



IQĀN-Vol.: 03, Issue: 01, Dec-2020
DOI: 10.36755/iqan.v3i01.220 PP: 65-86

OPEN ACCESS
IQĀN
pISSN: 2617-3336
eISSN: 2617-3700
www.iqan.com.pk

الاكتئاب في علم النفس المعاصر ودراسته في ضوء الإسلام

Depression in Modern Phsycology: Study in the Light of Islam

*** Wajahat Khan**

Ph.D. Scholar, Department of Dawa & Islamic Culture,
International Islamic University, Islamabad, Pakistan. < wajahat_iiui@yahoo.com >

****Dr. Khalil Ur Rehman**

Assistant Professor, Department of Dawa & Islamic Culture,
International Islamic University, Islamabad, Pakistan. < khalil-rehman@iiu.edu.pk >

VERSION OF RECORD

Received: 12-Jul-20

Accepted: 01-Aug-20

Online/Print: 30-Dec-20

ABSTRACT

Immense sadness is called depression which is a common and serious mood disorder affecting 121 million people worldwide. It affects thoughts, feelings, behaviors, physical health and social life of a person. Depressed person overwhelms with sadness, loses interest in life and feels difficulty in making decisions. Brain chemistry, genetics, social and environmental factors may cause depression. Antidepressants and talking therapies are major treatment of depression. Islam is a true religion on the earth, which covers all aspects of life, bridges gap between spirit and matter, balances between individualism and collectivism. Fundamentals of Islam help in prevention and treatment of depression. A true Muslim believes in oneness of Allah almighty, he believes that Allah almighty alone runs all affairs of universe, considers life as a place of trials and tribulations, remains patient in difficulties of life, his heart is peaceful with the remembrance of Allah, he puts trust in Allah almighty, whenever he commits sin repents, seeks forgiveness from Allah almighty for his sin.

Keywords: Depression; Brain Chemistry; Genetics; Antidepressant; Therapy.



مَجَالُ البَحْث:

الحمد لله والصلوة والسلام على النبي ﷺ، أما بعد !

الأمراض النفسية هي أمراض خطيرة لا يمكن تجاهلها وأهم نوع من هذه الأمراض هو الاكتئاب. يصل المرضى المكتئبون إلى 121 مليون إنسان في العالم، 800 ألف إنسان يقدمون على الانتحار في العالم في كل سنة، أكثر من 80٪ منهم ينتحرون بسبب الاكتئاب. البعد عن الدين، والضغط النفسي، وعوامل الوراثة أسباب رئيسية لانتشار الاكتئاب. هذا المرض لا يكون محصوراً في المصابين فقد تمتد آثاره إلى الآخرين. الاكتئاب يتعرض له كثير من الناس في هذا العصر بالأخص الذين غلبت عليهم النزعة المادية، من جانب آخر ابتعد الإنسان مع مرور الزمن عن تعاليم الإسلام فعمم الظلم والفساد في العالم وفشت الأمراض النفسية وعلى رأسها الاكتئاب. فمرض الاكتئاب يقضي معظم حياته في حالة الحزن الشديد والحزن سيد الموقف وعنوان حياته ويشعر المريض بالتعب واليأس وفقدان الأمل وقد يفقد الرغبة بكل شيء من الطعام والهوايات، وقد يضطرب نومه. لا شك أن للدين اليد العليا في معالجة هذه الأمراض والإقلاع عن الأفكار الخاطئة والتصرفات المرضية، كما أن الجانب الروحي له تأثير قوي في تعامل مشاكل الأمراض ويثبت الطمأنينة في قلب الإنسان، رأيت هذا الموضوع غاية في الأهمية في عصرنا الحاضر في المجتمع الباكستاني، فلذا قمت به لإبراز خطورة المرض النفسي الاكتئاب وكيفية علاجه من المنظور الديني مقارنة بعلم النفس العصبي.

الاكتئاب تعريفه وآثاره:

تدل كلمة 'الاكتئاب' في المعاملات المالية على الكساد والانكماش في علم الاقتصاد يُستخدم هذا المصطلح لحدوث منخفض جوي ويستخدم الاكتئاب للتناقض في وظائف بعض الأجهزة الحيوية في علم وظائف الأعضاء.¹ الاكتئاب في علم نفس المرضى هو اضطراب المزاج أو الوجدان؛ يشعر المصاب بالحزن ويرى نفسه عاجزاً عن أداء متطلبات حياته وقد تشيع عنده الأفكار الانتحارية، وقد يُقدم على الانتحار فعلاً قد يصاحبه بعدم اهتمام الآخرين تنخفض عنده الطاقة ويكثر لديه التعب وتضطرب حالات نومه وينخفض عنده تقدير الذات وقد يقلل لدى المكتئب شهية الطعام والرغبة الجنسية قد يسيطر عليه الوسواس ومن الصعب عليه أن يتخلص منها مع محاولات متكررة تستمر هذه الحالات لأسابيع على الأقل وقد تزيد إذا كانت هذه الأعراض شديدة.² مرض الاكتئاب مرض خطير؛ يتناول

¹ دكتور لطفى الشربيني، الاكتئاب (الإسكندرية: منشأة المعارف، 2001م)، 17.

² عكاشة أحمد، الطب النفسي المعاصر (بيروت: مكتبة الأنجلو المصرية، 2005م)، 407-408.

الجميع على حد سواء الصغار والكبار، الذكور والإناث، الأغنياء والفقراء، العلماء والجهلاء، المتدينون وغير المتدينين. حوالي 121 مليون من الناس في العالم يعانون من هذا المرض بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية 2011م حوالي 25٪ من المرضى يتمكنون من العلاج.¹

الآثار المرتبة على الاكتئاب:

مرض الاكتئاب أكثر خطورة للمريض ومن حوله يمنع هذه الحالة المريض عن اقتصاد المال لذا يواجه المشاكل المالية وقد يكون عبئاً على الآخرين. يقول زياد الطروانة عن خطورة الاكتئاب: فقد ثبت أن مرض الاكتئاب النفسي خصوصاً الاكتئاب المزمن أكثر خطورة؛ يكون المريض عبأ على كل من حوله ويؤثر سلباً في أفراد أسرته ويمتد أثره إلى أصدقائه بل حتى إلى الطبيب المعالج ومن العلوم أن حياة المريض بكل المقاييس محنة وتجربة سيئة لا يعرف أحوالها إلا من عاشها بالفعل.² وهناك علاقة قوية بين مرض الاكتئاب والأمراض البدنية مثل السرطان وأمراض القلب والشرابين وقد تكون ورائها مرض الاكتئاب الذي يزيد حدة الأمراض ومن الصعوبة علاج الأمراض البدنية دون معالجة مرض الاكتئاب وقد يكون مرض الاكتئاب أسوأ من الأمراض البدنية وأخطرها وقد تحدث عن هذا الجانب الدكتور جون هارود الذي عانى من مرض الاكتئاب العكوي وأزمة قلبية وأصيب كذلك بمرض الاكتئاب وقد رأى أن هذا المرض أشد وأقوى من الأمراض البدنية. يقول الدكتور:

”لو خيرت بين هذه الأمراض لتجنبته دون شك آلام الاكتئاب فهي آلام بدنية حقيقية تسبق الأزمة القلبية لأنها تسري في كل أنحاء الجسد لكن إنفراجها يستغرق وقتاً طويلاً، حتى إنني أراها تهديداً لحياة المرضى إذ تستحوذ هذه الآلام على المريض فيصاب بصورة من صور الشلل الذي يجمد الرغبة في أي شيء ويحطم القدرة على اتخاذ القرارات فلا يبقى غير الشعور بالبؤس والألم“³

تؤثر حالة الاكتئاب في العلاقات الاجتماعية يجد المريض صعوبة في بدء علاقات اجتماعية جديدة وقد يغيب عن المواقف الاجتماعية. قد يسيطر عليه الجمود ويفتقر المصاب إلى المهارات الاجتماعية⁴ وقد يجد لديه حساسية قوية في

¹ دكتور فاضل خليل، ضد الاكتئاب (القاهرة: منشورات خليل فاضل، 2015م)، 41.

² نادر عاشور، الاكتئاب أسبابه أعراضه أنواعه طرق علاجه (عمان: دار الخليج للنشر، 2018م)، 13.

³ لويس ولبرت، الحزن الخبيث، ترجمة: علبة عودة (ابوظهي: هيئة للسياحة والثقافة، 2014م)، 121.

⁴ عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب (الكويت: السلسلة في يناير بإشراف أحمد منشاري العدواني، 1998م)، 134.

الدخول إلى المواقف الاجتماعية الافتقار في المهارات والمواقف الاجتماعية تؤديه إلى الإحباط والفشل والاكتئاب. الانتحار هو قتل النفس بطريقة متعمدة تشير الدراسات إلى أن عدد المنتحرين في العالم يبلغ 800 حالة سنوياً يعتبر الاكتئاب هو السبب الرئيسي في 80٪ من حالات الانتحار.¹ ومن الممكن أن تكون نسبة المنتحرين أكثر من ذلك؛ لأن في بعض الثقافات والمجتمعات لا تنشر حالات المنتحرين ولا تسجل أحوالهم لقد أوضح التقرير السنوي لمنظمة الصحة العالمية أن الأرقام تفيد بوفاة مليون شخص بالانتحار عام 2000م على مستوى العالم وهذا يعني حالة واحدة كل 40 ثانية وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن يصل العدد إلى مليون ونصف في عام 2020م.²

الاكتئاب عند الأطفال وكبار السن والنساء:

يصيب الأطفال أقل مقارنة بالرجال والمراهقين في كل عام يعاني فقط 1٪ من الأطفال من الاكتئاب إن الأطفال الذين تعرضوا للاكتئاب في صغر سنهم تزيد لديهم الإصابة بهذا المرض بعد مرحلة بلوغهم توجد عند هؤلاء الأطفال احتمالات أكبر في الإقدام على الانتحار. تشير إحدى الدراسات إلى زيادة معدلات الانتحار في كبار السن وتقدم النساء على الانتحار بعد سن 45 ويقدم الرجال عادة على الانتحار بعد سن 55 على الرغم من أن المسنين يمثلون 10٪ من مجموع سكان العالم. يقول عكاشة:

”يكثر الانتحار عند الكبار؛ لأنهم تزيد لديهم الإثارة، واليأس، والوحدة والشعور بالذنب“³

ينتشر مرض الاكتئاب عند النساء أكثر من انتشاره عند الرجال هناك ارتباط قوي بين الهرمونات الأنثوية والاكتئاب ولا سيما الاستروجين وهذه الهرمونات تدفعها إلى تغيير مزاجها وتغير معها كيمياء الجسد والدماغ فتسبب الاكتئاب يتعرض النساء إلى حالة الاكتئاب قبل موعد الدورة الشهرية وتشمل الأعراض:

”الصداع والقلق واضطراب النوم وكذلك تُصاب المرأة بالاكتئاب بعد الولادة ولا سيما في حالات عدم

الدعم الاجتماعي هنا يحدث الاكتئاب بصورة مفاجئة بعد يومين أو ثلاثة أيام من ولادة الطفل تشعر المرأة

بالكآبة والرغبة في النوم وبعد مرور الأيام تتحسن حالتها وهذا نوع من الاكتئاب أكثر شيوعاً عند النساء“⁴

¹ عبدالله بن سعد الرشود، ظاهرة الانتحار التشخيص والعلاج (الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2006م)، 71.

² عبد الرحيم على صالح، علم النفس الشواذ (عمان: دار صفا للنشر، 2014م)، 97.

³ عكاشة، الطب النفسي المعاصر، 441؛ الشربيني، الاكتئاب، 181.

⁴ جرير ديفيد هيندز، اقهر الاكتئاب (الرياض: مكتبة جدير، 2008م)، 124-125.

وهناك نوع أخرى من الاكتئاب يحدث للنساء بعد الولادة مباشرة أو بعد عدة أسابيع وتحدث هذه الحالة في حوالي 10٪ من النساء وتشعر المرأة بالحزن والكآبة وتستمر حالتها إلى بضعة شهور أو سنة ثم تعود إلى حالتها الطبيعية قد تشعر أنها أقل قدرة على تحمل مسؤوليات جديدة وقد تواجه الاضطراب في النوم وتفقد الرغبة في المعاشرة الزوجية وقد تشعر بالآلام جسدية من دون سبب. وأما الصورة الثالثة من الاكتئاب يحدث بشكل مفاجئ حيث يضطرب مزاج الأم وتعرض للاكتئاب الشديد وتظهر عليها بعض الهلوسات أو التوهيمات وقد ترى المرأة الأشياء التي لا وجود لها في الحقيقة وكذلك تسمع الأشياء الخيالية وقد تدعي المرأة بأن شخصاً يترصد ابنها أو يحاول قتل ابنها هذا المرض يحدث في النساء إلا نادراً.¹

أسباب الاكتئاب:

يحدث الاكتئاب لعدة أسباب منها داخلية وخارجية وقد تكون عضوية أو فكرية قد تكون هذه الأسباب أصلية وقد تكون مساعدة نتحدث في هذا المبحث عن أسباب الاكتئاب بنوع من التفصيل؛

الشخصية والاكتئاب:

الشخصية التابعة تعتمد على الآخرين في كثير من الأوقات وهي تنظر دائماً إلى عناية الآخرين وتخاف من تحمل المسؤولية هذه الشخصية أكثر عرضة للإصابة بالخوف الإحباط والميل للاكتئاب.² ومن جانب آخر الشخصية ذات السلوك السوي تقوم بالأمر بدقة وتلتزمها فوق العادة يعتبر الالتزام بالقانون والتمسك بالسلوك سلوكاً أساسياً في حياتها وهي تتميز بالاخلاص الشديد في وظيفتها وتطيع رؤسائها بشدة وتشك في وظيفتها ودائماً تكون حريصة في أداء وظيفتها على أكمل وجه إذا لم تقم بأي عمل بأكمل على أكمل وجه خافت وترددت وأدى بها إلى ذلك الإحباط والخوف والاكتئاب.³ كذلك الشخصية التي تخفي مشاعرها تتعرض للاكتئاب بسرعة وكذلك الشخصية التي تقلق بسرعة تتعرض للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرها ويرى المعالجون النفسيون أن الشخصية التي خسرت والديها في زمن الطفولة وخاصة إن الشخصية التي لم تستفد من عطف الأم في طفولتها تكون أكثر خطورة للإصابة بالاكتئاب.⁴

¹ جرير ديفيد هيندز، اقهر الاكتئاب، 126.

² دكتور أيمن الحسيني، الاكتئاب والجنس (مصر: مكتبة ابن سينا للنشر، بدون طبعة)، 48.

³ الحسيني، الاكتئاب والجنس، 48.

⁴ أيضاً، 23-25.

الأسباب البيئية:

يعيش الفرد في المجتمع ويواجه كثيراً من المشكلات في حياته هذه المشاكل قد تسيطر عليه وقد يفقد المرء المساعدة من المجتمع ويشعر بالاكتئاب.¹ الصدمة التي حدثت في فترة الطفولة تمتد آثارها وتؤثر في نمو المخ يرى المعاجون النفسيون أن الصدمة في مرحلة الطفولة مثل إهمال الطفل أو أساءة المعاملة الجنسية تدفعه للإصابة بالاكتئاب وكذلك المرأة التي أصيبت بسوء معاملة جنسية في الطفولة قد تعاني من الاكتئاب في حياتها.² الإنسان مخلوق اجتماعي لا يعيش وحده كثير من نواحي الحياة سعادة الإنسان وبهجته ترتبط بالآخرين إذا عاش الإنسان وحيداً دون أن يشارك أحد في شؤون حياته أدى ذلك إلى إصابته بالاكتئاب في ضغوط الحياة وهذه أبرز صفات المجتمع الغربي؛ فيه يعيش الناس في وحدة ويشعرون باليأس والإحباط والاكتئاب وقد يقدمون على الانتحار.³ قد نشاهد في حياتنا أن بعض الناس يستمرون في وظائفهم بشكل روتيني دون أي تغير أو تجديد في وظائفهم وقد يشعر هؤلاء بالملل والكآبة إذا لم توجد لهم أنشطة مختلفة في حياتهم.⁴ قد يدعو التقاعد والبطالة للكآبة والإحباط ولا سيما المسنين الذين تقاعدوا عن أعمالهم ومن جانب آخر إذا اشتغل الرجل بوظيفته ولم تكن لديه فرصة للاستراحة أو ليس له الخيار في اختيار وظيفة أو يشتغل في الوظيفة التي لا تسمع له بوقوع الخطأ تدفع هذه الأمور للإصابة بالاكتئاب بالإضافة لذلك الخوف من فقدان الوظيفة أيضاً يدعو المرء للإحساس بالخوف والقلق والإحباط الذي يؤدي إلى الاكتئاب.⁵

العوامل الوراثية:

تشير الأدلة أن الأمراض النفسية قد تنتقل عن طريقة الوراثة إذا كان الأب مصاباً بالمرض النفسي احتمال ظهور مرض نفسي على الطفل يصل إلى 25 ٪. إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالاضطرابات النفسية تزداد توقعات إصابة الطفل بالمرض إلى 75 ٪. إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالاكتئاب فإن احتمالات إصابة الطفل بالاكتئاب تتراوح ما بين 10 -

¹ أساتذة نخبة من الجامعات في العالم العربي، المرشد في الطب النفسي (المنظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشروق المتوسط، 1999م)، 146.

² د. كارين ك. البريس، الاكتئاب، تعريب: بدر محمد العدل (الرياض: قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقري، 1431هـ)، 110.

³ الحسيني، الاكتئاب، 50.

⁴ أيضاً، 50.

⁵ الحسيني، الاكتئاب، 51 - 52.

30٪¹. وقد ذكر أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في اضطراب المزاج حيث يظهر في التوائم المتشابهة بنسبة 68٪ ومن الإخوة بنسبة 30٪ وإذا كان أحد الوالدين يعاني من الاكتئاب فالنسبة بين الأبناء حوالي 12٪².

استخدام الكحول والاكتئاب:

هناك علاقة قوية بين الاكتئاب واستخدام الكحول وهي علاقة ليست نافعة الكحول باعثة على الكآبة تؤثر الكحول في تفكير الإنسان ويث في قلبه اليأس والكآبة ويجعله يفعل ما لايريده الرجل وقد يجعله مخاصماً وتزيد لديه أفكار الانتحار في اكتئاب شديد³. إذا وجد الاكتئاب أو الميل إلى الكحول في الأسرة زاد احتمال إصابة الطفل بالاكتئاب أكبر وكذلك ثبت علمياً أن 50 بالمائة من متناولي الكحوليات يعانون من الاكتئاب⁴.

عوامل عضوية:

الأمراض الجسدية قد تكون مسؤولة عن إحداث الاكتئاب كما يشيع الاكتئاب قبل الدورة الشهرية وعند فترات توقف الطمث وبعد الولادة آلام المخ، إلى غير ذلك من الأمراض⁵.

عوامل كيميائية:

إحدى نظريات الاكتئاب تقول: إن الاكتئاب ينشأ نتيجة لخلل بعض المواد الكيميائية للجهاز العصبي ينخفض مستوى مادة السيروتونين ومادة نور اينفرالين هذا الخلل الكيميائي يؤدي بالمرء للإصابة بالكتاب⁶.

التفكير السلبي:

إحدى نظريات الاكتئاب تقول إن الاكتئاب ناتج عن التفكير السلبي يهمل الرجل المعلومات الكاملة من الأحداث الحياتية وينظر إلى التفاصيل السالبة من المواقف الإيجابية ويضحم ويبالغ في المشاعر السلبية ويعتقد أن مهاراته لم تصبح

¹ خليل، ضد الاكتئاب، 122.

² أساتذة نخبة من الجامعات في العالم العربي، المرشد في الطب النفسي المرشد في الطب النفسي، 146.

³ د. كارين ك. البريس، الاكتئاب، 77.

⁴ أيضاً، 77-78.

⁵ أساتذة نخبة من الجامعات في العالم العربي، المرشد في الطب، 146.

⁶ أيضاً، 146.

فعالة ومؤثرة ويعتقد أنه لم يستطيع أن يصل إلى إنجاز أهدافه قد يظن المصاب كأنه رجل فاشل في حياته وليس له مستقبل ينبغي له أن يعتمد على الآخرين والآخرين يهملونه حسب رأيه هذه الأفكار السلبية تؤديه إلى الشعور باليأس وعدم الطمأنينة والقلق والاكتئاب.¹

علاج الاكتئاب في علم النفس المعاصر:

حدد الأطباء طرقاً متعددة لمعالجتها أركز في هذا المبحث على أهم طرق العلاج المعاصر لمقاومة مرض العصر وهو الاكتئاب.

العلاج بالأدوية:

استخدام العلاج بالأدوية من القرن العشرين في البداية استخدمت بعض المواد المخدرة في القرن التاسع عشر استخدم مادة الكلو هيدريت في سنة 1869م، استخدم كريبيلين مواد المورفين والكحول للعلاج أول مرة في سنة 1892م ، كذلك تم استخدام الضربات الكهربائية أول مرة في عام 1938م واستخدمت أول مرة الأدوية المضادة للإكتئاب في سنة 1958م الأدوية المضادة للاكتئاب كانت ثلاثية الحلقات في البداية مثل أمتربتلين، أمبرامين، كلو أمبرامين ثم جاء دور الأدوية رباعية الحلقات مثل مابروتلين.² تظهر هذه الأدوية نتيجة مفيدة إذا واطب المريض عليها وفقاً للجرعات التي وصفها الطبيب تظهر آثار الشفاء بعد أسبوعين هذه الأدوية تتطلب حوالي ستة أشهر لتخليص المرض كامله قد يُنصح في حالة الاكتئاب المتكرر بتناول الأدوية لمدة سنتين على الأقل وقد ينصح أيضاً المصابون المسنون بتناول الأدوية لفترة طويلة. ومن المعلوم تفيد أدوية مضادة الاكتئاب في شدة حالة المرض والمتوسط فتترك للمريض أثراً حسناً وأما المصاب بالاكتئاب الخفيف لا يحتاج إلى تناول الأدوية.³

العلاج الكهربائي:

بدأ أول مرة هذه النوع من العلاج في روما في سنة 1988م ، ثم تطور كعلاج رئيسي لمعالجة الأمراض النفسية ولا سيما مرض الاكتئاب ولا يزال هذا النوع⁴ من العلاج يستخدم على نطاق واسع يترواح عدد المرضى الذين يعالجون بالعلاج

¹ عبد الرحيم على صالح، علم النفس الشواذ ، 100 - 101 .

² الشريبي، الاكتئاب، 244 - 245 .

³ كوام مكنزي، الاكتئاب، ترجمة: زينب منعم (الرياض: الملك فهد الوطنية، 1434 م)، 71 .

⁴ أيضاً، 251 .

الكهربائي في الولايات المتحدة الأمريكية بين 50 إلى 100 ألف مريض سنوياً. يقول البعض إن أجزاء معينة في الدماغ لا تعمل في الاكتئاب الشديد بسبب تغيرات في كيمياء المخ العصبية التي تسمح للخلايا العصبية بالتواصل مع بعضها البعض العلاج الكهربائي يؤثر في كيمياء المخ ويساعد على تحسن حالها.¹ كيف تعمل هذه الطريقة؟ يشير إلى هذا الجانب الدكتور الشربيني بقوله:

”وتقوم نظرية العلاج الكهربائي على مرور تيار كهربائي محدود الشدة من خلال قضبين يوضعان على جانبي الرأس فيحدث نتيجة لذلك نوبة تشنّج يتبعها تحسن في الحالة النفسية للمريض ولا يستغرق مرور التيار سوى ثوان محدودة ويتم ذلك حالياً تحت التحذير الكلي ومع استخدام أدوية باسطة للعضلات“²

تستخدم هذه الطريقة في حالات الاكتئاب التي لا تستجيب للأدوية ويعاني المريض من أعراض حادة ومن الممكن أن يقدم على الانتحار يطلب من المريض للعلاج بالكهرباء جلسات علاجية تتراوح هذه الجلسات بين 6-12 جلسة، يمكن أن تعطى هذه الجلسات متتالية للمريض أو بفواصل زمني يسبب هذا العلاج بعض الآثار الجانبية؛ قد يفقد المريض ذاكراته مؤقتاً ولكن لا تزيد احتمالات الموت نتيجة هذا النوع من العلاج قد يموت شخص واحد من كل 10 آلاف مريض من خلال هذا العلاج .

وقد أثبت الأطباء أن هذه الطريقة آمنة إذا تمت وفقاً للقواعد الطبية يعاني بعض الناس من الصداع أثناء العلاج ربما يشعرون بالدوخة أو أحياناً بالغثيان ربما يشعر بعضهم بالخوف بعد الجلسة وربما يبكي الآخرون ربما يشعر بعضهم أن شخصياتهم قد تغيرت أو أنهم فقدوا بعض المهارات التي اتقنوها قبل العلاج.³ يستخدم هذا العلاج للمرضى الذين لا يستجيبون لمضادات الاكتئاب كالأدوية وتزداد شدة أمراضهم وكذلك هذا العلاج مفيداً إذا ترسخت الأفكار الانتحارية والأفكار السوداوية لدى المريض وفي ذهان الهوس التي لم يستجب للعلاج بالعقاقير. كذلك تستخدم الجلسات الكهربائية للمرضى المسنين الذين لم يستجيبوا للعلاج بالأدوية على الرغم من استخدام ضعف جرعاتها.⁴

¹ دكتور فاضل خليل، ضد الاكتئاب، 281.

² أيضاً، 251.

³ الشربيني، الاكتئاب، 279-280.

⁴ دكتور رشاد على عبدالعزيز، دراسات في علم النفس المرضى (القاهرة: مؤسسة المختار، 1998م)، 24-25.

العلاج الإدراكي:

أوجد هذا الطريقة العلاجية 'بيك' في سنة 1967م رأى بيك أن الاكتئاب ينتج عن الأفكار السالبة وهي الأفكار غير العقلانية التي تسيطر على المريض ، والمريض لا يستطيع أن يتخلص منها على الرغم من محاولته المتكررة ويؤدي إلى الاكتئاب فينخفض عنده احترام لذات ويلوم نفسه وعادة هذه الأفكار تكون بعيدة عن الواقع. يستغرق المصاب في الخيال ورغبات الانتحار تسيطر عليه يبالغ المصاب في أمر ما ويضخم أخطائه وقد يكون يائساً عن المستقبل ويرى أنه فاشل ويبقى في حالة الفشل دائماً ويعتقد أن مهاراته غير مؤثرة واجب عليه أن يعتمد على الآخرين وهو غير قادر على إنجاز أهدافه.¹ العلاج الإدراكي يساعد المريض على التخلص من الأفكار السالبة التي تسيطر على حياته وتسبب له الاكتئاب والكتابة يعقد المعالج جلسات على مدى 10 - 20 جلسة أسبوعياً مع المريض، يحاول الطبيب النفسي عن وقف الأفكار السلبية عن المريض ويرسخ في ذهنه الأفكار العقلانية الملائمة للواقع ، هذه الطريقة مفيدة وفعالة في حالات الاكتئاب المتوسط والشديد كذلك قد تستخدم هذه الطريقة مع الأدوية المضادة للاكتئاب.²

المنظور السلوكي:

ترى المدرسة السلوكية أن المرء يتعلم السلوك المرضي من البيئة التي يعيش فيها الفرد، يتعلم الفرد السلوك السوية والسلوك غير السوية تحت شروط التعزيز الإيجابي والتدعيم السلبي، يتعلم الأفراد خاصة من الأطفال السلوكيات غير المقبولة عن البيئة وخاصة من الوالدين والمتعلمين والأصدقاء قد يتعلم الأطفال من البيئة إدمان المخدرات والانحرافات الجنسية.³ وتؤكد نظريات التعلم أن قلة التشجيع يؤدي دوراً بالغاً في حدوث الاكتئاب، مثل: موت الأعراف وفقدان الوظيفة فهؤلاء يفقدون المهارات الاجتماعية ويحاولون التعزيز الاجتماعي بأية صورة ويتلقون أقاربهم أو أصدقاءهم إذا لم يجدوا التعزيز الإيجابي في ظروف قاسية فيميلون إلى اليأس والكتابة وينعزلون عن المجتمع.⁴ يختلف هذا العلاج الإدراكي من حيث إنه يركز على ما نفعله أكثر مما يركز على ما نفكر فيه فيساعدك على التخلص من الاكتئاب على صعيد التصرف أكثر منه على صعيد السلوك ومن هنا يرمي برنامج تغيير السلوك إلى مساعدتك على النوم بشكل

¹كوام مكتري، الاكتئاب، 66-67.

²عبد الرحيم على صالح، نفس الشواذ، 99-100.

³فالح حسين، علم النفس المرضي والعلاج النفسي (أردن: مركز ديونو لتعليم التفكير، 2013م)، 44-45.

⁴كوام مكتري، الاكتئاب، 67.

أفضل والانتباه إلى نفسك وإلى نظامك الغذائي أكثر.

العلاج الأسري:

المريض ينتمي إلى أسرة معينة إذا أصابه الاكتئاب يزعج نفسه ويزعج الآخرين ومن ناحية أخرى قد تكون الأسرة مسؤولة عن حدوث مرض الاكتئاب ربما لم يراع المريض في الأسرة وتهمل حقوقه أو يفقد عن الدعم الإيجابي لذلك من المفيدة استخدام هذه الطريقة ويدعو المعالج النفسي المريض وأسرته ويناقش مشاعرهم ويدور ما في أذهانهم وجلسات العلاج تتراوح بين 10-30 جلسة من خلال مدة ستة أشهر. يقول الدكتور كوام مكنزي:

”تعد هذه الطريقة في الكثير من الأمراض النفسية بين أفراد العائلة والزوجة هدفها الرئيسية هو معرفة ما يحدث بين أفراد العائلة ومن خلال هذه الجلسات يسمع المريض شكاوى الأسرة ومشاكلها ويعرف كيفية الحوار بينها والتعامل بعضهم ببعض ويساعد الطبيب أفراد الأسرة لحل مشاكلهم الرئيسية التي تهدد ترابط الأسرة وتسبب المشاكل النفسية ولا سيما الاكتئاب وهذه مهمة جداً لأن الأسر بها مشاكل متعددة منها الصحة النفسية والمشاكل الاقتصادية ووضع الطبيب النفسي للحلول سيؤدي إلى تحسين قدراتهم وإنهاء مشاجراتهم عن طريق الحوار بدون استعمال وسيط خارجي“¹

تصور الاكتئاب والحزن في الإسلام:

الاكتئاب والكآبة هو الحزن الشديد. وقد عرّف ابن الجوزي بأن الكآبة عبارة عن تغير النفس بالإنكسار من شدة الهم والحزن.² الاكتئاب هو حزن شديد، الحزن لا يرى بالعين على وجه ودلالته على الوجه تسمى الكآبة الحزن انفعال فطري؛ كل إنسان يواجه في أمر من أمور حياته إذا استمر هذا الحزن وطال زمنه صار اكتئاباً.³ يتحدث دكتور عثمان نجاتي عن الحزن فيقول ‘الحزن انفعال وهذا الإنفال تضاد للفرح والسرور يحدث الحزن في حياة الإنسان إذا فقد شخصاً عزيزاً أو شيئاً ذا قيمة عالية إذا حدثت بالكارثة أو يفشل الإنسان في تحقيق مهمته يشعر الآباء بالحزن إذا لحق أولادهم الأذى أو غاب عنهم أو أصابهم مكروه‘.⁴ ذكر الحزن في القرآن أكثر من أربعين مرة في بصيغ مختلفة قد يراد منه حزن

¹كوام مكنزي، الاكتئاب، 67 .

²عبد الرحمن بن علي بن الجوزي، غريب الحديث (بيروت: دار الكتب العلمية، 2004م)، 2 : 277.

³عبدالله الخاطر، الحزن والاكتئاب على ضوء القرآن والسنة (الرياض: الطبع والنشر للمنتدي الإسلام، 2003م)، 18.

⁴الدكتور عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس (القاهرة: دار الشروق، 2001م)، 100.

الدنيا أو حزن الآخرة. ذكر في القرآن حزن أم موسى لما وضعت ابنها بحكم الله في الصندوق وألقته في البحر والبحر قدفه بالموج بعيداً، قال تعالى:

”وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ“¹

أسباب الحزن والاكتئاب في الإسلام:

الحزن والاكتئاب لهما أسباب متعددة في ضوء الإسلام وقد تكون هذه الأسباب مادية وقد تكون روحانية وقد تقع بسبب معصية الله وقد تكون هي ابتلاءات من الله تبارك وتعالى نتحدث في هذا المطلب عن الأسباب المؤدية للحزن والاكتئاب في ضوء الشريعة الإسلامية مفصلاً؛

البعد عن الدين :

الشخصية لها جانبان وهما: الجانب الجسدي والجانب الروحي. الجانب الروحي مهم جداً في حياة الإنسان، به يتصل الإنسان بربه ويعرف أو امره ونواحيه إذا عرف الإنسان هذه الحقيقة وعاش حياته خاضعاً لمرضات مولاه عز وجل فلا خوف عليه في الدنيا ولا وهو يحزن وأما إهمال متطلبات الروح تؤدي بالإنسان إلى القلق النفسي والصراع اليأس. يقول الدكتور عمر سليمان أشقر:

”المسلم يؤمن بالله ويسلم نفسه من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وأما الكافر يعيش في حياة ضنكة وشقاوة وعدم طمأنينة نفسية؛ لأنه أعرض عن اتباع الحق ولم يعرف حقيقة حياته ولا حقيقة ربه وصفاته“²

يشير الدكتور القرضاوي إلى هذا الجانب بقوله:

”إن الذين بعدت حياتهم عن الإسلام ويعيشون دون عقيدة راسخة فيتعرضون أكثر من غيرهم للاضطرابات النفسية والذهنية والتوتر النفسي إذا صدمتهم نكبات الحياة فإما ينتحرون بسرعة وإما يعيشون مرض النفوس أموات كالحياة“³

¹ القصص: 7.

² د. عمر سليمان الأشقر، محاضرات الإسلامية (الرياض: دار النفاس للنشر والتوزيع، 2001م)، 49.

³ الدكتور يوسف القرضاوي، الدين في عصر العلم (دمشق: المكتب الإسلامي للطباعة والنشر، 1989م)، 46.

الإنسان خلق ضعيفاً ويحتاج إلى ركن قوي في البأساء والضراء للإعانة هنا تأتي العقيدة الصالحة فتجيب عن هذه الأسئلة وتخرج الإنسان من الظلمات إلى النور إضافة إلى ذلك تمنح العقيدة الإسلامية الإنسان القوة والأمل في ساعة الضعف والصبر في المصائب، يقول سبحانه وتعالى:

”قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ“¹

من تبع الهدى معناه من آمن بالله رب العالمين واستقام على الدين الحنيف لا يخاف ولا يجزن في حياة الدنيا ولا في الآخرة.² يقول علامه محمد محمود في شرح هذه الآية:

”من اتبع هدية الله في الدنيا واتبع الحق ولا يضل ولا يشقى ولا خوف عليه، وأما من أعرض ورجب عن

اتباع الهدى تعب في الدنيا وتعب في الآخرة، وله عذاب أليم“³

ومن المعلوم أن المجتمع الغربي لم يوازن بين الدوافع الدينية والدوافع الدنيوية في الشخصية وركز على جانب جسد الإنسان وأهمل الجانب الروحي لذا وفر للإنسان راحة النفس وحققت الرفاهية المادية لنفسه ولكنه غافل عن مقاصد الحياة والمتطلبات الروحية وتعرض للاكتئاب واليأس.⁴

إهمال المتطلبات الجسدية:

سخر الله تعالى هذا الكون للإنسان أن يبذل جهده ويستخدمه لخدمته ويعبد الله تبارك وتعالى إذا أهمل الإنسان هذا الجانب ولم يترق في الجانب المادي وجانب الجسدي فتعرض للفقر والبطالة والأمراض النفسية التي قد تنتج بالاكتئاب. دعا الإسلام إلى إشباع دوافع الجسد إذا لم تشبع الدوافع الجسدية وفقاً للشرعية الإسلامية أصاب الإنسان بالأمراض ومنها الاكتئاب واليأس فعلى سبيل المثال دوافع الطعام والشراب دافعان فطريان إذا لم يشبع هذان الدافعان أصاب الإنسان بلاضطراب النفسي كذلك حالة دافع الجنس إذا لم يشبع هذا الدوافع لم يؤد الإنسان إلى الموت ولكن قد يؤديه إلى العبوس والكآبة واضطراب النفس.⁵

¹ البقرة: 38.

² جابر بن موسى الجزائري، أيسر التفاسير (نهر الخير: دار الكتاب، 1999م)، 1: 47.

³ محمد عبد الطيف الخطيب، أوضح التفاسير (مصر: المطبعة المصرية، 1946م)، 33.

⁴ الدكتور يوسف القرضاوي، الحل الإسلامي فريضة وضرورة (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1984م)، 135.

⁵ الدكتور محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس (القاهرة: دارالشرق، 2005م)، 131.

يشير إلى هذا الجانب محمد قطب بقوله لا بد للإنسان أن يركز على جانب الجسد وجانب الروح لكن مع الأسف طائفة من الناس تضخم جانب الجسد على حساب الروح وطائفة أخرى رغبت إلى الاهتمام بالجانب الروحي وغفلت عن متطلبات الجسد والانتاج المادي لذا أدت الإنسانية إلى الفقر واليأس والاكتئاب.¹

الحياة دار ابتلاء:

جعل الله الدنيا دار مصائب وليس لذة في الحقيقة فلو لا الدنيا دار ابتلاء لما كانت فيها الأمراض والمصائب عانى سيدنا آدم المحن في الدنيا وخرج منها نبي الله نوح عانى من حياة الدنيا وألقي إبراهيم عليه السلام في النار وامتنحن بذبح ابنه وسيدنا يعقوب فقد ابنه حتى ذهب عنه بصره واجه موسى قسوة فرعون وأصيب سيدنا رسول الله ﷺ بأنواع من المصائب في حياته لا بد نعرف أن الدنيا دار ابتلاءات ومحن فلا ينبغي إنكار وقوع المصائب فيها.² يقول الله تعالى:

”وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ“³

يقول الإمام فخر الدين الرازي مفسراً للآية:

”الْإِبْتِلَاءُ لَا يَتَحَقَّقُ إِلَّا مَعَ التَّكْلِيفِ فَالْآيَةُ دَالَّةٌ عَلَى حُصُولِ التَّكْلِيفِ وَتَدُلُّ عَلَى أَنَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لَمْ يَقْتَضِرْ بِالْمُكَلَّفِ عَلَى مَا أَمَرَ وَنَهَى وَإِنْ كَانَ فِيهِ ضَعُفٌ بَلِ الْإِبْتِلَاءُ بِأَمْرَيْنِ: أَحَدُهُمَا: مَا سَمَّاهُ خَيْرًا وَهُوَ نِعَمُ الدُّنْيَا مِنَ الصَّحَّةِ وَاللَّذَّةِ وَالسُّرُورِ وَالتَّمَكُّينِ مِنَ الْمُرَادَاتِ. وَالثَّانِي: مَا سَمَّاهُ شَرًّا وَهُوَ الْمَضَارُّ الدُّنْيَوِيَّةُ مِنَ الْفَقْرِ وَالْأَلَامِ وَسَائِرِ الشَّدَائِدِ النَّازِلَةِ بِالْمُكَلَّفِينَ، فَبَيَّنَ تَعَالَى أَنَّ الْعَبْدَ مَعَ التَّكْلِيفِ يَرَدُّ دُونَ هَاتَيْنِ الْحَالَتَيْنِ، لِكَيْ يَشْكُرَ عَلَى الْمُنْحِ وَيَصْبِرَ فِي الْمِحْنِ، فَيُعْظَمَ ثَوَابُهُ إِذَا قَامَ بِمَا يَلْزَمُ“⁴

يبتلى المؤمن على حسب إيمانه المؤمن القوي يبتلى أشد من المؤمن الضعيف كما ورد في الحديث:

”عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ فَيُتَبَلَّى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ ضَلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرُحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ“⁵

¹ محمد قطب، ماذا يعطي الإسلام للبشرية (دمشق: دار الرعاية الإسلامية، 2002م)، 11.

² أبو عبد الله محمد المنجي، تسليية أهل المصائب (مصر: مكتبة الخالجي صندوق البوسة، 1925م)، 19.

³ البقرة: 155.

⁴ أبو عبد الله محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1420هـ)، 22 : 143.

⁵ محمد بن عيسى الترمذي، السنن (بيروت: دار الفكر، 1983م)، حديث: 2398.

معصية الله:

يواجه الإنسان في كثير من الأحيان مشاكل ومصائب في الحياة بسبب معصية الله عز وجل، قال تعالى:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ¹

يقول العلامة الألوسي مفسراً للآية:

”إن هذه الآية خاصة للمذنبين من المسلمين ومن غيرهم وأما الانبياء فتقع الابتلاءات عليهم لرفع

درجاتهم ربما هناك حكم أخرى لا نعرفها كذلك تقع المصائب على المجانين والأطفال الذين لا يقعون في

معصية الله لرفع درجاتهم أو درجات أبويهم أو من يشفقون عليهم خير الجزاء“²

فالإكتئاب سبب للوقوع في المعاصي خاصة إذا تعرض الشخص لحزن شديد في حياته ولم تتوفر له الأسباب للتخلص منها ربما في هذه الحالة يتجاوز الحدود ويقع في المعاصي ويأخذ طريقاً ما كان له أن يأخذها في حياته العادية. روي في الحديث قصة لامرأة من بني إسرائيل احتاجت إلى المال أو ضاقت عليها الأرض وجاءت إلى ابن عمها وطلبت منه المساعدة فراودها عن نفسها مقابل مساعدتها وفي البداية قدمت نفسها له ثم نجاها الله بعد أن خوفته من الله وذكرته.

الآثار المترتبة على الإكتئاب:

الحزن الشديد إذا استمر إلى مدة طويلة يؤثر في صحة المصاب آثاراً سلبية وقد تسيطر عليه الأفكار الانتحارية وقد يقدم على الانتحار فعلاً ليخلص نفسه من هذه الظروف الصعبة تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن 80 ٪ من الناس ينتحرون بسبب الإكتئاب وربما يكون عددهم أكثر من ذلك؛ لأن أحوال المنتحرين في بعض المجتمعات لا تنتشر ولا تُسجل، يشير قول رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى أن الإكتئاب يؤدي إلى الانتحار:

”كَانَ فِيمَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ بِهِ جُرْحٌ فَجَزَعٌ فَأَخَذَ سِكِّينًا فَحَزَّ بِهَا يَدَهُ فَمَا رَقَا الدَّمُ حَتَّى مَاتَ قَالَ اللَّهُ

تَعَالَى: بَادَرَنِي عَبْدِي بِنَفْسِهِ حَرَمْتُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ“³

ضعف الذاكرة:

قد يؤثر الإكتئاب في ضعف الذاكرة فينسى الإنسان الأشياء العادية التي كان يعرفها قبل ذلك لما تعرضت السيدة

¹ الشورى: 30.

² محمود بن عبد الله الألوسي، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم (دمشق: دار الكتاب الإسلامي، 2001م)، 18: 277.

³ محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح (الرياض: دار السلام، 1999م)، حديث: 3463.

عائشة أصيبت بالحزن شديد فنسيت نبي الله يعقوب عليه السلام عندما أرادت الاستشهاد به وبها تعرّض له من مصائب فقالت:

”والله ما أجد لي ولكم مثلاً إلا أبا يوسف إذ قال: فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُشْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ“¹

وفي رواية الطبراني، قالت: نسيت اسم يعقوب لما بي من الحزن والبكاء²

اضطراب النوم:

يسبب الاكتئاب اضطراب النوم قد ينام المصاب بصعوبة وقد ينام نوماً سطحياً وقد يزعج من خلال النوم وقد يتقلب على الفراش دون نوم بسبب الاكتئاب وقد جاء في كتب السنة أن السيدة عائشة عندما واجهت فتنة الإفك تعرضت لحزن شديد ولم تنم طوال الليل:

”فَمَكُنْتُ يَوْمِي ذَلِكَ لَا يَرْقَأُ لِي دَمْعٌ وَلَا أَكْتَحِلُ بَنَوْمٍ قَالَتْ: فَأَصْبَحَ أَبَوَايَ عِنْدِي وَقَدْ بَكَيتُ لَيْلَتِي لَا

أَكْتَحِلُ بَنَوْمٍ وَلَا يَرْقَأُ لِي دَمْعٌ يَظُنَّانِ الْبُكَاءَ فَالِقُ كَيْدِي“³

التكاسل عن العمل:

يجعل الحزن والاكتئاب الإنسان متكاسلاً عن شؤون حياته لا يرغب المكتتب في أداء أي عمل وقد يتكاسل عن أداء وظيفته وقد يئس يأساً شديداً فيترك وظيفته كلياً:

”كَانَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا جَلَسَ يَجْلِسُ إِلَيْهِ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِهِ وَفِيهِمْ رَجُلٌ لَهُ ابْنٌ صَغِيرٌ بِأَنِيهِ

مِنْ خَلْفٍ ظَهَرُوا فَيَقْعُدُهُ بَيْنَ يَدَيْهِ فَهَلَكَ فَا مَتَنَعَ الرَّجُلُ أَنْ يَحْضُرَ الْحَلَقَةَ لِذِكْرِ ابْنِهِ فَحَزَنَ عَلَيْهِ فَفَقَدَهُ النَّبِيُّ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: مَا لِي لَا أَرَى فَلَانًا؟ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ بُنِيٌّ الَّذِي رَأَيْتَهُ هَلَكَ فَلَقِيَهُ النَّبِيُّ فَسَأَلَهُ

عَنْ بُنِيِّ فَأَخْبَرَهُ أَنَّهُ هَلَكَ فَعَزَّاهُ عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ: يَا فَلَانُ، أَتَمَّا كَانَ أَحَبُّ إِلَيْكَ أَنْ تُنْتَمَعَ بِهِ عَمْرُكَ أَوْ لَا تَأْتِي غَدًا

إِلَى بَابٍ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ إِلَّا وَجَدْتَهُ قَدْ سَبَقَكَ إِلَيْهِ يَفْتَحُهُ لَكَ، قَالَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، بَلْ يَسْبِقُنِي إِلَى بَابِ الْجَنَّةِ

فَيَفْتَحُهَا لِي هُوَ أَحَبُّ إِلَيَّ، قَالَ: فَذَاكَ لَكَ“⁴

والشاهد أن هذه الصحابي ترك صحبة الرسول صلى الله عليه وسلم بسبب الحزن الذي أصابه بوفاة ابنه.

¹ البخاري، الجامع الصحيح، حديث: 2661.

² الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الكبير (القاهرة: مكتبة ابن تيمية، 1998م)، حديث: 18676.

³ البخاري، الجامع الصحيح، حديث: 4750.

⁴ أيضاً، حديث: 5974.

علاقة العزلة والوحدة والصمت بالاكثتاب:

يؤدي الاكثتاب إلى العزلة والوحدة والإنسان في هذه الحالة لا يحب أن يعيش مع الناس ويتكلم معهم ويتمتع بصحبتهم فيعزل وحيداً منفرداً عن الآخرين لما أخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم أهل مكة بحادثة الإسراء لم يلتفتوا إلى الله تبارك وتعالى بل كذبوه فاصبح رسول الله صلى الله عليه وسلم معتزلاً حزيناً.¹

علاج الاكثتاب بالعقيدة الإسلامية:

الإيمان بالله تبارك وتعالى له دور فعال في علاج المرض النفسي العقيدة تقود الإنسان إلى الطاقة الروحية وهذه الطاقة تؤثر في الصحة البدنية والنفسية إذا قوي الإيمان بالله قويت علاقة الإنسان بربه فصفا قلبه من الحقد والحسد والبغض وجميع الأمراض وذلك باتباع منهج الله ، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

”أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً: إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ“²

المؤمن يستجيب لفطرة الله وهي الفطرة التي خلق الله الناس عليها وهذه الفطرة موجودة في كل إنسان بدأ الإنسان يعبد الله رب العالمين منذ أقدم العصور إن في أعماق كل إنسان أصوات خفيفة تناديه من أين هو؟ من خالقه؟ من يدير هذا الكون؟ ماذا عن الخالق؟ يعرف المؤمن هذه الحقيقة بدقة أن الله خالقه والعبادة لله هدف حياته، هو الذي يحي ويموت، سوف يحاسبه عليها يوم القيامة، يعيش المسلم حياته وفقاً لمرضات الله رب العالمين، فيطمئن قلبه ويخرج نفسه من الحيرة والقلق والتردد.³ الإيمان بالله يقوي قلب الإنسان ويرجو رحمة الله ولا يخاف من هموم الدنيا ولا يقتل نفسه بسبب المصائب والحزن قد ثبت علمياً أن الإيمان يمنع الإنسان من القنوط والانتحار يرى الدكتور الشرييني إن نسبة الانتحار تزيد في المجتمع الغربي ويصل معدل الانتحار إلى 40 من كل 100 ألف، بينما لا يزيد معدل حالات الانتحار في المجتمع الإسلامي عن 2-4 من كل 100 ألف، يقل عدد المستحزين في الدول الإسلامية لالتزامه بالتعاليم الإسلامية التي تمنع الانتحار وقتل النفس.⁴ إن الذين لا يؤمنون بالله يخافون من أشياء كثيرة وأما المؤمن فقط يخاف من معصية الله رب العالمين وهذا الخوف يُبعده عن كثير من مخاوف الحياة ولا يخاف المؤمن عن الحياة والموت وقلة

¹ أحمد بن حنبل الشيباني ، المسند (بيروت: مؤسسة الرسالة، 2001م)، 28 : 5.

² البخاري، الجامع الصحيح، حديث : 52 .

³ القرضاوي، الإيمان والحياة، 75 - 76 .

⁴ الشرييني، الاكثتاب، 204-205.

الرزق ومن جانب الآخر هو يعيش بين الخوف والرجاء إذا فرط الخوف أدى الإنسان إلى الإضطراب النفسى أو إذا فرط الرجاء فتكاسل الإنسان في العبادة وقد يرتكب المعاصي بالإضافة ذلك إلى خوف الله يقود الإنسان إلى الأمن وهو عدم خوف من المخلوقات.¹ الخوف من الله يؤدي بالإنسان إلى التوبة ويتوجه الإنسان إلى رب العالمين ويتوب من الذنب التي ارتكبها وهكذا يتزكى قلبه وتمحو آثار الذنوب من قلبه فيذهب عنه الخوف والقلق والحزن ولا تبقى هناك إمكانية الاكتئاب. يرى بعض الأطباء الأمريكيين أن في كثير من الحالات النفسية التي يلعب الخوف والقلق فيها دوراً هاماً فإذا عولج الخوف والقلق على أساس الإيمان بالله فإن الصحة والشفاء يعودان إلى الإنسان شيء منها كسحر في كثير من الحالات.² يرسخ الإيمان في قلب المؤمن ويوقظ ضميره ويعتقد أن الله يعلم السر الأخفى ولا يخفى عليه شيء في الأرض ولا في السماء وهو يراقبه على كل حال وهذا التصور يبعده عن اتیان المعاصي إذا وقع في معصية في لحظة ضعف ضميره استيقظ ضميره ورجع إلى الله بالتوبة والاستغفار.³ تحرر العقيدة الإسلام من الأناية وحب المال وحب الذات بل تجعل الإنسان يضحي نفسه للآخرين هكذا تألف قلوب المؤمنين من خوف الله ومحبه ولا يفسد فسادا في الأرض بل يؤثر الآخرين على نفسه فيجود له بالشئ لو يحتاج إليه،⁴ كما يقول الله تعالى:

”وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ“⁵

في تفسير هذه الآية أن رجلاً جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وطلب منه الطعام ولم يجد الرسول له شيئاً في بيته وأمر أصحابه بخدمته رجل من الأنصار أخذ ضيف رسول الله إلى بيته ولكن مع الأسف لم يجد في بيته شيئاً إلا قوت الصبية فنوم الصبية جوعاً وجلس صاحب البيت وزرجه مع الضيف حول مائدة الطعام وأطفأ السراج وشارك في الطعام ظاهراً ما عرف الضيف هذه الحقيقة وأكل الطعام وشبع ببطنه. لما دخل هذا الرجل على رسول الله وأثنى الرسول على حسن تعامله. الشاهد من هذه القصة أن العقيدة تجعل الإنسان أن يضحي بالآخرين كما أثر هذا الرجل على أخيه في حالة الجوع والفقر. العقيدة الإسلامية تجعل الإنسان صابراً في سبيل الله ولا يخاف المؤمن من محن الحياة

¹ دكتور رشاد علي موسى، أساليب العلاج في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، 187-197.

² نخبة من العلماء الأمريكيين، الله يتجلى في عصر العلم، ت: الدمرداش عبد المجيد سر حان (بيروت: دار القلم، بدون طبعة)، 144.

³ نعيم يوسف، أثر العقيدة في حياة الفرد والمجتمع (بيروت: دار المنارة للنشر والتوزيع، 2001م)، 83.

⁴ أيضاً، 80.

⁵ الحشر: 9.

ومصائبها وأروع مثال على ذلك أصحاب الأخدود الذين عذبوا في سبيل الله لأجل إيمانهم حتى أحرقوا في النار ولكن لم يتحلوا عن دينهم بسبب قوة إيمانهم بالله وكذلك فى قصة سحرة فرعون الذين صبروا في سبيل الله ولا خافوا من تهديد فرعون ، يقول الله تعالى:

” قَالَ فِرْعَوْنُ آمَنْتُمْ بِهِ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّ هَذَا لَمَكْرٌ مَكْرُومٌ فِي الْمَدِينَةِ لِخُرُوجِهَا مِنْهَا أَهْلُهَا فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ لَا قُطْعَنَ أَيْدِيكُمْ وَأَرْجُلُكُمْ مِنْ خِلَافٍ ثُمَّ لَا صَلْبَتُكُمْ أَجْمَعِينَ قَالُوا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا مُنْقَلِبُونَ وَمَا نَنْقِمُ مِنْهَا إِلَّا أَنْ آمَنَّا بِآيَاتِ رَبِّنَا لَمَّا جَاءَتْنا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ“¹

يدعو القرآن المؤمن إلى التحلي بالصبر، الصبر له ثلاثة أنواع:

”الصبر على تحمل مشاكل الحياة والصبر على طاعة الله، الصبر على مقاومة شهوات النفس، إذا تحلى

الإنسان بالصبر فلا يجزع مما يلحق به من الأذى فيصبح ذو شخصية ، سالمة من الاضطرابات النفسية“²

الأمل قوة دافعة يشرح صدر الإنسان للعمل وتبعث النشاط في البدن والروح ويقود الكسول إلى الجد والجد إلى المداومة على عمله ضد الأمل اليأس واليأس سم بطئ لروح الإنسان ونشاطه والكفر واليأس يتلازمان وقد يقوده اليأس إلى الشك أيضاً إذا تغلب اليأس على الإنسان فتصبح الدنيا سوداء في وجهه تغلق أمامه الأبواب وتقطع له الأسباب تضيق عليه الأرض فيرى الإنسان فاشلاً في أمور حياته.³ المؤمن أوسع الناس أملاً وهو يعرف أن الله خالقه بيده كل شيء ورحمته واسعة لا يعجزه أحد إذا حارب المؤمن في سبيل الله كان واثقاً بنصرة الله إذا مرض لم ينقطع أمله في العافية، إذا ارتكب المعصية لم ييأس من مغفرة الله، إذا أصابته مصيبة يرجو من الله الأجر، إذا رأى غلبة الباطل يعتقد أن الباطل سيزول، إذا أدركته الشيخوخة فيرجو الشباب بلا هرم والسعادة الأبدية في حياة الآخرة.⁴

الإيمان بالآخرة وأثره في تخفيف حدة الاكتئاب:

الإيمان بالآخرة يجعل المؤمن يعرف الدنيا معرفة حقيقة يعرف أن هذه الدنيا قصيرة لاتساوي شيئاً عند الله بالنسبة للآخرة من يفقد عزيزاً لديه في الدنيا يعرف أنه سيلاقيه يوم القيامة ولا يتعرض للاكتئاب ويتذكر قول الرسول ﷺ:

¹ الأعراف: 124-126 .

² نجاتي، القرآن وعلم النفس، 300؛ يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن (القاهرة: مكتبة وهبة، 1989 م)، 35-41 .

³ القرضاوي، الإيمان والحياة، 164-166 .

⁴ أيضاً، 166-169 .

”لَوْ كَانَتِ الدُّنْيَا تَعْدِلُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ مَا سَقَى كَافِرًا مِنْهَا شَرْبَةً مَاءً“¹

يعتقد المسلم أن الدنيا دار العمل وليست دار الجزاء، العبادة لله تعالى هي وظيفة حياته، فسوف يحاسبه الله عليها يوم القيامة إذا أصيب المؤمن بمصيبة على الأرض يصبر عليها ويتوقع الأجر من الله تعالى، إذا أعطي الفرح لا يفتخر بها بل يشكر الله، وأما الكافر يعيش لهذه الدنيا فقط. يدور كل همه حول الدنيا إذا أعطي هذا الإنسان نعمة في هذه الدنيا الفانية يفتخر بها ويفسد في الأرض، وإذا حرم من متطلباته في الدنيا اعتبر خسران عظيم، وتأسى وأدى إلى الاكتئاب وقتل النفس.² الإيمان بالآخرة يجعل المؤمن دائماً بين الخوف والرجاء:

”التوازن بين الخوف والرجاء أمر مطلوب إذا زادت حالة الخوف تعرض الإنسان إلى اليأس والقنوط أما

إذا زاد الرجاء تكاسل الرجل عن أداء وظيفة العبودية المؤمن يرجو رحمة الله ومع ذلك يخاف ويعيش

حياته بالطمأنينة والسكون“³

الإيمان بأسماء الله الحسنى :

إن الله الأسماء الحسنة وهي ليست مسألة ذهنية فقط بل لها تأثير في حياة المسلم فالمؤمن يؤمن بالله تبارك وتعالى ويعلم أن الله عليم وعلمه محيط بكل شيء وهو حكيم، يضع الأشياء حسب حكمته سواء أدرك الإنسان أو لم يدرك. وقد تخفى حكمته عن الإنسان.⁴ يقول النورسي بأن للإنسان ليس له حق الشكوى من البلاء والأمراض لأن الله الأسماء الحسنة من هذه الأسماء الرزاق والثاني الشافي، يقتضيان هذان اسمان للجوع والمرض، وأن الله مالك الملك له حق أن يفعل بملكه ما يشاء.⁵

القضاء والقدر:

المؤمن يؤمن بالقضاء والقدر ويعرف أن القضاء بيد الله ما أصابه لم يصيبه إلا ما شاء الله ما وأخطأه إلا ما كتب الله، تشير هذا الجانب الآية القرآنية:

¹ الترمذي، السنن، حديث : 2320 .

² أحمد خورشيد، اسلام ونظريه حيات (إسلام آباد: المؤسسة العلمية للتحقيق، 2000م)، 1 : 139 .

³ محمد قطب، تربية الأطفال في الإسلام، 114 .

⁴ الخاطر، الحزن والاكتئاب، 39-40 .

⁵ بديع الزمان سعيد نورسي، لمعات ترجمة: ثناء الله، (إسلام آباد: المؤسسة نور، 2001م)، 22-23 .

”مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ“¹

المؤمن يستعين بالله في جميع الأحوال إذا سأل سأل الله ويعلم لو اجتمع عليه الناس أن ينفعوه ما ينفعونه إلا ما كتب الله له لو اجتمعوا على أن يضره ما يضره إلا ما كتب الله له وأشار إلى هذا الجانب قول رسول الله ﷺ لابن عباس رضي الله عنهما قال:

” كنت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوما فقال: «يا غلام إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك

احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن

ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك بشيء إلا

بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف“²

يقول الدكتور مصطفى السباعي في شرح الحديث:

”هناك ستة أشياء إذا ذكر الإنسان خفف عنده حدة الحزن: أن يعرف الإنسان أن كل شيء قضاء الله وقدره

أن الجزع لا يرد عنه قضاء الله شيئاً، ربما أن الإنسان في أخف حالة من المصيبة أن ما بقى للإنسان خير مما

أخذ منه وأن لكل شيء حكمة لو علم الإنسان ليرى المصيبة عين النعمة وكل مصيبة يصاب المسلم أو

يُغفر ذنوبه أو ترفع درجاته وما هو عند الله هو خير للمؤمن“³

المؤمن الحقيقي متى فهم حقيقة القضاء والقدر فهماً صحيحاً فأمتلا قلبه عقيدة بأن كل ما يجري له من النعم والمصائب أمر محتوم اطمأن قلبه بما يجري في الكون ويرضى مراد الله وبذلك يفرغ قلبه للسعادة وإن أصابته السراء شكر له وشكر الله خير له وإن أصابته الضراء فصبر والصبر خير له وإن أطاع الله هذا الإنسان فحمد الله على توفيقه وإن عصى الله رجع إلى الله باللوم والتشريب والندم.⁴

¹ الحديد: 22 - 23 .

² الترمذي، السنن، حديث: 2440 .

³ الدكتور مصطفى السباعي، هكذا علمتني الحياة (دمشق: المكتب الإسلامي، 1997م)، 234 .

⁴ عبد الرحمن حسن الميداني، العقيدة الإسلامية وأسسها (بيروت: دار القلم دمشق، 1979م)، 801 - 802 .

نتائج البحث:

في انتهاء هذا البحث فقد وصلت إلى نتائج من أهمها كما يلي:

- الاكتئاب مرض خطير حوالي 240 مليون من الناس يعانون من هذا المرض في العالم.
- العوامل البيئة والعوامل الوراثية والعوامل الكيميائية واستخدام الكحول والأمراض الجسدية وضغوط الحياة هي من أهم أسباب لاكتئاب.
- العلاج بالأدوية العلاج الادراكي، العلاج السلوكي، العلاج بالجراحة، العلاج الاجتماعي البيئي والعلاج الأسري من أهم أنواع العلاجات للاكتئاب.
- الاكتئاب هو الحزن الشديد من وجهة النظر الإسلامية .
- البعد عن الدين، أهمال المتطلبات الجسدية والمعصية وابتلاء من الله من أهم الأسباب المؤدية للحزن والاكتئاب في الإسلام.
- العقيدة الإسلامية لها دور بالغ في مقاومة الاكتئاب وعلاجه.



@ 2020 by the author, this article is an open access article distributed Under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)