض العلماء مثل مورو (Morow) نظريتهما على أساس محاسبة الضمير وعقابه والشعور بالخطيئة على أعمال مارسها الفرد ، ويعتبرون أن الإثم قد يكون له تأثير ضارٌّ مدمرٌ للشخصية عندما يشعر به الإنسان ولا يستطيع تصحيحه<sup>12</sup>.

### 3- الاكتئاب حسب رأي بعض علماء المسلمين

#### 1-3- الاكتئاب عند ابن سينا

أطلق ابن سينا على مرض الاكتئاب مصطلح الميلانخوليا ، كما تنبه إلى أسبابه المتمثلة في اختلال التوازن البيوكيميائي ، والإفراز الغددي ، فذكر أن وجود المرة السوداء في الدماغ وهي من الأنماط الأربعة التي تدخل في تركيب جسم الإنسان ، من المسببات الرئيسية لإحداثه.

كما أنه استطاع بعبقريته أن يكتشف أصنافاً عديدة من الميلانخوليا ، هي:

- الميلانخوليا السوداء الحادة: تعادل ما يسمى بالآبة أو الاكتئاب في اللغة الطبية المعاصرة.

- الميلانخوليا السوداء الدموية: تبرز عند صاحبها في شكل فرح وضحك مفرط ، وتعادل ما يعرف حالياً بالهوس الانهيار.

- الميلانخوليا السوداوية الصفراوية: وهي أدنى من الجنون وتعادل الفصام المزاجي.

## 4-3- الاكتئاب (الحنن) عند أحمد بن يعقوب

المعروف بمسكويه (225-321هـ)

يعرف مسكويه الحزن بأنه: "ألم نفسي يعرض لفقد محبوب أو فوت مطلوب"، ومن الأسباب الموجبة للحزن حسب (الحرص على القينات الجسمانية والشرة إلى الشهوات البدنية، والحسرة على ما يفقده أو يفوته منها).

ويأتي الحزن أيضاً حسب مسكويه إما نتيجة لفقد الإنسان أحبائه أو لعدم حضور كل ما يطلب من أشياء دنيوية خارجية، وظنا منه أن ما يحصل له من محبوبات الدنيا يجوز أن يبقى ويثبت عنده، وأن جميع ما يطلبه من مفقوداتها لا بد أن يحصل له ويصير في ملكه. ولأمثال هؤلاء يؤكد مسكويه أن ما ينشده هو العرض الزائل ودونه الجوهر الثابت المتأصل، والإنسان في مثل هذه الأحوال إذا أنصف نفسه وعلم أن جميع ما في عالم الكون غير ثابت ولا باق -إنما الثابت هو ما يكون في عالم العقل- لم يطمع في المحال ولم يطلبه، وإذا لم يطمع فيه لم يحزن لفقد ما يهواه ولا لفوت ما يتمناه في هذا العالم، فصرف سعيه إلى المطلوبات الصافية، واقتصر بهيمته على طلب المحبوبات الباقية، وأعرض عما ليس في طبعه أن يثبت ويبقى. فإذا فارقت لم بأسف عليها ولم يبال بها، ومن لم يعالج نفسه بهذا العلاج لم يزل في جزع دائم وحزن غير منتقص، وذلك أنه لا يعدم في كل حال فوت مطلوب أو فقد محبوب<sup>15</sup>.

## رابعاً: العلاج النفسي من منظور إسلامي

## 1- ماهية العلاج النفسي من منظور إسلامي

يتبع الإسلام في معالجته لمشاكل النفس الإنسانية منهجاً تربوياً هادفاً، يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في شخصية الإنسان، مما يؤدي إلى تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. ولقد قرر الإسلام في غير ما آية أو حديث، أن السلوك الإنساني قابل للتغيير والتغيير المضاد، ولذلك فإن معالجة القلوب من أمراضها أمر ممكن.

وقد خلق الإنسان باستعداد فطري لإدراك الكمال والإحسان في الخلق، وهذا الاستعداد يخرج إلى حيز الفعل إذا وجدت شروطه، واللفظ الجامع لتلك الشروط هو "المجاهدة" أو "الرياضة" أو "التزكية" أو "التهديب"، فهذه الصفات الحسنة الموجودة في أصل الفطرة تحتاج إلى تنمية، وما يقابلها من

صفات سيئة موجودة كذلك وتحتاج إلى تهذيب وتوجيه لا إلى قمع وإزالة<sup>16</sup>.

ويعتبر الحق في العلاج والتداوي من الحقوق الثابتة للإنسان في الإسلام، وقد جمع البخاري في صحيحه كتاب الطب الذي اشتمل على 58 باباً، وورد به 118 حديثاً تناولت مسائل طبية مختلفة، وكان في الافتتاح حديث أبي هريرة عن رسول الله (ﷺ): "ما أنزل الله من داء إلا أنزل له الشفاء"، إضافة إلى أحاديث النبي (ﷺ): "يا أيها الناس تداووا"، "تداووا عباد الله فإن الله لا يضع داء إلا وضع له الشفاء إلا داء واحد هو الهرم علمه من علمه وجهله من جهله"، وفي حديث أبي الدرداء: "إن الله جعل لكل داء دواء فتداووا ولا تتداووا بحرام"<sup>17</sup>.

وقد حث الإسلام على الأخذ بالأسباب والعلاج بالأدوية الحسية، كما نبه إلى إمكانية الاستعانة بالعلاجات الروحية بحيث يضمها إلى الأدوية المادية المتوافرة، وتشمل الأدوية والعلاجات الروحية اعتماد القلب على الله والتوكل عليه والالتجاء إليه والانطراح والانكسار بين يديه والتذلل له، إضافة إلى الصلاة، والدعاء، والتوبة، والاستغفار، والإحسان إلى الخلق..

وحسب العلامة ابن قيم الجوزية فإن القلب متى اتصل برب العالمين وخالق الداء والدواء، ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيتها القلب البعيد منه غير المرضي عنه، وقد عُلم أن الأرواح متى قويت وقويت النفس والطبيعة تعاوناً على دفع الداء وقهره<sup>18</sup>.

## 2- مفهوم العلاج النفسي الديني من منظور إسلامي

لقد حظي مفهوم العلاج النفسي الديني من منظور إسلامي بعدة تعريفات من قبل عدد من المنظرين والباحثين في هذا المجال، نذكر أهمها:

يعرّف فهمي (1987) العلاج النفسي الديني بأنه: "أسلوب توجيه واستبصار يعتمد على معرفة الفرد لنفسه، ولربه، ولدينه، وللقيم والمبادئ الروحية والخلقية، وهذه المعرفة غير الدنيوية المتعددة الجوانب والأركان، تعتبر مشعلا يوجه الفرد في دنياه، ويزيده استبصاراً بنفسه، وبأعماله، وطرائق توافقه في حاضره ومستقبله"، وقد أشار هذا التعريف

المريض إلى الاهتمام بعلاج الاضطراب النفسي الذي يعاني منه وفق المفاهيم الدينية الصحيحة، والأفكار السليمة التي تساعده على التوافق النفسي والاجتماعي والروحي.

### 3- الفرق بين العلاج النفسي الديني والوعظ الديني

في الوعظ الديني يكون التعليم والتوجيه من جانب واحد وهو الواعظ، ويكون غالباً في دور العبادة أو البرامج الدينية ويهدف إلى توصيل المعلومات الدينية المنظمة، أما الإرشاد أو العلاج النفسي الديني فهو عملية يشترك فيها المعالج والعميل، ويتناول المعالج مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار، ويشتركان معاً في عملية تعلم واكتساب اتجاهات وقيم جديدة.<sup>20</sup>

### خامساً: علاج الاكتئاب من المنظور النفسي

#### الإسلامي

يشتمل القرآن الكريم والسنة النبوية على الوقاية والعلاج لحالات الحزن والاكتئاب وخاصة منها المتعلقة بالأسباب الخارجية، فقد جعل الله تعالى القرآن شفاءً ورحمة للمؤمنين، وتتلخص أهم طرق العلاج النفسي من المنظور الإسلامي للاكتئاب، فيما يلي:

#### 1- العقيدة

إن للعقيدة أثراً كبيراً على مشاعر الإنسان وسلوكه، كما أنها تمثل وقاية وعلاجاً من الاكتئاب، وذلك كما يلي:

#### أ- في القضاء والقدر

إن قوة الصلة بالله تعالى أمر أساسي في البناء النفسي للمسلم حتى تكون حياته خالية من القلق والحزن، والعقيدة الإسلامية في القضاء والقدر تقي الإنسان من الحزن.

يقول سيد قطب -رحمه الله- "إن الإنسان يجزع ويستطار وتستخفه الأحداث حين ينفصل بذاته عن الوجود ويتعامل مع الأحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير، فأما حين يستقر في تصوره وشعوره أنه هو والأحداث التي تمر به وتمر بغيره، والأرض كلها ذرات في جسم كبير هو هذا الوجود، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر كلها على السواء، فلا يأسى على فائت أسي يضعفه ويزلزله، ولا يفرح بحاصل فرحا يستخفه ويذهله، ولكن يمضي مع قدر الله في طواعية وفي

إلى عمليتي التوافق والاستبصار كهدفين مهمين للإرشاد والعلاج النفسي الديني.

ويعرفه إبراهيم (1998) بأنه: "عملية توجيه وإرشاد

وعلاج وتربية وتعليم تتضمن تصحيح وتغيير تعلم سابق خطأ، وهو إرشاد تدعيمي يقوم على استخدام القيم والمفاهيم الدينية والخلقية، ويتناول فيه المرشد مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار، وتعلم مهارات وقيم جديدة تعمل على وقاية وعلاج الفرد من الاضطرابات السلوكية والنفسية.

ويرى الباحثون أن هذا التعريف يتضمن عدداً من

النقاط المهمة، فقد أشار التعريف إلى تصحيح وتغيير التعلم السابق الخاطئ واستبداله بالتعلم الصحيح وهو مبدأ مهم من مبادئ النظرية السلوكية والعلاج المعرفي السلوكي، كما أشار التعريف إلى العلاج التدعيمي كأحد الاتجاهات العلاجية الحديثة، فضلاً عن إشارة التعريف إلى الاستبصار والوقاية كنقاط مهمة مميزة للإرشاد والعلاج النفسي الديني، فالإرشاد وقاية، والعلاج يهدف إلى الاستبصار.

وعرف حفر (2000) العلاج النفسي الديني بأنه:

"محاولة مساعدة الفرد على استخدام المعطيات الدينية للوصول إلى حالة من التوافق تسمح له بالقدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة".

ويرى المهدي (2005) أن العلاج والإرشاد النفسي

الديني هو: "إرشاد روحي بمعناه الغيبي غير المحسوس، بالإضافة إلى الاهتمام الملحوظ بالعلاج النفسي الذي أخضع للدراسة على صعيد العلم والتجربة أحياناً، وبذلك يجمع بين الأخذ بالأسباب واللجوء إلى خالقها مصداقاً لقوله تعالى: " وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ " (الشعراء: 80)".<sup>19</sup>

ويتضح من العرض السابق لمجموعة التعريفات أن

العلاج النفسي الديني من المنظور الإسلامي هو شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يستمد أساسياته وفنياته من الإسلام ومن وجهة النظر الإسلامية للإنسان والكون وأصل الخلق والحياة والموت. إلخ، ويهدف إلى تحقيق الاتزان الروحي والاستقرار النفسي للأفراد باستخدام المعطيات الدينية الإسلامية. وهو أحد أنواع العلاج النفسي محدد المبادئ، والمفاهيم، والأسس والخطوات والفنيات، حيث يهتم بتوجيه

## ب- الإيمان باليوم الآخر

إن الذي يؤمن باليوم الآخر يعلم أن هذه الدنيا لا تساوي شيئاً فهي قصيرة جداً ، فعندما يفقد جزءاً من هذه الدنيا لا يحزن الحزن الشديد ، ويتذكر قول الرسول (ﷺ): " لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء". فالإيمان القوي باليوم الآخر يجعلنا نتقبل الأحداث بحيث لا يكون لها تأثير سلبي علينا.

## ج- الإيمان بأسماء الله وصفاته

إن الإيمان بأسماء الله الحسنى وصفاته ليست مجرد مسألة عقائدية ذهنية مجردة ، دون أن يكون لهذه الصفات مدلول وأثر في حياة المسلم ، فالمسلم الذي يؤمن بأن الله هو الملك ، يؤمن بأنه له — سبحانه- الحق في المنع والعطاء فلا يعترض عليه ، والذي يؤمن بأن الله حكيم لا يقدر شيئاً إلا لحكمة —سواء أدركها الإنسان أم لم يدركها- فإنه يتقبل الأحداث ويعلم أن فيها خيراً له. فلا يفوت الإنسان في هذه الدنيا شيء إلا وهو يعلم أن الخير فيما يقدره له الله- سبحانه وتعالى- وبهذا يحقق المسلم جزءاً من الإيمان بأسماء الله الحسنى ، وفي نفس الوقت يحقق استقراره وأمنه النفسي<sup>24</sup>.

## د- مفهوم المسلم للمصائب والأحزان

إن للإيمان بالله تعالى أثراً هاماً في الوقاية والعلاج من القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى ، فالمؤمن يثق في الله تعالى ويجد دائماً المخرج من الهم ويجد الحل للآزمات التي تواجهه بالاتجاه إلى الله تعالى وهو يعلم أن الله تعالى هو الذي يبث البلاء وهو الذي يكشفه يقول الله عز وجل: " ففروا إلى الله.."، فالرجوع إلى الله تعالى هو الحل الأمثل إزاء ضغوط الحياة ، والاتصال بالله تعالى عن طريق الدعاء والذكر والصلاة يؤدي إلى الوقاية والخروج من الهم ، كما أن الصبر على البلاء يؤدي إلى التحمل دون الاستسلام لليأس.

وقد ثبت تجريبياً أن تقوية الوازع الديني والتوكل على الله تعالى واللجوء إليه والتمسك بالعقيدة والإيمان القوي بالله تعالى من الأمور التي تقيد عملياً في علاج حالات الاضطرابات النفسية<sup>25</sup>.

رضى ، رضى العارف المدرك أن ما هو كائن هو الذي ينبغي أن يكون<sup>21</sup>.

إن المؤمن بالله إيمانا صادقا لا يخاف من شيء في هذه الحياة الدنيا ، فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لأي إنسان أو لأي قوة أخرى في هذه الحياة أن تلحق به ضرراً أو تمنع عنه خيراً إلا بمشيئة الله تعالى أيضاً ، ولذلك فالإنسان الصادق الإيمان لا يمكن أن يتملكه الخوف أو القلق " إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ " (الأحقاف: 13).

والمؤمن الصادق يعلم أن رزقه بيد الله وأنه سبحانه قد قسم الأرزاق بين الناس وقدرها ، لذلك فهو لا يخاف الفقر ، وإذا قدر الله تعالى له أن يكون قليل الرزق فهو راض بما قدره الله له قنوع بالقليل الذي لديه كثير الحمد لله والثناء على نعمه الكثيرة ، فالمؤمن الصادق لا يعرف الخوف على الرزق لأن الله هو الرزاق ذو القوة المتين. " إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُرْوَى الْمَتِينُ ﴿٥٨﴾ " (الذاريات: 58)<sup>22</sup>.

إن الإنسان في هذه الدنيا يخضع لأمر الله تعالى من حيث مدة الحياة المكتوبة له ، ولا دخل في أي قوة في تحديد التوقيت والمكان والطريقة التي تنتهي بها حياته في الدنيا ، فلا داعي إذن للقلق حول الموت أو الشعور بالخوف من الأمراض أو من أي أمور وهمية يتصور أنها تهدد حياته ، قال الله تعالى: " قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾ " (التوبة: 51).

فالتوكل على الله تعالى بالنسبة للإنسان المؤمن حين يسعى ويقوم بعمله يؤدي إلى طمأنينة النفس وإحساس دائم بأن معه دائماً خالقه العظيم الذي يستطيع الاعتماد عليه وهذا ما يخفف عنه وطأة الحزن والقلق والخوف من مواجهة مواقف الحياة ، ويمنحه الشعور بالطمأنينة وراحة البال والثقة ، قال الله تعالى: " فَإِذَا بَلَغَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَى عَدْلٍ مِّنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوَفَّى بِيهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٥١﴾

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغٌ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٥٢﴾ " (الطلاق: 2-3)<sup>23</sup>

## 3- العبادات

في العلاج النفسي لا يكفي لشفاء المريض أن يعرف حقيقة مشكلاته ويغير أفكاره ونظرته لنفسه وللحياة ، بل إنه من الضروري أن يمر بخبرات جديدة في الحياة يطبق فيها أفكاره الجديدة عن نفسه وعن الناس ، ويرى بنفسه كيف أن سلوكه الجديد قد حقق نجاحاً .

وقد اتبع القرآن الكريم في تربيته لشخصيات الناس وفي تغيير سلوكهم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعبادات السلوكية الجديدة التي يمكن أن يفرسها في نفوسهم ، ولذلك فرض الله العبادات المختلفة من صلاة وصيام وزكاة وحج .

وقد وجد مثلاً أن للصلاة أثراً علاجياً هاماً في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية ، وفي خفض القلق والاكتئاب الذي يعاني منه بعض الناس . يقول الطبيب توماس هايسلوب: "إن أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيباً ، إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب"<sup>28</sup> .

أما بالنسبة للصوم فقد أكدت دراسة (د.كانمان) من جامعة (برنستون) الأمريكية أن عدم خفض الاختيارات والتحكم في الرغبات قد أدى بالفعل إلى تزايد الإحساس بالكآبة ، بل ظهر أن معدلات الاكتئاب تتناسب طردياً مع وفرة وكثرة الاختيارات ، وأشار إلى أن الناس لم يتعلموا طريقة للسيطرة على شهواتهم ،

كما أكدت دراسة (د.باري شوارتز) التي صدرت في عام 2004 أن ارتفاع معدلات مرض الاكتئاب ومشاعر الإحباط والتعاسة كان نتيجة الإفراط في الاختيارات وعدم القناعة ، وهذا اللفظ بدأ يدرج ضمن المصطلحات النفسية العلمية ، وأشار أيضاً إلى أن أغلب الأفراد في المجتمع لا يعرفون طريقة لضبط شهواتهم وخفض نهم وشهواتهم .

وكل هذه الدراسات وغيرها تؤكد ضرورة أن يتدرب الإنسان ولو لأسباب محددة على هذا الأسلوب من الضبط

إضافة إلى هذا فالمسلم يؤمن بأن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد ، يقول الرسول (ﷺ): "إن الله إذا أحب قوما ابتلاهم" (رواه أحمد) ، كما أنه يؤمن بأن الابتلاء يكون على قدر الإيمان ، يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): "أشد الناس بلاء: الأنبياء ، ثم الصالحون . ثم الأئمة فالأمثل" (رواه الطبراني) ، كما يؤمن المسلم بأن حصول المصيبة وصره عليها فيه تكفير لسيئاته ورفع لدرجاته ، يقول الرسول (ﷺ): "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم . حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها خطاياها" (رواه أحمد والشيخان). فإذا اعتقد المسلم هذا ، اطمان بإيمانه وازداد توكله على الله واستسلامه لقدره .

فالمؤمن في كل أحواله في خير ، يقول الرسول (ﷺ): "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير . وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (أخرجه مسلم).

وفي القرآن الكريم يقول الله تعالى: "كتب عليكم القتال وهو كره لكم وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون" ، والآية الكريمة تتحدث عن القتال لكن القاعدة فيها يمكن أن تكون عامة ، فهناك أشياء في الدنيا نكرها ونتمنى ألا تقع ثم نكتشف في المستقبل أن ذلك الذي حدث من الألم والمرض نعمة من الله تعالى على الإنسان ، فالشدائد والمصاعب تصنع الإنسان صناعة طيبة<sup>26</sup> .

إن المفهوم الإسلامي للبلاء مفهوم خاص وعظيم ، ويمكنه بمفرده أن يقي من الحزن والاكتئاب .

## 2- التقوى والعمل الصالح

لا شك أن تقوى الله تعالى والعمل الصالح يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكتئاب والضيق ، ووعد الله تعالى من عمل عملاً صالحاً بأن يحييه حياة طيبة في الدنيا ، يقول الله عز وجل: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنفَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٥٧﴾" (النحل: 97) ، وتشتمل الحياة الطيبة جميع مظاهر الصحة النفسية الإيجابية من شعور بالراحة والسعادة والقدرة على العمل والإنتاج وقيام علاقات طيبة<sup>27</sup> .



الذاتي للشهوات وللغرائز والانفعالات والسلوك ، أي ضرورة أن يتعلم الإنسان ضبط شهواته بالصوم لفترة كافية<sup>29</sup>.

#### 4- الصبر

إن الصبر على المكاره يعني القدرة على التحمل وضبط النفس والاستبصار ، مما يعني النظر إلى الأمور والتعامل معها بشكل واقعي. فالله تعالى يبلي العباد أحياناً ويمتحنهم تارة بالسراء وتارة بالصراء "وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْعُرْسِ وَيُبَيِّرُ الصَّابِرِينَ ﴿٣٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿٣٦﴾" (البقرة: 155-156).

"لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَأَبَى السَّبِيلِ وَالسَّالِينَ وَفِي الصَّلَاةِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْمِنِينَ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالصَّرَاءِ وَجَنَّ الْأَنْبِيَاءُ أَزْوَاجًا الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿٣٧﴾" (البقرة: 177)<sup>30</sup>.

وبعد الصبر من الوسائل النفسية الإسلامية التي أرشد القرآن الكريم إليها للمحافظة على سلامة الصحة النفسية وتقوية الإرادة.

#### 5- الدعاء والذكر

إن الإيمان الحق يبين الطريق للإنسان لاتخاذ وسائل تفرغ الهم والحزن ، ويعلمنا الرسول ﷺ عندما نشعر بالهم والحزن أن ندعو الله تعالى بأن يشرح صدورنا: "قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٣٨﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٣٩﴾" (طه: 25-26). وأن نتعوذ من الهم والحزن ، إذ قال: "أعوذ بك من الهم والحزن..<sup>31</sup>

كما يعد الذكر من الأساليب المتبعة في العلاج النفسي الإسلامي ، وهو وسيلة لمواجهة حالة الاضطراب والوصول إلى السكينة والطمأنينة ، حيث ينشغل الذاكر بالله تعالى فيستريح ويطمئن ، وتمحي من قلبه المخاوف ، يقول الرسول ﷺ: "إن الله تعالى يقول أنا مع عبدي ما ذكرني وتحركت بي شفتاه"<sup>32</sup>.

#### 6- الرضا والقناعة

بينت الأحاديث النبوية أهمية الرضا والتكيف النفسي وهدهو الباطن وهذه الصفات تؤثر في تكامل الشخصية ، قال النبي ﷺ: "من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا مجذاً فيهما"<sup>33</sup>.

#### 7- التوبة

إن الشعور بالذنب يسبب للإنسان إحساساً بالنقص والقلق مما يؤدي إلى نشوء الأمراض النفسية ومنها الاكتئاب. ويهتم العلاج النفسي في مثل هذه الحالات بتغيير وجهة نظر المريض عن خبراته السابقة التي سببت له الشعور بالذنب وبالنقص فيخف تأنيبه لنفسه ويصحح أكثر تقبلاً لذاته ، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسي.

ويمدنا القرآن الكريم بأسلوب فريد ناجح في علاج الشعور بالذنب هو التوبة ، فالتوبة إلى الله تكفر عن الذنوب وتقوي في الإنسان الأمل في رضى الله تعالى فتخف حدة قلقه ، وتدفع الإنسان عادة إلى إصلاح الذات وتقويمها حتى لا يقع مرة أخرى في الأخطاء والمعاصي ، ويساعد ذلك على زيادة تقدير الإنسان لنفسه ، وزيادة ثقته فيها ورضاه عنها ، ويؤدي ذلك في النهاية إلى شعوره بالأمن والطمأنينة.<sup>34</sup>

#### 8- تقديم حسن الظن

ينبغي أن يقدم الإنسان النظرة الإيجابية على النظرة السلبية ، فالإنسان الذي يسيء الظن بالآخرين هو الذي يتضايق ويقلق ويصاب بالحزن. ولذلك قال الله تعالى: "يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَجُوبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿٤١﴾" (الحجرات: 12). فهذا الاجتناب هو راحة للإنسان ، مع ملاحظة أن إحسان الظن لا يعني القابلية للانخداع.

#### 9- كيفية التصرف حيال أذى الناس

قد يتلقى الإنسان الأذى من الناس ولا بد له أن يعلم أن هذا الأذى يضرهم ولا يضره فإذا شغل نفسه بأقوالهم وأفعالهم تضايق ، وإن أهملها كان مرتاحاً ، لأن النبي ﷺ يقول: "أندرون ما المفلس قالوا المفلس فينا يا رسول الله من لا درهم له ولا متاع، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المفلس من أمي من يأتي يوم القيامة بصلاته وصيامه وركاته ويأتي قد شتم هذا وقذف هذا وأكل مال هذا وسفك دم هذا وضرب هذا فيقتص فيقتص هذا من حسناته وهذا من حسناته فإن فنيته حسناته قبل أن يقنص ما عليه من الخطايا أخذ من خطاياهم فطرح عليه ثم طرح في النار" (أخرجه مسلم)<sup>35</sup>.

#### 10- الأمل

والدراسات العلمية لمواجهة الانتشار المتزايد للاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب.

- يختلف العلاج النفسي الديني (الإسلامي) عن الوعظ الديني، فالأول هو طريقة علاجية مبنية على أسس علمية، ويقوم به عادة مختصون في علم النفس، ولا يكون المتعالج متلقياً سلبياً بل يتشارك هو والمعالج في عملية العلاج واكتساب المهارات المطلوبة لبلوغ الأهداف المرجوة، بينما يكون التوجيه والتعليم في الوعظ الديني من طرف واحد وعادة ما يكون في دور العبادة، ويقوم به رجال دين ومختصون في العلوم الدينية (الإسلامية).

- يتفق العلاج النفسي من المنظور الإسلامي في جزء من فلسفته وتقنياته مع العلاجات النفسية الحديثة خاصة العلاج المعرفي السلوكي، إذ يحرص هذا النوع من العلاج (العلاج النفسي من المنظور الإسلامي) على تصحيح الأفكار الخاطئة عن طريق إرساء مفاهيم نفسية دينية صحيحة كالإيمان بالقضاء والقدر والتوكل والصبر...، وفي نفس الوقت يحرص على أن يمارس المتعالجون هذه المفاهيم من خلال سلوكيات يطبقونها في حياتهم اليومية والتي تتضح جلياً في العبادات كالصلاة والصوم وغير ذلك.

إن المؤمن الحق لا يدع لليأس مكاناً في حياته، بل يضع نصب عينيه أملاً في الله متجدداً مما يجعله أكثر إقبالاً على الحياة، وأشد قوة على مواجهة معنها، مستعينا في ذلك بالصبر والصلاة، مؤمناً بأن بعد العسر يسراً، مصداقاً لقوله تعالى: "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾" (الشرح: 06)، فكلما اشتدت الأمور على الإنسان فليعلم أن الفرج قريب، وهذا مصداق حديث النبي (ﷺ): "واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب. وأن مع العسر يسراً" (حديث صحيح)، وبذلك لا يدخل في نفسه هم ولا حزن فتستقر أمور حياته ومن هنا يتمتع بصحة نفسية سليمة<sup>36</sup>.

وفي الأخير ومن خلال ما تم عرضه يمكن أن نخلص إلى النتائج التالية:

- العلاج النفسي من المنظور الديني أحد الأساليب العلاجية التي بدأت تأخذ مكانها اليوم بين العلاجات النفسية الأخرى، وهو علاج يستند إلى أسس علمية منهجية مع توظيف مفاهيم دينية نفسية.

- يعتبر العلاج النفسي من المنظور الديني أسلوباً علاجياً ووقائياً لا غنى عنه اليوم وبشهادة علماء الغرب

## الهوامش

القرآن الكريم.

1. محمد عثمان نجاتي ، القرآن وعلم النفس ، (ط5) ، القاهرة ، دار الشروق ، 1993 ، ص 266-270.
2. سامي أحمد الموصلي ، ، الإسلام طبيب أمراض العصر ، (ط1) ، دمشق ، دار النفاثس ، 2004 ، ص 72.
3. رشاد علي عبد العزيز موسى ، علم النفس الدعوة بين النظرية والتطبيق ، (ط1) ، الإسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر ، 1419هـ-1999 ، ص 291.
4. مدحت عبد الحميد أبو زيد ، العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية: المجتمعات العلاجية والعلاج الجماعي والعلاج التدعيمي وتحليل التعامل والتأمل الارتقائي والعلاج المسرحي الديني والمساعدة الذاتية ، ج03 ، (د.ط) ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 2002 ، ص 437-438.
5. سامي محمد الصلاحيات ودلال محمد هلال ، ، فصول في الفكر الإسلامي ، (ط01) ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 2007 ، ص 158 ، 160-161.
6. أسامة اسماعيل قولي ، ، العلاج النفسي بين الطب والإيمان ، (ط01) ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2006 ، ص 94.
7. كليز فهم ، ، الطريق إلى السعادة ، (ط01) ، القاهرة ، مكتبة الثقافة الدينية ، 2007 ، ص 198.
8. سعد رياض ، ، مدخل إلى الاضطرابات النفسية ، (ط01) ، مصر ، دار الكلمة ، 2003 ، ص 22.
9. موسوعة علم النفس والتربية: علم النفس عند العلماء- الشكوى والظن- ، ، بيروت ، (د.ن) ، ج 2000 ، 10-2001 ، ص 15.
10. عبد الله الخاطر ، (د.ت) ، الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة ، (د.ط) ، (د.م) ، المنتدى الإسلامي ، pdf ، ص 15-16.
11. Norbert Sillamy, 1999, Dictionnaire de psychologie, (S .E), Pari, Larousse, p 78
12. رشاد علي عبد العزيز موسى ، مرجع سابق ، ص 299.
13. الأخضر قويدري ، العلاج الروحي للأمراض النفسية: الاكتئاب نموذجاً ، مجلة التربية ، 2008 ، (PDF) ، ص 231.
14. صالح حسن الداهري ، أساسيات التوافق والصحة النفسية والاضطرابات السلوكية والانفعالية ، عمان ، دار الصفاء ، 2008 ، ص 177-178.
15. مروان أبو حويج ، الإرشاد النفسي التربوي في الفكر الإسلامي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، العدد 31 ، المجلد 08 ، الكويت ، مطابع الأنباء ، 1988 ، ص 160.
16. محمد عز الدين توفيق ، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية والمنظور الإسلامي ، (ط02) ، القاهرة ، دار السلام ، 2002 ، ص 371-372.
17. لطفي الشربيني ، الإشارات النفسية في القرآن الكريم ، (د.ط) ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2008 ، ص 382-383.
18. أسامة إسماعيل قولي ، مرجع سابق ، ص 339-341.
19. حمدان محمود فضة وآخرون ، (د.ت) ، فاعلية العلاج النفسي الديني في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة ، (د.ط) ، (د.م) ، (د.ن) ، (PDF).
20. حمدان محمود فضة وآخرون ، المرجع نفسه.
21. فنيات الإرشاد النفسي الديني / 03/03/2009 ، تاريخ الزيارة: 20/09/2009 ، [www.filkr.solom.org.htm](http://www.filkr.solom.org.htm).
22. حمدان محمود فضة وآخرون ، مرجع سابق.
23. سعد رياض ، مرجع سابق ، ص 108-113.
24. عبد الله الخاطر ، مرجع سابق ، ص 33-69.
25. لطفي الشربيني ، مرجع سابق ، ص 456-458.
26. عبد الله محمود شحاتة ، (د.ت) ، الدين والمجتمع ، (د.ط) ، القاهرة ، دار غريب ، ص 101-105.
27. رمضان محمد القذافي ، علم النفس في الإسلام: علم النفس (ج01) ، دون بلد ، مكتب الإعلام والبحوث والنشر ، 1999 ، ص 84-91.
28. عثمان نجاتي ، مرجع سابق ، ص 284-293.
29. هناء يحي أبو شهبة ، الإسلام وتأصيل علم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 ، ص 365-368.
30. رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص 84.
31. هناء يحي أبو شهبة ، مرجع سابق ، ص 268-270.
32. لطفي الشربيني ، مرجع سابق ، ص 416-417.
33. عبد الله محمود شحاتة ، مرجع سابق ، ص 101.
34. هناء يحي أبو شهبة ، مرجع سابق ، ص 274.
35. عبد الله الخاطر ، مرجع سابق ، ص 33-69.
36. هناء يحي أبو شهبة ، مرجع سابق ، ص 268-270.