

## دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق).

مسعودي زينب

جامعة البليدة 2

---

### الملخص:

تتميز العقيدة الإسلامية بخصائص باينت بها جميع العقائد الأخرى وضعية كانت أو سماوية طالتها يد التحريف والتبديل، وتمسك الفرد بعقيدته أمر ضروري يجعل حياته أكثر استقرارا وطمأنينة، أما إذا زاغ الفرد عنها من خلال البعد عن طريق الله، الذنوب، الصراع، ضعف الضمير، حب الدنيا، اتباع الغرائز والشهوات، الغيرة والحقد و الحسد، الشك والإرتياب والفراغ الروحي فإذا سيطرت كلها أو البعض منها عليه ظهرت عنده أعراض لاضطراب معين تنعكس في انحراف أساسي في الشخصية الذي يعد انحرافا في العقيدة فإذا فسدت العقيدة وانحرف الفرد عن عقيدة التوحيد فإن صرح الشخصية المتسق ينهار ويتلاشى.

وفي هذه المداخلة سيتم عرض وتوضيح دور العقيدة في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي وتم اختيار الإكتئاب والقلق كمثال عن ذلك.

### مقدمة:

تعد العقيدة أساس الدين وأرضيته المتينة وتمسك الفرد بعقيدته وتشربه لها أمر ضروري يساعده على الخوض في الحياة بشكل سليم. لقد فهم الإسلام الطبيعة البشرية فهما عظيما يفوق العلوم الحياتية فالقرآن الكريم يقول: " وكان الإنسان عجولا" ويقول تعالى كذلك: " إن الإنسان لكفور" ويقول عز وجل: " إن الإنسان خلق هلوعا" وقال: " لقد خلقنا الإنسان في كبد"، فعلى الإنسان أن يتقبل أن حياته فيها الهناء والمعاناة، النجاح والفشل، وفيها الصعوبات واليسر. فالحياة النفسية ليست من البساطة بحيث يكون اضطرابها رهنا لعدة أسباب يصعب الفصل بينها.

وإذا انهارت عقيدة الفرد فلا فائدة من عباداته ومعاملاته وهو ما يؤثر وينعكس سلبا على الصحة النفسية للأفراد، ولهذا فإن الإهتمام بالوقاية من الإضطراب النفسي أمر ضروري وذلك على أساس ما حدده الدين الإسلامي من خلال الإعتناء بتربية الفرد وتعديل سلوكه وتصحيح عقيدته وتحقيق إنسانيته. ولقد لوحظ اتجاه معظم الأفراد إلى الإصابة بالقلق والإكتئاب إثر مواجهتهم لمواقف ضاغطة في الحياة خاصة إذا كانت عقيدتهم التي تعد أساس البناء الروحي للأفراد هشة. لذا سيتم في هذه المداخلة توضيح وإبراز دور العقيدة في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي وتم اختيار الإكتئاب والقلق كمثال عن ذلك.

### - مظاهر السلوك المعتدل في الإسلام:

- الإيمان بالقدر: قال تعالى: " قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون" وهنا ينبغي أن يفسر هذا القول دوما بصفة إيجابية كحث على قبول المصائب بصدر رحب دون اللجوء إلى مظاهر اليأس والوهن والانهيار أو دون اللجوء إلى السلوك العدواني المعاكس أو التهجمات المفرطة

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

التي لا يحمد عقباها، ولا يعني ذلك الاستسلام بل العمل على أن نتعدى أمرنا ونقفز بعد ذلك إلى الأمام لتتغلب على الشدائد والمصائب.

- مسؤولية الاختيار: قال تعالى: " بل الإنسان على نفسه بصيرة "، وهنا تتجلى حرية الفرد في اختيار مواقفه وسلوكه بكل دراية وهو هدف عديد من العلاجات النفسية المعاصرة.

- طلب العلم: قال الله تعالى: "فتعالى الله الملك الحق ولا تعجل بالقرآن من قبل أن يلقى إليك وحيه وقل رب زدني علما "، ويتضمن ذلك قابلية المؤمن للتوعية والإرشاد.

- الصدق: قال تعالى: "يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين" والصدق فضيلة هامة جدا يرتكز عليها اطمئنان النفس إلى حد بعيد ، ويقاس به مدى انهيارها إذا خلفت ذلك، من ذلك أن بعض الأخصائيين في علم النفس الحديث قد اخترعوا ركائز لقياس مقدرة الفرد على الصدق والإخلاص.

- التسامح : قال الله تعالى: " ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه كأنه ولي حميم " ، والتسامح من الفضائل الهامة لاطمئنان النفس ونيل الارتياح .

- الأمانة: قال تعالى: " إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل إن الله نعمًا يعظكم به إن الله كان سميعًا بصيرًا".

- الرحمة : قال رسول الله " الراحمون يرحمهم الرحمن ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء " وهذه الخصال الحميدة لها وزن كبير في سلوك الأفراد الأسوياء والمرضى في آن واحد، ولنذكر هنا بطاعة الوالدين والعناية بهما وبضرورة حسن معاملة الأولياء لأبنائهم ولذويهم على أسس المحبة والرحمة.

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

- التعاون : قال الله تعالى: "وتعاونوا على البر والتقوى" ، وقال أيضا: "إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون" ، وقال: "والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر وقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة ويطيعون الله ورسوله أولئك سيرحمهم الله إن الله عزيز حكيم" وقال رسول الله: " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" وفي ذلك أعظم العبر وأسمى التعاليم للتوافق الأسري والاجتماعي الذي تركز عليه قواعد الصحة النفسية.

- القناعة: وهي من أفضل الخصال البشرية التي تنهي عن التناطح العنيف نحو تحقيق السعادة المادية التي لا حد لها ، والتشبع بقيم التنافس القاسي الذي لا رحمة فيه لأحد والذي يتصف به من سوء الحظ عديد من مظاهر المجتمعات العصرية المرتكزة على قاعدة الاستهلاك شرقا وغربا، وقد ازدادت في هذه المجتمعات الأمراض النفسية في الكم والكيف كما هو معروف.

أما القناعة فهي تعالج الاضطرابات النفسية الناجمة عن الحقد والغيرة وكرهية الغير المنافس، ومن جهة أخرى السلوك المنحرف الناتج عن الإحباط وما ينتج عنه من سوء التوافق الفردي مع الذات ومع الغير، وإن كان المسلم يحمد الله فليس لغرض غير. غرض السعادة الروحية والاطمئنان وقبول حالته بصدر رحب مع الملاحظ أن ذلك لا يعني الاستسلام والفشل والركود في الذل والخسارة والخصاصة بل إن القيم الأخلاقية الإسلامية تشجع كما هو معروف من جهة أخرى على الإقدام والإزعاج والابتكار لكن بدون أن تستعمل في ذلك وسائل القهر والعنف والحيل الظالمة والردائل المكروهة بصفة عامة.

- الصبر: قال تعالى: "يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين" ".... وبشر الصابرين" ، ويا لها من عبرة فائقة في هذا الصدد حيث تتكاثر الأمثلة في مجال الطب النفسي التي تبرهن على أهمية الصبر والتحكم في النفس على هذا الأساس.

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

- العفة: قال تعالى: " وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى " ومن هنا يتجنب الفرد الشر والرذائل على مختلف أنواعها.  
- القوة والصحة: قال رسول الله: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.. " وقال: " إن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء."  
وفي ذلك تشجيع على تقوية النفس وتسييرها نحو الإقدام والشجاعة ومزيد من الفاعلية والتفاؤل للخير مستقبلا وكذلك بقصد تجنب كل بوادر اليأس والانهيار.

هذا وينبغي للطبيب النفسي المسلم المعاصر أن يفهم كل هذه التعاليم والقيم في مظاهرها الإيجابية الفاضلة وفي غاية من الاتزان والاعتدال، ليتمكن من تحقيق التوافق النفسي والراقي البشري للفرد والجماعات في كل المجالات

#### 1- أسباب السلوك المضطرب من وجهة الدين:

- البعد عن طريق الله:

سعادة الإنسان وراحته تكمن في التزامه أوامر الله تعالى ونواهيه، والسير في طريقه المستقيم الذي رسمه لنا الأنبياء حيث قال صلى الله عليه وسلم: " تركتكم على المحجة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك".

- الذنوب:

إن الذنوب والخطايا والمعاصي والآثام إذا دخلت القلب أفسدته وأضعفته إن لم تهلكه وتؤدي بصاحبها إلى الضعف الإيمان والدخول في الوسوسة وكثرة الظنون بالآخرين " إن الذين يكسبون الإثم سيجزون بما كانوا يفترون".

- الصراع:

أخطر الصراعات في النفس البشرية هو الصراع بين قوى الخير والشر، بين الجانب الملائكي و الجانب الحيواني، فإذا غلب الخير عاش في سعادة وطمأنينة وراحة بال مستقر النفس نشيطا وأما إذا غلب الشر عاش في نكد وفتنة

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

وقلق وأصيب بالكسل والفتور وسوء الأخلاق. والقلب إذا كان ضعيفا وكانت النفس شهوانية ولدى الفرد قليل من التوكل والتوحيد والإيمان سيستنصر الشر على الخير.

- **ضعف الضمير:** إن جل الأمراض النفسية و مظاهر سوء التوافق النفسي نتيجة أمراض الضمير وما يترتب عليه من الضعف الأخلاقي وضعف الوازع الديني، وهذا سيؤدي بلا شك إلى الانحرافات السلوكية.

- **حب الدنيا:**

لقد خلق الإنسان من أجل إعمار الدنيا بحضارة الإيمان والتوحيد وليس بحضارة الفساد والضلال وكل هذه الإضطرابات النفسية والسلوكية التي يعاني منها الأفراد بسبب إثارة الحياة الدنيا على الآخرة.

- **إتباع الغرائز والشهوات:**

فالإنسان بفطرته فيه جانب ملائكي الذي هو طريق الخير الذي يسلكه في حياته، بحيث لا يترك مجال لغرائزه وشهواته أن تقوده وتتحكم فيه بل هو الذي يسيرها ويضعها في إطارها الصحيح الذي رسمه لنفسه، وجانب حيواني عكس ذلك يجعله في نكد وحيرة واضطراب في السلوك.

- **الشك والإرتياب:**

ويعد الشك من الإضطرابات التي يعاني منها كثير من الأفراد حيث توقعهم في مشكلات وصراعات، ويعد الشك سلوكا غير مقبول في الدين حيث يقول تعالى: " يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن إن بعض الظن إثم".

- **الغيرة والحقد والحسد:**

هذه الأمور إذا تمكنت من قلب الفرد أفسدته وجعلته مريضا وضعيفا وأفسدت سلوكه، فيصبح الفرد غير سوي في معاملاته وكلامه ويصاب بالوسواس وانحراف الأخلاق، وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من الحسد وسماه بالحالقة وقال: " لا أقول تحلق الشعر بل تحلق الدين". وأساس الصحة

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق).....مسعودي زينب

---

النفسية يكمن في البعد عن هذه السلوكات والانحرافات. ( أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص 273-274-275).

2- أعراض الإضطراب النفسي من وجهة الدين:

من الأعراض الرئيسية للإضطراب النفسي ما يلي:

## 2-1- الإنحراف:

- أ- الإنحراف الأساسي في الشخصية هو انحراف في العقيدة فإذا فسدت العقيدة وانحرف الفرد عن عقيدة التوحيد انهار صرح الشخصية.
- ب- يأتي بعد انحراف العقيدة انحراف العبادات حيث قد يؤديها الفرد بلا خشوع أو سكينة.
- ت- الإنحراف في المعاملات وفيه الكثير مثل تناول المخدرات والخمور والتدخين والزنا والربا والحقد والحسد والغش والكذب وغير ذلك.
- وبذلك فإن انحراف الفرد عن الطريق الذي رسمه له الإسلام لإشباع الدوافع والحاجات يعتبر من أهم أسباب الإضطرابات النفسية، واعتبار هذه الحاجات وما يشبعها غايات في حد ذاتها تؤدي بالفرد إلى أنواع من الإنحرافات.

## 2-2- الشعور بالإثم:

يكون الشعور بالإثم والخطيئة نتيجة ما ارتكبه الإنسان من أعمال وما حدثته به نفسه ويعد الشعور بالإثم عنصراً أساسياً في تكوين العصاب وهذا ما يثقل الإنسان ويجعله يتوقع العقاب، مما يهدد الذات ويسبب عدم الإلتزان النفسي وسوء التوافق الإجتماعي.

## 2-3- الخوف:

هو الخوف المرضي الدائم المتكرر المتضخم الذي لا يمكن ضبطه والسيطرة عليه أو التخلص منه والذي يملك سلوك الإنسان ويحكمه ويصاحبه سلوك عصابي قهري.

## 2-4- القلق:



دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

هو خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضييق وتوقع الأذى وعدم الإستقرار العام، مما يعوق الفرد عن الإنتاج ويجعل سلوكه مضطربا. وقد يغلب القلق ويصبح هو نفسه عصابا أساسيا ومرضا قائما بذاته وهو عصاب القلق. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص 276-277).

#### 2-4-1- تعريف القلق:

يعرفه حامد عبد السلام زهران على أنه خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضييق وتوقع الأذى وعدم الإستقرار العام يعوق الفرد ويجعل سلوكه مضطربا ويصاحب القلق أعراض نفسية وجسمية مثل سرعة دقات القلب، التعرق، الإرتعاش، إضطراب المعدة، الشعور بالإختناق، إلى غير ذلك من الأعراض.

#### - أسبابه في رأي الدين:

- الذنوب

- الضلال.

- الصراع.

- الضعف الأخلاقي.

ويعد العلاج بالقرآن أثناء توظيف تقنية الإسترخاء من أنجع الطرق للتخفيف من حدة القلق لدى الأفراد المصابين.

#### 2-5- الإكتئاب:

هو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والغم والهم والحزن الشديد والتشاؤم دون سبب مناسب أو أحيانا لسبب تافه فيفقد لذة الحياة ويرى أنها خالية من الأمن والسلام، ولا معنى لها ولا هدف له فيها، فيصاب بتثبيط في العزيمة والإرادة ويفقد اهتمامه بعمله وشؤونه ويشعر بتفاهته.

#### 2-5-2- تعريف الاكتئاب:

- تعريف ناخت وركاني (Nacht et Racanier 1970) :

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

الاكتئاب هو حالة مرضية من الألم النفسي والشعور بالإثم الواعية، يصاحبها انخفاض حاد في الشعور بالقيمة الشخصية وانحطاط نسبي في النشاط الذهني وسيكولوجي وكذلك العضوي.

### 2-5-3- الشخصية الاكتئابية:

تسم الشخصية الاكتئابية أو شبه الاكتئابية، قبل أن تتحلل إلى مرض الاكتئاب، بالصفات التالية:

1- تقلب العاطفة : حيث تنتقل الشخصية من انفعال إلى آخر دون مقدمات، فمن الفرح إلى الحزن، ومن التوتر الشديد إلى الهدوء النسبي.

2- الكآبة : تقييم الكآبة في نفس المكتئب وهي تدل باستمرار على وجود الحزن لديه وكثيرا ما قد تشكل الكآبة أحد دوافع الشخص المكتئب إلى الانتحار.

3- الغيرة : إن صفة الغيرة البارزة والنابعة من الداخل لدى الشخصية تشير بشكل أو بآخر على استعداد قوي لديها لتكون شخصية اكتئابية.

4- الضجر والسأم : إن الشعور الفرد بالضجر وليس لديه أي رغبة للعمل سيؤدي به إلى الشعور باليأس وعدم القدرة على تحقيق رغباته، فيكون الفراغ هو المسيطر خلال حياته اليومية(عبد اللطيف عباس أذار . 2002. ص 25، 26).

ويرى أكيسكال Akiskal ( 1983) أنه وفقا للتصنيف الذي قدمه شنايدر Schneider للشخصية الاكتئابية، هناك سبع مجموعات من السمات تميز تلك الشخصية، هي :

1- الهدوء، والانطواء، السلبية، والتردد وعدم الحسم.

- 2- الحزن، التشاؤم، وعدم القدرة على التمتع والإمتاع.
- 3- نقد الذات، لوم الذات وتوبيخها، وازدراء الذات أو الحط من قدرها.
- 4- الشك، النقد الزائد، وصعوبة إرضائها لشخصه.
- 5- الضمير الحي، المسؤولية، والتنظيم الذاتي.
- 6- النزعة أو الميل للقلق.

7- الانشغال بالأحداث السلبية، وعدم الكفاءة والنقائص الشخصية لدرجة المتعة المرضية ( في : عادل محمد عبد الله. 2000. ص 161).

#### 2-5-4 أعراض الاكتئاب :

يتميز الاكتئاب كبقية الاضطرابات النفسية بجملته من الأعراض الخاصة به، وأخرى يشترك من خلالها مع عدد من الاضطرابات الأخرى وخاصة الذهانية، وسنشير إلى أهم الأعراض المميزة للاكتئاب.

#### 2-5-4-1 المزاج الاكتئابي (Humeur dépressive) :

- الرؤية التشاؤمية للذات والعالم ( Vision pessimiste de soi et du

monde ) :

يتميز المكتئب بمشاعر التشاؤم وعدم الرضا عن الذات والحط من قيمتها، وفي الحالات الشديدة تؤدي هذه الرؤية التشاؤمية للذات والعالم إلى الاعتقاد بفقدان أي إمكانية للشفاء، والإحساس بالتأثير والعار والانتهاك الذاتي. وحسب بيك (1967) Beck فإن النظرة التشاؤمية السلبية تمس محتوى الأفكار ذات العلاقة بالثلاثية المعرفية : الذات، العالم والمستقبل. فبالنسبة للذات فإن الشخص يقيم نفسه سلبيا ويعتبرها أقل كفاءة من الآخرين ولديه ميل نحو الإدانة الذاتية غير المبررة. وبالنسبة لعلاقته بالعالم أو بوسطه فيشعر أنه لا يستحق أن يكون محبوبا مقدرًا، ويعتقد أنه غير مرغوب فيه. مثلما يعتبر المشاكل الصغيرة

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق).....مسعودي زينب

غير قابلة للتجاوز. أما مستقبله فيشعر أنه في طريق مسدود، في وضعية بلا مخرج.

- اللامبالاة والإنهاك العاطفي (Indifférence. émoussement affectif) :

يقصد بالإنهاك العاطفي انخفاض بل غياب الاستجابات العاطفية، ويعرف إكلينيكيًا بقلّة وضآلة التعبير عن الحياة العاطفية والرتابة في التعبير الانفعالي ( Emmanuelli et al. 2005. p 195).

- تقلب العواطف (Instabilité des affects) : يعد تقلب العواطف

مؤشرا حقيقيا لأعراض الاكتئاب، إذ يصبح الفرد مندفعًا، غير متسامح، وعدوانيا اتجاه المقربين منه ويكون التقلب العاطفي غير متناسب مع الأسباب الظاهرة، فيلاحظ على الفرد نوبات بكاء مفاجئة أو تأتي عقب فراق أحد المقربين أو حين يجد الفرد نفسه وحيدا. ويرى بليسي أن الاكتئاب يصنع نظاما انفعاليا متقلبا يتميز بطغيان الاستجابات الانفعالية غير السارة وغير المناسبة مع مثيراتها (Pelicier. 1983. p 56). من جهة أخرى يتميز الاكتئاب بالحزن المتصلب والشديد.

- أفكار الانتحار (Idéation suicidaire) :

تظهر أفكار الانتحار لدى المكتئبين خاصة في الحالات الجادة ويهدف من ورائها الفرد لوضع حد للألم النفسي، فليس هناك أمامه أي أمل أو أفق يتسم بالتفاؤل، فالمستقبل والمخرج الوحيد والمقبول يتمثل في الموت.

- الإثباط النفسي الحركي (Ralentissement Psychomoteur) :

- الإثباط النفسي المعرفي :

يتمظهر الإثباط الحركي في فقدان القدرة على التحرك من خلال المشي البطيء، ندره حركات الأعضاء، الجذع والايماءات، الصيب اللغوي البطيء والناقص إلى درجة الصمت، منظومة الخطاب مصابة، والنبرة رتيبة. كما يشكو

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

المكتئب من التعب والإعياء حيث لا تتلاشى وتنخفض حدته رغم الركون إلى الراحة (Levy-Soussan. 2002. p 99) ..

وعموماً فإن الإثباط النفسي المعرفي يتميز بالإبطاء في التفكير، وأحياناً التوهان في المجال والمكان، وغالباً فقدان الذاكرة.. وصعوبة التركيز.

#### - التناذر العضوي Syndrome Somatique :

يتمثل هذا التناذر فيما يعرف بالسلوك الغريزي والشكاوى العضوية، ويتمظهر التناذر العضوي على النحو التالي :

- اختلال في السلوكات الغريزية .

- اضطرابات النوم.

- فقدان الشهية.

يظهر لدى 80 إلى 90 % من حالات الاكتئاب يرتبط بالهزال في 60 % من حالات الاكتئاب، وغالباً بالإمساك. يعتبر رفض تناول التغذية التام كسلوك انتحاري ويتطلب تحويل صاحبه إلى المستشفى.

#### - الشره العصبي Hyperphagie :

وتظهر لدى 10 % من حالات الاكتئاب. وفي العموم فإن فقدان الشهية والشره يعتبران عرضين الأكثر تواتراً خلال الفترات الاكتئابية. ( Pelicier. 1986. p 66).

#### - انخفاض الرغبة الجنسية :

وتتجلى في الاشمئزاز من العلاقات الجنسية ، الضعف الجنسي والبرودة الجنسية، وتلاحظ لدى 60 % من حالات الاكتئاب. (Levy-Soussan. 2002. p 99).

#### - الشكاوى العضوية Plaintes Somatiques.

كما وجد في العيادات النفسية أن القلق المصاحب للإكتئاب تصل نسبته إلى 17-24% من مجموع الحالات.

3- دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي:

إحتل الإنسان في العقيدة الإسلامية مكانة كبيرة، فلقد كرمه الله وجعله خليفة له في الأرض وائتمنه على هذا الكون ليعمره بمنهج الله، جاء ذلك في القرآن بصيغة القرار الإلهي الملزم لكل مؤمن بالله ورسوله، قال تعالى: " ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر"، فقد خلقه بيديه وأمر الملائكة بالسجود له، وجمع بينه وبين الكون في صحبة دائمة ووحدة وجودية منها وحدة البدء ووحدة المصير، وجعله فاعلا بحريته وإرادته وليس بمقتضى الطبع أو الغريزة، وجعله حرا في عقيدته لا سلطان لأحد عليها إلا الله قال تعالى: " فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر". وحرية الإنسان في الإسلام دين وفريضة فلا عبودية إلا لله وعلى قدر الثقة بالله وحسن التوكل عليه على قدر بروزه جل وعلا عند حسن ظنك به. ( محمد السيد الجليند، 2015، ص 87- 88)

وإذا ما زاغ العبد عن منهج الله واختل تمسكه بعقيدته التي تملي على الإيمان بالله وتوحيده، الإيمان بالغيب، الإيمان بالقدر وبالأنبياء والرسول وكتبهم.. اختل توازنه النفسي من خلال التقدير الخاطئ للواقع المعاش وما يواجهه من مواقف ضاغطة وبالتالي سوء تجاوبه معها مما ينعكس في توجهه إلى الإصابة بمختلف الإضطرابات النفسية، ويمكن تجنب هذه الأخيرة من خلال التمسك بالعقيدة الصحيحة والعمل بمقتضاها ويبرز ذلك من خلال:

#### - تقوية الصلة بالله تعالى:

وذلك من خلال تصحيح العقيدة الإسلامية وربط الإنسان مباشرة بربه والتفائل معه بكثرة الأذكار قال تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

#### - الصبر على الشدائد و المصائب والإستعانة بالصلاة:

يعد الصبر من أعظم الأدوية التي تعين الفرد على الشدائد والمصائب. قال تعالى: "واستعينوا بالصبر والصلاة"، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجبا للمؤمن إن أمره كله خير إذا أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإذا أصابته ضراء صبر فكان خيرا له". رواه مسلم.

### - الثبات والتوازن الإنفعالي:

أي أن المؤمن يتشجع ويتصبر فلا يخاف ولا يقلق ولا يتوتر ولا يضطرب فيتحدى بضبط النفس ورباطة الجأش وهذا يتحقق بصفاء سريرته وصدقه مع الله يحصل له الثبات والسكينة قال تعالى "ويثبت الله الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة". وقال أيضا "هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم".

- **توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين:** لأن النقصان والضعف والعيوب هي صفات الإنسان الأساسية وعليه يجب إن يقبل نفسه كما أراد الله له فلا يتشائم ولا يسخط وليعلم إن له دور ووظيفة في الحياة ويجب عليه القيام بها وبفضل الإيمان والتربية الصحيحة يكسب الإنسان هذه الثقة كما يجب عليه قبول الآخرين والتفاعل معهم بايجابية والتسامح معهم ويظهر قلبه من الكراهية والبغضاء والأخطاء وتقديم العفو والصفح وكظم الغيظ وهذا أكبر دليل على تقوى الله والتوازن النفسي قال تعالى . "ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم.

- **التفاؤل وعدم اليأس:** لأن اليأس صفة من صفات الضالين المكذبين الكافرين قال تعالى "إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون". لأن الإيمان في حقيقة الأمر يعطي قوة التفاؤل والأمل.

### - المرونة في مواجهة الواقع:

إن واقع الحياة فيه يمتزج الخير بالشر وبضدها تعرف الأشياء كما يقول أهل الحكمة ورب ضارة نافعة فلا داعي للقلق والاضطراب والتوتر عند حصول المكاره والنكبات و لكن الزمن مليء بالمفاجئات و المباغثات فينبغي للعاقل أن يستثمرها لتقوية حصانته النفسية و ليعلم أنه يتعلم باستمرار من مدرسة الحياة

دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق).....مسعودي زينب

قال الله تعالى: " و عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم و عسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم و الله يعلم و أنتم لا تعلمون " .

- الإيمان بالقضاء والقدر:

وهو أن يستقر قلب المؤمن عموماً أن ما قدره الله كائن إلى يوم القيامة.

- الرضا واليقين:

وهذا أعظم الثمرات للإيمان بالقضاء والقدر، فمن استقر هذا المعنى في قلبه امتلاً قلبه بالرضا عن الله واليقين بالله.

- الإستغناء بالخالق على الخلق: إذ أن كل شيء يصيب الفرد بتقدير الله وأمره والمخلوق ما هو إلا واسطة لتوصيل قدر الله خيراً كان أم شراً.

- صدق الإستعانة بالله:

إذا علم العبد أن كل شيء بتقدير الله فلا معين للعبد العاجز على مصالح دينه مثل الله.

- صدق إعتقاد القلب على الله مع الأخذ بالأسباب:

على الفرد أن يتيقن أن الأسباب وحدها لا تضر ولا تنفع ولا ترزق ولا تمنع إلا بأمر مسبب الأسباب جل جلاله.

- دوام الذل والإنكسار والإفتقار إلى الله:

بحيث يشاهد الفرد فضل الله في كل طاعته فتدفعه إلى مداومة التضرع وطلب العفو مما يطمئن قلبه ويريبه.

- دوام الخوف والحذر:

فالمؤمن بالقدر دائم الخوف لأنه لا يعلم ما قدر الله له ولا يعلم الخاتمة والمصير مما يجعله دائم التمسك بالله.

- الثبات على الحق:



دور العقيدة الإسلامية في وقاية الفرد من الإضطراب النفسي (الإكتئاب، القلق)..... مسعودي زينب

بحيث يتيقن الفرد بأن الله هو الباسط والمانع والرازق والمعز والمذل، إذا فهو ثابت على المنهج ثابت على المبدأ ثابت على الحق لا يخشى الصعاب وهو يعلم علم اليقين أنه لا يقدر أحد على ضره أو نفعه إلا بأمر رب العالمين.

#### - الصدق والوضوح:

فالمؤمن بالقدر صادق مع ربه و نفسه و الناس، لا يعرف المداهنة والنفاق، مستقيم على دين الله و منهج رسوله. ( إسماعيل أقيني، 2011، ص 54-70).

وكل ما تم ذكره أعلاه يجعل الفرد قويا صامدا مواجهها لكل ما يتعرضه من ضغوط و مواقف صادمة دون تفكك لشخصيته أو إصابته بأي إضطراب نفسي.

#### 3- عرض حالة:

الإسم : حمزة

اللقب: ن

العمر: 38 سنة

الأم : عاملة في إدارة

الأب : تاجر

حمزة ينحدر من عائلة متكونة من 5 أبناء هو الإبن الثالث في العائلة.

الأم والأب مطلقين منذ عشر سنوات.

تم عرض حمزة على الطبيب المختص في الأمراض العقلية ، الأخصائي النفسي قصد تشخيص الحالة فتبين أن حمزة يعاني من إضطراب الإكتئاب

الثنائي القطب وذلك من خلال بروز الأعراض التالية:

- تهيج سلوكي ( صراخ، غناء بصوت مرتفع).

- العدوانية الزائدة على من حوله.

- حالات متفاوتة بين البكاء الشديد والضحك الغير عادي بدون سبب واضح) .
- الإنعزال وعدم التواصل مع من حوله ما عدا أمه.
- الأرق .

من الملاحظ أن حمزة مر بمواقف ضاغطة صعبة لم يستطع مواجهتها وتحملها ( لم يستطع عليها صبرا) بما أنه كان شديد التعلق بوالده وبالتالي خيانة والده لها ومن ثم تطليقها له كان لها الأثر السلبي البليغ على صحته النفسية إذ أدى ذلك إلى توجيهه إلى الإصابة بالإكتئاب ومعاناته النفسية الأليمة لأن هذا الموضوع يشكل له هاجسا كما أنه يستحوذ على تفكيره.

بعد الحوار مع حمزة صرح أنه لا يصلي قليل التطلع على كل ما يخص الدين، كثير الإستماع إلى الأغاني فهو يعشق الموسيقى، كما أنه من فترة لأخرى وعند شعوره بالضيق والقلق يقوم بتناول المخدرات مما يبرز الإنحراف العقيدي والخلقي لديه وهذا ماساهم وكان له الأثر الوفير في تدهور صحته النفسية.

### خاتمة:

إن الإنسان الذي يبحث عن السكينة، يجب أن يبحث عن غذاء القلب قبل غذاء البدن، وغذاء القلب هو الإيمان الصادق بالله، وذكر الله تعالى إذ يقول جل جلاله في كتابه الكريم: " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" ( سورة الرعد: 28).

فالإيمان بالله والتمسك بعقيدته على أصح وأكمل وجه فيه تأثير بالغ وعجيب على الظواهر الوجدانية والمظاهر الجسمانية لأن فيه ملكات خفية في النفس البشرية، كما أن للعقيدة الإسلامية الفاضلة أثر عظيم الشأن في نفوس الخلق وفي تغيير أخلاقهم وسلوكهم وأسلوب حياتهم وفي اتباعهم القيم الدينية والأخلاقية التي تساعدهم على خوض غمار الحياة بظروفها المختلفة دون ترك أية آثار نفسية أو اضطرابات سلوكية أيا كان نوعها.

فغذاء الروح هذا ذو أثر بليغ في القضاء على الفراغ الروحي الذي يعاني منه أغلب الأفراد في الوقت الحالي وخاصة الشباب إذ يعتبر طاقة روحية هائلة تهز وجدانه، ترهف أحاسيسه، تصقل روحه، توقف إدراكه وتفكيره، وتجلي بصيرته. وهذا ما يقيه من الإضطرابات النفسية بمختلف أنواعها وبخاصة القلق والإكتئاب ونخص بذكرهما لمدى انتشارهما في الآونة الأخيرة لدى الأفراد باعتبارهما مرضا العصر.

والفرد يجد ضالته وراحته في تمسكه بعقيدته التي هي أساس دستور أمة القرآن لما لتشربها الجيد والعمل بها من آثار إيجابية وسر روحاني يقود صاحبه سبيل الصحة النفسية الجيدة.

### المراجع المعتمدة:

- القرآن الكريم.
- أبو بكر جابر الجزائري (2010): منهاج المسلم، ط1، مكتبة العلوم والحكم ، بدون بلد.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، سامي محسن الختاتنة (2011): اتجاهات علم النفس النظرية وتطبيقاته، ط1، عالم الكتب. الأردن.
- إسماعيل أقيني (2013): هداية المحترار في التحذير من ظاهرة الإنتحار، ط1، مكتبة الإمام مالك. الجزائر.
- محمد الحسن فضلاء (1985): العقائد الإسلامية من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، ط1، دار البعث، الجزائر.
- محمد السيد الجليند(2015): عقيدة بلا مذاهب الطريق إلى وحدة الأمة، ط1، المكتبة الأزهرية للتراث، مصر.
- عبد العزيز حداد(2006): الاكتئاب وعلاقته باختلال التفكير السنني والتحكم المدرك من منظور الاتجاه المعرفي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس. الجزائر.
- نجاة عبد الله (2012): مدى فاعلية العلاج النفسي بقراءة القرآن في خفض درجة القلق لدى عينة الشباب 20- 30 سنة. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. الجزائر.

### المراجع بالأجنبية:

- Pelicier, Y et al (1983) : **(La maladie dépressive**. Paris. Ciba.
- Pelicier, Y (1986) : **(repères diagnostiques en pathologie psychiatrique quotidienne**. Paris. Clin midy.