

# كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟



الشيخ الدكتور  
أبو عبد الرحمن سمير بن أحمد الصباغ

الألوكة



alukah.net

مناهج  
وخطبة  
الألوكة  
مركز  
الدراسات  
الإسلامية

# كيف عالج الإسلام مرض الاكتئاب؟

كتبه الفقير إلى عفوريته الشيخ الدكتور

أبو عبد الرحمن

سمير بن أحمد عبد الخالق الصباغ



حقوق الطبع مبدولة لعموم المسلمين

١٤٤٦ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## مقدمة

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ وَأَنْفُسِنَا، وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلِّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾ [يُصَلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١].

أما بعد:

فهذه رسالة مختصرة في بيان ماهية مَرَضٍ مِنْ أخطرِ أمراضِ العصر، وله أعظمُ الأثرِ السلبيِّ على الإنسانِ ومَصالحِهِ وأسرَتِهِ وَمَنْ يعيشونَ معه، وعلى حياتِهِ العلميَّةِ والعمليةِ، وقد يؤدي



بالبعض إلى الانتحار، أو التفكير فيه، ألا وهو: مرض الاكتئاب.

فمرض الاكتئاب لم يكن له وجود في زمن السلف الصالحين؛ وذلك لقوة دينهم، وانشغالهم بالعلم النافع والعمل الصالح، وبُعدهم عن الفتن، فلم يكن عندهم وقت للاكتئاب، ولا للأمراض النفسية المختلفة، ولم يكن لها وجود أصلاً عندهم، وبسبب قلة العلم وكثرة الفتن والمعاصي في هذا الزمان كثرت الأمراض الجسدية والنفسية، وأكثر الناس يعيشون في ضنك الحياة، وقد صدق فيهم قول الله تبارك وتعالى: **{فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى} (١٢٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا (١٢٤)** { [طه: ١٢٣-١٢٤].

وتعرّض هنا لبيان ماهية مرض الاكتئاب، وأحواله على مستوى العالم وذكر أسبابه وأعراضه وأنواعه وطرق علاجه عند الأطباء، ثم تعرّض لطرق الوقاية منه وعلاجه في الإسلام.

نسأل الله تعالى أن يعافى مرضى المسلمين من كل داء وفتنة، وصلى الله وسلّم على نبيّنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين!





## كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟ المبحث الأول

### ماهية الاكتئاب وحالاته

في هذا المبحث نُبَيِّنُ تعريفَ مرضِ الاكتئابِ لغةً واصطلاحاً، ثم نذكرُ حالاته على مستوى العالم، على النحو الآتي:

#### أولاً: تعريفُ الاكتئابِ:

**في اللغة:** محصَّلةٌ ما ذُكِرَ في المعاجِمِ اللُّغويَةِ في معنى الاكتئابِ أنه: تغيُّرٌ وانكسارٌ في النفسِ من شدةِ الحُزَنِ والهمِّ والغَمِّ.

**في الاصطلاح:** هو اضطرابُ المزاجِ الذي يُسبِّبُ شعوراً متواصلاً بالحُزَنِ، وفقدانِ المُتعةِ، والاهتمامِ بالأُمورِ المعتادةِ، ونقصِ التركيزِ، وقد يكونُ مصحوباً بالشعورِ بالذنبِ وعدمِ الأهميةِ، ونقصِ تقديرِ الذاتِ، مما يُؤثِّرُ في المشاعرِ والتفكيرِ والتصرفاتِ، ويسبِّبُ كثيراً منَ المشكلاتِ العاطفيةِ والجسديةِ والتي تُؤثِّرُ بالسلبِ على الأنشطةِ اليوميةِ.



فهو: عبارة عن مرضٍ نفسيٍّ يؤدي الى انعزال المريض عن مُحيطه، وفقدانه الاتصال بمن حوله، والشعور باليأس من الحياة أو من الناس أو من العمل، وعدم القدرة على تحمّل ضغوط الحياة، وقد يؤدي ذلك كله إلى التفكير في الانتحار، أو الانتحار ذاته<sup>(١)</sup>.

ومرض الاكتئاب بمعناه العلمي الصحيح هو مرضٌ بيولوجيٌّ ونفسيٌّ واجتماعيٌّ؛ أي أن أسبابه بيولوجيةٌ عضويةٌ، وقد أثبت ذلك بما لا يدع مجالاً للشك؛ إذ توجَد موادُّ في داخل الدماغ يحدثُ عدم توازنٍ في إفرازها، وهذه قد تؤدي إلى الاكتئاب النفسي، وهناك عواملٌ سلوكيةٌ نفسيةٌ أخرى قد تؤدي إلى الاكتئاب: كضعف الشخصية أو التعرُّض لتجاربٍ مهينةٍ ومُذلةٍ في

<sup>(١)</sup> د/ رفيق رضوان. مقال بعنوان: علاج الاكتئاب في الإسلام، شبكة الإنترنت، موقع

فلسطين أون لاين ٢٠٢١/١٠/١٧ felesteen.News



**كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟**

الطفولة أو في الشباب، وقد يُصيبُ الاكتئابُ جميعَ الفئاتِ العمرية<sup>(١)</sup>.

### **ثانيًا: حالاتُ الاكتئابِ على مستوى العالمِ ونتائجها:**

ذَكَرَتْ مَنْظَمَةُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ أَنَّهُ: يَوْجَدُ أَكْثَرُ مِنْ أَرْبَعِ مِئَةِ مِليُونِ شَخْصٍ مُصَابٍ بِالْاكتئابِ فِي الْعَالَمِ. وَيَوْجَدُ مِليُونُ حَالَةٍ اانتحاريةِ سَنويًّا مِنْ عَشْرَةِ مِلايينَ مَحاولَةٍ اانتحاريةِ، بِسَبَبِ االاكتئابِ وَالضَّغْوَطِ النَفْسِيَّةِ.

والاكتئابُ- كما هو في تقريرِ المنظمةِ الدوليةِ للاكتئابِ- معظَمُ ضحاياهِ مِنَ الْأَمْرِيكِيِّينَ وَسُكَّانِ مِناطِقِ غَرْبِ المِحيطِ الهادئِ واليابانِ؛ وَذَلِكَ لِأَنَّ هَؤُلَاءِ الْغالبُ عَلَيْهِمُ الْإِلْحادُ وَالْكَفْرُ، وَعَدْمُ وَجودِ دِينٍ صَحِيحٍ يَحْكُمُهُمْ وَيُؤَمِّلُهُمْ فِي الْحياةِ الدُّنْيا، بِما فِيها مِنَ الْخَيْرِ الَّذِي يُوْدِي إِلَى سَعادَةِ الدارينِ، فَهَمُ شَعوبٌ عاشوا حياتَهُمُ كالأَنْعامِ؛ بَلْ هُمُ أَضَلُّ، يَأْكُلونَ وَيَتَمَتَّعونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعامُ، لَيْسَ عِنْدَهُمْ قُرْآنٌ يُتلى يُقَرِّبُهُمْ مِنَ اللَّهِ، وَلا أذْكارٌ شرعيةٌ

<sup>(١)</sup> د/ محمد عبد العليم. مقال بعنوان مرض الاكتئاب. ما حقيقته. موقع الإسلام ويب





ولا صلاة، ولا صيام، ولا زكاة، ولا حج، ولا بر ولا صلة، مما يتنعم به المسلمون في دين الإسلام، فهؤلاء جربوا جميع المذات وتشبعوا من الدنيا وملذاتها بحلها وحرامها، ولا أمل لهم في الحياة أكثر من ذلك، بلغوا المنتهى، فيكتبون، ثم يتجرون.

وأقل نسبة للإصابة بالاكْتئاب في أفريقيا، فتقل نسبه في المناطق التي تدين بالإسلام، وتكثر في المناطق التي تعتنق ديانات أخرى غير دين الإسلام.

ويذكر التقرير أن هناك مليون حالة انتحارية من بين كل عشرة ملايين حالة؛ أي: بنسبة عشرة في المئة، وأن أعداد المقبلين على الانتحار في تزايد مستمر على مستوى العالم، وجميع الدول العشرة التي تصدر قائمة حالات الانتحار من دول الاتحاد السوفيتي السابقة، وتتقدمها روسيا؛ وذلك لكثرة الإلحاد فيها، وعدم الإيمان بالله ولا دين.

ويذكر التقرير أن الاكْتئاب من الأمراض القاتلة، وأن (١٥٪) من المصابين ينتهي بهم الأمر إلى الانتحار، كما أثبتت الدراسات



**كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟**  
 أنّ (٥٠ ٪) من المتحررين سبق أن شُخِّصت لهم حالات اكتئابٍ  
 في وقتٍ من الأوقات<sup>(١)</sup>.

### المبحث الثاني

#### أسباب مرض الاكتئاب وأعراضه عند الأطباء

قد يصاب الإنسان ببعض الاضطرابات المزاجية؛ نتيجة  
 الشعور بالحزن وفقدان الاهتمام ونحو ذلك، فيؤدي فجأة إلى  
 الشعور بالاكتئاب، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب بوجودِ عدّة  
 أعراض، نذكرها على النحو الآتي:

#### أولاً: أسباب الاكتئاب:

١. المشاكل الصحية التي يصاب بها الإنسان والتي تسبب  
 أمراضاً مزمنةً أو أمراضاً تهدد الحياة، أو تُضعف الرغبة الجنسية  
 عند المريض.
٢. التغيرات الهرمونية، فقد تحدثت تغيرات هرمونية؛  
 لمشاكل في الغدة الدرقية، أو نتيجة حدوث الحمل أو الولادة،  
 ونحو ذلك.

<sup>(١)</sup> علاج الاكتئاب في الصيدلية الإسلامية. نعيمة عبد الفتاح ناصف. شبكة الألوكة بتاريخ  
 م. (٢٠٢١/١٠/١٧).



٣. اضطرابات النوم؛ لأن قلة النوم تؤدي إلى نشاطٍ دماغيٍّ أكبر، فيؤثرُ بالسلبِ على نفسيةٍ وجسدِ الإنسان.
٤. شربُ الخمرِ والكحولياتِ والدخانِ، والآثارُ السلبية لبعضِ الأدوية.
٥. الشعورُ بالوحدةِ والغربةِ، والابتعادُ عن العائلةِ والأصدقاءِ.
٦. موتٌ أو خسارةُ شخصٍ عزيزٍ على الإنسانِ.
٧. أو ظروفٌ اقتصاديةٌ.
٨. النزاعاتُ والخلافاتُ الأسريةُ والعائليةُ.
٩. عواملٌ وراثيةٌ: قد يكونُ لدى المصابِ بالاكتئابِ بعضُ أقاربه المصابون بهذا المرضِ.
١٠. الشعورُ باليأسِ من المستقبلِ، والرغبةُ في الموتِ.
١٠. الانحرافُ عن منهجِ الله بالكفرِ أو الشركِ أو البدعةِ، أو الانهماكُ في المعاصي والموبقاتِ.



## كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟

## ثانياً: أعراض مرض الاكتئاب:

١. فقدان الرغبة في ممارسة الأعمال اليومية الاعتيادية.
٢. الإحساس بالعصبية والكآبة.
٣. الإحساس بانعدام الأمل.
٤. نوبات من البكاء بدون أي سبب ظاهر.
٥. اضطرابات في النوم.
٦. صعوبة التركيز واتخاذ القرار.
٧. زيادة في الوزن أو نقصانه.
٨. قلق وضجر.
٩. حساسية مفرطة.
١٠. إحساس بالتعب والوهن وقلة القيمة.
١١. فقدان الرغبة في العشرة الزوجية.
١٢. أوجاع جسدية وبخاصة في الرأس والظهر.
١٣. أفكار انتحارية أو محاولات انتحار.



### المبحث الثالث

#### أنواع الاكتئاب وطرق علاجه والوقاية منه عند الأطباء

نذكر في هذا المبحث أنواع الاكتئاب وطرق علاجه والوقاية

منه عند الأطباء على النحو الآتي:

#### أولاً: أنواع الاكتئاب.

١. الاكتئاب الشديد (الحاد): وهو الذي يفقد صاحبه القدرة

على الاستمتاع بالحياة وأنشطتها اليومية.

٢. اكتئاب ما بعد الولادة عند المرأة أو في أثناء الحمل، وهو ما

يُسمى بالكآبة النفاسية.

٣. الاضطراب الاكتئابي المستمر، وهو عند النساء أكثر،

وتشعر فيه المرأة بالحزن المستمر.

٤. اضطراب ما قبل الطمث عند النساء، و يبدأ في الأسبوع

السابق على بدء الحيض، ويزداد بمجرد نزول دم الحيض<sup>(١)</sup>.

(١) أسباب الاكتئاب عند النساء وأنواعه. موقع ويب طب ١٨/١٠/٢٠٢١ م.



كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟

ثانياً: طرق علاجه والوقاية منه عند الأطباء.

١. ممارسة الرياضة بشكل مستمر، وأفضلها رياضة المشي.
  ٢. الحد من التوتر والضعف والاختبارات اليومية.
  ٣. البعد عن الأشخاص الذين يُسببون الاكتئاب، والتعلق بالعلاقات الاجتماعية القوية الشاملة للبر والصلة.
  ٤. الابتعاد عن التدخين والمُخدرات.
  ٥. اتباع نظام غذائي صحي وجيد.
  ٦. التعرُّض لأشعة الشمس بمعدل نصف ساعة يومياً للحصول على فيتامين (د) <sup>(١)</sup>.
  ٧. صحبة الأخيار من ذوي التدبير والأخلاق الحميدة، والعلم النافع والعمل الصالح.
  ٨. الإيمان بالله، والإكثار من ذكر الله تعالى، وتلاوة القرآن، والاجتهاد في نوافل العبادات بعد أداء الفرائض، والانشغال بطلب العلم النافع.
- ومن كان حاله كذلك، فليس عنده وقت للاكتئاب، ولن يجد الاكتئاب إليه سبيلاً.

(١) أعراض الاكتئاب لدى المرأة - موقع ويب طب. ١٨ / ١٠ / ٢٠٢١.



### المبحث الرابع

#### طرق الوقاية من الاكتئاب والأمراض النفسية في الإسلام

الله جَلَّ وَعَلَا خَلَقَ النَّاسَ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا، وَأَخْبَرَهُمْ أَنَّهَا دَارُ ابْتِلَاءٍ  
وَإِحْتِبَارٍ، وَأَنَّهُ خَلَقَ فِيهَا مِنَ الْأَكْدَارِ وَالْأَحْزَانِ مَا هُوَ ابْتِلَاءٌ لِلخَلْقِ،  
وَبَيَّنَ لَهُمْ سُبُلَ السَّعَادَةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَأَنَّ السَّعِيدَ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا  
مَنْ جُنَّبَ الْفِتْنََ، وَابْتُلِيَ فَصَبَرَ، فَسُرَّ السَّعَادَةَ وَزَوَالَ الْهَمُومِ  
وَالْغَمُومِ وَالْأَحْزَانِ وَالْأَكْدَارِ هُوَ لَزُومُ طَاعَةِ اللَّهِ ﷻ، وَابْتِدَاءُ  
مَعْصِيَةِ اللَّهِ، وَالصَّبْرُ عَلَى أَقْدَارِ اللَّهِ الْمُؤَلَّمَةِ، وَالرِّضَا بِمَا قَسَمَ اللَّهُ  
لِلْعَبْدِ، وَقَدْ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنَّبَ الْفِتْنََ، إِنَّ السَّعِيدَ  
لَمَنْ جُنَّبَ الْفِتْنََ، إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنَّبَ الْفِتْنََ، وَلَمَنْ ابْتُلِيَ فَصَبَرَ،  
فَوَاهَا»<sup>(١)</sup>.

وقال ﷺ: «وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ»<sup>(٢)</sup>.

وقال الله تعالى: {وَلَتَبْلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ  
وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٩﴾ الَّذِينَ

<sup>(١)</sup> سنن أبي داود (٤٢٦٣).

<sup>(٢)</sup> مسند الإمام أحمد (٨٠٩٥).



كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟

إِذَا أَصَبْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أَوْلَيْكَ  
عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأَوْلَيْكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾  
[البقرة: ١٥٥-١٥٧].

وما من داءٍ إلا جعل الله له دواءً.

ويبين الله لنا في القرآن والسنة أسباب السعادة، وزوال الأحزان  
والهموم والغموم في الدنيا والآخرة، والتي هي علاج من  
الاكتئاب، ومن ذلك ما يلي:

١. تحقيق العبودية لله: بالخضوع والاستسلام لشريعته، بامثال  
أوامره، واجتناب نواهيه، ودوام الافتقار إليه، والتوكل عليه،  
مخلصين له الدين.

وتتحقق العبودية لله تعالى بثلاثة أشياء هي:

الإسلام: بأن يكون العبد مسلمًا؛ لأنه لا يدخل الجنة إلا نفس  
مسلمة.

العمل الصالح الموافق للقرآن والسنة.

الإخلاص لله تعالى في جميع الأعمال: الظاهرة والباطنة.





٢. **الإيمانُ بقضاء الله وقدره**، وأن ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، وأنه لا مُعَقَّبَ لِحُكْمِهِ، ولا رادَّ لأمرِهِ، وأنَّ الله لا يَقْضِي لِعَبْدِهِ إلاَّ الخَيْرَ، حتى وإن كانَ في ظاهرِ القضاءِ أنه شرٌّ بالنسبةِ للعبِدِ.

٣. **معرفةُ العبدِ ربَّه بأسمائِهِ الحسنَى، وصفاتِهِ العُلا، وإيمانه بها**، وكلما ازدادَ العبدُ معرفةً بربِّه عَظُمَ في قلبِهِ قَدْرُ اللهِ و محبتهُ وخشيتهُ وتعظيمُهُ، والرضا بما قَدَرَ، والسعادةُ بذلك.

٤. **عنايةُ العبدِ بالقرآنِ الكريمِ: تعلمًا، وتعليمًا، وتلاوةً، وتجويدًا، وفهْمًا، وتدبُّرًا، وعملاً وتحاكُّمًا، فعلى قَدْرِ عنايةِ العبدِ بالقرآنِ، على قَدْرِ عنايةِ اللهِ به، فالقرآنُ هو ربيعُ القلوبِ؛ أي: الغيثُ الذي يُحيي اللهُ به القلوبَ الميتةَ، وهو نورُ الصدورِ وسرُّ انشراحِها وزوالِ ظلمتِها.**

وهذه الأسبابُ الأربعةُ من أصولِ السعادةِ في الدنيا والآخرة، وقد جمعها النبي ﷺ في قوله: «مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ



حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ ﷻ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا». قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ؟ قَالَ: «أَجَلْ، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ»<sup>(١)</sup>.

فإذا قال العبدُ هذا الدعاءَ موقنًا به، معتقدًا ما دل عليه، فإن الله ﷻ يذهبُ همَّهُ وحُزْنَهُ ويبدلُهُ مكانَ حُزْنِهِ وهَمَّهُ فرجًا وفرحًا، فلا يكونُ للاكتئابِ عنده محلٌّ.

### ٥. الدعاء بزوال الكرب والهم والغم والحزن.

قال الله تعالى: {وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} [غافر: ٦٠]، وقال النبي ﷺ: «إِنَّ رَبَّكُمْ حَيٌّ كَرِيمٌ، يَسْتَجِيبُ مِنْ عَبْدِهِ أَنْ يَرْفَعَ إِلَيْهِ يَدَيْهِ، فَيَرُدَّهُمَا صَفْرًا». أَوْ قَالَ: «خَائِبَتَيْنِ»<sup>(٢)</sup>.

(١) مسند الإمام أحمد (٤٣١٨).

(٢) سنن ابن ماجه (٣٨٦٥).



وقال تعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ  
دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ} [البقرة: ١٨٦].

ومن هذه الأدعية التي تقال لتفريج الكرب و زوال الهموم  
والغموم والأحزان ما ورد عن النبي ﷺ في الأحاديث الآتية:  
عن ابن عباسٍ ؓ: «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 الْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ»<sup>(١)</sup>.

فهذا دعاءٌ وتضرُّعٌ إلى الله بأسمائه وصفاته ووحدانيته بزوال  
الكرب والهمم والغم والحزن الذي يكون سبباً في الاكتئاب.  
وعن أسماء بنت عميسٍ ؓ قالت: عَلَّمَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ  
كَلِمَاتٍ أَقُولُهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ: «اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي، لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا»<sup>(٢)</sup>.

وأيضاً هذا دعاءٌ بالتوسُّلِ إلى الله تعالى بألوهيته وربوبيته  
ووحدانيته بزوال الكرب والهمم الداعي للاكتئاب.

<sup>(١)</sup> صحيح البخاري (٦٣٤٦)، ومسلم (٢٧٣٠).

<sup>(٢)</sup> سنن ابن ماجه (٣٨٨٢)، وسنن أبي داود (١٥٢٥).



## كيف عالج الإسلام مرض الاكتئاب؟

وعن أبي بكرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»<sup>(١)</sup>.

فهذه دعواتُ بَيْنَ النَّبِيِّ ﷺ أَنْ مَنْ قَالَهَا عِنْدَ الْكَرْبِ فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حَزْنِهِ وَغَمَّهُ فَرِحًا وَفَرَجًا.

وعن سعدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ ﷺ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «دَعْوَةُ ذِي النَّوْنِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ»<sup>(٢)</sup>.

وهذا توَسَّلُ ودعاءٌ بالتوحيدِ، فإنه مَفْرَعُ الخلائقِ إلى الله تعالى، يَفْرَعُ به المشركون إلى الله عند الشدائدِ فينجيهم في الدنيا، كما قال تعالى: {فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الَّذِينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ} [العنكبوت: ٦٥].

<sup>(١)</sup> مسند الإمام أحمد (٣٤/ ٧٥)، وسنن أبي داود (٥٠٩٠).

<sup>(٢)</sup> سنن الترمذي (٣٥٠٥).



ويفرغُ به الموحِّدون إلى الله فينجيهم به من شدائد الدنيا والآخرة، فما دُفعتِ الشدائدُ بمثلِ التوحيدِ.

ولذلك كانت دعوة يونس عليه السلام بالتوحيد حين قال: «لا إلهَ إلا أنتَ سبحانَكَ، إنِّي كنتُ من الظالمين»، ما دعا بها مكروبٌ إلا فرَجَ اللهُ كربه.

وعن أنسٍ رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ يقول: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»<sup>(١)</sup>.

### ٦- الحرص على كمال الإيمان:

فإنه من أعظم أسباب انشراح الصدور، والعبء إذا انشراح صدره زال همُّه وغمُّه وكرُّه وكآبته، قال الله تعالى: {أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۗ فَوَيْلٌ لِلْقَلْسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ} [الزمر: ٢٢].

<sup>(١)</sup> صحيح البخاري (٢٨٩٣).



## كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟

وكان من عظيمٍ مَنِ اللهُ على المسلمين عامةً وعلى الرسول ﷺ خاصةً أن شرح صدورهم للإسلام، قال اللهُ تعالى ممتنًا علي نبيِّه محمدٍ ﷺ: {أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ} [الشرح: ١]، وقال: {فَمَنْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ} [الأنعام: ١٢٥].

## ٧. المداومةُ على العملِ الصالح:

وهذا من أعظمِ أسبابِ السعادةِ وطيبِ الحياةِ، قال اللهُ تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [النحل: ٩٧].

٨. التوكُّلُ على الله:

من أعظمِ أسبابِ السعادةِ أيضًا، قال اللهُ تعالى: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} [الطلاق: ٣]؛ أي: هو ناصرُه، وكافيُه، ومتولِّي أمرِه، ومَن كفاه اللهُ وآواه فلن يكتتبَ أبدًا.

فهذا نبيُّ اللهِ إبراهيمُ عليه السلام لَمَّا ألقاه قومُه في النارِ قال: حسْبنا اللهُ ونعمَ الوكيلُ؛ أي: أنا متوكِّلٌ على اللهِ وهو يَكفيني، فقال



اللَّهُ تَعَالَى: {قُلْنَا يَنْتَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ﴿٦٩﴾}

[الأنبياء: ٦٩].

وهذا النبي محمد ﷺ وأصحابه حينما قال لهم الناس: {إِنَّ  
النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ  
وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿٧٣﴾} فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّ لَهُمْ سُوءٌ  
وَأَتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿٧٤﴾} [آل عمران: ١٧٣-١٧٤].

### ٩- إخلاص العمل لله:

فالعبد المخلص لا ينتظر ثناء الناس عليه، ولا يريد منهم جزاءً  
ولا شكوراً، لا يضره مدح المادحين، ولا قدح القادحين، وهذا هو  
أعظم أسباب السعادة والراحة وزوال الهموم والأحزان عن  
الإنسان، فالعبد على قدر إخلاصه لله في عمله على قدر حفظ الله له  
من فتن الدنيا وهمومها والآخرة وكربها، فهؤلاء الثلاثة أصحاب  
الغار لما وقعت صخرة عظيمة سدَّت الغار عليهم وجعلته مقبرة  
لهم، تضرَّعوا إلى الله بإخلاصهم له في العمل الصالح؛ ففرَّج الله  
عنهم كربهم، وسلَّمهم، وعافاهم، وخرجوا يمشون.



فالاكتئابُ لا يجدُ للمخلصين سبيلاً؛ لأنهم يحسبون كلَّ صغيرةٍ وكبيرةٍ لله؛ بل كلَّ حركةٍ وسكنةٍ لله، ويعلمون أن الدنيا دارٌ ممرٌّ، لا دارٌ مقرٌّ، ويتخذون ما فيها زادًا للآخرة، ويعيشون على الأمل العظيم بنوالِ رحمةِ الله في جناتِ النعيم.

### ١٠. التفكير في نعم الله سبحانه وتعالى:

كلما تأمل العبدُ في نعمِ الله الظاهرةِ والباطنةِ، الدينيةِ والدينيةِ، رأى أن ربَّه قد أعطاه خيراً كثيراً، ودفع عنه شروراً متعددةً، ولا شك أن هذا يدفع عن العبدِ دواعي الاكتئابِ من الهمومِ والغمومِ والأحزانِ، ويوجب الرِّضا والفرحَ والسرورَ، قال تعالى: {أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَهْرَةَ وَبَاطِنَةً} [لقمان: ٢٠].<sup>(١)</sup>

### ١١. شكر الله على النعم:

نِعْمَ اللَّهُ لَا تَعُدُّ وَلَا تُحْصِي، {وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا} [إبراهيم: ٣٤].

(١) وسائل الحياة السعيدة، للشيخ ناصر السعدي (ص ١١).





فإذا نظر العبدُ في كمِّ النعمِ التي منحها اللهُ إياه، فإنه يشكرُه ولا يكفرُه، ويستحيي من الله أن يتضجَّرَ عند حلولِ بلاءٍ به، فمن نعمِ الله عليه بعدَ الإسلامِ: نعمةُ السمعِ، والبصرِ، والنطقِ، والحركةِ، والعقلِ، والمالِ، والولدِ، والزوجةِ، والمسكنِ، والهدايةِ، والأمنِ، والدينِ، والقرآنِ، والسُّنةِ، والبرِّ، والصلاةِ، والمحبةِ، وغيرها ممَّا لا يُعد ولا يُحصَى، فمهما أُصيبَ الإنسانُ بأنواعٍ من البلاءِ فإنها لا تساوي شيئاً بجانب النعمِ الكثيرةِ العظيمةِ التي منَّ اللهُ بها عليه.

فإذا شكرَ العبدُ ربَّه على ذلك كلِّه زاده اللهُ من فضله وإنعامه، قال الله تعالى: **{وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾}** [إبراهيم: ٧].

والعبدُ كلما شكر ازدادَ سعادةً وفضلاً، وازدادَ سروراً، وذهبَ عنه الهمُّ والحزنُ والكآبةُ والاكتئابُ.

**١٢. الصبر:** أخبر اللهُ تعالى أنه لا بدَّ أن يتلِيَ العبادَ بشيءٍ من الخوفِ والجوعِ ونقصٍ من الأموالِ والأنفسِ والثمراتِ، قال تعالى: **{وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}** [البقرة: ١٥٥]، وقال تعالى أيضاً: **{إِنَّمَا}**



يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ { [الزمر: ١٠].

وقال النبي ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»<sup>(١)</sup>، فالمؤمنُ يعيشُ بين شكرِ الله على نِعَمِهِ، وصابره على بلائِهِ، وهذا يدلُّ على كمالِ الإيمانِ والتوحيدِ، فالمؤمنُ يصبرُ على أقدارِ الله المؤلمةِ المحفوفةِ بهمِّ والحزنِ والغمِّ، وهو موقنٌ بفرجِ الله في الدنيا، وجزائه في الدنيا والآخرة، فالبلاءُ لا يزيدهُ إلا صلابَةً، ورضًا، وثقةً بالله، واستبشارًا بمحبةِ الله للعبيد؛ لأنَّ الصبرَ مثلُ اسمه، مُرٌّ مذاقُهُ، لكنَّ عواقبه أحلى من العسل.

فَمَنْ كَانَ حَالُهُ كَذَلِكَ فَلْنِ يَصِيْبِهِ اِكْتِتَابٌ اَبْدًا.

### ١٣. العلم بفوائد وثمرات البلاء:

فالمؤمنُ يعلمُ أن البلاءَ ما قُدِّرَ عليه ليكتتبَ، وإنما ليرفعَ الله درجاته، ويحطُّ عنه سيئاته، فإن الله ما ابتلاه إلا لمحبتِهِ له، وإن الله

(١) صحيح مسلم (٢٩٩٩).



إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ  
السَّخَطُ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ،  
وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَّرَ  
اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ»<sup>(١)</sup>.

وفي لفظٍ: «مَا مِنْ مُصِيبَةٍ تُصِيبُ الْمُسْلِمَ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ،  
حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا»<sup>(٢)</sup>.

١٤. الاعتصام بالله، وحسن الظن به، والرجاء في رحمته، وعدم  
اليأس: الإنسان مهما حلَّ به من المصائب فالواجب عليه اللجوء  
إلى الله، والرجاء في رحمته، مع إحسان الظن بفرجه وعطائه  
سبحانه وتعالى، قال الله ﷻ: {وَمَنْ يَعْتَصِمْ بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى  
صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} [آل عمران: ١٠١].

وقال تعالى في الحديث القدسي: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي،  
فَلْيُظَنَّ بِي مَا شَاءَ»<sup>(١)</sup>.

<sup>(١)</sup> صحيح البخاري (٥٦٤١).

<sup>(٢)</sup> صحيح البخاري (٥٦٤٠)، ومسلم (٢٥٧٢).



كيف علاج الإسلام مرض الاكتئاب؟

وقال: {وَرَحْمَتِي وَسَعَتْ كُلَّ شَيْءٍ} [الأعراف: ١٥٦]، وقال: {قُلْ

يَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ}

[الزمر: ٥٣].

**١٥. الصلاة:** فهي صلةٌ بين العبدِ وربِّه، ومناجاةٌ له سبحانه

وتعالى، ووقوفٌ بين يدي الله ﷻ، ودعاءٌ ورجاءٌ، وتفريجٌ

للكروبِ، وإذهابٌ للهمومِ، قال اللهُ تعالى: {وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ

وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} [البقرة: ٤٥].

فالصلاةُ راحةٌ للقلبِ، وتزكيةٌ للنفسِ، وسعةٌ للصدرِ، كان النبيُّ

ﷺ يقول: «يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنًا بِهَا»<sup>(١)</sup>، وعن حذيفةَ ﷺ قال:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى»<sup>(٢)</sup>؛ أي: إذا أهَمَّه وشغَلَه

وأحزَنَه أمرٌ لجأَ إلى اللهِ تعالى بالصلاةِ، فيستجيبُ اللهُ له، فيفْرِجُ

عنه.

(١) مسند الإمام أحمد (١٦٠١٦).

(٢) سنن أبي داود (٤٩٨٥).

(٣) مسند أحمد (٢٣٢٩٩)، وأبو داود (١٣١٩).



١٦. الاجتهاد في سد حاجات الناس: كمساعدة الفقراء، والمساكين، والأرامل، وذوي الاحتياجات الخاصة، ونحو ذلك، فالجِدُّ في هذا الباب فيه فوائدُ تشغُلُ العبدَ عن الهمِّ والغمِّ والاكْتئابِ، ومنها:

أ. أنها تُخْرِجُ المَكْتئِبَ من حَيِّزِ الهمِّ والغمِّ والحُزنِ والتفكيرِ المستمرِّ والوساوسِ المختلفةِ، ومن حَيِّزِ الوَحْدَةِ إلى رَحَابَةِ العطاءِ والشعورِ بالسعادةِ، بإسعادِ الآخرين والثقةِ بالنفسِ.

ب. تفرِجُ الكربَ عن المَكروبين، فَمَنْ فرَّجَ عن مؤمنٍ كُرْبَةً فرَّجَ اللهُ عنه في الدنيا والآخرة، وَمَنْ يسَّرَ على مُعسرٍ يسَّرَ اللهُ له في الدنيا والآخرة، واللهُ في عونِ العبدِ ما كان العبدُ في عونِ أخيه.

وقال النبي ﷺ: «أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، أَوْ تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، أَوْ تُطْرِدُ عَنْهُ جُوعًا»<sup>(١)</sup>.

(١) المعجم الأوسط (٦٠٢٦).



ج. يَسْعُدُ بدعواتِ المساكينِ والمستضعفينَ من فقراء المسلمين ومرضاهم، وهذه السعادةُ تُذهِبُ عنه الاكتئابَ والسوءَ، قال النبي ﷺ: «صَنَائِعُ الْمَعْرُوفِ تَقِي مَصَارِعَ السَّوْءِ»<sup>(١)</sup>، وقال أيضاً: «إِنَّ صَدَقَةَ السَّرِّ تُطْفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى»<sup>(٢)</sup>.

**١٧. المحافظةُ على أذكارِ الصباحِ والمساء:** التي سنّها لنا رسولُ الله ﷺ، وجعلها الله لنا حصناً حصيناً منيعاً من هذه الأمراضِ والبلايا، ومن ذلك المحافظةُ على ذِكْرِ: «بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» ثلاثَ مراتٍ صباحاً ومساءً، فمن قالها لا يضرُّه شيءٌ حتى يُمسيَ وحتى يُصبحَ.

والمحافظةُ على ذِكْرِ: «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ» ثلاثَ مراتٍ صباحاً ومساءً، وإذا نزلَ منزلاً فإنه لا يضرُّه

(١) المعجم الأوسط (٦٠٨٦).

(٢) المعجم الأوسط (٣٤٥٠).



شيء؛ كما أخبر بذلك رسول الله ﷺ، ويحافظ أيضًا على قراءة آية الكرسي والمعوذتين ثلاثًا في كل صباح ومساءً، تكفيه كل شيء.

### ١٨. البعد عن الحزن والخوف ودواعيهما:

قال الله تعالى: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ} [آل عمران: ١٣٩].

فقد نهى الله تعالى المؤمنين عن الحزن أو الضعف أمام الضغوط التي يتعرضون لها من أعدائهم من شياطين الإنس والجن وضغوط الحياة ومخالطة الناس ومشاكلهم، وبين لهم أنهم الأعْلَوْنَ إِنْ حَقَّقُوا الْإِيمَانَ.

والاكتئاب الذي يصيب المرأة في أثناء الحمل يكون سببه الحزن أو الخوف من أمور معينة، وذلك مثلما جرى مع مريم ابنة عمران وما قدره الله عليها من الحمل بقدر الله من غير زوج، وأنها ستلد مولودًا يكون آية من آيات الله الدالة على كمال قدرته، وقد أصابها الهم والحزن بسبب الخوف من كلام الناس في حقها وحق ولدها من رميها بالزنا، حتى إنها تمنّت الموت؛ فنهاها الله عن



الخوفِ والحزنِ مما تنتظرُه من ملامةِ الناسِ لها وكلامهم في عرضِها.

وقد صورَ اللهُ هذا الموقفَ بقوله تعالى: { فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ٢٢ } فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا ٢٣ } فَنَادَتْهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ٢٤ } وَهَزَيْتِ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَلِّطُ عَلَيْكِ رُطْبًا جَنِيًّا ٢٥ } فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ٢٦ } فَأَتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ قَالُوا يَمْرِي لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا فَرِيًّا ٢٧ } يَتَأَخَتُ هُرُونَ مَا كَانَ أَبُوكَ أَمْرًا سَوِيًّا وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَغِيًّا ٢٨ } فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا ٢٩ } قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ ءَاتَانِي الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا ٣٠ } وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا ٣١ } وَبَرًّا بِوَالِدَاتِي وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا شَقِيًّا ٣٢ } وَالسَّلَامُ عَلَيَّ يَوْمَ وُلِدْتُ وَيَوْمَ أَمُوتُ وَيَوْمَ أُبْعَثُ حَيًّا ٣٣ } ذَلِكَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ قَوْلَ الْحَقِّ الَّذِي فِيهِ يَمْتَرُونَ ٣٤ } [مريم: ٢٢-٣٤].





وفي هذه الآيات إشارةٌ إعجازيةٌ مهمةٌ في علاج اكتئابِ الحملِ وما بعدَ الولادة؛ وهي ألا تُعرِّضَ المرأةُ نفسها للحزنِ، وأن تأخذَ بأسبابِ السعادةِ منَ القربِ منَ اللهِ وكلِّ مباحٍ لتسعدَ به، كما قال اللهُ تعالى لمريمَ: **{ فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا }<sup>ط</sup>** [مريم: ٢٦].

وأمرها كذلك أن تُعرِّضَ وتتجاهلَ كلَّ أسبابِ النكدِ والقيلِ والقالِ، كما قال اللهُ لمريمَ: **{ فِيمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا }<sup>٧</sup>** [مريم: ٢٦]؛ فتصومُ عن الكلامِ الذي لا يُجدي ولا يُقدِّم ولا يؤخِّرُ؛ لأنها مهما تكلمتَ في هذا الموقفِ العجيبِ فلن يُصدِّقَها أحدٌ.

وقد أشارَ القرآنُ إلى قصةِ نبيِّ اللهِ موسى وأمه، وحزنها على فقده، وخوفها من فرعونَ وجنوده على وليدها الرضيع، قال تعالى: **{ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فِإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ }<sup>٧</sup>** **{ فَالْتَقِطْهُ ءَالَ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَلْمَنَ وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِئِينَ }<sup>٨</sup>** وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ



عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَن يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَوَلَدًا وَهُمْ لَا  
 يَشْعُرُونَ ﴿٩﴾ وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِعًا إِن كَادَتْ لِتُبَدِيَ بِهِ لَوْلَا  
 أَن رَبَّنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠﴾ وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ  
 فَبَصَّرَتْ بِهِ عَنْ جُنُبٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١١﴾ وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ  
 الْمَرَاضِعَ مِن قَبْلُ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَهُ لَكُمْ  
 وَهُمْ لَهُ نَاصِحُونَ ﴿١٢﴾ فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا  
 تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

[القصص: ٧-١٣].

ولما ضاق نبيُّ الله لوطٌ ذرعًا بقومه الفسقة المُجْرِمِينَ الفَجْرَةَ  
 نهاه اللهُ عن الخوفِ منهم والحزنِ، فقال: {وَلَمَّا أَن جَاءَتْ رُسُلُنَا  
 لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا  
 مُنْجِبُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا أُمَّرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ} [العنكبوت: ٣٣].

وكثيرٌ من الناسِ يعيشُ حزينًا خائفًا من الموتِ، ويصيرُ عنده  
 وسواسٌ قهريٌّ واكتئابٌ بسبب ذلك، واللهُ جلَّ وعلا ينهانا عن  
 ذلك الخوفِ والحزنِ المؤدي للوسواسِ والاكتئابِ، ويبينُ لنا  
 حالَ أهلِ الإيمانِ عند الموتِ، وأنَّ الملائكةَ تُبشِّرُهُم بالجنةِ،



وتقول لهم: لا تخافوا ولا تحزنوا، قال تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَلُّوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهَى أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾} [فصلت: ٣٠-٣١].

١٩. الثقة بالله واليقين بأنه مُجيبُ الدعواتِ و مُفْرِجُ الكُرْبَاتِ وقاضي الحاجاتِ: فهذا نبيُّ الله يعقوبُ حين تعرَّض للكربِ الشديدِ والغمِّ والحزنِ الرهيبِ لم ييأس من رحمةِ الله، بل قال: {إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾} [يوسف: ٨٦].

فهو يشكو إلى الله ويدعوه وهو موقنٌ بأنَّ الله سيردُّ عليه ولده، وقال: {فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٨٣﴾} [يوسف: ٨٣].



صبرٌ مع يقينٍ وثقةٍ في الله بأنه سيرُدُّ عليه أولاده جميعاً، وقد كان، فجمع الله شمله بجميع أولاده ورضي عنه وأرضاه فيهم و أذهب الله همَّه، وفرَّج كربه وقضى حاجته.

وهذا نبيُّ الله أيوبُ، ظلَّ مريضاً ثمانية عشرَ عاماً حتى نَفَرَ منه القريبُ والبعيدُ، ولكنه لم ييأس من رحمةِ الله

صبرٌ ورجاءٌ وثقةٌ ويقينٌ بالله ﷻ، قال تعالى: {وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ وَ أَيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَفَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ وَعَاتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمَثَلُهمْ مَعَهُمْ رَحْمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَبِيدِينَ} [الأنبياء: ٨٣-٨٤]. أذهب الله همَّه، وفرَّج كربه ووهبه الأهلَ والمالَ<sup>(١)</sup>.

وهذا نبيُّ الله يونسُ التَّمَمَه الحوتُ في بطنه، وغاص به في ظلمةِ البحرِ، وفي ظلمةِ الليلِ البهيمِ الأليلِ، دعا ربه موقناً بالإجابةِ واثقاً بكرمه وعفوه و فرَّجه، قال الله سبحانه وتعالى: {وَذَا التَّنُونِ إِذْ

<sup>١</sup> أسرار الإعجاز العلمي. د/ عبد الدايم الكحيل، موقع kaheel.com /١٩ /١٠ /٢٠٢١ م.



ذَهَبَ مُعْضَبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُسَجِّى الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾ [الأنبياء: ٨٧-٨٨].

رجاءً، ويقينٌ، وحسنُ ظنٍّ بالله وثقةٌ به، سبحانه الكريم، القريب المجيب، المعطي، الوهاب، المَنَّان ذو الفضل العظيم. وهذا نبيُّ الله زكريَّا، بعد أن بلغَ من الكِبَرِ عِتْيًا، واشتعلَ رأسه شيبًا، ووهنَ العظمُ منه، لم ييأس من رحمةِ الله، فرجا الولدَ الصالح، ودعا ربَّه وناداه موقنًا به، واثقًا في كرمه وهباته وعطاياه.

{ وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ﴿٨٩﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَا لَهُ وَرَوْحَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْحَيَرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا لَنَا خَلِيعِينَ ﴿٩٠﴾ [الأنبياء: ٨٩-٩٠].

وقال تعالى: { إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ﴿٣﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ﴿٥﴾ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ عَالِ يَعْقُوبَ ۗ وَأَجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا



﴿٦﴾ زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ  
سَمِيًّا ﴿٧﴾ [مريم: ٣-٧]. سبحان الوهاب.

وهذا نبيُّ الله إبراهيم عليه السلام، اجتمعت عليه كلابُ  
الأرض من الكفار والمشركين حتى الأوزاع؛ لحرقه وقتله  
والقضاء عليه، فلجأ إلى الله، موقناً به، متوكلاً عليه، واثقاً بنصره،  
قائلاً: حسبنا الله ونعم الوكيل، فقال الله تعالى: ﴿قُلْنَا يَنَارُ كُونِي  
بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾ ﴿٦٩﴾ وَأَرَادُوا بِهِ كَيْدًا فَجَعَلْنَاهُمُ الْأَخْسَرِينَ  
﴿٧٠﴾ وَنَجَّيْنَاهُ وَلُوطًا إِلَى الْأَرْضِ الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا لِلْعَالَمِينَ ﴿٧١﴾  
[الأنبياء: ٦٩-٧١].

وهذا نوح عليه السلام لما ضاق ذرعاً بقومه بعد كفرهم و  
استهزائهم وسخريتهم منه، وإخبار الله له أنه لن يؤمن من قومه إلا  
من قد آمن؛ دعا ربه، موقناً به، واثقاً بنصره: ﴿فَدَعَا رَبَّهُ أَنِّي  
مَغْلُوبٌ فَأَنْتَصِرُ﴾ ﴿١١﴾ فَفَتَحْنَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ ﴿١٢﴾ وَفَجَّرْنَا  
الْأَرْضَ عُيُونًا فَالْتَقَى الْمَاءُ عَلَىٰ أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ ﴿١٣﴾ وَحَمَلْنَاهُ عَلَىٰ ذَاتِ  
الْوَجِّ وَدُسِّرِ ﴿١٤﴾ [القمر: ١٠-١٣].



وهذا النبيُّ المصطفى، والحبيبُّ المجتبي، خليلُ الرحمنِ محمدُ بنُ عبدِ اللهِ سيدُ ولدِ آدمَ أجمعين ﷺ، لَمَّا وَقَفَ المشركون على بابِ الغارِ؛ ليقبضوا عليه ويقتلوه، خاف عليه صاحبه وصدقُه الصّدِّيقُ ﷺ، قال تعالى: **{ثَانِيِ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا}** [التوبة: ٤٠]؛ ثقةً بالله، وتوكلًا عليه، وبقينًا بحفظه ونصره وأوليائه، قال تعالى: **{فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَلْسَفًا لِّكَوَلَّمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ}** [التوبة: ٤٠].

ولما قيل له ولأصحابه: **{إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ}** [آل عمران: ١٧٣]؛ أي: أن الله وحده كفي لنا، ووكيلنا، وكافينا، وناصرنا؛ ثقةً بالله وبقينًا به، **{فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ}** [آل عمران: ١٧٤].

٢٠- **البعْدُ عَنِ الْفَرَاغِ**: وذلك بشغلِ النفسِ بالكسبِ وطلبِ الرِّزْقِ الحلالِ، وشغلها بأعمالِ البرِّ والصَّلاحِ؛ من صِلَةِ الرَّحِمِ،



والعطفِ على الأيتام، وتلاوة القرآن...، ونحو ذلك، لأن الفراغ يُضِرُّ بصاحبه، ويسبب له الاكتئاب والوساوس والمتاعب المختلفة، والنفْسُ إذا لم تُشغَل بالطاعاتِ شغَلَتْ صاحبها بالأهواء والمعاصي.

وَصَلِّ اللّهُمَّ عَلٰى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ!

آمِينَ آمِينَ!





## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
٣	مقدمة
٥	المبحث الأول: ماهيةُ الاكْتئابِ وحالاته
٥	أولاً: تعريفُ الاكْتئابِ
٧	ثانياً: حالاتُ الاكْتئابِ على مستوى العالمِ ونتائجها
٩	المبحث الثاني: أسبابُ مرضِ الاكْتئابِ وأعراضه عند الأطباء
٩	أولاً: أسبابُ الاكْتئابِ
١١	ثانياً: أعراض مرضِ الاكْتئابِ
١٢	المبحث الثالث: أنواعُ الاكْتئابِ وطرقُ علاجه والوقاية منه عند الأطباء
١٢	أولاً: أنواعُ الاكْتئابِ
١٣	ثانياً: طرقُ علاجه والوقاية منه عند الأطباء
١٤	المبحث الرابع: طرقُ الوقاية من الاكْتئابِ والأمراض النفسية في الإسلام



كيف عالج الإسلام مرض الاكتئاب؟

١٥

تحقيقُ العبوديةِ لله

١٦

الإيمانُ بقضاء الله وقدره

١٦

معرفةُ العبدِ ربَّه بأسمائهِ الحسنِى، وصفاتهِ العُلا

١٦

عنايةُ العبدِ بالقرآنِ الكريمِ

١٧

الدعاءُ بزوالِ الكربِ والهمِ والغمِ والحزنِ

٢٠

الحرصُ على كمالِ الإيمانِ

٢١

المداومةُ على العملِ الصالحِ

٢١

التوكُّلُ على الله

٢٢

إخلاصُ العملِ لله

٢٣

التفكيرُ في نعمِ الله سبحانه وتعالى

٢٣

شكرُ اللهِ على النعمِ

٢٤

الصبرُ

٢٥

العلمُ بفوائدِ وثمراتِ البلاءِ

٢٦

الاعتصامُ باللهِ، وحسنُ الظنِّ بهِ، والرجاءُ في رحمتهِ،

وعدمُ اليأسِ

٢٧

الصلاةُ

٢٨

الاجتهادُ في سدِّ حاجاتِ الناسِ



- ٢٩ المحافظة على أذكار الصباح والمساء
- ٣٠ البعد عن الحزن والخوف ودواعيهما
- ٣٤ الثقة بالله واليقين بأنه مُجيب الدعواتِ و مُفَرِّجِ الكُربَاتِ  
وقاضي الحاجاتِ
- ٣٨ البعد عن الفراغ

