

ARRASIKHUN JOURNAL

PEER-REVIEWED INTERNATIONAL JOURNAL

مجلة الراسيخون مجلة عالمية محكمة

ISSN: 2462-2508

Special Issue, August 2025

إصدار خاص - أغسطس 2025



مجلة الراسخون

مجلة عالمية محكمة

ISSN:2462-2508

أبحاث الإصدار الخاص، أغسطس 2025

أولاً: الدراسات الإسلامية	
البحث	صفحة
1. مقاصد القرآن الكريم في بناء الحضارة الإنسانية (سورة سبأ نموذجاً) دراسة تحليلية	20-1
2. الاكتئاب في ضوء السنة النبوية (دراسة تحليلية)	40-21
3. الاستدلال بقاعدة العاجية تنزل منزلة الضرورة في المعايير الشرعية لهيئة المحاسبة والمراجعة للمؤسسات المالية الإسلامية: دراسة وصفية	67-41
4. تمويل المشروعات الصغيرة والمتوسطة في المصارف الإسلامية وأحكامها بالمملكة العربية السعودية	92-68
5. المقارنة بين منهج الرملي ومنهج الهيتمي في مسائل القضاء	114-93
ثانياً: الدراسات اللغوية	
البحث	صفحة
6. الإحالة وأثرها في الاستنباط الفقهي من الحديث النبوي الشريف	142-115
7. اللفظة جوهر الهوية (دراسة وصفية تحليلية)	160-143
8. دور العناصر اللغوية ومهاراتها في التنمية اللغوية لدى الناطقين بغيرها	177-161

أعضاء هيئة تحرير المجلة:



مدير هيئة التحرير: الأستاذ المشارك الدكتور/ محمد صلاح الدين أحمد فتح الباب



نائب مدير هيئة التحرير: الأستاذ المساعد الدكتور/ سامي سمير عبد الفتاح عبد القوي



سكرتيرة المجلة: الأستاذة/ دينا فتحي حسين

محكمو أبحاث العدد (حسب الترتيب الأبجدي):

- الأستاذ المشارك الدكتور/ إبراهيم توه يالا
- الأستاذ المشارك الدكتور/ أنيس الرحمن منظور الحق
- الأستاذ المشارك الدكتور/ خالد نبوي سليمان حجاج
- الأستاذ المساعد الدكتور/ سمير سعيد حسين الحصري
- الأستاذ المشارك الدكتور/ السيد سيد أحمد محمد نجم
- الأستاذ المشارك الدكتور/ صلاح عبد التواب سعداوي سيد
- الأستاذ المشارك الدكتور/ عبد الرحمن حسانين
- الأستاذ المشارك الدكتور/ المتولي علي الشحات بستان
- الأستاذ المشارك الدكتور/ محمد إبراهيم محمد بخيت
- الأستاذ المساعد الدكتور/ محمد رشاد النجار
- الأستاذ المشارك الدكتور/ محمد صلاح الدين أحمد فتح الباب
- الأستاذ المشارك الدكتور/ محمد عبد الحميد الشرقاوي
- الأستاذ المشارك الدكتور/ محمد عبد الرحمن إبراهيم سلامة
- الأستاذ المشارك الدكتور/ نادي قبيصي البدوي سرحان
- الأستاذ المشارك الدكتور/ ياسر عبد الحميد جاد الله

الاكتئاب في ضوء السنة النبوية (دراسة تحليلية)

د. ريم عبدالله صالح العواد

أستاذ مساعد، قسم الكتاب والسنة، كلية الدعوة وأصول الدين، جامعة أم القرى.

raawad@uqu.edu.sa

المخلص

يهدف هذا البحث إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الاكتئاب من وجهة نظر السنة النبوية، في ضوء التحديات النفسية المتزايدة التي يعاني منها الأفراد والمجتمعات في العصر الحالي، وتمثلت مشكلة البحث بالكشف عن تأثير السنة النبوية على تحقيق التوازن النفسي والاستقرار الاجتماعي والحد من ظاهرة الاكتئاب، استندت الباحثة على المنهج الاستقرائي الاستنباطي، من خلال استنباط الأحاديث النبوية المتعلقة بالاكتئاب وتحليلها في ضوء المعطيات النفسية الحديثة، والمنهج التحليلي الوصفي في عرض الظاهرة وتحليلها وفق الدراسات السابقة، ومنهج المقارنة لبيان أوجه التشابه والتفاوت بين التوجيهات النبوية والعلاجات النفسية الحديثة، واستشفاء دلالاتها النفسية والسلوكية والاجتماعية والروحية، وربطها بالدراسات النفسية الحديثة التي تناولت العلاقة بين التدين والصحة النفسية، ويكشف البحث أن السنة النبوية تناولت الاكتئاب من خلال مفاهيم متعددة مثل: الحزن، الهم، الغم، الكرب، وإرشادات عملية لمواجهة عبر تعزيز الإيمان بالقضاء والقدر، واللجوء إلى الصلاة والذكر والدعاء، والرضا، والصبر، والصحة الصالحة، والعمل، والنشاط البدني. كما تم تحليل الأبعاد الوقائية والعلاجية في السنة النبوية، من خلال نماذج نبوية حقيقية عالجت مشاعر الحزن والاضطرابات النفسية ضمن سياق علاجي شامل يجمع بين الروحي والنفسي والاجتماعي والسلوكي، وتوصلت الباحثة إلى نتيجة أن المنهج النبوي يمثل نموذجًا متكاملًا لتعزيز الصحة النفسية، من خلال مقارنة تجمع بين الإيمان العميق بالله، والتوازن العاطفي، والسلوك الإيجابي، والمساندة الاجتماعية، مما يعزز الطمأنينة ويقلل من حدة مشاعر الاكتئاب. ويوصي الباحث بتفعيل هذا المنهج في البرامج النفسية والاجتماعية الحديثة، لا سيما في المجتمعات الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، السنة النبوية، الصحة النفسية، الذكر، الدعاء، التوازن النفسي، العلاج النبوي، الدعم الروحي، الوقاية النفسية، الإيمان بالقضاء والقدر.

ABSTRACT

This study aims to shed light on the phenomenon of depression from the perspective of Prophetic tradition, in response to the growing psychological challenges faced by individuals and societies today. The researcher analyses prophetic texts that address aspects of depression, exploring their psychological, behavioural, social, and spiritual implications, and draws connections to contemporary psychological studies on the relationship between religiosity and mental health. The findings reveal that the Prophetic tradition addresses depression through various concepts such as sorrow, anxiety, distress, and anguish. It offers practical guidance for coping, including strengthening faith in divine decree, engaging in prayer, remembrance (dhikr), supplication (du'a), cultivating contentment and patience, seeking righteous companionship, maintaining productivity, and engaging in physical activity. The study further examines the preventative and therapeutic dimensions found within the Prophetic model, highlighting authentic examples in which emotional distress and psychological disturbances were addressed holistically—blending spiritual, emotional, behavioural, and social elements. The research concludes that the Prophetic approach offers a comprehensive model for promoting mental well-being by integrating deep faith in God, emotional balance, positive behaviour, and social support. This, in turn, fosters inner peace and alleviates symptoms of depression. The study recommends incorporating this Prophetic framework into modern psychological and social programs, particularly within Muslim communities.

Keywords: Depression, Prophetic tradition, Mental health, Remembrance (Dhikr), Supplication (Du'a), Emotional balance, Prophetic healing, Spiritual support, Psychological prevention, Faith in divine decree.

المقدمة

يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا وتأثيرًا على الصحة العقلية للأفراد، حيث تبين تقارير منظمة الصحة العالمية أن أكثر من 280 مليون شخص حول العالم يعانون من هذا الاضطراب، مما يجعله أحد التحديات الصحية الرئيسية في العصر الحديث (World Health Organization [WHO] 2022). ويُعرف الاكتئاب بأنه اضطراب نفسي يؤثر سلبًا على التفكير والمزاج والسلوك، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى العزلة الاجتماعية و ضعف الأداء الوظيفي أو حتى الأفكار الانتحارية (American Psychiatric Association, 2022). وعلى الرغم من توفر العديد من الأساليب العلاجية الحديثة، إلا أن التركيز على الجانب الروحي والديني لا يزال محدودًا، على الرغم من أهميته في التخفيف من آثار الاكتئاب وتقوية الصحة النفسية (الخاطر، 2011).

لقد جاء الإسلام بمنهج متكامل يعالج جميع جوانب حياة الإنسان، بما في ذلك الجانب النفسي، حيث أولت السنة النبوية بمعالجة مشاعر الحزن والاكتئاب بوسائل متعددة، تشمل الجوانب الروحية والاجتماعية، والسلوكية، والغذائية. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الممارسات الدينية، مثل الصلاة والذكر والتأمل والدعاء، لها دور كبير في تحسين الصحة النفسية، وهو ما أكدته السنة النبوية منذ أكثر من أربعة عشر قرنًا (Koenig, 2012). قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)،

مما يشير إلى أهمية الذكر والعبادات في تحقيق الطمأنينة النفسية. كما وجه النبي ﷺ إلى أهمية التفاؤل والصبر عند مواجهة المصائب، فقال: "عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له" (مسلم، 2999).

مشكلة البحث

على الرغم من زيادة الاهتمام الدولي باضطرابات الصحة النفسية، يظل الاكتئاب أحد أكثر المشاكل شيوعًا وخطورة. تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن العدد يزيد عن 280 مليون شخص يمتلكون هذا الاضطراب حول العالم. ورغم وجود العديد من طرق العلاج الحديث، إلا أنها غالبًا ما تغفل الجوانب الروحية والدينية، وهي جزء أساسي في معالجة المسلم. لذلك، تظهر الحاجة لدراسة منهج النبوة في معالجة الاكتئاب باعتباره مصدرًا شاملًا للعلاج النفسي والروحي، خاصة مع قلة الأبحاث العلمية التي استعرضت الاكتئاب من منظور السنة النبوية مقارنة بالدراسات النفسية الحديثة بشكل شامل، حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الاكتئاب هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا. أظهرت دراسة Koenig أن الممارسات الدينية المنتظمة تسهم في تقليل معدلات الاكتئاب، وأوضح Al-Karam أن السنة النبوية تحتوي على نماذج علاجية نفسية وروحية فاعلة. كما تناولت دراسة Koenig العلاقة بين التدين والصحة النفسية، حيث وُجد أن الأفراد الذين يمارسون العبادات

ظاهرة الاكتئاب، وكيف يمكن الاستفادة من التوجيهات النبوية في الوقاية والعلاج النفسي لهذه الظاهرة في ضوء المعطيات النفسية الحديثة؟
أسباب اختيار موضوع البحث.

جاء اختيار هذا الموضوع بناءً على عدة أسباب رئيسية، منها:

1. الانتشار الواسع للاكتئاب عالمياً: تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن الاكتئاب يعد من الأسباب الرئيسية للإعاقة على مستوى العالم، مما يجعله قضية ملحة تستدعي البحث والدراسة من منظور متكامل يجمع بين العلاج النفسي التقليدي والتوجيهات النبوية (WHO, 2022).

2. غياب المنظور النبوي المتكامل في الدراسات النفسية الحديثة: على الرغم من وجود العديد من الدراسات حول الاكتئاب من منظور علم النفس والطب النفسي، إلا أن الدراسات التي تتناول هذا الموضوع من منظور السنة النبوية لا تزال محدودة، مما يبرز الحاجة إلى تسليط الضوء على الرؤية النبوية لهذا الاضطراب النفسي وطرق معالجته (مرسي، 2000).

3. التوجيهات النبوية كبديل أو مكمل للعلاج النفسي التقليدي: تُعد السنة النبوية مصدراً غنياً بالتوجيهات التي تساعد على تعزيز التوازن النفسي وتقليل مشاعر الحزن والاكتئاب، حيث قال النبي ﷺ: "اللهم إني أعوذ بك من هم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال" (البخاري، 2893)، مما يدل على أهمية الاستعانة بالدعاء والعبادات في مواجهة المشاعر السلبية.

4. دمج الطب النبوي في الحلول العلاجية الحديثة:

بشكل منتظم لديهم مستويات أقل من الاكتئاب والقلق، مع رضا أكبر عن الحياة. تدعم نتائجه فكرة دمج الدين في استراتيجيات العلاج النفسي. وأكدت دراسة Al-Karam على أهمية التوجيهات الدينية، وخاصة النبوية، في معالجة الاضطرابات النفسية، ودعت إلى نموذج علاجي تكاملي يجمع بين العلاج النفسي الحديث والتوجيه النبوي، موضحة أثر الإيمان في تعزيز الصحة النفسية. وأشار ابن القيم في مؤلفه إلى عدة نماذج علاجية مستمدة من السنة مثل التلبينة والعسل والحبة السوداء، مبيّناً فوائدها النفسية والجسدية، وتأكيد الدراسات الحديثة على صحة بعض هذه الطرق. كما ذكرت منظمة الصحة العالمية أن الاكتئاب يعد أحد الأسباب الرئيسة للإعاقة النفسية على مستوى العالم، وتتزايد معدلاته في المجتمعات الحديثة رغم تنوع الوسائل العلاجية، مما يوضح الحاجة إلى أساليب شاملة تأخذ في الاعتبار البعد الروحي والديني. حللت دراسة نشرت في مجلة Journal of Religion and Health تأثير الذكر والدعاء على تخفيف أعراض الاكتئاب، حيث بينت أن هذه الممارسات تلقى تأثيراً إيجابياً على التوازن النفسي والضغط النفسي، خصوصاً لدى المسلمين الملتزمين دينياً. (Koenig, 2012؛ Ibn Qayyim al-Jawziyya, 1999؛ World Health Organization, 2022؛ Al-Karam, 2018k؛ and Health, 2016) وعليه يمكن للباحثة إختصار مشكلة البحث بالسؤال الرئيس التالي: ما الذي تقدمه السنة النبوية لمعالجة

النبوية المتعلقة بهذا الموضوع وربطها بالمعطيات العلمية الحديثة. ويمكن تلخيص الأهداف الرئيسية لهذا البحث فيما يلي:

1. تحديد مفهوم الاكتئاب من منظور السنة النبوية، وذلك من خلال استقراء الأحاديث النبوية التي تناولت مشاعر الحزن والضيق النفسي، وربطها بالمفاهيم النفسية الحديثة.

2. تحليل الأسباب النفسية والاجتماعية والروحية للاكتئاب كما وردت في السنة النبوية، وبيان العوامل المؤدية إليه، مثل فقدان الأمل، والتعرض للضغوط النفسية والاجتماعية، والتقصير في العبادات، كما أشار النبي ﷺ إلى أهمية الاستعاذة بالله من الهم والحزن، حيث قال: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال" (البخاري، 1423هـ، حديث رقم 2893).

3. دراسة الوسائل العلاجية التي قدمتها السنة النبوية للتعامل مع الاكتئاب، والتي تشمل العلاج الروحي، مثل الذكر والدعاء والتضرع إلى الله، والعلاج السلوكي، مثل تعزيز الصبر والتفاؤل، والعلاج الاجتماعي من خلال التفاعل الإيجابي مع المجتمع، حيث قال النبي ﷺ: "المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم" (ابن ماجه، 1403هـ، حديث رقم 4032).

4. تحليل أثر العبادات الإسلامية، مثل الصلاة والذكر والتأمل، في تحسين الصحة النفسية والتقليل من أعراض الاكتئاب، حيث قال الله تعالى:

أشارت بعض الدراسات إلى أن بعض الأطعمة والأعشاب التي وردت في السنة النبوية، مثل التلبينة والعسل والحبة السوداء، لها تأثير إيجابي على الحالة المزاجية والنفسية، مما يستدعي دراستها في ضوء الأدلة العلمية الحديثة والاستفادة منها في العلاج النفس (ابن القيم، 1999).

أسئلة البحث

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مفهوم الاكتئاب في ضوء السنة النبوية، وكيف يتقاطع هذا المفهوم مع التعريفات النفسية الحديثة؟
2. ما الأسباب النفسية والاجتماعية والروحية للاكتئاب كما وردت في النصوص النبوية؟
3. ما الوسائل العلاجية التي قدمتها السنة النبوية لمواجهة الاكتئاب، وكيف تتنوع بين البعد الروحي والسلوكي والاجتماعي؟
4. ما أثر العبادات الإسلامية - كالصلاة والذكر والتأمل - في تحسين الصحة النفسية والتقليل من أعراض الاكتئاب من منظور السنة؟
5. ما دور التوجيهات الغذائية في الطب النبوي - كالتلبينة - في علاج الحزن والاكتئاب، وكيف تفسرها الدراسات العلمية الحديثة؟
6. ما ملامح النموذج العلاجي المتكامل المستمد من السنة النبوية الذي يمكن اعتماده في الإرشاد النفسي لمواجهة الاكتئاب؟

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة ظاهرة الاكتئاب من منظور السنة النبوية، من خلال تحليل النصوص

النفسية للأفراد.

3. الأهمية الاجتماعية: تؤكد السنة النبوية على أهمية الروابط الاجتماعية في تخفيف مشاعر الحزن والاكتئاب، حيث قال النبي ﷺ: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (البخاري، 6011). وهذا يؤكد الدور المحوري للترابط الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية.

4. الأهمية الصحية والعلاجية: يوضح البحث دور الطب النبوي في علاج الاكتئاب، حيث تشير النصوص النبوية إلى استعمال بعض الأطعمة الطبيعية كوسائل علاجية، مثل التلبينة التي أوصى بها النبي ﷺ لعلاج الحزن، حيث قال: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن" (البخاري، 5417). وقد أثبتت الدراسات الحديثة فعاليتها في تحسين المزاج والتخفيف من أعراض الاكتئاب (ابن القيم، 1999).

مصطلحات البحث.

يمكن للباحثة الإقتصار على تعريفات إجرائية للمصطلحات الرئيسية للبحث وذلك كما يأتي:

• الاكتئاب: هو حالة نفسية تتصف بمشاعر مستمرة من الحزن وفقدان الاهتمام، وضعف النشاط، مما قد يُسبب مشكلات في النوم والشهية والتركيز. توضح السنة النبوية هذه الحالة بعبارات مثل "الهم" و"الغم" و"الكرب".

• السنة النبوية: تشمل كل ما ورد عن النبي محمد من أقوال أو أفعال أو تصرفات، وتعد مصدراً شرعياً وتربوياً يوجه نحو مواجهة الضغوط النفسية.

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: 45).

5. بيان دور الطب النبوي في علاج الاكتئاب من خلال التوجيهات الغذائية النبوية، مثل تناول التلبينة التي أوصى بها النبي ﷺ لعلاج الحزن، حيث قال: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن" (البخاري، 1423هـ، حديث رقم 5417)، وتحليل الدراسات العلمية الحديثة التي تناولت تأثير هذه الأغذية على الصحة النفسية.

6. تقديم نموذج علاجي متكامل مستمد من السنة النبوية يمكن أن يُستفاد منه في الإرشاد النفسي ومعالجة الاكتئاب في المجتمعات الإسلامية.

أهمية البحث

تأتي أهمية البحث من الحاجة إلى تقديم نظرة شاملة حول مفهوم الاكتئاب ومعالجته في ضوء السنة النبوية، وذلك من خلال تحليل النصوص النبوية المتعلقة بالصحة النفسية وربطها بالمعطيات العلمية الحديثة. وتبرز أهمية البحث في المحاور التالية:

1. الأهمية العلمية: يساهم البحث في إثراء الدراسات النفسية الإسلامية من خلال إبراز الرؤية النبوية لمفهوم الاكتئاب، وعرض الأساليب العلاجية التي وردت في السنة النبوية، مما يساعد في تقديم منهج متكامل يجمع بين العلاج النفسي الحديث والهدى النبوي (Al-Karam, 2018).

2. الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تطوير برامج علاجية قائمة على التوجيهات النبوية، خاصة في المجتمعات الإسلامية، حيث يكون للعلاج الديني تأثير قوي على الصحة

العُسْرُ سُرًّا ﴿٦﴾ (الشرح: 5-6)، وتحليل هذه النصوص في ضوء الدراسات النفسية الحديثة.

4. التحليل المقارن بين السنة النبوية والعلاج النفسي الحديث: لبيان نقاط التلاقي والتخالف بين المنظور النبوي لعلاج الاكتئاب والمقاربات النفسية الحديثة.

الإطار النظري والدراسات السابقة.

شهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بالربط بين الدين والصحة النفسية، حيث تناولت العديد من الدراسات أثر الممارسات الدينية على التخفيف من الاكتئاب وتحسين جودة الحياة. ومن أبرز الدراسات ذات الصلة:

1. دراسة كوينج (Koenig, 2012)، والتي تناولت العلاقة بين التدين والصحة النفسية، وأشارت إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الشعائر الدينية بانتظام لديهم معدلات اكتئاب أقل، ومستويات أعلى من الرضا عن الحياة.

2. دراسة الكرم (2018)، والتي ناقشت التكامل بين العلاج النفسي التقليدي والعلاج الديني، وأوضحت كيف يمكن للقرآن والسنة أن يكونا مصدرًا مهمًا في بناء برامج العلاج النفسي المتكاملة.

3. دراسة ابن القيم (1999) في كتابه "الطب النبوي"، والتي تطرقت إلى أهمية بعض الأطعمة والأعشاب في تحسين الصحة النفسية، مثل العسل والحبة السوداء والتلبينة، والتي أثبتت الدراسات الحديثة فعاليتها في تحسين الحالة المزاجية والتخفيف من أعراض الاكتئاب.

• الصحة النفسية: تعبر عن حالة التوازن الداخلي التي تساعد الفرد على التفاعل بشكل إيجابي مع نفسه والمجتمع، وقد عالجتها السنة النبوية عبر توجيهات سلوكية وروحية متنوعة.

• العلاج النبوي: يعتمد على التوجيهات النبوية في معالجة مشكلات النفس والروح، ويشمل الأدعية والأذكار والعلاج النبوي والدعم الاجتماعي.

منهج البحث وأدواته

يعتمد البحث على المنهج الاستقرائي والاستنباطي، حيث يتم استنباط الأحاديث النبوية المتعلقة بالاكتئاب وتحليلها في ضوء المعطيات النفسية الحديثة. كما يعتمد على المنهج التحليلي الوصفي في عرض الظاهرة وتحليلها وفق الدراسات السابقة، ومنهج المقارنة لبيان أوجه التشابه والتفاوت بين التوجيهات النبوية والعلاجات النفسية الحديثة.

أدوات البحث:

1. الكتب والمراجع الإسلامية: سيتم الاعتماد على مصادر موثوقة مثل كتب الصحاح (صحيح البخاري، صحيح مسلم)، وشرح الحديث التي تناولت موضوع الحزن والضيق النفسي.

2. الدراسات النفسية الحديثة: سيتم الرجوع إلى الأبحاث العلمية في علم النفس والطب النفسي التي تناولت تأثير الممارسات الدينية على الصحة النفسية.

3. تحليل النصوص القرآنية والحديثية: سيتم استخراج الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تتناول موضوع الطمأنينة النفسية وعلاج الضيق والاكتئاب، مثل قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (٥) إِنَّ مَعَ

بالمعانة النفسية وحرصه على تحصيل الإنسان من مسببات الاكتئاب. كما جاء في القرآن الكريم: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: 139)، مما يشير إلى أن الإسلام يبحث على مقاومة مشاعر الحزن والتغلب عليها بالإيمان والعمل الصالح.

الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب في ضوء السنة النبوية

تناولت السنة النبوية الأسباب المتنوعة التي قد تؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، والتي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية: الأسباب النفسية، والاجتماعية، والروحية. ومن خلال استقراء النصوص النبوية، نجد أن النبي ﷺ لم يكتفِ بتشخيص الأسباب، بل قدم حلولاً عملية ووقائية لمعالجتها.

الأسباب النفسية كما عالجها النبي ﷺ

تُعد الأسباب النفسية من العوامل الأساسية المؤدية إلى الاكتئاب، ومن أبرزها:

1. التفكير السلبي والمبالغة في القلق: حيث يؤثر التفكير الزائد في المستقبل والمخاوف من المجهول على الحالة النفسية للفرد، ولذلك حث النبي ﷺ على العيش في اللحظة الراهنة، فقال: "احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" (مسلم، 2007، حديث رقم 2664).

2. الإرهاق النفسي وعدم التوازن بين العمل والراحة: أكد النبي ﷺ على أهمية التوازن في الحياة،

4. دراسة نشرتها منظمة الصحة العالمية (2022)، والتي أكدت أن الاستراتيجيات غير الدوائية، مثل الدعم الاجتماعي والتأمل والتفكير الإيجابي، تساهم في تحسين الصحة النفسية، وهي مبادئ أكدتها السنة النبوية منذ قرون.

5. دراسة عن أثر الذكر والصلاة على الصحة النفسية، والتي نشرتها مجلة Journal of Religion and Health، وأكدت أن ممارسة العبادات الدينية تؤدي إلى تحسن ملحوظ في مؤشرات الصحة النفسية، مثل تقليل التوتر والاكتئاب.

الفصل الأول: الاكتئاب في ضوء السنة النبوية -

مفهومه وأسبابه وآثاره

مفهوم الاكتئاب بين الاصطلاح النفسي والتوجيهات النبوية

يُعرف الاكتئاب في علم النفس بأنه اضطراب نفسي يتميز بمشاعر الحزن العميق، وفقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة اليومية، واضطرابات النوم والشهية، والشعور باليأس أو الذنب، وقد يصاحبه خلل في الوظائف الإدراكية والجسدية (American Psychiatric Association, 2020). أما في التوجيهات النبوية، فإن الاكتئاب يرتبط بمصطلحات مثل الحزن، الغم، الهم، الضيق، والكرب، وقد تناولت السنة النبوية هذه المشاعر ووضعت أسساً لمعالجتها والوقاية منها. (بوعود، 2014).

قال النبي ﷺ في دعائه: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال" (البخاري، 1423هـ، حديث رقم 2893)، مما يدل على وعي الإسلام العميق

توكله، لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح
بطانًا" (الترمذي، 1392هـ، حديث رقم 2344).

الأسباب الروحية وسبل الوقاية منها وفق السنة
ترتبط الصحة النفسية بالجانب الروحي ارتباطاً وثيقاً،
وقد حث النبي ﷺ على تعزيز الإيمان كوسيلة
لمواجهة الكدر النفسي، ومن أهم الأسباب الروحية
للاكتئاب:

1. ضعف الصلة بالله وكثرة الذنوب: قال الله
تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً
ضَنْكًا ﴾ (طه: 124)، مما يدل على أن الابتعاد عن
الذكر يؤثر سلباً على الصحة النفسية.

2. قلة الذكر والدعاء: فقد كان النبي ﷺ يوجه
أصحابه إلى الاستعانة بالدعاء لتخفيف الهموم، ومن
أدعيته: "اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك،
ناصرتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدل في قضاؤك،
أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو
أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو
استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن
الكريم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني،
وذهب همي" (أحمد، 1418هـ، حديث رقم
3712).

3. ضعف اليقين والتوكل على الله: فقد أرشد
النبي ﷺ إلى أن حسن الظن بالله يعزز الراحة
النفسية، حيث قال: "أنا عند ظن عبدي بي، فليظن
بي ما شاء" (البخاري، 1423هـ، حديث رقم
7405).

حيث قال لعبد الله بن عمرو رضي الله عنه عندما
بالغ في العبادة: "إن لنفسك عليك حقًا، وإن لعينك
عليك حقًا، وإن لأهلك عليك حقًا" (البخاري،
1423هـ، حديث رقم 1874).

3. الشعور بالوحدة والانعزال: فقد شجعت
السنة النبوية على تكوين العلاقات الإيجابية مع
الآخرين، إذ قال النبي ﷺ: "المؤمن الذي يخالط
الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط
الناس ولا يصبر على أذاهم" (ابن ماجه، 1403هـ،
حديث رقم 4032).

الأسباب الاجتماعية في ضوء التوجيهات النبوية
تلعب البيئة الاجتماعية دورًا هامًا في نشوء
الاكتئاب، وقد أشار النبي ﷺ إلى بعض العوامل
الاجتماعية المؤثرة:

1. الظلم والاضطهاد: الشعور بعدم العدالة قد
يؤدي إلى الإحباط، وقد قال النبي ﷺ في التحذير
من الظلم: "اتقوا الظلم، فإن الظلم ظلمات يوم
القيامة" (مسلم، 2007، حديث رقم 2578).

2. الخلافات العائلية والتفكك الأسري:
أكدت السنة النبوية على أهمية صلة الرحم والتراحم
الأسري، فقال النبي ﷺ: "لا يدخل الجنة قاطع
رحم" (البخاري، 1423هـ، حديث رقم 5984)،
مما يدل على دور العلاقات الاجتماعية الصحية في
دعم الصحة النفسية.

3. الفقر والضغط الاقتصادي: وهو من
العوامل المؤثرة في الحالة النفسية للفرد، وقد أرشد
النبي ﷺ إلى التوكل على الله وعدم القلق المفرط
بشأن الرزق، فقال: "لو أنكم تتوكلون على الله حق

الإنسان نحو الصبر والتفاؤل. ومن خلال دراسة السنة النبوية، نجد أنها قدّمت حلولاً عملية لتعزيز الصحة النفسية، مما يجعلها مصدرًا غنيًا في هذا المجال.

1. التوازن النفسي في ضوء السنة النبوية.

يشير التوازن النفسي إلى قدرة الإنسان على التعامل مع تقلبات الحياة بصورة معتدلة، بحيث لا تغلب عليه مشاعر الحزن، ولا ينغمس في القلق والتوتر. وقد أُرست السنة النبوية مجموعة من المبادئ لتحقيق هذا التوازن، ومن أبرزها:

أ. الإيمان بالقضاء والقدر ودوره في الطمأنينة النفسية يُعدّ الإيمان بالقضاء والقدر أحد الركائز الأساسية التي تساعد الإنسان على تحقيق السكينة والطمأنينة، حيث يدرك أن كل ما يصيبه هو بتقدير الله عز وجل. وقد قال النبي ﷺ:

"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 إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفِعَتِ الأَقْلَامُ وَجُفَّتِ الصُّحُفُ" (الترمذي، 2516).

ب. الذكر والدعاء كعلاج روحي للاضطرابات النفسية.

الذكر والدعاء من أهم الوسائل التي تحقق الطمأنينة القلبية وتساعد في التخلص من التوتر والقلق. يقول

الله تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).

آثار الاكتئاب على الفرد والمجتمع من منظور

السنة النبوية

للاكتئاب آثار كبيرة على الفرد والمجتمع، وقد تناولت السنة النبوية هذه الآثار ووجهت إلى طرق معالجتها، ومن أبرزها:

1. على مستوى الفرد.

- ضعف الإنتاجية والتباطؤ عن العمل، حيث قال النبي ﷺ: "اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل" (مسلم، 2007، حديث رقم 2706).
- فقدان الأمل واليأس، وقد نهى النبي ﷺ عن ذلك، فقال: "لا تمارضوا فتمرضوا، ولا تحفروا قبوركم فتموتوا" (ابن ماجه، 1403هـ، حديث رقم 3438).

2. على مستوى المجتمع:

- تفكك الروابط الاجتماعية وزيادة معدلات الطلاق والتفكك الأسري.
- تراجع النشاط الاقتصادي نتيجة انخفاض الإنتاجية.
- زيادة معدلات الجريمة بسبب الشعور باليأس والإحباط (الهور، 2016).

الفصل الثاني: السنة النبوية والصحة النفسية -

رؤية متكاملة

تمثل الصحة النفسية عنصرًا جوهريًا في حياة المرء، حيث ترتبط ارتباطًا وثيقًا بحالته الروحية والعاطفية والسلوكية. وقد أولت السنة النبوية اهتمامًا بالغًا بتحقيق التوازن النفسي للإنسان، من خلال توجيهات نبوية شاملة تضمن الاستقرار النفسي، وتساعد في التعامل مع الأحزان والشدائد، وتوجيه

ويعجبني الفأل الصالح، الكلمة الحسنة" (البخاري، 5776).

3. التواصل الاجتماعي والتفاعل الإيجابي: فقد قال النبي ﷺ: "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" (البخاري، 2446).

3. نماذج نبوية في التعامل مع الأحزان والشدائد:

تظهر السيرة النبوية العديد من المواقف التي عانى فيها النبي ﷺ من الأحزان والشدائد، لكنه واجهها بثبات وحكمة، مما يجعلها نماذج يُقتدى بها في التعامل مع الأزمات النفسية.

أ. النبي ﷺ عند وفاة أحب الناس إليه: عندما توفي ابنه إبراهيم، بكى النبي ﷺ وقال: "إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون" (البخاري، 1303).

ب. النبي ﷺ في مواجهة الأذى والابتلاءات: تعرض النبي ﷺ للأذى في رحلة الطائف، لكنه لم ييأس، بل لجأ إلى الله بالدعاء، قائلاً: "اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس..." (ابن هشام، السيرة النبوية).

4. التوجيهات النبوية للصبر عند المصائب: قدّم النبي ﷺ مجموعة من التوجيهات العملية لأصحابه لمساعدتهم على التعامل مع المصائب والشدائد النفسية.

أ. الصبر والاحتساب عند البلاء: قال النبي ﷺ: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا همّ ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة

كما أوصى النبي ﷺ بالدعاء عند الشعور بالحزن والهم، فقال: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدين وقهر الرجال" (البخاري، 6369).

ج. التوسط والاعتدال في العواطف والمشاعر. أكدت السنة النبوية على أهمية التوازن العاطفي، وعدم الإفراط في الحزن أو الفرح. فقد قال النبي ﷺ: "يا أيها الناس، خذوا من الأعمال ما تطيقون، فإن الله لا يمل حتى تملوا" (البخاري، 43).

2. موقف السنة النبوية من الحزن والاكتئاب: تقر السنة النبوية بأن الحزن والاكتئاب مشاعر طبيعية يمر بها الإنسان، لكنها تقدم حلولاً عملية للتعامل معها بطريقة إيجابية تحول دون تحولها إلى اضطرابات نفسية دائمة.

أ. الحزن كحالة إنسانية في ضوء السنة النبوية: لقد مرّ النبي ﷺ بمواقف حزينة عديدة، أبرزها وفاة زوجته خديجة رضي الله عنها وعمه أبي طالب، حتى سُميت تلك الفترة بـ "عام الحزن". ومع ذلك، لم يكن الحزن عند النبي ﷺ حالة مستديمة، بل كان يعبر عنه بتوازن دون أن يغرق في اليأس.

ب. العلاج النبوي لمشاعر الحزن والاكتئاب: قدّمت السنة النبوية حلولاً عملية للخروج من دائرة الحزن والاكتئاب، منها:

1. الاستعانة بالصلاة والتضرع إلى الله: قال النبي ﷺ: "كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر، فرع إلى الصلاة" (أبو داود، 1319).

2. التفاؤل وعدم الاستسلام للمشاعر السلبية: قال النبي ﷺ: "لا عدوى ولا طيرة،

النبوية وتوجيهاتها في علاج الاكتئاب، وذلك من خلال النقاط التالية:

1. العلاج الإيماني والروحاني في السنة النبوية.
يُعدّ الإيمان من أهم العوامل التي تعزز الصحة النفسية، حيث يمنح الإنسان شعورًا بالطمأنينة والثقة في حكمة الله تعالى. وقد ركّزت السنة النبوية على غرس العقيدة الصحيحة في النفوس، مما يساهم في تقليل القلق والتوتر وذلك من خلال:

أ. الإيمان بالقضاء والقدر كمصدر للطمأنينة النفسية: إن الإيمان بأن كل ما يصيب الإنسان مقدر عند الله يمنحه راحة نفسية ويبعد عنه مشاعر القلق والكآبة. قال النبي ﷺ: "عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرًا له" (مسلم، 2999). وهذا الحديث النبوي يؤكد أن المؤمن لا يصاب بالجزع أو اليأس، بل يرى في كل ما يصيبه خيرًا ورحمة.

ب. الرضا والتوكل على الله كوسيلة لمواجهة الحزن: حث النبي ﷺ على التوكل على الله والرضا بما قسمه، فقال: "لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح بطانًا" (الترمذي، 2344). فالتوكل على الله يخفف من القلق النفسي، ويعزز الشعور بالأمان والطمأنينة.

2. أثر الصلاة والذكر في تهدئة النفس.

تمثل الصلاة والذكر أدوات قوية في علاج الاضطرابات النفسية، حيث تمنح الإنسان راحة روحية وتبعد عنه الهموم، ويمكن توضيح ذلك من خلال النقاط التالية:

يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها" (البخاري، 5641).

ب. الدعاء والاستعانة بالله: أوصى النبي ﷺ أصحابه بالدعاء عند المصائب، وقال: "إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبي وأخلف لي خيرًا منها" (مسلم، 918).

ج. تجنب الجزع والتسخط: نهى النبي ﷺ عن السلوكيات التي تعكس الجزع، فقال: "ليس منا من لطم الخدود، وشق الجيوب، ودعا بدعوى الجاهلية" (البخاري، 1294).

الخاتمة

تؤكد السنة النبوية على أن الصحة النفسية تقوم على التوازن العاطفي والروحي، والتعامل الإيجابي مع المصائب. كما قدم النبي ﷺ نماذج عملية لكيفية مواجهة الأحزان والشدائد، مما يعكس رؤية نبوية متكاملة تعزز الاستقرار النفسي للمؤمن.

الفصل الثالث: التوجيهات النبوية في علاج الاكتئاب - نظرة شمولية

اهتمت السنة النبوية بصحة الإنسان النفسية، ووضعت منهجًا متكاملًا لعلاج الكآبة والضييق النفسي، يقوم على أسس إيمانية وروحية تعزز الاطمئنان والسكينة، وقد تعددت وسائل العلاج النبوي بين الإيمان بالقضاء والقدر، والاعتماد على الذكر والدعاء، وأداء الصلاة، وتلاوة القرآن الكريم. ومن خلال هذه التوجيهات النبوية، يجد المسلم وسائل ناجعة للتغلب على مشاعر الحزن والاضطراب، مما يؤكد تكامل المنهج النبوي في معالجة القضايا النفسية، ويمكن بيان منهج السنة

السلام عندما فقد ابنه يوسف، فقال: ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾^{١٨} وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾ (يوسف: 18). فهذه القصص تعطي المؤمن طمأنينة بأن الفرج قريب، وأن الله لا يضيع عباده.

4. الدعاء والتضرع إلى الله كوسيلة علاجية.
الدعاء من أقوى الوسائل التي تعالج القلق والكآبة، فقد أوصى النبي ﷺ أصحابه بالدعاء عند وقوع المصائب، ويتحدد ذلك من خلال:

أ. الأدعية النبوية في مواجهة الحزن والهم، جاء في الحديث أن النبي ﷺ كان يقول عند الكرب: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدين وقهر الرجال" (البخاري، 6369). فهذا الدعاء يشمل الاستعاذة من الهموم التي تؤدي إلى الكآبة.

ب. الاستغفار والتوبة كوسيلة روحية للراحة النفسية: فالاستغفار من أعظم أسباب انشراح الصدر، فقد قال النبي ﷺ: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب" (أبو داود، 1518)، فالسنة النبوية تؤكد على أن علاج الكآبة لا يقتصر على الجانب النفسي فقط، بل يشمل الإيمان، والعبادة، والذكر، والدعاء، مما يعكس نظرة شمولية للصحة النفسية. ويُعدّ هذا المنهج النبوي نموذجاً متكاملًا للعلاج النفسي، حيث يجمع بين العوامل الروحية والسلوكية في تحقيق الطمأنينة والسكينة.

5. العلاج النفسي والاجتماعي في السنة النبوية.

اهتمت السنة النبوية بالصحة النفسية من خلال

أ. الصلاة كوسيلة روحية لعلاج الكآبة: أكدت السنة النبوية على دور الصلاة في تهدئة النفس، فقد كان النبي ﷺ إذا حزبه أمرٌ فرغ إلى الصلاة، كما قال في حديثه: "يا بلال، أرحنا بالصلاة" (أبو داود، 4985). فالصلاة تمنح الإنسان طاقة إيجابية، وتساعد في التخلص من المشاعر السلبية.

ب. الذكر كوسيلة لتحقيق الطمأنينة: قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^{٢٨} (الرعد: 28). وقد أوصى النبي ﷺ بالإكثار من الذكر، وقال: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره، مثل الحي والميت" (البخاري، 6407). فالذكر يبعث في النفس الطمأنينة، ويعمل على تهدئة القلق والتوتر.

3. دور القرآن الكريم في علاج الحزن والكآبة.

القرآن الكريم مصدر رئيسي للراحة النفسية، وقد وردت فيه العديد من الآيات التي تعالج الحزن والضيق، ويمكن إبراز ذلك من خلال الآتي:

أ. القرآن الكريم كدواء روحي للكآبة: يقول الله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^{٨٢} (الإسراء: 82). فالقرآن الكريم يبعث الأمل في النفس، ويمنح الإنسان قوة لمواجهة الصعاب.

ب. لقصص القرآني ودوره في التخفيف من المعاناة النفسية: من أساليب القرآن الكريم في علاج الحزن، ذكر قصص الأنبياء الذين تعرضوا للشدائد، فصبروا واحتسبوا. ومن ذلك قصة النبي يعقوب عليه

النفسية والتغلب على مشاعر الكآبة، ويتمثل ذلك من خلال أن:

أ. الصبر مفتاح الفرج: قال الله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 155). وقد أكد النبي ﷺ على أن الصبر عند الصدمة الأولى هو الأهم، فقال: "إنما الصبر عند الصدمة الأولى" (البخاري، 1283). وهذا يوضح أهمية تقبل الأقدار بصبر واحتساب، مما يساعد في تخفيف المعاناة النفسية.

ب. الرضا بالقضاء والقدر وعلاقته بالصحة النفسية: حثت السنة النبوية على الرضا بقدر الله، لما له من أثر في تحقيق الطمأنينة، فقال النبي ﷺ: "أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجزن، وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل" (مسلم، 2664). فالرضا بالقضاء يزيل مشاعر الندم والحزن، ويمنح الإنسان قوة لمواصلة الحياة بثقة وإيجابية.

8. أهمية الصحة الصالحة ودورها في تجاوز الأزمات النفسية.

للصحة الصالحة أثر كبير في دعم الصحة النفسية، وقد أكدت السنة النبوية على أهمية اختيار الرفقة الطيبة، لما لها من تأثير في تخفيف الضغوط النفسية وتشجيع الفرد على تجاوز الأزمات.

أ. تأثير الصحة الصالحة على النفس: قال النبي ﷺ: "مثل المجلس الصالح والمجلس السوء، كحامل المسك ونافخ الكير..." (البخاري، 2101). وهذا يبين أن الصديق الصالح يُعين على الخير، ويؤثر إيجابياً على نفسية الإنسان، مما يخفف

توجيهات عملية تساعد الفرد في التغلب على الضغوط والمشكلات النفسية. ومن أبرز هذه التوجيهات الحث على التفاؤل، الصبر، الرضا بالقضاء والقدر، وأهمية الصحة الصالحة في تجاوز الأزمات النفسية.

6. الحث على التفاؤل والأمل في الأحاديث النبوية.

يُعدّ التفاؤل والأمل من أهم العوامل النفسية التي تساعد الإنسان على مواجهة الأزمات والابتلاءات، وقد ركزت السنة النبوية على ترسيخ هذه القيم في نفوس المسلمين يمكن بيان ذلك من خلال الآتي:

أ. التفاؤل كمنهج نبوي في التعامل مع الأزمات: كان النبي ﷺ محباً للتفاؤل، وبيث الأمل في نفوس أصحابه، فقال: "يُعجبني الفأل، قالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة" (البخاري، 5315). وهذا يدل على أهمية تبني النظرة الإيجابية للحياة، وتأثيرها على الصحة النفسية.

ب. الأمل في رحمة الله والتخفيف من مشاعر اليأس: قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَأْسُوا مِنْ زَوْجِ اللَّهِ﴾ (يوسف: 87). وهذه الآية تدعو المؤمن إلى التمسك بالأمل حتى في أصعب الظروف، وهو ما أكدته السنة النبوية في أحاديثه التي تحث على حسن الظن بالله، كما قال: يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي" (مسلم، 2675).

7. الصبر والرضا بالقضاء والقدر في السنة النبوية.

الصبر والرضا من القيم الأساسية في الإسلام، وهما من أقوى العوامل التي تساعد على تجاوز المحن

من مشاعر الحزن والكآبة.

ب. الدعم الاجتماعي في السنة النبوية: حث النبي ﷺ على التراحم والتآزر بين المسلمين، فقال: "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" (البخاري، 2446). وهذا يشير إلى أهمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية وتقديم الدعم العاطفي وقت الشدائد. فالمنهج النبوي يؤكد أن علاج الكآبة والضيق النفسي لا يعتمد على العلاج الروحي فقط، بل يشمل أيضاً العوامل النفسية والاجتماعية التي تساعد الإنسان في التغلب على مشاكله. ومن خلال التوجيهات النبوية التي تدعو إلى التفاؤل، الصبر، الرضا بالقضاء والقدر، والتمسك بالصحة الصالحة، يمكن تحقيق التوازن النفسي والتغلب على الاكتئاب.

9. العلاج السلوكي والبدني في السنة النبوية.

إلى جانب العلاج الروحي والنفسي، اهتمت السنة النبوية بالعلاج السلوكي والبدني كوسائل فعالة في تحسين الصحة النفسية والتغلب على مشاعر الكآبة، وقد تضمنت التوجيهات النبوية إرشادات واضحة حول أهمية النشاط البدني، والتوازن في الغذاء والنوم، والانخراط الاجتماعي كوسائل لتعزيز العافية النفسية والجسدية.

11. التوازن في الغذاء والنوم وفق التوجيهات النبوية.

حيث يعتبر التوازن في الغذاء والنوم من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، وقد جاءت السنة النبوية بتوجيهات واضحة حول الاعتدال في الأكل والنوم لتحقيق الراحة الجسدية والنفسية، ويمكن توضيح ذلك من خلال:

أ. التوازن في الغذاء وأثره على النفس: فقد حث النبي ﷺ على الاعتدال في الأكل وعدم الإفراط، فقال: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه" (الترمذي، 2380). وهذه القاعدة الذهبية في

من مشاعر الحزن والكآبة.

ب. الدعم الاجتماعي في السنة النبوية: حث النبي ﷺ على التراحم والتآزر بين المسلمين، فقال: "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" (البخاري، 2446). وهذا يشير إلى أهمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية وتقديم الدعم العاطفي وقت الشدائد. فالمنهج النبوي يؤكد أن علاج الكآبة والضيق النفسي لا يعتمد على العلاج الروحي فقط، بل يشمل أيضاً العوامل النفسية والاجتماعية التي تساعد الإنسان في التغلب على مشاكله. ومن خلال التوجيهات النبوية التي تدعو إلى التفاؤل، الصبر، الرضا بالقضاء والقدر، والتمسك بالصحة الصالحة، يمكن تحقيق التوازن النفسي والتغلب على الاكتئاب.

9. العلاج السلوكي والبدني في السنة النبوية.

إلى جانب العلاج الروحي والنفسي، اهتمت السنة النبوية بالعلاج السلوكي والبدني كوسائل فعالة في تحسين الصحة النفسية والتغلب على مشاعر الكآبة، وقد تضمنت التوجيهات النبوية إرشادات واضحة حول أهمية النشاط البدني، والتوازن في الغذاء والنوم، والانخراط الاجتماعي كوسائل لتعزيز العافية النفسية والجسدية.

10. النشاط البدني والعمل وأثره على الصحة النفسية.

يُعَدُّ النشاط البدني والعمل من الوسائل الفعالة في تقليل التوتر النفسي والاضطراب، وهو ما أكدته السنة النبوية من خلال الحث على ممارسة الأنشطة المختلفة التي تساهم في تحسين المزاج وتعزيز الصحة

ب. فضل المجالس الصالحة وأثرها على النفس: ولقد حثت السنة النبوية على الجلوس مع الصالحين وأهل الخير لما لذلك من أثر في دعم الصحة النفسية، فقد قال النبي ﷺ: "لا تصاحب إلا مؤمناً، ولا يأكل طعامك إلا تقي" (أبو داود، 4832). وهذا يدل على أن الصحبة الصالحة تحمي الإنسان من مشاعر الحزن والاكتئاب، وتشجعه على التفاؤل والعمل الإيجابي.

وعليه فإن لدى السنة النبوية رؤية متكاملة لعلاج الاكتئاب من خلال الجمع بين العلاج الإيماني، النفسي، الاجتماعي، والسلوكي. وتشمل هذه التوجيهات الحث على العمل والنشاط البدني، تحقيق التوازن في الغذاء والنوم، والاندماج الاجتماعي، وهي كلها وسائل مثبتة علمياً في تحسين الصحة النفسية والحد من الاكتئاب.

13. العلاج النبوي للاكتئاب من خلال الطب

النبوي

اهتمت السنة النبوية بالطب الوقائي والعلاجي، وقدمت توجيهات شاملة تعزز الصحة النفسية والجسدية. فقد أوصى النبي ﷺ باستخدام بعض الأطعمة والأدوية الطبيعية التي ثبت علمياً أن لها دوراً في تحسين المزاج وعلاج الاكتئاب، مثل العسل، الحبة السوداء، والتلبينة، وبيان ذلك كالآتي:

أ. مفهوم الطب النبوي وعلاقته بالصحة النفسية: الطب النبوي هو مجموعة التوجيهات التي أوصى بها النبي ﷺ للعلاج والوقاية من الأمراض الجسدية والنفسية. وقد أورد ابن القيم رحمه الله في كتابه الطب النبوي أن: "العلاج النبوي قائم على

التغذية تساهم في الحفاظ على صحة الجسم والعقل، مما يساعد في الوقاية من الاضطرابات النفسية.

ب. النوم الكافي وعلاقته بالصحة النفسية: فقد أكدت السنة النبوية على أهمية تنظيم النوم والابتعاد عن السهر غير الضروري، فقد قال النبي ﷺ: "اللهم بارك لأمتي في بكورها" (أبو داود، 2606)، مما يشير إلى فوائد الاستيقاظ المبكر على النشاط والطاقة الإيجابية، وكان النبي ﷺ ينام مبكراً ويستيقظ لصلاة الليل، مما يعزز التوازن النفسي، وقد قال عبد الله بن عباس رضي الله عنهما: "كان النبي ﷺ إذا أوى إلى فراشه قال: اللهم باسمك أحيا وأموت" (البخاري، 7394). وهذا يبين أهمية الأذكار في تهدئة النفس قبل النوم، مما يساهم في تحسين جودة النوم والتقليل من التوتر والاضطراب.

12. تجنب العزلة والانخراط في المجتمع وفق السنة.

حيث تعد العزلة من الأمور التي قد تزيد من الاكتئاب والغم العزلة والانطواء، وقد أتت السنة النبوية بالتأكيد على أهمية التواصل الاجتماعي والانخراط في المجتمع لدعم الصحة النفسية ويمكن بيان ذلك من خلال:

أ. الحث على الاجتماع والتآلف بين الناس: فقد حث النبي ﷺ على الاجتماع مع الناس وعدم الانعزال، فقال: "المؤمن الذي يُخالط الناس ويصبرُ على أذاهم، خيرٌ من المؤمن الذي لا يُخالط الناس، ولا يصبرُ على أذاهم" (ابن ماجه، 4032). وهذا الحديث يؤكد أهمية التواصل الاجتماعي في تقوية النفس وتحمل الضغوط.

ج. التلبينة وفوائدها في تخفيف الاكتئاب من منظور السنة النبوية: فالتلبينة هي حساء من دقيق الشعير يوصى به في السنة النبوية لعلاج الحزن والاكتئاب، فقد قال النبي ﷺ: "التلبينة مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ" (البخاري، 5689). وجاء في حديث آخر: "عليكم بالبغيض النافع: التلبينة، فوالذي نفسي بيده، إنها لتغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ بالماء" (ابن ماجه، 3442). ولقد أثبتت الأبحاث أن للتلبينة تأثير صحي ونفسي للإنسان حيث تحتوي على مركبات تحفز إنتاج السيروتونين، وهو الناقل العصبي المسؤول عن تحسين المزاج وتقليل الاكتئاب. كما أن الشعير الموجود في التلبينة يحتوي على الألياف التي تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يعكس إيجاباً على استقرار الحالة النفسية وتقليل مشاعر القلق والتوتر. وإجمالاً يمكن القول أن السنة النبوية تظهر اهتماماً بالغاً بالصحة النفسية من خلال التوجيهات الإيمانية والسلوكية والغذائية. وقد قدم الطب النبوي وسائل علاجية فعالة لتحسين المزاج وعلاج الاكتئاب، مثل العسل، الحبة السوداء، والتلبينة، والتي أثبتت الدراسات الحديثة فعاليتها في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، وبشكل عام فإن السنة النبوية قدمت حلولاً متكاملة لعلاج الاكتئاب والوقاية منه، من خلال العبادات، والتوازن النفسي، والتوجيهات الاجتماعية والغذائية. ومن خلال تطبيق هذه التوجيهات، يمكن تحسين الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات، مما يستدعي المزيد من البحث والتطبيق

الجمع بين الأسباب الروحية والمادية، مما يساهم في تحقيق التوازن الصحي والنفسي" (ابن القيم، 1998، ص 45).

وقد جاء في الحديث الشريف عن النبي ﷺ: "ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً" (البخاري، 5678)، مما يدل على أن السنة النبوية قدمت إرشادات علاجية تنفع البدن والعقل معاً.

ب. أثر العسل والحبة السوداء في تحسين المزاج: حيث يعتبر العسل والحبة السوداء من الأطعمة التي أوصى بها النبي ﷺ لعلاج العديد من الأمراض، وقد أثبتت الدراسات الحديثة دورها في تحسين الصحة النفسية وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، والعسل من الأغذية التي جاءت التوصية بها في القرآن الكريم والسنة، قال الله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ (النحل: 69). وفي الحديث الشريف قال النبي ﷺ: "الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أمي عن الكي" (البخاري، 5681). وقد أكدت الأبحاث العلمية أن العسل يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحسن وظائف الدماغ وتساعد في تقليل القلق والتوتر، وأن الحبة السوداء لها تأثيرها في تهدئة النفس، فالحبة السوداء أو حبة البركة من الأغذية التي أوصى بها النبي ﷺ، حيث قال: "إنَّ فِي الْحَبَةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ" (البخاري، 5688). وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الحبة السوداء تساهم في تحسين المزاج وتقليل التوتر، لاحتوائها على مواد مضادة للالتهاب تساعد في تحسين أداء الجهاز العصبي.

5. الاهتمام بالصحة البدنية والتغذية كعوامل مؤثرة على الحالة النفسية: لقد كشف البحث عن الدور الكبير الذي تلعبه التوجيهات النبوية في تعزيز الصحة النفسية من خلال التوازن في الغذاء، والنوم، والنشاط البدني، حيث أوصى النبي ﷺ بأطعمة معينة مثل العسل، والحبة السوداء، والتلبينة، التي أثبتت الأبحاث الحديثة فعاليتها في تحسين المزاج.

ثانيًا: التوصيات العلاجية المستمدة من السنة النبوية

بناءً على النتائج السابقة، يوصي البحث بعدد من الإرشادات العلاجية التي يمكن الاستفادة منها في العلاج النفسي والوقاية من الاكتئاب، مستمدة من الهدى النبوي وذلك كما يأتي:

1. تعزيز الإيمان والتوكل على الله: قال النبي ﷺ: "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله" (الترمذي، 2516). فالتوكل على الله والثقة برحمته يساعدان في تقليل القلق والخوف، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية.

2. الالتزام بالصلاة والذكر وقراءة القرآن الكريم: قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَعَمُّدًا عَلَىٰ آلِهِمْ وَمِمَّا أُذِيقُوا مِن دُنُو اللَّهِ كَسْرًا﴾ (الأنعام: 102). وقد أكد النبي ﷺ على أن الصلاة والذكر وسائل فعالة لتهدئة النفس وتخفيف الهموم.

3. استخدام الطب النبوي كوسيلة علاجية: فالعسل والتلبينة والحبة السوداء لها دور في تحسين الحالة النفسية، كما ورد في الحديث: "التلبينة مُجَمَّةٌ لِقُوَادِرِ الْمَرِيضِ، تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ" (البخاري،

العملي لهذه الإرشادات في العلاج النفسي الحديث. خلاصة لأهم نتائج البحث توصياته ومقترحاته أولاً: أهم نتائج البحث.

بعد استعراض النصوص النبوية ذات الصلة بالصحة النفسية، وتحليل الأحاديث النبوية التي تناولت الحزن والاكتئاب، ومناقشة التوجيهات النبوية في العلاج، توصلَ البحث إلى عدد من النتائج المهمة، أبرزها:

1. شمولية السنة النبوية في معالجة الجوانب النفسية للإنسان: فقد أوضحت الدراسة أن السنة النبوية قدمت منهجًا متكاملًا للعلاج النفسي، حيث اهتمت بالجانب الروحي، والسلوكي، والاجتماعي، والغذائي، وأثبتت فعاليتها في التخفيف من حالات الاكتئاب وتعزيز الطمأنينة.

2. التوجيهات النبوية في تعزيز التوازن النفسي: ولقد أكدت السنة النبوية على أهمية التوازن النفسي من خلال الإيمان بالقضاء والقدر، والتحلي بالصبر، والتفاؤل، والرضا، مما يساهم في تقليل المشاعر السلبية والوقاية من الاكتئاب.

3. دور العبادات في التخفيف من الاكتئاب، حيث أظهر البحث أن الصلاة، والذكر، والدعاء، وتلاوة القرآن الكريم، من أهم الوسائل العلاجية في السنة النبوية لمواجهة الحزن والاكتئاب، حيث تساعد على تهدئة النفس وتعزيز الاتصال بالله.

4. أهمية الصحبة الصالحة في الدعم النفسي: حيث أوضحت السنة النبوية أن الصحبة الصالحة تساهم في تخفيف الضغوط النفسية، حيث وجّه النبي ﷺ أصحابه إلى أهمية التآزر الاجتماعي والتعاون في مواجهة الأزمات النفسية.

- 5689). الصحة النفسية لمرضى الاكتئاب.
4. تنمية التفاؤل والإيجابية في الحياة: فقد قال النبي ﷺ: "يُعْجِبُنِي الْفَأَلُ الصَّالِحُ" (مسلم، 2223).
5. التشجيع على النظرة الإيجابية للحياة، والبعد عن التشاؤم واليأس، وذلك يساهم في تقليل الاكتئاب وتحقيق الاستقرار النفسي.
6. تعزيز العلاقات الاجتماعية والاندماج في المجتمع: قال النبي ﷺ: "المؤمنُ للمؤمنِ كالبُنَيانِ يشُدُّ بعضُهُ بعضاً" (البخاري، 2446).
7. الانخراط في المجتمع، وتكوين علاقات إيجابية، يعزز الدعم النفسي ويقلل من مشاعر العزلة والاكتئاب.
8. ممارسة النشاط البدني والعمل: فقد أظهرت التوجيهات النبوية أن العمل والرياضة يساهمان في تحسين المزاج، حيث قال النبي ﷺ: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (مسلم، 2664).
- ثالثاً: مقترحات البحث**
- لإثراء الدراسات في هذا المجال، تقترح الباحثة مجموعة من الموضوعات التي يمكن دراستها مستقبلاً أهمها ما يأتي:
3. دراسة مقارنة بين التوجيهات النبوية والعلاجات النفسية الحديثة في التعامل مع الاكتئاب.
4. تطبيق برنامج علاجي قائم على السنة النبوية وقياس فعاليته في التخفيف من أعراض الاكتئاب.
5. تحليل أثر الرقية الشرعية والدعاء في تحسين
1. أحمد بن حنبل. (1418هـ). المسند (تحقيق أحمد محمد شاكر). بيروت: مؤسسة الرسالة.
2. البخاري، محمد بن إسماعيل. (2001). صحيح البخاري (تحقيق مصطفى ديب البغا). بيروت: دار ابن كثير.
3. بوعود أسماء (2014) العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي "الاكتئاب نموذجاً"، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 19.
4. الترمذي، محمد بن عيسى. (1998) سنن الترمذي (تحقيق بشار عواد معروف). بيروت: دار الغرب الإسلامي.
5. أبو داود، سليمان بن الأشعث. (2008). سنن أبي داود (تحقيق شعيب الأرنؤوط). بيروت: مؤسسة الرسالة.
6. الخاطر عبدالله (2011)، الحزن والاكتئاب، المنتدى الإسلامي للترجمة والطباعة والنشر، جامعة الملك سعود، والرياض، المملكة العربية السعودية.
7. سعدات، محمود فتوح محمد. (2015 م). الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. ط 1. القاهرة.

- Conshohocken, PA: Templeton Press.
18. American Psychological Association. (2020). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
19. American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
20. Al-Karam, A. (2018). *Islamic psychology: Human behavior and experience from an Islamic perspective*. Routledge.
21. Ibn Qayyim al-Jawziyya. (1999). *Medicine of the Prophet (الطب النبوي)*. Beirut: Dar al-Ma'rifa.
22. Journal of Religion and Health. (2016). Effects of spiritual practices on depression and mental health. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1436–1452. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0200-1>
23. Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article ID 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
24. World Health Organization. (2022). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
25. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
26. Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
27. World Health Organization. (2022). *Depression fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int>
8. ابن القيم، محمد بن أبي بكر. (1999). الطب النبوي (تحقيق محمد عبد القادر عطا). بيروت: دار الكتب العلمية.
9. الكرم، شوقي. (2018). التكامل بين العلاج النفسي والتوجيهات الدينية. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. ابن ماجه، محمد بن يزيد. (2009). سنن ابن ماجه (تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي). بيروت: دار الفكر.
11. مرسي، كمال ابراهيم. (2000 م). الارشاد والعلاج النفسي من منظور إسلامي. ط 1. الكويت: دار القلم.
12. مسلم، مسلم بن الحجاج. (2006). صحيح مسلم (تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي). بيروت: دار إحياء التراث العربي.
13. منظمة الصحة العالمية. (2022). النشرة الخاصة بالاكتئاب. متاح على: <https://www.who.int>
14. ابن هشام، عبد الملك. (1990). السيرة النبوية (تحقيق طه عبد الرؤوف سعد). بيروت: دار الفكر.
15. الهور علاء صبح حموده (2016)، فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي، رسالة ماجستير غير منشودة،
16. وعود، عبد الله. (2014). الاكتئاب بين الطب النفسي والهدي النبوي. مجلة العلوم النفسية، 9(2)، 51.33-
17. Al-Karam, C. (2018). *Islamically integrated psychotherapy: Uniting faith and professional practice*. West