

مقدمة

قال عبارة حكيمة ، هي: "إن الأسباب الرئيسة لهذه الامراض هي الشعور بالإثم والحقد والخوف والخشية والقلق والكبت والتردد والشك والغيرة والسلام.." وهذه بالذات الاضطرابات التي عالجه الإسلام².

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

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

وقد دلت الدراسات والابحاث الحديثة ان للإيمان تأثيرا إيجابيا على الصحة النفسية للأفراد وعلى حسن توافقهم ، كما ان التوجه نحو التدين يمنع او يقلل من الاضطرابات النفسية ومن بينها الاكتئاب ، حيث انتهت دراسات كل من كيللي ودوديكي (1977) ، وهولتر (1980) ، وبراون وجاري (1985) ، وهونج وجرامبور (1986) ، وجراي (1987) وموريس (1989) .. الخ ، إلى ان التدين يقلل من حدة الاعراض الاكتئابية³ ، كما توصل واطسن ولخرون (1989) في دراسته على عينة قوامها (212) من طلاب الجامعة ، إلى ان الافراد الاكثر توجها دينيا هم الاقل اكتئابا ومن ثم فإن التدخل الديني يجدي مع مرضى الاكتئاب.

كما توصل رشاد موسى (1992) من خلال دراسة اجراها على طلبة الجامعة ، إلى ان الافراد من الجنسين الذين يتصفون بانهم اقل تدينا يتسمون ايضا باعراض اكتئابية مثل: الحزن ، والتشاؤم ، والإحساس بالفشل ، وعدم الرضا ، والإحساس بالذنب ، ومقت الذات ، واتهام الذات ، والافكار الانتحارية ، البكاء .. الخ⁴.

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

تعرف المجتمعات الحديثة نسبا 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 واسباب سوء التوافق ، كما اقترحت لذلك عدة طرق واساليب لعلاج هذه العلل والانحرافات لو الوقاية منها ، وقد كان ذلك بعيدا عن الدين في معظم الاحيان ، بإقصاء الجانب الروحي الذي يعد بعدا أساسيا 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 ان الإيمان يزود الإنسان بطاقة روحية عالية تمنحه القدرة على مواجهة تقلبات الحياة المختلفة ، وتساعد على التغلب على الازمات النفسية ، وتجنبه القلق والاكتئاب الذي يفتك بالكثير من البشر في هذا العصر الذي يميزه طغيان الجانب المادي على حساب الجانب الروحي والاخلاقي ، مما سبب كثيرا من الضغط والتوتر لدى إنسان هذا العصر ، وجعله نهبا 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 ا.ل. بيرل A. A Brill والعالم النفسي الأمريكي هنري لينك Henry Link.

وفضلا عن علماء النفس نبه كثير من الباحثين والمفكرين الغربيين على ان المشكلة الأساسية التي يعاني منها إنسان هذا العصر هي افتقاره إلى الدين والقيم الروحية ومعنى الحياة ، فقد اشار المؤرخ لرنولد توينبي A. Toynbee إلى ان الازمة التي يعاني منها الاوروبيون في العصر الحديث إنما يرجع أساسها إلى الفقر الروحي ، وان العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعاني منه هو الرجوع إلى الدين¹ ، كما ان بعض الاطباء عندما شخص الامراض التي يعاني منها إنسان العصر ،

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 لو تناقضها عوامل أساسية تحول دون تمتع الفرد بشخصية متزنة، وتجعله أكثر عرضة للاضطرابات النفسية. وتشير دراسة تحليلية للمضطربين نفسياً إجماعاً في الولايات المتحدة إلى بعض العوامل التي أسهمت في اضطرابهم، وكلها ناجمة عن افتقارهم إلى معرفة الله، ومعرفة أنفسهم وافتقارهم إلى علاقة صحيحة مع الخالق⁶.

كما أجرت إحدى الهيئات الأمريكية إحصاء اختبرت فيه شخصيات الشباب والاطفال، فوجدت أن أفضل الشخصيات التي تشعر بالسعادة هي التي تتمسك بالجانب الديني، ومواظبة على الصلاة، واتباع الطقوس الدينية⁷.

وإذا تناولنا موضوع الاضطرابات النفسية من منظور إسلامي، فلن ندعش أن نجد الاضطرابات التي حاول الباحثون الغربيون في علم النفس أن يبحثوا لها عن أسباب تعفي أصحابها من مسؤولية حدوثها، قد تحدث 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 وزيف العقل واتباع الشهوات وعدم ضبط الانفعالات⁸.

ثالثاً: الاكتئاب

1- مفهوم الاكتئاب وفق المنظور الإسلامي

تحدث القران الكريم عن "الحزن" في اثنين واربعين موضعاً، واستخدام لفظ "الغم" سبع مرات، وقد جمع بين الحزن والخوف، لأن الخوف يكون من شيء لاماننا والحزن يكون من شيء فاتنا، وكلاهما يؤدي إل القلق، يقول الله تعالى: "إِنَّا لَنَدِينُ عَمَانُواً وَالَّذِينَ هَادُوا وَأَلْبَسُوا وَالنَّصْرَىٰ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَآيَاتِهِ الْآخِرَةِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٦٩" (المائدة: 69)⁹.

والحزن والاكتئاب لفظان بمعنى واحد، ويختلفان في الشدة والمدة الزمنية، فالحزن تعرفه العرب فيقولون: حزن الرجل حزناً وحزناً، بمعنى اغتم. ولما الاكتئاب فتقول العرب:

لولا: أهمية النفس في المفهوم الإسلامي

لقد اهتم القران 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 القران الكريم في عدة مواضع ومواقف بلغت مئتين وخمسة وسبعين موقفاً بلوصاف شتى.

ومن لوجه الإعجاز القراني في النفس الإنسانية، ما يلي:

- تعرض القران الكريم إلى لمرض وعلل النفس ومواطن الضعف والقوة فيها، كما لها وعلاجها ومرضاها وصحتها.

- تعرض القران الكريم إلى ما يتعلق بالوساوس والخواطر والاحاسيس والانفعالات سواء الفرح والحزن والانتعاش والقلق والاطمئنان والخوف.

- تناول القران الكريم ما يهدد النفس من علل، مثل: الرياء، والغيرة، والغضب، والحقد، والحسد، والجشع، وكيف تكون معالجاتها وفقاً للتشريع الإسلامي الذي جاء به القران الكريم والسنة النبوية المطهرة.

- اوضح لنا القران الكريم صفات النفس الإنسانية،

وما تكون عليه في مواضع شتى، كوصفها بالضعف، قال الله تعالى: يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ٢٨" (النساء:

28)، كما وصفت بالبخل أيضاً، قال الله تعالى: "وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا ءَاتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الثَّقِيمَةِ وَاللَّهُ مِيرِثُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ١٨٠" (لل 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 ٧٢" (الاحزاب: 72)⁵.

ثانياً: الاضطرابات النفسية من وجهة نظر دينية

إسلامية

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

-الميلانخوليا السوداوية الصفراوية: وهي اذنى من الجنون وتعادل الفصام المزاجى.

-الميلانخوليا السوداوية البلغمية: تسبب لصاحبها قلة الحركة والكسل والسكون ، وهي تعادل الانهيار العصبى .
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: "لن الميلانخوليا مرض بدنى يؤثر في الصحة الجسدية للمريض".

وقد وصف لعراض الميلانخوليا فتكلم عن مشاعر الحزن والوحدة والوهم والخوف ، بالإضافة إلى الافكار الرهيبة التي تنتاب المريض ، كان يتوهم انه بلا راس او انه يسمع اصواتا لا حقيقة لها. كما ذكر هذا الطبيب الاعراض المصاحبة للميلانخوليا كالكلابة ، والارق ، والصداع ، ولمعان العينين والعزوف عن الطعام.

كما تكلم الطبيبان علي بن زين الطبري واحمد ابن ابي الاشعث عن هذا المرض تشخيصاً وعلاجاً¹³.

3-3- الاكتئاب عند ابي زيد البلخي

تناول ابو 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 الطبيعى ، وهو ليس من قبيل الامراض ولا يحتاج إلى رعاية طبية.

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

وينطبق هذا على التصنيفات المعاصرة للاكتئاب الداخلى والاستجابى ، وتتأكد هذه المقابلة بين تصنيفات البلخي والتصنيفات المعاصرة باكثر من وجه ؛ فالحزن المعروف السبب ينشأ من فقد محبوب او تعذر مطلوب ، اما

كئيب الرجل ، اى تغيرت نفسه وانكسرت من شدة الهم والحزن ، فالإكتئاب هو الحزن الشديد¹⁰.

ويعرف الاكتئاب في علم النفس على انه: "حالة مرضية مستمرة تقريبا ، تتميز اساسا بالحزن وبتناقص في القوى الحيوية والطاقة ، والقلق ، والشخص المكتئب يكون غير قادر على مواجهة لبسط مشكلة ، وعاجز عن اخذ اى مبادرة ، كما يعاني إلى جانب ذلك من العجز ومن انخفاض في قدراته العقلية خاصة ما يتعلق منها بالانتباه والذاكرة"¹¹.

2- تفسير الاكتئاب حسب وجهة النظر

النفسية الدينية

إن الاعراض الاكتئابية حسب وجهة النظر النفسية الدينية ما هي إلا استجابة غير سوية لضيم الفرد بسبب ما تعرض له من إهمال ، او نتيجة لقيامه بسلوك مخالف لتعاليم الدين ، وفي ضوء هذا تحدث استيكل(Steckle.1949) عما اطلق عليه الذات او الانا الاخلاقية والتي اعتبرها عاملاً محدداً في التكوين العصائى ، فهو يعتبر العصاب ذا صلة بالضمير او بالذات الاخلاقية. وقد بنى استيكل وبعض العلماء مثل مورو (Morow) نظريتهما على اساس محاسبة الضمير وعقابه والشعور بالخطيئة على اعمال مارسها الفرد ، ويعتبرون ان الإثم قد يكون له تأثير ضار مدمر للشخصية عندما يشعر به الإنسان ولا يستطيع تصحيحه¹².

3- الاكتئاب حسب راي بعض علماء المسلمين

1-3- الاكتئاب عند ابن سينا

اطلق ابن سينا على مرض الاكتئاب مصطلح الميلانخوليا ، كما تنبه إلى اسبابه المتمثلة في اختلال التوازن البيوكيميائى ، والإفراز الغددى ، فذكر ان وجود المرة السوداء في الدماغ وهي من الانماط الاربعة التي تدخل في تركيب جسم الإنسان ، من المسببات الرئيسية لإحداثه.

كما انه استطاع بعبقريته ان يكتشف اصنافا عديدة من الميلانخوليا ، هي:

-الميلانخوليا السوداء الحادة: تعادل ما يسمى بالكلابة او الاكتئاب في اللغة الطبية المعاصرة.

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" لو "الرياضة" لو "التزكية" لو "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 وإزالة¹⁶.

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 (صلى الله عليه وسلم): "ما أنزل الله من داء إلا أنزل له الشفاء" ، إضافة إلى إحداهن النبي (صلى الله عليه وسلم): "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"¹⁷.

وقد حث الإسلام على الأخذ بالأسباب والعلاج بالادوية الحسية ، كما نبه إلى إمكانية الاستعانة بالعلاجات الروحية بحيث يضمها إلى الادوية المادية المتوافرة ، وتشمل الادوية 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 ادوية أخرى غير الادوية التي يعانيتها القلب البعيد منه غير المرضي عنه ، وقد علم أن الأرواح متى قويت وقويت النفس والطبيعة تعاوننا على دفع الداء وقهره¹⁸.

2- مفهوم العلاج النفسي الديني من منظور

إسلامي

الغزن المجهول السبب عنده فهو يرجع إلى الاعراض البدنية ، وحيلة دفعه من طريق العلاج الجسماني من الاغذية والادوية ، وهذا ينسجم مع الاتجاهات المعاصرة في تشخيص وعلاج هذا النوع من الاكتئاب¹⁴.

43- الاكتئاب (الغزن) عند أحمد بن يعقوب

المعروف بمسكويه (225-321هـ)

يعرف مسكويه الغزن بأنه : "الم نفساني يعرض لفقد محبوب أو فوت مطلوب" ، ومن الاسباب الموجبة للغزن حسبه (الحرص على القينات الجسمانية والشهوات البدنية ، والحرص على ما يفقده أو يفوته منها).

ويأتي الغزن أيضاً حسب مسكويه إما نتيجة لفقد الإنسان إحصاءه أو لعدم حضور كل ما يطلب من أشياء دنيوية خارجية ، وظناً 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 ينشدونه هو العرض الزائل ودونه الجوهر الثابت المتاصل ، والإنسان في مثل هذه الاحوال إذا انصف 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 ، واعرض عما ليس في طبعه أن يثبت ويبقى. فإذا فارقت لم يأسف 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 محبوب¹⁵.

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 لية أو حديث ، أن السلوك الإنساني قابل للتغيير والتغيير المضاد ، ولذلك فإن معالجة القلوب من امراضها أمر ممكن.

الإخذ بالأسباب واللجوء إلى خالقها مصداقاً لقوله تعالى: "وإذا مرضت فهو يشفين ٨٠" (الشعراء: ٨٠).¹⁹

ويتضح من العرض السابق لمجموعة التعريفات أن العلاج النفسي الديني من المنظور الإسلامي هو شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يستمد أساسياته وفنائه 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 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، إما 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.²⁰

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 ورحمةً للمؤمنين، وتتلخص أهم طرق العلاج النفسي من المنظور الإسلامي للاكتئاب، فيما يلي:

1- العقيدة

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

١- في القضاء والقدر

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

يعرف **فهيمي (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 مشعلاً يوجه الفرد في دنياه، ويزيده استبصاراً بنفسه، وبعمله، وطرائق توافقه في حاضره ومستقبله"، وقد أشار هذا التعريف 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 ووقاية، 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 إخضع للدراسة على صعيد العلم والتجربة أحياناً، وبذلك يجمع بين

فالتوكل على الله تعالى بالنسبة للإنسان المؤمن حين يسعى ويقوم بعمله يؤدي إلى طمأنينة النفس وإحساس دائم بلن 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: " فإِذَا بَلَغَ أَجْلُهُمْ فَاسْكُوهُمْ بِمَقْرُوفٍ أَوْ فَارْفُوهُمْ بِمَقْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذُوَيْ عَدْلِ مِّنكُمْ وَاقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوَظَّ بِهٖ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ وَيَرْزُقْهُ مِن حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغٌ أَمْرًا قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝۳" (الطلاق: 2-3)²³

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 (صلى الله عليه وسلم): " لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء". فالإيمان القوي باليوم الآخر يجعلنا نتقبل الاحداث بحيث لا يكون لها تأثير سلبي علينا.

ج- الإيمان بإسماء الله وصفاته

إن الإيمان بإسماء الله الحسنی وصفاته ليست مجرد مسألة عقائدية ذهنية مجردة ، دون أن يكون لهذه الصفات مدلول واثراً في حياة المسلم ، فالمسلم الذي يؤمن بلن الله هو الملك ، يؤمن بانه له — سبحانه- الحق في المنع والعطاء فلا يعترض عليه ، والذي يؤمن بلن الله حكيم لا يقدر شيئاً إلا لحكمة —سواء أدركها الإنسان لم يدركها- فإنه يتقبل الاحداث 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 بإسماء الله الحسنی ، وفي نفس الوقت يحقق استقراره وامنه النفسي²⁴.

د- مفهوم المسلم للمصائب والاحزان

إن للإيمان بالله تعالى اثراً هاماً في الوقاية والعلاج من القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى ، فالمؤمن يثق في الله تعالى ويوجد دائماً المخرج من الهم ويوجد الحل للالتزام التي تواجهه بالاتجاه إلى الله تعالى وهو يعلم أن الله تعالى هو

نوة الصلة بالله تعالى أمر أساسي في البناء النفسي للمسلم حتى تكون حياته خالية من القلق والحزن ، والعقيدة الإسلامية في القضاء والقدر تقياً للإنسان من الحزن.

يقول سيد قطب —رحمه الله- "إن الإنسان يجزع ويستطار وتستخفه الاحداث حين ينفصل بذاته عن الوجود ويتعامل مع الاحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير ، فلما حين يستقر في تصوره وشعوره انه هو والاحداث التي تمر به وتمر بغيره ، والارض كلها ذرات في جسم كبير هو هذا الوجود ، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر كلها على السواء ، فلا يأسى على فائت لسي يضعفه ويزلله ، ولا يفرح بحاصل فرحا يستخفه وبذهله ، ولكن يمضي مع قدر الله في طواعية وفي رضى ، رضى العارف المدرك أن ما هو كائن هو الذي ينبغي أن يكون"²¹.

إن المؤمن إيماناً صادقاً لا يخاف من شيء في هذه الحياة الدنيا ، فهو يعلم انه لا يمكن أن يصيبه شر أو اذى 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 ايضاً ، ولذلك فالإنسان الصادق الإيمان لا يمكن أن يتملكه الخوف أو القلق "إِنَّا لَنَدِينُ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝۱۳" (الاحقاف: 13).

والمؤمن الصادق يعلم أن رزقه بيد الله وانه سبحانه قد قسم الارزاق بين الناس وقدرها ، لذلك فهو لا يخاف الفقر ، وإذا قدر الله تعالى له أن يكون قليل الرزق فهو راض بما قدره فتوق 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 الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ۝۸" (الذاريات: 58)²².

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 الامراض أو من أي أمور وهمية يتصور انها تهدد حياته ، قال الله تعالى: " قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلْ أَلْمُؤْمِنُونَ ۝۱" (التوبة: 51).

2- التقوى والعمل الصالح

لا شك ان تقوى الله تعالى والعمل الصالح يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكتئاب والضيق ، ووعده الله تعالى من عمل عملاً صالحاً بان يحييه حياة طيبة في الدنيا ، يقول الله عز وجل: " مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧" (النحل: 97) ، وتشتمل الحياة الطيبة جميع مظاهر الصحة النفسية الإيجابية من شعور بالراحة والسعادة والقدرة على العمل والإنتاج وقيام علاقات طيبة²⁷.

3-العبادات

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

وقد اتبع القرن الكريم في تربيته لشخصيات الناس وفي تغيير سلوكهم اسلوب العمل والممارسة الفعلية للافكار والعادات السلوكية الجديدة التي يمكن ان يغرسها في نفوسهم ، ولذلك فرض الله العبادات المختلفة من صلاة وصيام وزكاة وحج.

وقد وجد مثلاً ان للصلاة اثراً 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 الطمانينة في النفوس ، وبث الهدوء في الاعصاب"²⁸.

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

الذي يبث البلاء وهو الذي يكشفه يقول الله عز وجل: " ففروا إلى الله.. " ، فالرجوع إلى الله تعالى هو الحل الامثل إزاء ضغوط الحياة ، لاتصال بالله تعالى عن طريق الدعاء والذكر والصلاة يؤدي إلى الوقاية والخروج من الهم ، كما ان الصبر على البلاء يؤدي إلى التحمل دون الاستسلام للياس.

وقد ثبت تجريبياً ان تقوية الوازع الديني والتوكل على الله تعالى واللجوء إليه والتمسك بالعتيدة والإيمان القوي بالله تعالى من الامور التي تفيد عملياً في علاج حالات الاضطرابات النفسية²⁵.

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

فالمؤمن في كل احواله في خير ، يقول الرسول () : " عجباً 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" (اخرجه مسلم).

وفي القرن 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 ان تكون عامة ، فهناك اشياء في الدنيا نكرهها ونتمنى الا تقع ثم نكتشف في المستقبل ان ذاك الذي حدث من الالم والمرض نعمة من الله تعالى على الإنسان ، فالشدائد والمصاعب تصنع الإنسان صناعة طيبة²⁶.

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

كما يعد الذكر من الاساليب المتبعة في العلاج النفسي الإسلامي، وهو وسيلة لمواجهة حالة الاضطراب؛ وصول إلى السكينة والطمأنينة، حيث ينشغل الذاكر بالله تعالى فيستريح ويطمئن، وتنمحي من قلبه المخاوف، يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): " إن الله تعالى يقول أنا مع عبدي ما ذكرني وتحركت بي شفاهه"³².

6- الرضا والقناعة

بينت الاحاديث النبوية اهمية الرضا والتكيف النفسي وهدوء الباطن وهذه الصفات تؤثر في تكامل الشخصية، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها"³³.

7- التوبة

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

ويمدنا القران 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 اخرى في الاخطاء والمعاصي، ويساعد ذلك على زيادة تقدير الإنسان لنفسه، وزيادة ثقته فيها ورضاه عنها، ويؤدي ذلك في النهاية إلى شعوره بالأمن والطمأنينة.³⁴

8- تقديم حسن الظن

ينبغي ان 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 أَحْتَبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَجُوبُ أَذْكُمْ أَنْ تَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ بَشِيرٌ رَّحِيمٌ ١٢" (الحجرات: 12). فهذا الاجتناب هو راحة للإنسان، مع ملاحظة ان إحسان الظن لا يعني القابلية للانخداع.

كما اكدت دراسة (د.باريشوارتز) التي صدرت في عام 2004 ان ارتفاع معدلات مرض الاكتئاب ومشاعر الإحباط والتعاسة كان نتيجة الإفراط في الاختيارات وعدم القناعة، وهذا اللفظ بدا يدرج ضمن المصطلحات النفسية العلمية، وإشار أيضاً إلى ان أغلب الافراد في المجتمع لا يعرفون طريقة لضبط شهواتهم وخفض نهم وشهه رغباتهم.

وكل هذه الدراسات وغيرها تؤكد ضرورة ان يتدرب الإنسان ولو لأسباب محددة على هذا الاسلوب من الضبط الذاتي للشهوات وللغرائز والانفعالات والسلوك، اي ضرورة ان يتعلم الإنسان ضبط شهواته بالصوم لفترة كافية²⁹.

4- الصبر

إن الصبر على المكاره يعني القدرة على التحمل وضبط النفس والاستبصار، مما يعني النظر إلى الامور والتعامل معها بشكل واقعي. لهُ تعالى يتلي العباد أحياناً ويمتنعهم تارة بالسراء وتارة بالضراء " وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرُّتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥ الَّذِينَ صَبَّوْهُمْ مَّصِيبَةً قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رُجُوعُونَ ١٥٦" (البقرة: 155-156).

"لَيْسَ أَكْبَرُ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ أَكْبَرُ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِآءِ الْآخِرِ وَآلَمَلِكَةِ وَآلْكِتَابِ وَآلنَّبِيِّنَّ وَعَآتَى آتَمَالٍ عَلَىٰ حُبِّ ذَوِي الْقَرْبَىٰ وَآلْيَتِمَىٰ وَآلْمَسْكِينِ وَآلْجَالِ سَبِيلِ وَآلسَّابِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَعَآتَى الرِّكَاةَ وَآلْمُؤْفُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّآءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (١٧٧) (البقرة: 177)³⁰.

ويعد الصبر من الوسائل النفسية الإسلامية التي ارشد القران الكريم إليها للمحافظة على سلامة الصحة النفسية وتقوية الإرادة.

5- الدعاء والذكر

إن الإيمان الحق ينير الطريق للإنسان لاتخاذ وسائل تقريغ الهم والحزن، ويعلمنا الرسول صلى الله عليه وسلم عندما نشعر بالهم والحزن ان ندعو الله تعالى بان يشرح صدورنا: "قال رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ٢٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ٢٦" (طه: 25-26). وان نتعوذ من الهم والحزن، إذ قال: "أعوذ بك من الهم والحزن..³¹

9- كيفية التصرف حيال لذى الناس

قد يتلقى الإنسان الأذى من الناس ولا بد له ان يعلم ان هذا الأذى يضرهم ولا يضره فإذا شغل نفسه بأقوالهم وأفعالهم تضايق ، وإن أهملها كان مرتاحاً ، لأن النبي (صلى الله عليه وسلم): " يقول: " أتدرون 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 فيقعد فيقتص هذا من حسناته وهذا من حسناته فإن فنيت حسناته قبل أن يقص ما عليه من الخطايا أخذ من خطاياهم فطرح عليه ثم طرح في النار " (أخرجه مسلم) 35.

10- الأمل

إن المؤمن الحق لا يدع للياس مكاناً في حياته ، بل يضع نصب عينيه لأملا في الله متجدداً مما يجعله أكثر إقبالا على الحياة ، واشد قوة على مواجهة محنها ، مستعينا في ذلك بالصبر والصلاة ، مؤمناً بان بعد العسر يسرا ، مصداقاً لقوله تعالى: " إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ " (الشرح: 06) ، فكلما اشتدت الامور على الإنسان فليعلم ان الفرج قريب ، وهذا مصداق حديث النبي (صلى الله عليه وسلم): " واعلم ان النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسرا " (حديث صحيح) ، وبذلك لا يدخل في نفسه هم ولا حزن فتستقر امور حياته ومن هنا يتمتع بصحة نفسية سليمة 36.

وفي الاخير ومن خلال ما تم عرضه يمكن ان نخلص إلى النتائج التالية:

– العلاج النفسي من المنظور الديني لحد الاساليب العلاجية التي بدأت تأخذ مكانها اليوم بين العلاجات النفسية الأخرى ، وهو علاج يستند إلى اسس علمية منهجية مع توظيف مفاهيم دينية نفسية .

– يعتبر العلاج النفسي من المنظور الديني اسلوباً علاجياً ووقائياً لا غنى عنه اليوم وبشهادة علماء الغرب والدراسات العلمية لمواجهة الانتشار المتزايد للاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب .

– يختلف العلاج النفسي الديني (الإسلامي) عن الوعظ الديني ، فالاول هو طريقة علاجية مبنية على اسس علمية ، ويقوم به عادة مختصون في علم النفس ، ولا يكون

المتعالج متلقياً سلبياً بل يتشارك هو والمعالج في عملية العلاج واكتساب المهارات المطلوبة لبلوغ الاهداف 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 الافكار الخاطئة عن طريق إرساء مفاهيم نفسية دينية صحيحة كالإيمان بالقضاء والقدر والتوكل والصبر... ، وفي نفس الوقت يحرص على ان يمارس المتعالجون هذه المفاهيم من خلال سلوكيات يطبقونها في حياتهم اليومية والتي تتضح جلياً في العبادات كالصلاة والصوم وغير ذلك .

