الهدي النبوي في علاج الاكتئاب
دراسة تأصيلية تطبيقية في ضوء السنة النبوية

The Prophetic Guidance in Treating Depression: A Foundational and Applied Study in Light of the Sunnah

أعده

أ. د. محمد سيد أحمد شحاته

أستاذ الحديث وعلومه

جامعة الأزهر كلية أصول الدين أسيوط

وجامعة المجمعة كلية الشريعة والقانون

Prof. Dr. Muhammad Sayed Ahmad Shehata

Professor of Hadith and Its Sciences

Al-Azhar University - Faculty of Usul al-Din, Assiut

and

Majmaah University - College of Sharia and Law

ms.shehata.ms@gmail.com

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تأصيل الهدي النبوي في التعامل مع الاكتئاب، بوصفه ظاهرة نفسية متنامية في العصر الحديث، من خلال استقراء النصوص النبوية ذات الصلة وتحليلها، وصياغة إطار إرشادي تطبيقي مستمد منها. ينطلق البحث من رؤية شمولية للهدي النبوي، الذي راعى الجوانب النفسية والروحية والجسدية للإنسان، وقدّم منظومة متكاملة من التوجيهات التي تعزز توازن النفس وطمأنينتها.

تتبلور إشكالية البحث حول مدى قدرة الهدي النبوي على تقديم أسس ومبادئ إرشادية تساعد في علاج الاكتئاب أو الوقاية منه، وكيفية تفعيلها في واقعنا المعاصر. وقد اعتمد البحث في سبيل ذلك على مناهج علمية متنوعة: الاستقرائي لاستنباط النصوص، والتحليلي لاستخلاص الدلالات، والوصفي لبيان طبيعة الاكتئاب، والتطبيقي لاختبار فاعلية النموذج الإرشادي المقترح.

تناول البحث ثلاثة محاور رئيسة:

الأول: عرض نظرة السنة النبوية إلى النفس البشرية وعلاقتها بالاكتئاب، والثاني: استنباط المبادئ الإرشادية من الهدي النبوي في التعامل مع حالات الاكتئاب، والثالث: بناء إطار تطبيقي يمكن الإفادة منه في الممارسة النفسية.

وقد خلصت الدراسة إلى أن الهدي النبوي يقدم تصورًا متوازنًا وعميقًا في التعامل مع المشكلات النفسية، وأن الهدي النبوي يمثل موردًا غنيًّا يمكن أن يكمّل الاتجاهات النفسية الحديثة في علاج الاكتئاب، خاصة إذا أُحسن توظيفه ضمن بيئة ثقافية تراعي البعد الديني والروحي في شخصية الإنسان المسلم.

الكلمات المفتاحية: (الاكتئاب، السنة النبوية، الإرشاد النفسي، العلاج النبوي، التوجيه الروحي، الصحة النفسية).

Abstract:

This research aims to establish a foundational understanding of prophetic guidance in addressing depression—a growing psychological phenomenon in the modern era—by examining and analyzing relevant Prophetic traditions (ahadith), and formulating a practical counseling framework based on them. The study adopts a holistic view of the Prophetic approach, which considers the psychological, spiritual, and physical dimensions of the human being, offering an integrated system of guidance that promotes emotional balance and inner peace.

The research centers around the question of how Prophetic guidance can offer principles and foundations for the treatment or prevention of depression, and how these can be practically applied in today's context. To that end, the study employs multiple methodologies: inductive for gathering relevant texts, analytical for extracting their meanings, descriptive for explaining the nature of depression, and applied for testing the effectiveness of the proposed model.

The study is structured around three main themes:

1. The Prophetic perspective on human psychology and its relation to depression;

2. The extraction of counseling principles from the Sunnah in dealing with depressive conditions;

3. The development of a practical framework usable in contemporary therapeutic and counseling settings.

The study concludes that the Prophetic guidance offers a balanced and insightful approach to psychological challenges, and that it constitutes a rich resource that can complement modern therapeutic methods in treating depression—especially when integrated into a cultural context that respects religious and spiritual dimensions of the individual.

Keywords:

Depression, Sunnah, Prophetic guidance, Islamic counseling, spiritual therapy, mental health.

المقدمة

يمثل الهدي النبوي الشريف مصدرًا غنيًّا بالتوجيهات التي تعالج مختلف جوانب حياة الإنسان، ومنها الجوانب النفسية التي تؤثر على توازن الفرد وسلامته. وفي ظل ما يشهده العصر الحاضر من تزايد ملحوظ في معدلات الإصابة بالاكتئاب واضطرابات القلق، تبرز الحاجة الملحة إلى استثمار مصادرنا الدينية، وعلى رأسها السنة النبوية، في تقديم رؤية إرشادية فعّالة يمكن أن تسهم في الوقاية من هذه الاضطرابات النفسية أو التخفيف من آثارها.

لقد عالج النبي ﷺ أحوال النفوس البشرية بمقاربة شاملة، تراعي الجسد والروح، وتوازن بين الإيمان والعمل، مما يجعل السنة النبوية مرجعًا ثريًا يمكن من خلاله استنباط قواعد وأسس إرشادية لعلاج الاكتئاب. ويأتي هذا البحث ليقدم تصورًا تأصيليًا تطبيقيًا للهدي النبوي في التعامل مع الاكتئاب، من خلال تحليل النصوص النبوية ذات الصلة، وربطها بالمفاهيم النفسية المعاصرة، وصياغة إطار إرشادي قابل للتطبيق.

مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

ما الأسس والمبادئ المستنبطة من الهدي النبوي في علاج الاكتئاب، وكيف يمكن تطبيقها في سياق إرشادي معاصر؟

ويتفرع عن ذلك عدة تساؤلات فرعية، منها:

ما المفاهيم النبوية ذات الصلة بفهم طبيعة الاكتئاب وأسبابه؟

ما التوجيهات والأساليب النبوية التي يمكن اعتبارها وسائل وقائية أو علاجية للاكتئاب؟

كيف يمكن تفعيل هذه التوجيهات في إطار عملي يُسهم في دعم الصحة النفسية للأفراد؟

أهداف البحث:

استقراء النصوص النبوية ذات الصلة بالاكتئاب.

استنباط المبادئ الإرشادية النبوية في التعامل مع الاكتئاب.

صياغة إطار تطبيقي مستمد من السنة النبوية يصلح للاستخدام في السياق الإرشادي المعاصر.

تقويم أثر هذا الإطار من خلال عرض تصوّر عملي على عينة مستهدفة.

أهمية البحث:

من الناحية الدينية: إبراز عناية السنة النبوية بصحة الإنسان النفسية، وبيان شمولية الشريعة في معالجة

أمراض النفس.

من الناحية الاجتماعية: توفير توجيهات نبوية عملية يمكن أن تفيد الأفراد والمستشارين النفسيين في التفاعل مع الاكتئاب ومشكلاته.

من الناحية العلمية: المساهمة في إثراء الدراسات التكاملية بين علوم الشريعة والعلوم النفسية، وتقديم نموذج بحثي تطبيقي يستند إلى الوحي.

منهج البحث:

يعتمد البحث على مناهج علمية متكاملة، أبرزها:

المنهج الاستقرائي: لاستقراء النصوص النبوية المتعلقة بالاكتئاب.

المنهج التحليلي: لتحليل هذه النصوص واستنباط دلالاتها الإرشادية.

المنهج الوصفي: لوصف طبيعة الاكتئاب من منظور السنة النبوية.

المنهج التطبيقي: لتقديم نموذج عملي يختبر فاعلية الهدي النبوي في علاج الاكتئاب.

خطة البحث:

ينقسم هذا البحث إلى مقدمة وتمهيد وثلاثة مباحث وخاتمة:

المقدمة: مشكلو البحث، وأسئلته، وأهدافه، وأهميته، وأهميته، وخطته.

التمهيد: المقصود بالاكتئاب، وورد اللفظ في السنة النبوية

المبحث الأول: نظرة السنة النبوية إلى النفس البشرية وعلاقتها بالاكتئاب.

المبحث الثاني: الأسس والمبادئ الإرشادية المستنبطة من الهدي النبوي في علاج الاكتئاب.

المبحث الثالث: الإطار التطبيقي للعلاج النبوي للاكتئاب.

الخاتمة: وتضم أبرز النتائج والتوصيات.

التمهيد
المقصود بالاكتئاب، وورد اللفظ في السنة النبوية

لقد وهب الله اللغة العربية ثراءً فريدًا في التعبير عن مشاعر النفس البشرية وأحوالها المتقلبة، فكانت مفرداتها نافذة على أسرار القلوب، تصف الحزن والانكسار بأبهى صور البلاغة والفصاحة. ومن تلك الكلمات التي تنطق بما يعجز عنه الكثيرون، يبرز لفظ «الاكتئاب» الذي حفر في أعماق اللسان العربي معنى الألم النفسي وانكسار الروح تحت وطأة الهموم والحزن.

أولًا: الاكتئاب في اللغة

يدور معناه في اللغة حول: سوء الحال والانكسار من الحزن، وأن الاكتئاب هو الحزن الشديد والانكسار النفسي(١).

فهو حالة نفسية ناشئة عن الحزن الشديد والانكسار النفسي.

ثانيًا: أما في الاصطلاح الحديث

لم يبتعد تعريفه قديمًا عن المعنى اللغوي لذا حدوه بأنه: سوء الْحَال والانكسار من الْحزن(٢).

أما في المصطلحات المعاصرة فهو: مرض نفسي يصاحبه توجه للعزلة، وهبوط في القدرات الذهنية، وأعراض مثل الأرق، والحزن الشديد، واليأس، ويُعد من أمراض العصر المنتشرة، مع أعراض تشمل فقدان الاهتمام، ضعف الشهية، تغيرات في النوم، والتعب النفسي والجسدي(٣).

ثالثًا: وروده في السنة النبوية

ورد ذكر الكآبة والاكتئاب في أحاديث نبوية شريفة تدل على معرفتها وتأثيرها النفسي، حيث ذكر أنس بن مالك في صحيح مسلم أن الصحابة كانوا يعانون من الحزن والكآبة في حادثة الحديبية(٤).

جاء في مسند أحمد وفي موطأ مالك دعاء النبي ﷺ الذي يستعيذ فيه بالله من الكآبة في المنقلب(٥)، كما دلت روايات أخرى على معاناة النبي ﷺ من الكآبة في بعض الأوقات(٦).

هذا الجمع بين ثراء اللغة العربية، والتوثيق النبوي، وفهم الطب النفسي الحديث، يشكل أساسًا متينًا

---

(١) لسان العرب، ابن منظور، (١/ ٦٩٤-٦٩٥)؛ سر صناعة الإعراب، عثمان بن جني، (٢/ ٢٤٨)؛ كشف المشكل، ابن الجوزي، (٤/ ٢٣٧)؛ أحاديث السفر، لأبي اليمن، (ص٣٣)؛ النهاية في غريب الحديث، ابن الأثير، (٤/ ١٣٧).

(٢) الكليات، الكفوي، (ص٧٧٣).

(٣) معجم اللغة العربية المعاصرة، أحمد مختار عمر(٣/ ١٨٨٧).

(٤) صحيح مسلم، (٣/ ١٤١٣) رقم (١٧٨٦).

(٥) مسند أحمد، (٤/ ١٥٦) رقم(٢٣١١)، موطأ مالك، رواية يحيى، (٢/ ٩٧٧) رقم(٣٤).

(٦) مسند أحمد، (٣٦/ ١٠٨) رقم(٢١٧٧٣).

لدراسة الإرشاد النبوي في علاج الاكتئاب من منظور شمولي يجمع بين القديم والحديث، بين التراث والنفسية المعاصرة.

رابعًا: مفهوم الاكتئاب من منظور السنة

الاكتئاب، بمفهومه المعاصر، يُعرف بأنه اضطراب نفسي يتسم بالحزن العميق، وفقدان الاهتمام، والشعور بالعجز، وقد يصل في بعض الحالات إلى أفكار انتحارية(١).

ومن خلال تتبع النصوص النبوية، يمكن استخلاص ملامح واضحة لمراحل مشابهة لما يُعرف اليوم بالاكتئاب، وإن لم ترد تسميته صراحة.

وقد أشار النبي ﷺ إلى حالات الشعور بالضيق واليأس، ووجه المسلم إلى سبل التعامل معها، كما في حديث أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ»(٢).

و النَّصَبُ: الأَلم الذي يصيب الأعضاء من جراحة وغيرها، «الهمُّ والحزن والغم»: ما يصيبُ القلب من الأَلَم بفوت مال أو موت ولد وغير ذلك، إلا أن الغمَّ أشدُّ، وهو الحزن الذي يُغم الرجل؛ أي: يسترُهُ بحيث يقرب أن يغمى عليه(٣).

ويُفهم من هذا الحديث أن الإسلام لا ينكر وجود الألم النفسي، بل يقرّه ويوجه إلى معالجته بالصبر، والتوكل، والذكر، والرضا بقضاء الله تعالى.

المبحث الأول
نظرة السنة النبوية إلى النفس البشرية وعلاقتها بالاكتئاب

يُعد فهم طبيعة النفس البشرية مدخلاً أساسيًا في التعامل مع الاضطرابات النفسية، وفي مقدمتها الاكتئاب، ذلك المرض الذي يُعد من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا في العصر الحديث. وقد أولت السنة النبوية عناية فائقة بالنفس البشرية، وبيّنت خصائصها وتقلّباتها، وحددت ما يعين على استقرارها، ويُصلح اضطرابها. ويندرج هذا الاهتمام ضمن المقاصد الكلية للشريعة التي جاءت لحفظ النفس، ليس فقط من حيث البقاء العضوي، بل أيضًا من حيث السلامة النفسية والمعنوية.

أولًا: مركزية النفس في التوجيه النبوي

---

(١) ينظر معجم اللغة العربية المعاصرة، أحمد مختار عمر(٣/ ١٨٨٧).

(٢) أخرجه البخاري، كتاب الطب، باب: ما جاء في كفارة المرض، (٥/ ٢١٣٧) رقم(٥٣١٨)،

(٣) المفاتيح في شرح المصابيح، المظهري، (٢/ ٣٩٤).

تظهر عناية النبي ﷺ بالنفس البشرية في خطاباته المتكررة التي توازن بين الجسد والروح، وبين المطالب المادية والمعنوية، وتوجّه المسلم إلى تزكية النفس، ومجاهدتها، ومراعاة حالاتها المختلفة. وقد جاءت السنة النبوية لتؤكد على أن النفس محل الابتلاء والتكليف

كما في حديث النُّعْمان بن بَشِيرٍ قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يقول: «أَلا وإِنَّ فِي الجَسَدِ مُضْغَةً إِذا صَلَحَتْ صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ، وإِذا فَسَدَتْ فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ، أَلا وَهِيَ القَلْبُ»(١).

قال الغزالي: «بين الجوارح وبين القلب علاقة حتى إنه يتأثر كل واحد منهما بالآخر فترى العضو إذا أصابته جراحة تألم بها القلب وترى القلب إذا تألم بعلمه بموت عزيز من أعزته أو بهجوم أمر مخوف تأثرت به الأعضاء وارتعدت الفرائض وتغير اللون إلا أن القلب هو الأصل المتبوع فكأنه الأمير والراعي والجوارح كالخدم والرعايا والأتباع، فالجوارح خادمة للقلب بتأكيد صفاتها فيه فالقلب هو المقصود والأعضاء آلات موصلة إلى المقصود»(٢).

ومع أن «القلب» في الحديث يشمل المعنى المادي والمعنوي، إلا أن السياق يدل على أن محل الاهتمام هو الجانب النفسي والروحي من الإنسان، ما يدل على أن إصلاح النفس هو شرط لصحة الإنسان العامة.

قال ابن بطال: «وفيه: أن العقل والفهم إنما هو في القلب وموطنه، وما في الرأس منه إنما هو عن القلب ومنه سببه»(٣).

من خلال ما سبق يظهر أن الاكتئاب لا يُعدُّ مرضًا عضويًا بحتًا، بل هو حالة تمسّ النفس والقلب معًا، وقد أشار القرآن الكريم والسنة إلى أن القلب مركز الشعور والتأثر، كما في قوله تعالى: ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ [الحج: ٤٦]، مما يدل على أن للقلب دورًا يتجاوز الوظيفة العضوية، ليشمل الإدراك والشعور بالحزن أو الانشراح.

حديث وَابِصَةَ بْنِ مَعْبَدٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا وَابِصَةُ: اسْتَفْتِ قَلْبَكَ، وَاسْتَفْتِ نَفْسَكَ، الْبِرُّ مَا اطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَاطْمَأَنَّتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ، وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ، وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ»(٤).

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الإيمان، باب: فضل من استبرأ لدينه، (١/ ٢٨) رقم(٥٢)، ومسلم، كتاب المساقاة، باب أخذ الحلال وترك الشبهات، (٣/ ١٢١٩) رقم (١٥٩٩).

(٢) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٤/ ٣٦٧).

(٣) شرح صحيح البخاري، ابن بطال، (١/ ١١٧).

(٤) أخرجه أحمد في المسند ، (٢٩/ ٥٢٨) رقم(١٨٠٠١)، وابن أبي شيبة في مسنده، (٢/ ٢٥٩) رقم(٧٥٣)، والدارمي في المسند، (٣/ ١٦٤٩) رقم(٢٥٧٥)، وأبو يعلى في المسند، (٣/ ١٠١) رقم (١٥٨٦)، وهذا إسناد ضعيف، فيه الزبير مجهول، وأيوب بن عبد الله مستور، لم يسمعه من شيخه.

ومن هنا يمكن القول إن الاكتئاب – من منظور نبوي – هو حالة يشترك فيها القلب والنفس، ويتفاعل فيها الجانب الروحي مع النفسي، مما يجعل علاجها في السنة متكاملاً، يشمل الدعاء، الذكر، التوكل، والتوازن بين الجسد والروح.

ثانيًا: تصنيف الأحوال النفسية في السنة النبوية

تضمنت السنة النبوية إشارات دقيقة إلى تقلبات النفس البشرية، وتعاملت معها بحكمة وعلم، إذ لم تُنكر ما قد يصيب الإنسان من الحزن أو الضيق أو الكرب، بل اعترفت بها كأحوال فطرية، وقدّم النبي ﷺ نماذج إنسانية عميقة تعكس هذه التقلبات. ومن أبرز الشواهد على ذلك: حزنه ﷺ على فَقْدِ الأحبة، كما في حادثة وفاة ابنه إبراهيم.

فعن أَنَسِ بنِ مالِكٍ رضي الله عنه قالَ: دَخَلْنا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ على أَبِي سَيْفٍ القَيْنِ، وَكانَ ظِئْرًا لِإِبْراهِيمَ عليه السلام، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِبْراهِيمَ فَقَبَّلَهُ وَشَمَّهُ، ثُمَّ دَخَلْنا عَلَيْهِ بَعْدَ ذَلِكَ، وَإِبْراهِيمُ يَجُودُ بِنَفْسِهِ، فَجَعَلَتْ عَيْنا رَسُولِ اللَّهِ ﷺ تَذْرِفانِ، فقالَ لَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بنُ عَوْفٍ رضي الله عنه: وَأَنْتَ يا رَسُولَ اللَّهِ؟! فقالَ: «يا ابنَ عَوْفٍ، إِنَّها رَحْمَةٌ»، ثُمَّ أَتْبَعَها بِأُخْرَى، فقالَ ﷺ: «إِنَّ العَيْنَ تَدْمَعُ، والقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلا نَقُولُ إِلَّا ما يَرْضَى رَبُّنا، وَإِنَّا بِفِراقِكَ يا إِبْراهِيمُ لَمَحْزُونُونَ»(١).

قال ابن بطال: «الفطر مجبولة على الحزن، ... فإذا كان الحزن على الميت وفاء له ورقة عليه، ولم يكن سخطًا للقضاء ولا تشكيًا به، فهو مباح»(٢).

وهذا يشير إلى أن الشعور بالحزن والانكسار النفسي ليس علامة ضعف في الإيمان، وإنما هو جزء من التجربة الإنسانية التي يعالجها الإسلام بالتوجيه والرحمة.

ثالثًا: التوازن النبوي في معالجة الاضطراب النفسي

من أبرز خصائص الهدي النبوي في التعامل مع النفس البشرية أنه هدي توازنيّ لا يُقصي الجانب الروحي لصالح المادي، ولا يغفل الأسباب المادية بدعوى الاكتفاء بالمعالجة الروحية. فالنبي ﷺ دعا إلى طلب الدواء، وجعل التداوي جزءًا من السنة، فعن أسامة بن شريك أن رسول الله ﷺ قال: «تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا، وَقَدْ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، إِلَّا الْهَرَمَ»(٣).

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الجنائز، باب: قول النبي ﷺ : «إنا بك لمحزونون»، (١/ ٤٣٩) رقم(١٢٤١).

(٢) شرح صحيح البخاري، ابن بطال (٣/ ٢٨٨).

(٣) أخرجه أحمد في المسند، (٣٠/ ٣٩٨) رقم(١٨٤٥٥)، وأبو داود، أول كتاب الطب، باب الرجل يتداوى، (٦/ ٥) رقم(٣٨٥٥)، والترمذي، كتاب الطب، بَابُ مَا جَاءَ فِي الدَّوَاءِ وَالْحَثِّ عَلَيْهِ، (٣/ ٥٦١) رقم(٢٠٣٨)، وقال: حسن صحيح، وابن ماجه، أَبْوَابُ الطِّبِّ، بَاب مَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، (٤/ ٤٩٧) رقم(٣٤٣٦).

ويظهر هذا التوازن في توجيهاته المتعددة التي تشمل: الجانب الروحي: الدعاء، والصلاة، والذكر، وتدبر القرآن، وهي أدوات وقائية وعلاجية للنفس، الجانب السلوكي: النشاط، والاختلاط بالمجتمع، والعمل، ومخالطة الناس، الجانب المعرفي: تصحيح المفاهيم، والتفكير الإيجابي، واليقين بأن ما قدّره الله خير، الجانب العاطفي: إظهار المشاعر، وبثّ الشكوى إلى الله، والبحث عن الدعم من الصالحين.

رابعًا: علاقة النفس بالاكتئاب في ضوء مقاصد السنة

تدل مقاصد السنة النبوية في حفظ النفس على أن الاكتئاب وما يصاحبه من اضطراب في التوازن النفسي، بل وما قد يترتب عليه من تفكير في الانتحار أحيانًا، يدخل ضمن دائرة المعالجة الشرعية، لأن الشريعة جاءت بحفظ النفس وصيانتها من كل ما يهدد كيانها الجسدي أو المعنوي.

عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: « مَا قَالَ أَحَدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ أَوْ حَزَنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلاَءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا «، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ؟ قَالَ: «أَجَلْ، لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ»(١).

هذا الحديث الشريف يُبيِّن أن الهم والحزن – وهما من أبرز صور الاضطرابات النفسية – ليسا محل إهمال أو تجاهل في السنة، بل قد ورد علاج نبوي خاص لهما، يدل على ضرورة التعامل مع الحالة النفسية للإنسان بالعناية والرعاية. فالدعاء، واللجوء إلى الله، وربط القلب بالقرآن، كلها وسائل شرعية تسهم في تعزيز التوازن النفسي ودفع مشاعر الاكتئاب والقلق.

لذا قال ﷺ لعبدالله بن عمرو: «فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»(٢).

إن السنة النبوية تقدم تصورًا شموليًا عن النفس البشرية، وتُقرّ بضعفها وتقلباتها، وتُشرّع من الوسائل الوقائية والعلاجية ما يكفل الحفاظ على استقرارها. وهذا التصور يتكامل مع علم النفس الحديث في فهم

---

(١) أخرجه أحمد في المسند، (٧/ ٣٤١) رقم(٤٣١٨)، وابن أبي شيبة في المصنف، (١٦/ ١٦٩) رقم(٣١٢٨٩)، والبزار في المسند، (٥/ ٣٦٣) رقم(١٩٩٤)، وأبو يعلى في مسنده، (٩/ ١٩٨) رقم(٥٢٩٧)، وابن حبان كما في الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، (٣/ ٢٥٣) رقم(٩٧٢)، والطبراني في المعجم الكبير، (١٠/ ١٦٩) رقم(١٠٣٥٢)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد (١٠/ ١٣٦): "رجال أحمد وأبي يعلى رجال الصحيح غير أبي سلمة الجهني، وقد وثقه ابن حبان".

(٢) أخرجه البخاري، كتاب الصوم، باب: حق الضيف في الصوم، (٢/ ٦٩٦) رقم(١٨٧٣)، ومسلم، كتاب الصوم، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقا أو لم يفطر العيدين والتشريق، وبيان تفضيل صوم يوم وإفطار يوم، (٢/ ٨١٣) رقم(١١٥٩).

الاكتئاب، مما يفتح المجال أمام صياغة نموذج إرشادي يُبنى على الهدي النبوي، ويستجيب لاحتياجات الإنسان النفسية المعاصرة.

المبحث الثاني
الأسس والمبادئ الإرشادية المستنبطة من الهدي النبوي في علاج الاكتئاب

يُعدُّ الهدي النبوي مصدرًا ثريًّا في التوجيه والإرشاد النفسي، لما تضمنه من قواعد إيمانية، وتطبيقات عملية، في تهذيب النفس، وطمأنينة القلب، وإصلاح السلوك، مما يسهم في الوقاية من الاكتئاب أو التخفيف من حدته.

وقد أسس النبي ﷺ منهجًا متكاملاً في التعامل مع الهموم والضغوط النفسية، يُستنبط منه عدد من الأسس والمبادئ التي تمثل خريطة إرشادية في العلاج النفسي، ومن أبرزها:

الأول: تعزيز الصلة بالله تعالى

إن أعظم ما يداوي به الإنسان علل نفسه، تقوية علاقته بالله تعالى، وذلك بالإيمان به، والاعتماد عليه، وحسن الظن به، والتوكل عليه، واللجوء إليه في كل حال. وقد دل الهدي النبوي على أن ذكر الله تعالى واللجوء إليه يشرح الصدر ويطمئن القلب، كما في قوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]

ومن الهدي النبوي قوله ﷺ في دعاء الكرب كما في حديث ابن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: « ما أصاب أحدا قط هم ولا حزن، فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحدا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحا «، قال: فقيل: يا رسول الله، ألا نتعلمها؟ فقال: « بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها»[(١)].

ويؤكد هذا الدعاء أهمية الرضا بقضاء الله واللجوء إلى القرآن، وكونه علاجًا روحيًّا فعّالًا للحزن والاكتئاب.

---

(١) أخرجه أحمد في المسند، (٦/ ٢٤٦) رقم(٣٧١٢)، وابن أبي شيبة في المصنف، (١٦/ ١٦٩) رقم(٣١٢٨٩)، والبزار في مسنده، (٥/ ٣٦٣) رقم(١٩٩٤)، وأبو يعلى في مسنده، (٧/ ٤١١) رقم(٥٢٩٧)، وابن حبان في التقاسيم والأنواع، (٢/ ٤٩٨) رقم(١٧٥٧)، والطبراني في المعجم الكبير، (١٠/ ١٦٩) رقم(١٠٣٥٢)، وابن السني في عمل اليوم والليلة، (ص٣٠١) رقم(٣٤٠)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، (١٠/ ١٣٦): رواه أحمد، وأبو يعلى، والبزار، إلا أنه قال: وذهاب غمي. مكان همي. والطبراني، ورجال أحمد وأبي يعلى رجال الصحيح غير أبي سلمة الجهني، وقد وثقه ابن حبان.

والمواظبة على الصلوات، فالصلاة تريح النفس، ويطمأن بها القلب، وتهدأ لها الأركان والجوارح، وتعالج من القلق النفسي، فقد كان ﷺ يقول لبلال: «يَا بِلاَلُ أَقِمِ الصَّلاَةَ أَرِحْنَا بِهَا»(١).

أراد بقوله: «أرحنا بها» أي: آذِنَّا بالصلاة لنستريح بأدائها من شُغل القلب بها، وقيل: كان اشتغاله بالصلاة راحة له، فإنه كان يعد غيرها من الأعمال الدنيوية تعبًا، فكان يستريح بالصلاة، لما فيها من مناجاة الله تعالى(٢)، ففي الصلاة راحة للبدن وطمأنينة للقلب، فهي تقربه من الله وتبعده عن الشيطان ووسوسته.

الثاني: الانخراط في العمل الصالح والنفع المتعدي

من التوجيهات النبوية المهمة لعلاج الاكتئاب: إشغال النفس بما يعود بالنفع، سواء كان عبادة أو عملاً نافعًا أو خدمة للناس، وقد أرشد النبي ﷺ إلى أن خير الناس أنفعهم للناس، فعَنْ ابن عُمَرَ، أَنَّ رَجُلاً، جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله وسلم ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَيُّ النَّاسِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ ، وَأَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم: «أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ ، أَوْ تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً ، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا ، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا ، وَلَئِنْ أَمْشِي مَعَ أَخٍ لِي فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ شَهْرًا فِي مَسْجِدِ الْمَدِينَةِ ، وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ ، وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمْضِيَهُ أَمْضَاهُ؛ مَلأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رَجَاءً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى يُثَبِّتَهَا لَهُ ثَبَّتَ اللَّهُ قَدَمَهُ يَوْمَ تَزُولُ الْأَقْدَامُ»(٣).

فمن يشعر بالاكتئاب ويحبس نفسه عن الناس، يزداد همه، أما من يخرج إلى المجتمع ويسعى في حاجاتهم، يشعر بقيمته وفاعليته، مما يخفف من شعوره بالعزلة والضيق.

الثالث: تربية النفس على الصبر والرضا

من أعظم ما يعين على الثبات أمام تقلبات الحياة النفسية والمادية: التحلي بالصبر، والرضا بما قدّره الله، فقد كان النبي ﷺ يُرشد أصحابه إلى ذلك عند المصائب والأزمات.

فعن صهيب، قال: قال رسول الله ﷺ «عجبا لأمر المؤمن. إن أمره كله خير. وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن. إن أصابته سراء شكر. فكان خيرا له. وإن أصابته ضراء صبر. فكان خيرا له»(٤).

---

(١) أخرجه أبو داود، كتاب الأدب، باب صلاة العتمة، (٤/ ٤٥٣) رقم(٤٩٨٧)، وأحمد في المسند، (٣٨/ ١٧٨) رقم(٢٣٠٨٨)، وابن أبي عاصم في الآحاد والمثاني، (٤/ ٣٥٩) رقم(٢٣٩٦)، من حديث علي، وهو صحيح رجاله ثقات.

(٢) جامع الأصول، ابن الأثير، (٦/ ٢٦٤).

(٣) أخرجه الطبراني المعجم الكبير، (١٢/ ٤٥٣) رقم(١٣٦٤٦)، وفي المعجم الأوسط، (٦/ ١٣٩) رقم(٦٠٢٦)، وفي المعجم الصغير، (٢/ ١٠٦) رقم(٨٦١)، وقال الهيثمي قي مجمع الزوائد ومنبع الفوائد (٨/ ١٩١): «رَوَاهُ الطَّبَرَانِيُّ فِي الثَّلَاثَةِ، وَفِيهِ مسكِيْنُ بْنُ سِرَاجٍ وَهُوَ ضَعِيفٌ».

(٤) أخرجه مسلم، كتاب الزهد والرقاق، باب المؤمن أمره كله خير، (٤/ ٢٢٩٥) رقم(٢٩٩٩).

هذا الحديث أصل في التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية، بتحويلها إلى فرص للتقرب من الله، واكتساب الأجر.

الرابع: التخفيف من مشاعر الذنب عبر التوبة والاستغفار

كثير من المكتئبين يعيشون في دوامة من تأنيب الضمير، ولوم النفس، مما يضاعف الضغط النفسي عليهم. وقد أرشد النبي ﷺ إلى أن باب التوبة مفتوح، وأن الله يغفر الذنوب جميعًا، وأن الإنسان مهما أخطأ، فإنه إن تاب تاب الله عليه.

فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا؛ لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ، وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ، فَيَسْتَغْفِرُونَ، فَيَغْفِرُ اللَّهُ لَهُمْ»(١).

قال ابن الجوزي: «هَذَا دَلِيل على أَن المُرَاد من العَبْد الذل؛ فَإِن المذنب منكسر لذنبه، منكس الرَّأْس لجرمه، وَبِهَذَا يبين ذل الْعُبُودِيَّة وَيظْهر عز الربوبية، وَفِيه تَقْوِيَة لرجاء المذنب فِي الْعَفو»(٢).

فالتوبة تزرع في النفس الأمل والتفاؤل والصفاء الداخلي، وتحرر الإنسان من عقدة الذنب والندم المفرط، التي تعد من أعمدة الاكتئاب.

الخامس: الدعم الاجتماعي والتراحم الإنساني

من أسس العلاج النبوي للمشكلات النفسية، بناءُ مجتمع متراحم ومتعاطف، يقوم على التكافل والتعاون، ويشد بعضه بعضًا، كما يشد الجسد الواحد أطرافه عند الألم، فالنبي ﷺ لم يكتف بتوجيهات فردية لعلاج الاضطرابات النفسية، بل أرشد إلى بيئة مجتمعية تُخفف من الضغوط، وتواسي المحزون، وتدعم المحتاج، وتحتوي الضعيف.

ومن أهم أسباب الاكتئاب عند بعض الناس: الفقر، وغياب الكفاية المالية، وما يصاحبه من همٍّ وحزنٍ ومذلة، وقد أشار النبي ﷺ إلى خطورة ذلك، فتعوّذ من الجوع، وبيّن أثره النفسي السلبي، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ بِئْسَ الضَّجِيعُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا بِئْسَتِ الْبِطَانَةُ».(٣)

---

(١) أخرجه مسلم، كتاب التوبة، باب سقوط الذنوب بالاستغفار، توبة، (٤/ ٢١٠٦)رقم(٢٧٤٩).

(٢) كشف المشكل من حديث الصحيحين، ابن الجوزي، (٣/ ٥٩٠).

(٣) أخرجه أبو داود، كتاب الوتر، باب في الاستعاذة، (١/ ٥٦٧) رقم(١٥٤٩)، والنسائي، كتاب الاستعاذة، باب الِاسْتِعَاذَة مِنْ الْجُوعِ، (٨/ ٦٥٦) رقم(٥٤٨٣)، وفي السنن الكبرى نفس الكتاب والباب(٧/ ٢١٦) رقم(٧٨٥١)، وفي، باب الِاسْتِعَاذَة مِنْ الْخِيَانَةِ، (٨/ ٦٥٦)رقم(٥٤٨٤)، وفي السنن الكبرى (٧/ ٢١٧) رقم(٧٨٥٢)، وابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب التعوذ من الجوع، (٢/ ١١١٣) رقم(٣٣٥٤)، وابن حبان، كتاب الرقاق، باب الاستعاذة ذكر ما يستحب للمرء أن يتعوذ بالله جل وعلا من الجوع والخيانة، (٣/ ٣٠٤) رقم(١٠٢٩)، وهو حديث حسن.

ووصف الجوع في هذا الحديث بأنه «بِئْسَ الضَّجِيع»، أي: رفيق النوم السيء، إشارة إلى شدّة ألمه، واضطرابه للنفس، وما يسببه من قلق وذُلٍ واكتئاب.

كما أن النبي ﷺ جسّد التعاطف النفسي والاجتماعي عمليًّا، فكان يزور المرضى، ويواسي المصابين، ويهتم بمن يشعر بالحزن أو الانكسار، ويُشعر كل فرد بقيمته ومكانته في المجتمع.

وقد بيّن هذا المعنى في حديث جامع، فعَنْ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ، تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»(١)

وهذا الحديث يؤسس لفكرة أن المجتمع المسلم ينبغي أن يكون حاضنًا نفسيًّا لأفراده، يشعر الفرد فيه بالاهتمام والرعاية، فإذا اشتكى أو حزن أو مرض، وجد من يُواسيه، ويقف إلى جانبه، وهو ما يُخفف من الأعباء النفسية، ويُعين على تجاوز الاكتئاب والهموم.

قال الغزالي: «لا يصل العبد إلى حقيقة الإيمان ما لم يحب لسائر الناس ما يحب لنفسه، بل ينبغي ان يساهم المسلمين في السراء والضراء؛ فالمسلمون كالبنيان الواحد يشد بعضه بعضا، وكالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو اشتكى سائر الجسد. فإن كنت لا تصادف هذا من قلبك، فاشتغالك بطلب التخلص من الهلاك أهم من اشتغالك بنوادر الفروع وعلم الخصومات»(٢).

وفي هذا الكلام تنبيه مهم على أن الخلل في الروابط الاجتماعية والتعاطف الإنساني مؤشر على ضعف الإيمان، وأن الاشتغال بعلوم الجدل مع غياب الرحمة والاحتواء النفسي علامة خطر ينبغي التنبه لها.

فالشعور بالاحتواء والدعم النفسي من الأهل والمجتمع، ليس أمرًا ثانويًّا، بل قد يكون هو المفتاح الرئيسي للعلاج في كثير من حالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية، خاصة عندما يشعر الإنسان بالوحدة أو انعدام القيمة.

عن أَبِي مُوسَى، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قالَ: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤمِنِ كالْبُنْيانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا، وَشَبَّكَ أَصابِعَهُ»(٣).

وفي هذا التصوير النبوي البليغ تأكيد على أن المؤمن لا يكتمل إيمانه إلا إذا كان جزءًا من بنيان متماسك، يشدّ بعضه بعضًا، ويحمل كل فرد فيه مسؤولية التماسك والتعاضد النفسي والاجتماعي.

إن السنة النبوية، في ضوء توجيهاتها وتعاليمها، لا تفصل بين الإيمان والعلاقات الإنسانية الداعمة، بل تجعل من الرحمة والتعاطف والمواساة جزءًا من الإيمان، وعلاجًا حقيقيًّا لما يعانيه الناس من مشكلات نفسية،

---

(١) أخرجه مسلم، كتاب البر والصلة، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، (٤/ ١٩٩٩) رقم(٢٥٨٦).

(٢) بداية الهداية، الغزالي، (ص٥٩).

(٣) أخرجه البخاري، أبواب المساجد، باب: تشبيك الأصابع في المسجد وغيره، (١/ ١٨٢) رقم(٤٦٧)، ومسلم، كتاب البر والصلة، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، (٤/ ١٩٩٩) رقم(٢٥٨٥).

على رأسها الاكتئاب.

السادس: الحث على التفاؤل والنظرة الإيجابية

من أصول الهدي النبوي في التعامل مع الهموم والمشكلات النفسية، الحث على التفاؤل، وغرس النظرة الإيجابية في النفس، والبعد عن التشاؤم والطيرة، وذلك لما للتفكير الإيجابي من أثر بالغ في استقرار النفس وطمأنينة القلب.

وقد ثبت في الصحيح أن رسول الله ﷺ كان يحب الفأل الحسن، ويكره الطيرة، فعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «لَا عَدْوَى وَلَا طِيَرَةَ، وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ الصَّالِحُ: الْكَلِمَةُ الْحَسَنَةُ»(١).

فالنبي ﷺ لم يكتف بنفي العدوى والطيرة وما يتعلق بها من أوهام وتشاؤم، بل عبّر عن إعجابه بالفأل الصالح، وهو الكلمة الطيبة التي تترك أثرًا نفسيًّا إيجابيًّا في نفس صاحبها، وتربطه بالأمل وحسن الظن بالله.

قال ابن هبيرة: «وأما الفأل فقد فسره أن الكلمة الطيبة يسمعها المسلم فيستدل بها على ما يسره، والمعنى في ذلك أن الشرع نهى عن الطيرة والتشاؤم، واستحب التفاؤل لأن الفأل حسن ظن بالله تعالى، والطيرة سوء ظن به عز وجل. قال الله تعالى مخبرا عن نبيه صالح عليه السلام أنه قال: ﴿قَالَ يَٰقَوْمِ لِمَ تَسْتَعْجِلُونَ بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ﴾ [سورة النمل: ٤٦]، فأجابوه: ﴿قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ﴾ [سورة النمل، الآية ٤٧]، وكل أمارة دلتك على خير من عند الله فاقبلها فإنه أهل كل خير، وكل أمارة أوهمك الشيطان أنها تدل على خلاف الجميل من ربك سبحانه وتعالى فلا تركن إليها، فإنه لا يحل لمؤمن أن يسيء الظن بربه ﷻ»(٢).

وفي هذا السياق، يتبيَّن أن زرع الأمل في النفس، وتجنب التفكير السلبي، والنظر إلى الجوانب الإيجابية من الحياة، هو جزء أصيل من العلاج النبوي للمشكلات النفسية، حيث يُربِّي النبي ﷺ أصحابه على التفاؤل، وينهاهم عن كل ما يفضي إلى التشاؤم والقنوط من رحمة الله.

بل إن هذا التوجيه النبوي يُعدّ أصلاً من الأصول التي تقوم عليها المدرسة الإيجابية الحديثة في علم النفس، والتي تؤكد على أهمية «إعادة برمجة التفكير» وتوجيه العقل نحو معاني الأمل والإيجابية والثقة بالنفس.

إن التفاؤل في السنة النبوية ليس مجرد سلوك نفسي اختياري، بل هو عبادة قلبية نابعة من حسن الظن بالله، ومصدر مهم من مصادر الدعم النفسي، الذي يساعد الإنسان على تجاوز الأزمات ومقاومة الاكتئاب والقلق.

السابع: الاعتدال في العبادات وتجنب الغلو

من المعالم البارزة في الهدي النبوي في التعامل مع النفس، الدعوة إلى الاعتدال والتوازن، لا سيما في جانب

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الطب، باب الفأل، (٥/ ٢١٧١) رقم(٥٤٢٤)، ومسلم، كتاب السلام، باب الطيرة والفأل، ويكون فيه من الشؤم، (٤/ ١٧٤٦) رقم(٢٢٢٤).

(٢) الإفصاح عن معاني الصحاح، ابن هبيرة، (٥/ ١٨٣).

العبادات. فالإفراط في التكليفات الدينية على نحو يفوق طاقة الإنسان قد يؤدي إلى الإرهاق النفسي، بل وقد يُفضي إلى الشعور بالعجز أو الاكتئاب إذا لم يَجد الشخص ثمرة سريعة لجهده، وقد جاء التوجيه النبوي واضحًا في هذا السياق، في الحديث الصحيح الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه، قال: قَالَ: رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ هَذَا الدِّينَ يُسْرٌ وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا وَيَسِّرُوا وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنْ الدَّلْجَةِ[1]

ففي هذا الحديث الشريف، تأكيد على أن الدين يُسر لا عُسر فيه، وأن التشدد والمغالاة ليسا من مقاصد الشريعة، بل يخالفان طبيعة النفس البشرية، التي تحتاج إلى الترويح والراحة، كما تحتاج إلى التعبد والالتزام، ومن هنا يتضح أن المنهج النبوي يؤسس لمفهوم «الصحة النفسية الدينية»، حيث لا تتحول الطاعات إلى عبء، بل تكون مصدر طمأنينة وقوة داخلية، وهذا التوازن هو من أهم مقومات النفس السوية، وهو ما تؤكد عليه اليوم النظريات النفسية الحديثة التي تدعو إلى الاعتدال بين المتطلبات الروحية والجسدية والعاطفية.

مما سبق يتبيَّن أن الهدي النبوي في علاج الاكتئاب ليس مجرد مواعظ أو نصائح أخلاقية، بل هو منهج شمولي متكامل، يجمع بين تقوية الإيمان وترسيخ اليقين بالله؛ وتحقيق التوازن النفسي عبر التفاؤل والاعتدال والرحمة بالنفس؛ والدعم الاجتماعي من خلال بناء مجتمع متراحم يشعر فيه الفرد بالأمان؛ والعمل الإيجابي الذي يخرج النفس من دائرة السلبية إلى دائرة الفعل والعطاء.

ويمتاز هذا المنهج النبوي بأنه يسبق بكثير ما وصل إليه علم النفس الحديث، بل ويتجاوزه من حيث العمق، لأنه يؤسس العلاقة العلاجية على صلة العبد بربه، ويجعل الطمأنينة نابعة من الداخل، من الإيمان والثقة بالله، لا من مجرد مهارات خارجية أو أدوية مؤقتة.

وبهذا يجمع الإسلام بين العلاج الروحي والنفسي والاجتماعي، في صورة متكاملة، تؤكد أن السنة النبوية كانت ولا تزال منبعًا غنيًّا لفهم النفس الإنسانية، والارتقاء بها، وتحصينها من آفات العصر، وعلى رأسها الاكتئاب.

---

(١) أخرجه البخاري، الإيمان، باب الدين يسر (١/ ٢٣) رقم(٣٩).

المبحث الثالث
الإطار التطبيقي للعلاج النبوي للاكتئاب

يتجاوز الهدي النبوي في التعامل مع الهمّ والحزن والاكتئاب الجانب النظري إلى ميدان التطبيق العملي، حيث قدم النبي ﷺ نماذج واقعية، وتوجيهات سلوكية، وأدعية نبوية، وأطرًا عملية لعلاج الاكتئاب، يمكن استخلاصها وتوظيفها ضمن إطار علاجي متكامل. ويتجلى هذا الإطار التطبيقي من خلال عدة محاور:

الأول: توظيف الدعاء النبوي كأداة علاجية

إن من أولى الوسائل العملية التي يقدمها الهدي النبوي لمعالجة الاضطرابات النفسية، ومنها الاكتئاب، توظيف الدعاء النبوي كأداة علاجية فعّالة، إذ كان رسول الله ﷺ يعلّم أصحابه أدعية مخصوصة لتفريج الكرب، وتخفيف الهمّ والحزن، وهذا ما يحتاجه المعالج النفسي المسلم في خطابه الإرشادي؛ أن يُعين المسترشد على إفراغ شحناته السلبية عبر مناجاة الله، في إطار من الإيمان واليقين، وهو ما ثبتت فاعليته في تخفيف أعراض القلق والاكتئاب، ومن هذه الأدعية:

أ- دعاء الهمّ والحزن

إن الدعاء من أنجع الوسائل التي تجعل الفرد يشعر بالسكينة والطمأنينة، وتزيل همه، وتصرف كربه، وتجعله يشعر بالرضا، وتغير حاله إلى أحسن فالله هو القادر على إزالة الهم والحزن والكرب، واليأس والضيق والهموم، لذا كان النبي يكثر من هذا الدعاء، فكان ﷺ يكثر من قوله: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ وَالحَزَنِ، وَالعَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالبُخْلِ وَالجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»[(١)].

هذا الدعاء يُظهر وعيًا عميقًا بالأسباب المؤدية للاكتئاب: الهمّ، العجز، الدين، وغيرها، ويعلّم المسلم أن يستعيذ بالله منها قبل أن تشتد وتتفاقم.

ب- دعاء الكرب العظيم

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ»[(٢)]، و»كان السلف يدعون بهذا الدعاء، ويسمونه دعاء الكرب»[(٣)].

في هذا الدعاء تعظيم لله واستحضار لعظمته، مما يرفع الروح ويخفف عن النفس وطأة الألم والكرب.

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الجهاد والسير، بَابُ مَنْ غَزَا بِصَبِيٍّ لِلْخِدْمَةِ، (٤/ ٣٦) رقم(٢٨٩٣).

(٢) أخرجه البخاري، كتاب الدعوات، باب: الدعاء عند الكرب، (٥/ ٢٣٣٦) رقم(٥٩٨٦)، ومسلم، كتاب الذكر، باب دعاء الكرب، (٤/ ٢٠٩٢) رقم (٢٧٣٠).

(٣) إكمال المعلم بفوائد مسلم، القاضي عياض، (٨/ ٢٢٥).

وبناءً على هذا الأساس الدعائي الإيماني، يمكن للمرشد النفسي أو المعالج أن يستثمر ما ورد في السنة النبوية لتقديم منهج علاجي متكامل، يجمع بين الإيمان والعمل، وبين السكينة الداخلية والسعي الواقعي.

الثاني: العلاج بالمجالسة والمواساة

من الوسائل النبوية المؤثرة في علاج الهموم والأحزان النفسية، الدعم النفسي المباشر بالمجالسة والمواساة، حيث لم يكن النبي ﷺ يكتفي بالدعاء أو التوجيه العام، بل كان يحضر مع المهموم، ويشارك مشاعره، ويواسيه بلطف الكلمة، ودفء الحضور، مما يُعد تطبيقًا عمليًّا لما يُعرف اليوم في علم النفس بـ«الدعم العاطفي» أو «المساندة الوجدانية».

ومن أبرز النماذج التطبيقية لهذا الأسلوب النبوي:

موقفه مع أم سليم حين توفي ابنها، فدخل ﷺ على زوجها أبي طلحة وواساهم، ثم دعا لهما بالبركة(١).

وكذا مواساته لمن مات له ولد، عن أَبِي سَعِيدٍ ﷺ: أَنَّ النِّساءَ قُلْنَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: اجْعَلْ لَنا يَوْمًا. فَوَعَظَهُنَّ، وَقالَ: «أَيُّما امْرَأَةٍ ماتَ لَها ثَلاثَةٌ مِنَ الوَلَدِ، كانُوا حِجابًا مِنَ النَّارِ»، قالَتِ امْرَأَةٌ: واثْنانِ؟ قالَ: «واثْنانِ»(٢).

مواساته ﷺ للصحابي الجليل كعب بن مالك حين تخلف عن غزوة تبوك، ومروره بتجربة نفسية عصيبة، فكان ختام الأمر أن النبي ﷺ بشّره بقبول الله لتوبته، وقال له: « أَبْشِرْ بِخَيْرِ يَوْمٍ مَرَّ عَلَيْكَ مُنْذُ وَلَدَتْكَ أُمُّكَ»(٣)

عبارة موجزة، لكنها تحمل في طياتها قدرًا هائلاً من الشفاء النفسي، والدعم المعنوي.

هذه المواقف النبوية ترسم للمرشد والمعالج طريقًا عمليًّا في الإنصات والمرافقة النفسية، وتُظهر كيف يكون مجرد الجلوس مع المهموم، ومشاركته الشعور، وسماعه بإخلاص، ثم التخفيف عنه بلطف، وسيلة علاجية عظيمة، تخرج الإنسان من دوائر الحزن المغلقة إلى أفق الرجاء والتفاؤل.

ومن هنا، ينبغي على من يقوم بالإرشاد النفسي أن يُعيد إحياء هذا الجانب النبوي، ويولي الحديث الإنساني والمجالسة الراعية مكانة أساسية في برامجه العلاجية، خاصة في مجتمع يزداد فيه الشعور بالعزلة والاغتراب النفسي، فالكلمة الصادقة والاحتواء الهادئ أحيانًا يكونان أكثر تأثيرًا من كثير من الجلسات النظرية أو الوصفات الدوائية.

الثالث: العلاج بالحركة والعمل والانشغال النافع

---

(١) أخرجه مسلم، كتاب فضائل الصحابة، باب من فضائل أبي طلحة الأنصاري، ﷺ، (٤/ ١٩٠٩) رقم (٢١٤٤).

(٢) أخرجه البخاري، كتاب الجنائز، باب: فضل من مات له ولد فاحتسب، (١/ ٤٢١) رقم(١١٩٢).

(٣) أخرجه البخاري، كتاب المغازي، باب: حديث كعب بن مالك، وقول الله عز وجل: ﴿وَعَلَى الثَّلَٰثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا﴾ [التوبة: ١١٨] (٤/ ١٦٠٣) رقم(٤١٥٦)، ومسلم، كتاب التوبة، باب حديث توبة كعب بن مالك وصاحبيه، (٤/ ٢١٢٠) رقم (٢٧٦٩).

يمثل الانشغال بالأعمال النافعة والأنشطة الإيجابية أحد الأساليب النبوية المهمة في الوقاية من الاكتئاب وعلاجه. فقد أرشد النبي ﷺ إلى أهمية العمل كوسيلة لصرف النفس عن الحزن والفراغ السلبي، وهو ما تؤكده نظريات العلاج السلوكي المعرفي المعاصر، التي تنص على أن الانخراط في أنشطة منتجة ومجزية يساعد في تحسين المزاج العام وتقليل الأعراض الاكتئابية.

وقد بيّن النبي ﷺ هذا المعنى، فعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه قالَ: قالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ما مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا، أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا، فَيَأْكُلُ منه طَيْرٌ، أَوْ إِنْسانٌ، أَوْ بَهِيمَةٌ، إِلَّا كانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ»(١).

مما يعكس عمق البعد التحفيزي للعمل النافع، ولو لم يكن ناتجه مباشرًا للفرد نفسه، فالعطاء في ذاته دواء للنفس.

كما جسّد النبي ﷺ هذا المبدأ عمليًا، حيث لم يكن يكتفي بالتوجيه اللفظي، بل شارك بنفسه في الأعمال العامة كحفر الخندق(٢) وبناء المسجد(٣)، رغم منزلته النبوية، مما يغرس في النفس قيمة البذل والاجتهاد مهما كانت الظروف أو المكانة. فذلك يُعين النفس على الاتزان، ويصرفها عن الاستغراق في التوجع أو الاستسلام لمشاعر العجز والكسل، والتي تُعد من الأسباب الممهدة للاكتئاب.

ومن أبلغ ما ورد في الحث على العمل الإيجابي حتى في أحلك الظروف، قوله ﷺ: «إذا قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنِ اسْتَطَاعَ أَنْ لا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَغْرِسْهَا»(٤)، وفيه توجيه نفسي تربوي لعدم الاستسلام، وغرس الأمل الدائم، ولو في لحظة الفناء.

من هنا، فإن على المرشد النفسي الذي يسترشد بالهدي النبوي أن يُشجع المسترشدين، خاصة من فئة الشباب، على الانخراط في أعمال تطوعية، أو مهنية، أو حتى منزلية نافعة. ويُربّيهم على أن النشاط والعمل ليس فقط سبيلاً للرزق، بل هو علاج للنفس، وتجديد للحياة، وصرف للفراغ المدمر. ويجب أن يكون ذلك التوجيه متدرجًا، يناسب حالة المسترشد، ويخاطب فيه ما يحب ويميل إليه، حتى تتحول الحركة إلى عادة صحية مستمرة.

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب المزارعة، باب: فضل الزرع والغرس إذا أكل منه، (٢/ ٨١٧) رقم(٢١٩٥)، و مسلم، كتاب المساقاة، باب فضل الغرس والزرع، (٣/ ١١٨٨) رقم(١٥٥٢).

(٢) انظر: صحيح البخاري، كتاب الجهاد، باب: البيعة في الحرب أن لا يفروا، وقال بعضهم: على الموت، (٣/ ١٠٨١) رقم(٢٨٠١).

(٣) ينظر: صحيح البخاري، كتاب المساجد، باب: التعاون في بناء المسجد، (١/ ١٧١).

(٤) أخرجه أحمد في المسند (٢٠/ ٢٥١) رقم(١٢٩٠٢)، والبزار في مسنده (٢/ ٣٥٥) رقم(٧٤٠٨) والطيالسى في مسنده (ص ٢٧٥، رقم ٢٠٦٨)، وعبد بن حميد في مسنده (ص ٣٦٦، رقم ١٢١٦)، والبخاري في الأدب المفرد (١/ ١٦٨، رقم ٤٧٩)، كلهم من حديث أنس، وقال الهيثمى: رجاله أثبات ثقات. مجمع الزوائد (٤/ ٦٣).

الرابع: استخدام الترفيه المشروع في التخفيف النفسي

يتضمن الهدي النبوي بعدًا إنسانيًا عميقًا في مراعاة احتياجات النفس البشرية للترويح والتغيير وكسر الرتابة، وهو ما يشكّل عنصرًا نفسيًا مهمًا في الحفاظ على التوازن الانفعالي. وقد أقر النبي ﷺ صورًا متعددة من الترفيه المشروع، تُحقق البهجة والسرور في النفس، دون أن تتعارض مع القيم الإسلامية، مما يدل على فقهه العميق بالنفس الإنسانية ومتطلباتها.

ومن أمثلة ذلك مسابقته لعائشة رضي الله عنها، وملاعبته لها، فعَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ قَالَتْ: «فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رِجْلَيَّ، فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي»، فَقَالَ: «هَذِهِ بِتِلْكَ السَّبْقَةِ»[(١)]، ففي هذا الموقف تتجلى رعاية النبي ﷺ للجانب العاطفي والوجداني لزوجته، من خلال لعبة بريئة تُشعرها بالمودة والقرب، وتُدخل على النفس المرح المباح.

ومن ذلك أيضًا: إقراره للعب الحبشة في المسجد في يوم العيد، فعَنْ عائِشَةَ: أَنَّ أَبا بَكْرٍ رضي الله عنه دَخَلَ عَلَيْها وَعِنْدَها جارِيَتانِ، فِي أَيَّامِ مِنًى، تُدَفِّفانِ وَتَضْرِبانِ، والنَّبِيُّ ﷺ مُتَغَشٍّ بِثَوْبِهِ، فانْتَهَرَهُما أَبُو بَكْرٍ، فَكَشَفَ النَّبِيُّ ﷺ عن وَجْهِهِ، فَقالَ: «دَعْهُما يا أَبا بَكْرٍ، فَإِنَّها أَيَّامُ عِيدٍ، وَتِلْكَ الأَيَّامُ أَيَّامُ مِنًى»[(٢)].

وهذا يوضح تسامح النبي ﷺ مع بعض صور اللهو البريء في سياقها الزماني والمكاني، وخاصة في المناسبات الاجتماعية، لما لها من أثر في إشاعة الفرح والترويح الجماعي.

وقد علّق ابن بطال على هذا بقوله: «وكان النبى، عليه السلام، وأبو بكر على خلاف ذلك؛ ولذلك أنكر أبو بكر المغنيتين فى بيت عائشة؛ لأنه لم يرهما قبل ذلك بحضرة النبى، عليه السلام، فرخص فى ذلك للعيد وفى ولائم إعلان النكاح»[(٣)].

ينبغي على المرشد النفسي أن يراعي هذا الجانب الترويحي المشروع في خطته الإرشادية، وأن يشجع المسترشد - خصوصًا من تظهر عليه أعراض الاكتئاب - على ممارسة أنشطة تدخل البهجة على النفس، كالتفاعل الاجتماعي، واللعب البريء، والزيارات العائلية، والأنشطة الفنية أو الرياضية. كما يجب التنبيه على ضرورة أن تكون هذه الأنشطة منضبطة بالقيم الشرعية، حتى لا تتحول إلى سبب آخر من أسباب الاضطراب النفسي لاحقًا. فالمؤمن يعيش بين الجِدّ والراحة، ويوازن بين الواجب والترويح، كما فعل قدوته ﷺ.

---

(١) أخرجه أبو داود، كتاب الجهاد، باب في المحلل، (٤/ ٢٢٤) رقم(٢٥٧٩)، وأحمد في المسند، (٤٣/ ٣١٣) رقم(٢٦٢٧٧)، وإسناده جيد.

(٢) أخرجه البخاري، كتاب العيدين، باب: إذا فاته العيد يصلي ركعتين، وكذلك النساء، ومن كان في البيوت والقرى، (١/ ٣٣٥) رقم(٩٤٤)، ومسلم، كتاب صلاة العيدي، باب الرخصة في اللعب، الذي لامعصية فيه، في أيام العيد، (٢/ ٦٠٨) رقم(٨٩٢).

(٣) شرح صحيح البخاري، ابن بطال (٢/ ٥٤٩).

الخامس: استخدام النوم والراحة الجسدية كجزء من العلاج

جاء الهدي النبوي شاملاً لجوانب النفس والجسد، محافظًا على التوازن بين الواجبات الروحية والحاجات الجسدية، وهو ما يُعدّ ركيزة أساسية في الوقاية من الاضطرابات النفسية، ومنها الاكتئاب. وقد دلّت الأحاديث النبوية على أهمية الاعتدال بين العبادة والراحة، وتجنب الإرهاق أو الغلو الذي يؤدي إلى الإعياء البدني والذهني، ومن ذلك قوله لعبد الله بن عمرو: «فإنَّ لِجسدِكَ عليكَ حقًّا، وإنَّ لعينِكَ عليكَ حقًّا»(١).

وهو توجيه صريح يُبرز حق البدن في الراحة والنوم، ويُحذر من المبالغة في الأعمال التعبدية على حساب التوازن الجسدي والنفسي.

وقد علّق المهلب بن أبي صفرة على هذا الحديث بقوله: «وحق الجسم أن يترك فيه من القوة ما يستديم به العمل، لأنه إذا أجهد نفسه قطعها عن العبادة وفترت، فنهى عليه السلام عن التعمق في العبادة وإجهاد النفس في العمل خشية الانقطاع»(٢).

وفي ضوء المعايير النفسية الحديثة، يُعدّ اضطراب النوم أحد المؤشرات المهمة على وجود اكتئاب أو استعداده؛ سواء في صورة أرق أو فرط نوم. ومن هنا تأتي أهمية التنظيم اليومي، والتوازن بين الجهد والراحة، كجزء من خطة التعافي النفسي.

فينبغي على المعالج أو المرشد النفسي أن يُنبّه المسترشد إلى أهمية النوم المنتظم والراحة الجسدية، لا باعتبارها رفاهية، بل جزءًا أصيلاً من الاستقرار النفسي والصحة العقلية. كما يُراعى ضبط توقيتات النوم والاستيقاظ، والتقليل من السهر غير الضروري، خاصة لدى من يُعانون من أعراض الاكتئاب أو القلق. وفي الحالات التي يكون فيها الإفراط في العبادات مصحوبًا بإجهاد بدني أو عزلة اجتماعية، فإن الواجب الإرشادي يقتضي التوجيه إلى الهدي النبوي في الاعتدال، حفاظًا على النفس والدين معًا.

السادس: العلاج بالمشاركة الوجدانية والدموع

يُعد التعبير عن المشاعر، وخصوصًا الحزن، وسيلة نفسية مشروعة لتفريغ الألم الداخلي وتخفيف التوتر، وقد أقرّ النبي ﷺ هذا الأسلوب، ومارسه في مواقف شديدة التأثير، مما يُشكّل أصلاً نبويًا في مشروعية التنفيس الوجداني، ورفضًا للجمود العاطفي أو كبت الأحزان.

وقد أقرّ النبي ﷺ التعبير عن الحزن، وكان يبكي في مواقف شديدة التأثير، فعن عَبْدِ اللَّهِ بنِ عُمَرَ رضي

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الصوم، باب: حق الجسم في الصوم، (٢/ ٦٩٧) رقم(١٨٧٤)، ومسلم، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقا أو لم يفطر العيدين والتشريق، وبيان تفضيل صوم يوم وإفطار يوم، (٢/ ٨١٧) رقم(١١٥٩).

(٢) شرح صحيح البخاري، ابن بطال، (٤/ ١١٩).

الله عنهما قالَ: اشْتَكَى سَعْدُ بنُ عُبادَةَ شَكْوَى لَهُ، فَأَتاهُ النَّبِيُّ ﷺ يَعُودُهُ، مَعَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بنِ عَوْفٍ، وَسَعْدِ بنِ أَبِي وَقَّاصٍ، وَعَبْدِ اللَّهِ بنِ مَسْعُودٍ رضي الله عنهم، فَلَمَّا دَخَلَ عَلَيْهِ، فَوَجَدَهُ فِي غاشِيَةِ أَهْلِهِ، فقالَ: «قَدْ قَضَى؟» قالُوا: لا يا رَسُولَ اللَّهِ. فَبَكَى النَّبِيُّ ﷺ، فَلَمَّا رَأَى القَوْمُ بُكاءَ النَّبِيِّ ﷺ بَكَوْا، فقالَ: «أَلا تَسْمَعُونَ؟ إِنَّ اللَّهَ لا يُعَذِّبُ بِدَمْعِ العَيْنِ، وَلا بِحُزْنِ القَلْبِ، وَلَكِنْ يُعَذِّبُ بِهَذا -وَأَشارَ إِلى لِسانِهِ- أَوْ يَرْحَمُ، وَإِنَّ المَيِّتَ يُعَذَّبُ بِبُكاءِ أَهْلِهِ عَلَيْهِ»(١).

قال المهلب: «فيه جواز البكاء عند المريض، وليس ذلك من الجفاء عليه والتقريع له، وإنما هو إشفاق عليه، ورقة وحرقة لحاله، وقد بين فى هذا الحديث أنه لا يعذب بدمع العين، وحزن القلب، وإنما يعذب بالقول السيئ ودعوى الجاهلية، وقوله: «أو يرحم» يحتمل معنيين: أحدهما: أو يرحم إن لم ينفذ الوعيد فى ذلك، والثانى: يريد أو يرحمه إذا قال خيرًا، واستسلم لقضاء الله تعالى»(٢).

عَنِ ابْنِ بُرَيْدَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: خَرَجْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي جَنَازَةٍ، فَأَتَى قَبْرَ أُمِّهِ، وَهُوَ يَبْكِي أَشَدَّ الْبُكَاءِ، حَتَّى كَادَتْ نَفْسُهُ تَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ جَنْبَيْهِ، قَالَ: قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا يُبْكِيكَ؟ قَالَ: «اسْتَأْذَنْتُ رَبِّي فِي زِيَارَةِ قَبْرِ أُمِّ مُحَمَّدٍ، فَأَذِنَ لِي، وَاسْتَأْذَنْتُهُ فِي الشَّفَاعَةِ فَأَبَى عَلَيَّ» ، وَفِي رِوَايَةٍ، قَالَ: « اسْتَأْذَنَ النَّبِيُّ ﷺ فِي زِيَارَةِ قَبْرِ أُمِّهِ، فَأُذِنَ لَهُ، فَانْطَلَقَ وَانْطَلَقَ مَعَهُ الْمُسْلِمُونَ حَتَّى انْتَهَوْا إِلَى قَرِيبٍ مِنَ الْقَبْرِ، فَمَكَثَ الْمُسْلِمُونَ، وَمَضَى النَّبِيُّ ﷺ فَمَكَثَ طَوِيلاً، ثُمَّ اشْتَدَّ بُكَاؤُهُ حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ لَا يَسْكُنُ، فَأَقْبَلَ، وَهُوَ يَبْكِي، فَقَالَ لَهُ عُمَرُ: مَا أَبْكَاكَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي؟ قَالَ: اسْتَأْذَنْتُ رَبِّي فِي زِيَارَةِ قَبْرِ أُمِّي، فَأَذِنَ لِي، وَاسْتَأْذَنْتُهُ فِي الشَّفَاعَةِ، فَأَبَى، فَبَكَيْتُ رَحْمَةً لَهَا، وَبَكَى الْمُسْلِمُونَ رَحْمَةً لِلنَّبِيِّ ﷺ»(٣).

وهذا الإطار يعلمنا أن التنفيس الوجداني والتعبير عن المشاعر بالحزن والدموع لا يتنافى مع الإيمان، بل هو طبيعي، وهو وسيلة نفسية لتفريغ الألم الداخلي.

وينبغي على المعالج النفسي أو المرشد أن يُعلّم المسترشد أن الحزن والتعبير عنه لا يتعارضان مع الإيمان أو التوكل، بل هما جزء من الطبيعة الإنسانية. ويُستحب تشجيع المسترشد على التعبير الآمن عن مشاعره، ضمن بيئة داعمة، والابتعاد عن الخطابات القامعة التي تُحمّله ذنبًا لمجرد شعوره بالحزن أو بكائه. كما يُنصح بتفعيل الدعم الأسري أو الاجتماعي للمريض النفسي، خاصة في لحظات الانكسار، على ضوء النموذج النبوي

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الجنائز، باب: البكاء عند المريض، (١/ ٤٣٩) رقم(١٢٤٢).

(٢) شرح صحيح البخاري، ابن بطال، (٣/ ٢٨٩).

(٣) أخرجه أبو عوانة في المستخرج، (١٦/ ١١٨) رقم(٨٣٢٦)، والطحاوي في شرح مشكل الآثار، (١٢/ ١٨٠) رقم(٤٧٤٣)، والطبراني في المعجم الأوسط، (٦/ ٢٧٤) رقم(٦٣٩٨)، والحاكم في المستدرك على الصحيحين، (١/ ٥٣٢) رقم(١٣٩١)، وصححه الحاكم والذهبي.

الكريم.

السابع: الاستفادة من القرآن كعلاج نفسي مباشر

يُعد القرآن الكريم من أبرز الوسائل التي اعتمدها النبي ﷺ في بناء التوازن النفسي والروحي لدى أصحابه، وكان ﷺ يُحيل إليه في كثير من المواضع بوصفه شفاءً، كما قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢]

وقد تجلى ذلك في تسميته ﷺ لسورة الفاتحة بـ«الرُّقية»، كما في قصة الصحابي الذي رقى بها اللديغ، فشفاه الله[١].

والقرآن يُغذي النفس بالإيمان واليقين، ويزرع فيها الأمل، ويُعلّم الصبر، ويُذكّر الإنسان بقدَر الله ورحمته، ويُوجهه إلى التفكر لا إلى التذمر، وإلى العمل لا إلى الانهيار، وهذا كلّه من دعائم العلاج النفسي الفعال، فهو يقدم هذا المزيج بطريقة إيمانية راقية، تجعل الإنسان يرى البلاء في سياقه الرباني، ويستشعر المساندة الإلهية، ويحرص على الفعل الإيجابي: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٦].

إن الهدي النبوي في علاج الاضطرابات النفسية - وعلى رأسها الاكتئاب - لا يقوم على التوجيهات الوعظية فحسب، بل يُشكّل نموذجًا تطبيقيًّا شموليًّا، يراعي الجوانب الآتية:

الروح من خلال تقوية الصلة بالله، والدعاء، وتلاوة القرآن، والجسد عبر التوازن بين الراحة والعبادة، والنوم المعتدل، والعاطفة: بإقرار الحزن، والتنفيس الوجداني، والدموع، والسلوك بتشجيع العمل النافع، والنشاط، وعدم الاستسلام، والمجتمع من خلال الدعم الأسري، والمشاركة الوجدانية، والترويح المشروع.

وهذه الجوانب مجتمعة تجعل السنة النبوية منظومة علاج نفسي متكاملة، تصلح لأن تكون مرجعًا أصيلاً في برامج الإرشاد النفسي الإسلامي، بل وتكمل بعض جوانب العلاج الحديث.

إن على المرشد النفسي المسلم أن يستثمر النصوص النبوية توجيهًا وتطبيقًا، ليبني خطابًا علاجيًّا متزنًا، يجمع بين القوة الإيمانية، والفعالية النفسية، والواقعية العملية، متخذًا من السنة النبوية إطارًا أصيلاً للتعافي النفسي الرشيد.

وأخيرًا: هناك دراسات علمية تبين فاعلية تلاوة القرآن والاستماع إليه كعلاج نفسي

فتُظهر الأدلة العلمية الحديثة تزايد الاهتمام بدور تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه كعلاج نفسي فعّال، لا سيما في معالجة اضطرابات القلق، والتوتر، والاكتئاب.

---

(١) أخرجه البخاري، كتاب الإجارة، باب ما يعطى في الرقية على أحياء العرب بفاتحة الكتاب، (٣/ ٢٧١) رقم(٢٢٨٩).

فقد نشرت دراسة استطلاعية بعنوان «أثر تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه على القلق والتوتر والاكتئاب: دراسة استطلاعية على النتائج» (PMC١٠٧٠٤١٠٨)، حللت من خلالها **١٥** دراسة منشورة في عدة دول آسيوية، واستُخدم فيها مقياس بيك للاكتئاب لتقييم التأثيرات النفسية لهذه الممارسات.

وأظهرت الدراسة أن تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه يساهمان بشكل ملحوظ في تقليل مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، مما يجعلها من العلاجات غير الدوائية البسيطة والفعالة من حيث التكلفة، والقابلة للتطبيق العملي في البيئات العلاجية والنفسية المختلفة[١].

ويأتي هذا التأثير العلمي ليتوافق مع الإرشادات النبوية الشريفة التي تحث على اللجوء إلى الله تعالى في مواجهة الضغوط النفسية والهموم.

بناءً على ذلك، يشكل الجمع بين تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه، إلى جانب اتباع التوجيهات النبوية العملية، نهجًا علاجيًا متكاملاً وفعّالاً لمعالجة القلق والتوتر والاكتئاب، يعزز الصحة النفسية والروحية، ويقدم بديلاً أو مكملاً للعلاجات النفسية التقليدية.

إن ما تضمنته السنة النبوية من توجيهات عملية ونفسية وروحية يُعد منهجًا علاجيًا متكاملاً، يجمع بين الروحانية والفعالية النفسية، ويؤكد إمكانية الاستفادة من النصوص النبوية كأُسس علمية رصينة في مواجهة الاكتئاب، إلى جانب ما ثبت من فاعلية ذلك في ضوء الدراسات النفسية الحديثة.

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، والصلاة والسلام على خير البريّات، وعلى آله وصحبه السادات، ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الميقات.

بعد هذا العرض التحليلي والتطبيقي لمعالجة السنة النبوية للاكتئاب، يتبين بجلاء أن الهدي النبوي لم يغفل الجانب النفسي للإنسان، بل قدّمه برؤية متكاملة تجمع بين الروح والجسد والعقل، وتُراعي خصائص النفس البشرية، واحتياجاتها المتنوعة.

أبرز النتائج:

١- أن السنة النبوية الشريفة اشتملت على مفاهيم وقائية وعلاجية عميقة تُسهم بفاعلية في الحد من الاكتئاب، ومعالجة آثاره النفسية والسلوكية، وذلك بأسلوب يراعي الفطرة الإنسانية.

٢- أن العلاج النبوي للاكتئاب يرتكز على محاور متعددة، من أهمها: تقوية الإيمان، الدعاء، التفريغ الوجداني،

---

(١) المصدر: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC[illegible]/

العمل الصالح، الدعم الاجتماعي، والنظر الإيجابي للحياة.

٣- أن هناك توافقًا ملحوظًا بين كثير من التوجيهات النبوية وبين الأسس التي تعتمدها المدارس المعرفية والسلوكية الحديثة في علاج الاضطرابات النفسية، مما يُبرز سبق السنة النبوية في هذا المجال العلاجي.

٤- أن السنة النبوية ركزت بشكل واضح على الوقاية النفسية قبل العلاج، وهو ما يؤكده الحديث الشريف والهدي العملي للنبي ﷺ، إذ «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

٥- أن المعالجة النبوية تتسم بالرحمة واليسر، ومراعاة الضعف البشري، وتبتعد عن العنف أو التشدد، مما يعزز أثرها العلاجي والنفسي.

٦- أن المنهج النبوي في معالجة الاكتئاب ليس مجرد توجيه وعظي، بل يمكن تطبيقه فعليًا في الواقع المعاصر، مع إمكانية دمجه في البرامج العلاجية النفسية بفعالية وثقة.

أهم التوصيات:

١- إدراج المنهج النبوي ضمن البرامج النفسية العلاجية المعاصرة، خاصة في نطاق العلاج المعرفي الإسلامي.

٢- توعية الأئمة والخطباء والمربين بالمنهج النبوي في التعامل مع الهمّ والاكتئاب، ليؤدوا دورهم في التخفيف عن الناس برفق وحكمة.

٣- تشجيع البحوث الميدانية والتجريبية لاختبار فاعلية التوجيهات النبوية في تحسين الحالة النفسية لمرضى الاكتئاب، وتوثيق نتائجها علميًا.

٤- إنتاج مواد إعلامية وتربوية هادفة تُبرز الجوانب النفسية في السنة النبوية، وتُقدّمها بلغة عصرية للمتخصصين والعامة على حد سواء.

وفي الختام، فإن السنة النبوية تزخر بثروة عظيمة من الإرشادات التربوية والنفسية، التي لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث والتنقيب والتطبيق. وهي في هذا الباب قادرة على أن تقدّم للعالم نموذجًا فريدًا في العلاج النفسي المتوازن، القائم على الإيمان والرحمة والعقلانية، وهو ما يدعو المختصين في ميادين الطب النفسي والتربية والوعظ إلى إعادة اكتشافها وتفعيلها لخدمة النفس الإنسانية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

المراجع

١. القرآن الكريم.
٢. أحاديث السفر، أبو اليمن بن عساكر، عبد الصمد بن عبد الوهاب بن أبي الحسن، تحقيق: رياض حسين الطائي، دار المغني، الرياض، الأولى، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م.
٣. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، ترتيب: الأمير علاء الدين بن بلبان، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، ط: مؤسسة الرسالة، بيروت الأولى، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.
٤. إحياء علوم الدين، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي، ط: دار المعرفة - بيروت.
٥. الأدب المفرد، محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، ط: المطبعة السلفية ومكتبتها، القاهرة، الثانية، ١٣٧٩ هـ.
٦. الإفصاح عن معاني الصحاح، يحيى بن هبيرة بن محمد بن هبيرة الذهلي الشيباني، أبو المظفر، عون الدين، تحقيق: فؤاد عبد المنعم أحمد، ط: دار الوطن، ١٤١٧ هـ.
٧. بداية الهداية، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي، تقديم وتحقيق وتعليق: الدكتور محمد زينهم محمد عزب، ط: مكتبة مدبولي، القاهرة، الأولى، ١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م.
٨. الجامع الصحيح المسند المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، وهو (صحيح البخاري)، البخاري، تحقيق مصطفى ديب البغا، ط دار ابن كثير اليمامة، بيروت، الثالثة ١٤٠٧هـ-١٩٨٧م.
٩. الجامع الصحيح، سنن الترمذي، أبو عيسى الترمذي السلمي، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون، ط دار إحياء التراث العربي، بيروت.
١٠. سر صناعة الإعراب، ابن جني، عثمان بن جني الموصلي، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الأولى، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.
١١. سنن ابن ماجه، ابن ماجه القزويني، المحقق: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، محمَّد كامل قره بللي، عَبد اللّطيف حرز الله، ط: دار الرسالة العالمية: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.
١٢. سنن أبي داود، أبو داود السِّجِسْتاني، المحقق: شعَيب الأرنؤوط - محَمَّد كامِل قره بللي، ط: دار الرسالة العالمية، الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م
١٣. سنن الدارمي، تحقيق: فواز زمرلي , خالد العلمي، دار الكتاب العربي، بيروت الأولى، ١٤٠٧م.
١٤. شرح صحيح البخاري، ابن بطال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، ط: مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، الثانية، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م

١٥. شرح صحيح مسلم للقاضي عياض المسمى إكمال المعلم بفوائد مسلم، عياض بن موسى بن عياض بن عمرون اليحصبي السبتي، أبو الفضل، تحقيق: الدكتور يحيى إسماعيل، ط: دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، الأولى، **١٤١٩** هـ - **١٩٩٨** م.

١٦. شرح مشكل الآثار، أبو جعفر أحمد بن محمد الطحاوي، تحقيق: شعيب الأرنؤوط الناشر: مؤسسة الرسالة، الأولى، **١٤١٥** هـ، **١٤٩٤** م.

١٧. صحيح مسلم المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ تحقيق: مجموعة من المحققين، ط: دار الجيل، بيروت..

١٨. فتح الباري، ابن حجر، تحقيق محب الدين الخطيب، ط دار المعرفة بيروت، **٣٧٩** هـ.

١٩. كشف المشكل من حديث الصحيحين، ابن الجوزي، تحقيق: علي حسين البواب، دار الوطن

٢٠. الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، الكفوي، أيوب بن موسى، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، ط: مؤسسة الرسالة - بيروت.

٢١. لسان العرب، ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين الأنصاري الإفريقي، تحقيق: اليازجي وجماعة من اللغويين، دار صادر، بيروت، دون طبعة وتاريخ.

٢٢. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الهيثمي، ط دار الريان للتراث، ودار الكتاب العربى، القاهرة بيروت**١٤٠٧**هـ.

٢٣. مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، ملا علي القاري، ط: دار الفكر، بيروت، لبنان الأولى، **١٤٢٢**هـ - **٢٠٠٢**م.

٢٤. المستخرج، أبو عوانة، تحقيق: أيمن بن عارف الدمشقي، دار المعرفة، رقم : **١**، **١٩٩٨**.

٢٥. المستدرك على الصحيحين، أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابورى، تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، ط دار الكتب العلمية، بيروت الأولى، **١٤١١**هـ - **١٩٩٠**م.

٢٦. مسند ابن أبي شيبة، ابن أبي شيبة، عبد الله بن محمد، تحقيق: عادل بن يوسف العزازي و أحمد بن فريد المزيدي، ط: دار الوطن - الرياض، الأولى، **١٩٩٧**م.

٢٧. مسند أبي داود الطيالسي، أبو داود الطيالسي، المحقق: الدكتور محمد بن عبد المحسن التركي ط: دار هجر، مصر: الأولى، **١٤١٩** هـ - **١٩٩٩** م.

٢٨. مسند أبي يعلى، أبو يعلى الموصلي، تحقيق: حسين سليم أسد، ط دار المأمون، ط: **١**، **١٩٨٤**.

٢٩. مسند أحمد، المحقق: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، وآخرون إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي ط: مؤسسة الرسالة : الأولى، **١٤٢١** هـ - **٢٠٠١** م

٣٠. مسند البزار، البزار، تحقيق: محفوظ الرحمن زين الله، مكتبة العلوم والحكم، ط: ١، ٢٠٠٩.

٣١. مسند عبد بن حميد، عبد بن حميد، تحقيق: مصطفى ابن عبد القادر، مكتبة الساعي، رقم : ١، ٢٠٠٠.

٣٢. مصنف ابن أبي شيبة وهو المصنف في الحديث والآثار، أبو بكر بن أبي شيبة الكوفي، تحقيق كمال يوسف الحوت، ط مكتبة الرشد، الرياض الأولى - ١٤٠٩هـ.

٣٣. مصنف عبد الرزاق الصنعاني، المحقق: حبيب الرحمن الأعظمي، ط: المجلس العلمي، الهند المكتب الإسلامي، بيروت الثانية، ١٤٠٣هـ.

٣٤. المعجم الأوسط، الطبراني، تحقيق: طارق عوض الله، مكتبة ابن تيمية، رقم : ١، ١٩٩٥.

٣٥. المعجم الصغير، الطبراني، تحقيق: محمد شكور محمود الحاج أمرير الميادييني، المكتب الإسلامي، رقم : ١، ١٩٨٥.

٣٦. المعجم الكبير، الطبراني، تحقيق: حمدي بن عبدالمجيد السلفي، ط: مكتبة العلوم والحكم - الموصل الثانية، ١٤٠٤هـ - ١٩٨٣م.

٣٧. معجم اللغة العربية المعاصرة، أحمد مختار عمر، بمساعدة فريق عمل، عالم الكتب، القاهرة، الأولى، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.

٣٨. المفاتيح في شرح المصابيح، المظهري، تحقيق: عبد الحميد عبد الرحمن، دار الفكر، ط: ١، ٢٠٠٣.

٣٩. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، أبو زكريا النووي، ط: دار إحياء التراث العربي - بيروت الثانية، ١٣٩٢.

٤٠. موطأ مالك المحقق: محمد مصطفى الأعظمي ط: مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية أبو ظبي الإمارات الأولى، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م

٤١. النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي، محمود محمد الطناحي، دار صادر، بيروت، الثالثة، ١٤١٤هـ.