



www.alemam-alfaqih.com

السلام النفسي وعلاج القرآن للإكتئاب



f abdelnasserbelee7

عبدالنصر بلي



السلام النفسي وعلاج القرآن للإكتئاب

العلاج النفسي الناتج عن انقباض القلب وعدم الطمأنينة

علاج الضغط الناتج عن الاغتراب النفسي

علاج الخوف والرعب من النهاية

..علاج التوتر النفسي والخوف من المستقبل والمجهول

علاج للضغط النفسي الناتج عن اتهام النفس "جلد الذات

علاج للضغط النفسي الناتج عن مشاكل الإنجاب

علاج للضغط النفسي الناتج عن تعرض الإنسان لأذي الآخرين

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد فيقول الله تعالى: "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا" (الشمس/7-8)

عباد الله: "حديثنا إليكم اليوم عن السلام النفسي وعلاج القرآن للاكتئاب النفسي والأمراض العصبية والسلام النفسي هو تلك الحالة العقلية والعاطفية التي تشعر خلالها بالراحة والسكينة.. لذا فإن من أقصر الطرق للحصول على السلام النفسي أو راحة البال اتباع هدي الإسلام في جميع أوامره واجتناب نواهيه.. فالقرآن الكريم، عالج الهموم، والأمراض النفسية ووجه بضرورة مواجهتها قال (تعالى): "وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" (الإسراء/82)

وما أكثر الأمراض النفسية في هذا العصر، والتي كان يستعيز صلى الله عليه وسلم منها: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال" (البخاري)

عباد الله: "ومن هذه الأمراض التي عالجها القرآن

أولاً: "العلاج النفسي الناتج عن انقباض القلب وعدم الطمأنينة

(قال تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28

فنسيان الله يؤدي بالعبد إلى الضياع والتشتت والتوهان. قال تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (طه: 124). في المقابل، فإنه اعتبر أن الصلاة والوقوف بين يديه، أعلى إحساس بالسلام النفسي. قال صلى الله عليه وسلم: "أرحنا بها يا بلال"، فهي الراحة وفيها الراحة ومنها الراحة، قال تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (البقرة: 277

:عباد الله: "كذلك عالج القرآن الضغط الناتج عن الاغتراب النفسي

يشعر الإنسان بأنه غريب عن هذا الكون، لا يعرف من هو ومن أين أتى؟ لماذا خلق؟ من الذي خلقه؟ ما المصير؟ ماذا وراء هذا الوجود؟ وإلى أين نذهب؟

ويسبب هذا التفكير المتواصل آثاراً نفسية سيئة، يشعر الفرد خلالها بأنه تائه في الحياة، وفارق للمعنى، ويتسم في الغالب بالقلق والتوتر، وقد يصاب بالإلحاد وقد أطلق عليه بعض علماء النفس المعاصرين، قلق الوجود، كما أطلقوا عليه عصاب اللامعنى، لذلك تحدث القرآن عن التائهين المشككين، وسفه آرائهم فقال تعالى: "وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ" (الجاثية/24)

ويرد الله عليهم بقوله: "أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ" (المؤمنون/115). ويبين (أنه خلقنا على هذه الأرض لعبادته سبحانه: "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" (الذاريات/56

إذن فنحن مأمورون خلال حياتنا باتباع المنهج الرباني، والغاية التي خلقنا من أجلها باستمرار فنسعد ونسعد الآخرين: "وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ (وَصَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" (الأنعام/153

عباد الله: "أما عن علاج الخوف والرعب من النهاية

وبخاصة البعيدين عن الله، وبين الله لهم أن المصير إليه وطالما أن إليه المرجع وإليه المصير فلما القلق النفسي فيقول تعالى: "إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا إِنَّهُ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ بِالْقِسْطِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا (يَكْفُرُونَ" (يونس/4

وتوضح الآية أن النهاية لن تكون متشابهة للجميع، فشتان بين من آمن فاجتهد وأطاع خالقه، وبين من كفر واتبع الشهوات، وعاش كما تعيش البهائم

عباد الله: "وعندما يصاب الإنسان بالتوتر النفسي والخوف من المستقبل والمجهول

نجد أن الله يحث المسلم علي أن يوقن بأن كل ما يحدث وسيحدث في الكون والبشر، بقدر الله سبحانه وتعالى وبعلمه قال تعالى: "مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ (قَبْلَ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ" (الحديد/22

فالإيمان بالقدر خيره وشره حلوه ومره هو الذي يجنب الإنسان القلق النفسي ويحميه من الصراع والحسرة والجزع، فلا بد أن يتقبل الإنسان الأحداث بنفس راضية، ويؤدي هذا الإيمان بالقدر إلى الرضا والشعور بالأمن النفسي.. لما قد ينفعنا أو يضرنا، يقول تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ (خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة/216

ويقول تعالى: "فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا" (النساء/19). ونجد القرآن يصف علاجاً للاضطرابات النفسية وعدم الثبات الانفعالي قال تعالى: "لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا (بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ" (الحديد/23

ويقول صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" (مسلم). لا يكون في ملك الله إلا ما يريد

..إن القاعدة القرآنية "إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ" قاعدة محسومة عقلا وعرفا وواقعا وتاريخا

فكم فكر أقوام "إِنَّهُ فَكَّرَ وَقَدَّرَ" وكم احتالوا، وكم خططوا، وكم دبروا ثم لم يكن في النهاية إلا ما ..
أراد الله سبحانه وتعالى، ثم انقلب السحر على الساحر "كما يقولون"، ثم كان العذاب والخذلان
جزائهما "وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ فَهَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا سُنَّتَ الْأَوَّلِينَ فَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا
(وَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْوِيلًا)" (فاطر/43)

..فهذه قاعدة مطبقة من القدم إلى قيام الساعة: لن يكون في ملك الله إلا ما يريد

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَأْتِي الْأَرْضَ نَنْقُصُهَا مِنْ أَطْرَافِهَا وَاللَّهُ يَحْكُمُ لَا مُعَقَّبَ لِحُكْمِهِ وَهُوَ سَرِيعُ الْحِسَابِ وَقَدْ
مَكَرَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلِلَّهِ الْمَكْرُ جَمِيعًا يَعْلَمُ مَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ وَسَيَعْلَمُ الْكُفَّارُ لِمَنْ عُقْبَى
(الدَّارِ"0(الرعد: 41، 42

وَمَكَرُوا مَكْرًا وَمَكَرْنَا مَكْرًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ مَكْرِهِمْ أَنَّا دَمَّرْنَاهُمْ وَقَوْمَهُمْ :
أَجْمَعِينَ فَتِلْكَ بُيُوتُهُمْ خَاوِيَةٌ بِمَا ظَلَمُوا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ وَأَنْجَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا
(يَتَّقُونَ" (النمل: 50 – 53

(إِنَّهُمْ يَكِيدُونَ كَيْدًا وَأَكِيدُ كَيْدًا فَمَهْلُ الْكَافِرِينَ أَمَهُلُهُمْ رُويًا" (الطارق: 15 – 17":

علاج الخوف من ناحية الرزق

عباد الله : "وفي القرآن علاج للضغط النفسي الناتج عن (قلق الرزق): حتي لا تشغل قضية الأقوات
والأرزاق تفكير الناس، وحتى تطمئن نفس الإنسان لهذا الأمر الهام، وحتى لا يقول أحد لأحد سوف
أقطع رزقك : "فقد أكد القرآن الكريم على أن الرزق بيد الله، وأنه وحده هو الرازق، قال تعالى: "وَفِي
السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ فَوَرَبُّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ
(تَنْطِقُونَ" (الذاريات/22، 23

(وقال تعالى : "إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ" (الذاريات/58

والمطلوب من الإنسان أن يأخذ بالأسباب، ثم لا يقلق ولا يتوتر ولا يخاف الفقر علي أولاده قال
(تعالى: "وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِّنْ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ" (الأنعام/151

لا تعجلن فليس الرزق بالعجل .. الرزق في اللوح مكتوب مع الأجل

فلو صبرنا لكان الرزق يطلبنا .. لكنه خلق الإنسان من عجل

والنفس تجزع ان تكون فقيرة .. والفقر خير من غني يطغيها

وغني النفوس هو الكفاف فإن أبت.. فجميع مافي الأرض لا يكفيها

علاج الخوف من ناحية الموت والدار الآخرة

عباد الله: " ونجد أن هناك علاج للضغوط الناتجة عن خشية الموت: لقد أرعبت فكرة الموت البشر على مر العصور, أما الموت في التصور الإسلامي, فيأتي في سياق الإيمان بالخالق عز وجل, فهو ليس ذلك المجهول الذي يبث الخوف والرغبة في النفوس ولكنه قضاء الله وحكمته في أن يعيش الإنسان أياماً معدودة في الدنيا, ثم يعيش عمراً خالداً في الآخرة, قال تعالى: "وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ" (العنكبوت/64)

والقرآن يصور للمسلم أن للموت حكمة وغاية, في حياة أخرى باقية: "الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ" (المالك/2). وفي هذا طمأنة للمؤمن أنه لا أحد في الكون يستطيع تغيير الأجل, وأن الروح والنفس لا يملكها إلا الله, وأن هذا الأمر بيد الخالق عز وجل: "يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً" (الفجر/27,28)

.. عباد الله أقول قولِي هذا وأستغفر الله العظيم لي ولكم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين أما بعد فيا عباد الله.. لازلنا نواصل الحديث حول علاج القرآن للاضطرابات النفسية والعصبية فهل نجد علاجاً

"للضغط النفسي الناتج عن اتهام النفس" جلد الذات

قد يعيش بعض الأفراد غير الأسوياء بلا ضمير يردعهم, فلا يترددون في ارتكاب الجرائم واغتصاب حقوق الغير, دون أن يندموا أو يتراجعوا عن أخطائهم, ويطلق علماء النفس على هذا النمط من الأفراد (الشخصية السيكوباتية) أو الشخصية المضادة للمجتمع, ويوصف أصحابها بأنهم مصابون بالجنون الخلقي, أما الإنسان السوي فيخشى عقاب الله ويندم على سوء أفعاله, فيستغفر ربه, ويرد المظالم, ويأمل بمغفرة خالقه, وهناك نمط ثالث يبالغ في إدانة النفس, فيصاب بالاكئاب والقنوط, واليأس, فتتحول حياته إلى جحيم من صنعه, فيشعر أنه أسوأ الناس, وأن الله لن يرحمه ولن يغفر له

وقد عالج القرآن الكريم هذه المسألة الهامة بصورة واضحة فمهما كثرت ذنوبه فلا ييأس: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" (الزمر/53)

عباد الله: "وهل هناك علاج للضغط النفسي الناتج عن مشاكل الإنجاب؟

نعم فالذي يحزن علي عدم الانجاب أو ينبج أنثي فكل هذا بيد الله وقد عالج الله هذه المسألة علاجاً حكيماً قال تعالى: "لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ أَوْ يَزْوِجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَاقِمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ" (الشورى/49-50). وحتى ترتاح نفس المؤمن بينت الآيات أن الله هو الخالق وهو الذي يهب لمن يشاء البنات أو البنين, ويجعل ..من يشاء عقيماً

عباد الله: "وهل نجد علاجاً للضغط النفسي الناتج عن تعرض الإنسان لأذى الآخرين؟

فهل يعفو ويصفح وفي المقابل يتمادي المعتدون مع أنه صلى الله عليه وسلم يقول: "المسلم من سلم
(المسلمون من لسانه ويده)" (متفق عليه

وحتى أننا أحياناً نضطرب مقاييسنا مع أقرب الناس لنا، قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ
أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ
(غَفُورٌ رَحِيمٌ)" (التغابن/14

عباد الله: وواكل ناسه قاطع رحمه ليس له علاج فهو فاقد للسلام النفسي لأن السلام النفسي
والاصطفاف الذاتي هو قمة الهرم الروحي للعيش بسعادة وهناء وراحة بال "ولا يدخل الجنة قاطع
(رحم)" (متفق عليه

..اللهم إنا نسألك عيش السعداء ونُزل الشهداء ومرافقة الأنبياء ياسميع الدعاء ياذا العزة والعطاء

..عباد الله أقول قولي هذا وأستغفر الله العظيم لي ولكم وقوموا إلي صلاتكم يرحمكم الله. وأقم الصلاة