

## الاكتئاب النفسي من منظور إسلامي

د. مشعل بن محمد الحداري

الكلام عن الأمراض النفسية وما يتعلق بها من مسائل في الإسلام طويل ومتشعب، ولا نستطيع أن نأتي على مختلف أطرافه في مثل هذا المقام، ولكن ننبه على بعض الآثار السلبية المتعلقة به وهي:

١ - **عدم الصبر** : كالجزع وعدم تحمل الابتلاء واليأس والقنوط؛ فالإكتئاب وغيره من الأمراض النفسية من الابتلاء الذي يمتحن الله به العباد؛ ليمحص مراتب المؤمنين، ويكفر عنهم سيئاتهم، ويرفع درجاتهم، فقد قال النبي ﷺ - : (أشد الناس بلاء الأنبياء ، ثم الأمثل فالأمثل، يبتلى الرجل على قدر دينه، فإن كان دينه صلبا اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلي على حسب دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض ما عليه خطيئة) ، أخرجہ الترمذي في كتابه الجامع وغيره وصححه الألباني.

وكان النبي ﷺ - يتعوذ من الهم والحزن كما في الصحيحين فيقول: (اللهم إني أعوذ بك من الهم، والحزن، والعجز، والكسل ، والبخل ، وضلع الدين، وقهر الرجال).

والإنسان من شأنه أن يفرح وأن يحزن، وهذه سنة الحياة، فقد قال الله تعالى عن يعقوب - عليه السلام - لما حزن على فراق ابنه يوسف وشكا ذلك إلى ربه : ﴿قال إنما أشكو بثي وحزني إلى الله وأعلم من الله ما لا تعلمون﴾ [يوسف: ٨٦] ، ولكن الذي يحزن أو يطول حزنه بلا سبب فهو المذموم.

قال النبي ﷺ - : (عجبت من قضاء الله - ﷻ - للمؤمن، إن أصابه خير: حمد ربه وشكر، وإن أصابته مصيبة: حمد ربه وصبر، المؤمن يؤجر في كل شيء، حتى في اللقمة يرفعها إلى في امرأته) ، أخرجہ أحمد وغيره وصححه أحمد شاکر وغيره.

وليس من صفات المسلم اليأس والقنوط، بل من صفاته التفاؤل ورجاء رحمة الله، وأن العاقبة إلى أفضل في الدنيا والآخرة .

٢ - **ضعف الإيمان:** وهو من أسباب الاكتئاب غير العضوية كما أن تطور الاكتئاب يزيد من ضعف الإيمان، والله - عز وجل - يرشد إلى أن زيادة الإيمان بالعبادة - ومنها الذكر - سبب لاطمئنان القلب كما في قوله تعالى ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ [الرعد: ٢٨] ، وبالتالي فإن انتقال هذه الخصلة من الوالد لولده لا تقل خطورة عما سبق.

٣ - **الاعتزال المذموم للناس:** فعدم مخالطة الناس والصبر على لوازم هذه المخالطة من الاختلاف والتباين من أسباب الاكتئاب، كما أن مخالطة الناس والصبر على أذاهم من الأسباب المعينة على التخلص من الاكتئاب، وهذا ما ندب إليه الإسلام ، فقد قال رسول الله - ﷺ - : (المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجرا من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم) ، أخرجه الترمذي وابن ماجه وصححه الألباني.

٤ - **تعريض النفس للأذى أو التهلكة :** وهذا يكون في حق نفسه فكيف إذا ضيع من يعول، قال النبي - ﷺ - : (كفى بالمرء إثما أن يضيع من يقوت) ، أخرجه أبو داود وغيره وصححه الألباني.

٥ - **فتح باب الوسواس:** وهذا فتح لباب عظيم من الشر، وقد حرص الإسلام على غلق باب الوسواس والتخيلات منذ نشأته؛ لذلك من يفتح على نفسه باب الوسواس والشك وما شابهه فقد مكن الشيطان من نفسه، وتخلي له عن إدارتها وتوجيهها والسيطرة عليها، كما قال النبي - ﷺ - : (إن أحدكم يأتيه الشيطان فيقول: من خلقتك؟ فيقول: الله. فيقول: من خلق الله؟ فإذا وجد ذلك أحدكم فليقل: آمنت بالله ورسوله؛ فإن ذلك يذهب عنه) أخرجه أحمد وغيره وصححه أحمد شاکر وغيره.

والذي يجب على المسلم أن يتوكل على الله في كل أموره، ويهتم بعمل ما يرضي الله سبحانه، قال تعالى: ﴿وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم، وعسى أن تحبوا شيئا وهو

شر لكم والله يعلم وانتم لا تعلمون ﴿ [البقرة: ٢١٦] ، وقال - ﷺ - : ﴿قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا﴾ [التوبة: ٥١].

٦ - ضيق الصدر: وهو من نتائج الحزن، وقد أمر النبي - ﷺ - بسعة الصدر وترك الحزن كما قال تعالى: ﴿ولا تحزن عليهم ولا تك في ضيق مما يمكرون﴾ [النحل: ١٢٧].

٧ - ترك العبادة: كالتسبيح، وقراءة القرآن، وهو من أخطر ما يفعله المكتئب، قال تعالى: ﴿ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين﴾ [الحجر: ٩٧-٩٩] فجعل العبادة كالتسبيح والصلاة من أسباب سعة الصدر، بل جعل الاستمرار في العبادة - ومنها التسبيح والصلاة - وظيفته المؤمن إلى الوفاة.

وغير ذلك من الآثار السلبية التي تعرض الفرد والأسرة والمجتمع لمجموعة من الأخطار والمهالك.

وانتقال هذه الأخلاق أو المرض النفسي إلى الطفل فيه من الخطورة ما فيه، والوالد راع وهو مسئول عن رعيته كما قال النبي - ﷺ - : (كلكم راع ، وكلم مسئول عن رعيته؛ فالإمام راع وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله، وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسئولة عن رعيتها، والخادم راع في مال سيده وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع في مال أبيه وهو مسئول عن رعيته، فكلكم راع و كلكم مسئول عن رعيته) أخرجه أحمد وغيره، وصححه الألباني.