



المملكة العربية السعودية
الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم
معهد الفتايات للقرآن الكريم
الدبلوم العالي

القلق بين الصحة النفسية والوحي

إعداد الدارسة :

الجوهرة بنت عبدالرحمن الشبرمي

إشراف الأستاذة :

عبير الشبرمي

١٤٣٨ / ١٤٣٩ هـ



المقدمة

الحمد لله الذي لم يكلنا إلى أنفسنا طرفة عين ، والحمد لله الذي ألهم النفس طريق الفجور وطريق التقوى ، القائل في محكم التنزيل : " وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) " الليل .

ثم الصلاة على من أدى الرسالة وأنقذ الأمة من طرق الجهالة ، محمد صاحب الحوض والشفاعة ، وعلى آله وأصحابه والتابعين ومن تبعهم إلى يوم القيامة .

وبعد : إن الطمأنينة والاستقرار مطلب كل البشر ، فعند الراحة يأتي الطموح والأمل ، ثم الإقدام والعمل ، ولما كانت أكثر الحالات التي تسجل في العيادات النفسية في الوقت الحاضر هي حالات القلق والإكتئاب والوساوس ، كان لزاما على المختصين في الصحة النفسية بوجه الخصوص أن يقوموا بدورهم في إبراز النهج القويم من الشارع الحكيم -سبحانه- ، وأن يوصلوه بثتى الطرق وكافة الوسائل ، قال تعالى " يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (٥٧) " يونس .

إن أهم ما توصل إليه علماء النفس من وسائل علاجية هي حقيقة موجودة لدينا ، فالاسترخاء كما الصلاة ، يكون التركيز فيها على أفكار محددة بهدف تحقيق الهدوء والاطمئنان ، والدعاء بمثابة تفرغ المكبوتات ومن ثم الراحة والاستقرار ، وهذا كان السبب في اختياري للموضوع ؛ معرفة الفرق بين العلاج النفسي في العيادات والعلاج النفسي الرباني ، وإيماناً مني بأن العلاج النفسي في العيادات فعال بدرجة كبيرة إذا قُرن بعلاج روحي رباني .

والحمد لله وبتوفيق من الله لم أجد ما يعيق طريقي أو يثقله ، بل كان ميسرا والفضل والمنة له وحده .

وكانت خطة البحث كالاتي :

- المقدمة

- التمهيد

- المبحث الأول : نظرة عامة في القلق .
- المطلب الأول / أنواع القلق .
- المطلب الثاني / أسباب القلق .
- المطلب الثالث / أعراض القلق .
- المبحث الثاني : علاج القلق .
- المطلب الأول / العلاج السلوكي .
- المطلب الثاني / العلاج المعرفي السلوكي .
- المطلب الثالث / العلاج الروحي .
- المبحث الثالث : الجانب البنائي في العلاج الروحي .
- المبحث الرابع : قوة العلاج الروحي .
- المطلب الأول / المحك الاسلامي للسلوك جوهر الصحة النفسية .
- المطلب الثاني / الايمان بالقدر ينافي القلق .
- الخاتمة
- المصادر والمراجع

شكر الله لمن قدم لي يد العون ، والدتي وأستاذتي ، وإخوتي وأخواتي .
ثم الله أسأل أن يكون هذا العمل خالصا لوجهه ، وأن يجعل فيه نفعا لأعمدة العلاج
النفسى المعالج والمتعالج .
وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين .

* * *

التمهيد

مصطلحات البحث :

القلق

- حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده ، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيسيولوجية مختلفة^(١).
- شعور غامض غير سار ، مبالغ فيه ، له أعراض نفسية وجسدية عديدة^(٢).

الصحة النفسية

- هي تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي وأن يشعر الفرد بالسعادة والرضا^(٣).
- تلك الحالة التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد راضي عن نفسه ، متوافق شخصيا واجتماعيا وانفعاليا ، يشعر بالسعادة والايجابية^(٤).

العلاج النفسي

- نوع من العلاج الذي يستخدم طرق وفنيات لعلاج مشكلات أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعاني منها المريض توتر في سلوكه ويعمل المعالج مع المتعالج لتحقيق التوافق^(٥).

* * *

(١) الصحة النفسية ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرون ، ص ٣٢٩ .
 (٢) نظرة النعيم ، بن حميد صالح ، وآخرون ، ص ٥٣٣٨ .
 (٣) انظر مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرون ، ص ٢٠ .
 (٤) انظر نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخريين ، ص ٢٢ .
 (٥) نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخريين ، ص ٧٣ .

المبحث الأول

نظرة عامة في القلق

إن القلق شعور طبيعي مفيد ، ومحفز للإنجاز ، وهو بمثابة المنبه عند الأخطار ، وجوهرة التوازن ، وهو من نعم الله حيث لا برود ولا توابل .

المطلب الأول : أنواع القلق .

- ١- القلق الطبيعي : مثل القلق في امتحان أو إقدام على زواج .
- ٢- القلق الواقعي : وهو القلق الذي له واقع خارجي يشكل الدافع إليه ، مثل الحرب القائمة .
- ٣- القلق الأخلاقي : وهو نتيجة خطر داخلي من جانب الأنا الأعلى (الضمير).
- ٤- القلق المرضي : ما كان داخلي المصدر وأسبابه مكبوتة ولا شعورية ، ولا يتفق مع الظروف الداعية إليه ، ويتصف هذا النوع عادة بأنه غامض وعم (١) .

المطلب الثاني : أسباب القلق .

- ١- الاستعداد الوراثي :
وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية .
- ٢- الاستعداد النفسي :
الضعف النفسي العام ، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي ، الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه .
- ٣- مواقف الحياة الضاغطة :
الضغوط الحضارية والثقافية والبيئة الحديثة ، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والحرمان وعدم الأمن ، وعدوى القلق وخاصة من الوالدين .
- ٤- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة .
مشاكل الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي والتنشئة الأسرية الخاطئة .

٥- التعرض للحوادث الحادة في الطفولة والمراهقة كالمرض وظروف الحرب (٢).

٦- الخروج عن الاعتدال (٣).

المطلب الثالث : أعراض القلق .

١- أعراض نفسية :

منها التردد في اتخاذ القرار ، عدم الاستقرار ، التشاؤم ، عدم الثقة وعدم الطمأنينة ، الهروب من مواجهة المواقف ، وهذه الاعراض تؤدي إلى تدهور قدرة الفرد على الانجاز والعمل والتوافق العام .

٢- أعراض جسمية :

منها برودة الأطراف ، تصيب العرق وارتعاش اليدين ، ارتفاع ضغط الدم ، اضطرابات في المعدة ، اضطراب النوم ، اضطراب في التنفس ، فقدان المقدرة على التركيز السليم ، والاستمرارية في العمل (٤).

قد يكون القلق هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانية الفرد ، فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث ، ويرى أنا الانسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية وأن الموت قد يحدث في أية لحظة ، وأن توقع الموت أو الفناء هو مثار القلق (٥).

إن الجهل وقلة العلم هي الداء الذي يضعف النفس والجسد ومن ثم يعترئها الشقاء ، وعدم الاستبصار الذاتي يجعل النفس ضعيفة تائهة ، تستحيل الدواء .

(١) انظر مرجع سابق ، بن حميد صالح ، ص ٥٣٣٩ .

(٢) انظر مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٣٤-٣٣٥ .

(٣) طب القلوب ، الراوي عمر ، ص ٣٠٣ .

(٤) انظر نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٣١ .

(٥) انظر نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٣٤ .

المبحث الثاني

علاج القلق

إن مستوى القلق عندما يكون معدوماً أو منخفضاً يؤدي إلى تثبيط الأداء وضعفه ، حيث لا تتوافر الطاقة الدافعية بالقدر اللازم ، وعندما يبلغ مستوى القلق حداً متوسطاً ، فإنه يعد دافعاً للأداء الجيد ، إلا أنه عندما يتجاوز هذا الحد المعين فإن يكون معوقاً للأداء ، فالقلق المفرط الشديد يترتب عليه آثار عكسية تتمثل في اضطراب التفكير وتدهوره ، لأن يؤدي إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز كما يؤدي إلى تشويه الإدراك واضطراب التفكير وعدم التروي في المشكلات التي تواجه الفرد والتصرف السليم إزاءها (١) .

المطلب الأول : العلاج السلوكي :

فنية تقليل الحساسية التدريجي :

هو أسلوب من أساليب العلاج السلوكي يستخدم في علاج حالات القلق والخوف ، ويقدم على أساس من قاعدة الاشرط المضاد (٢) ، ويشمل على ثلاث مراحل رئيسية :

١- إعداد هرم القلق :

هي الخطوة الأولى وهي مجموعة من المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى المتعالج ، والتي سيقوم بتخيلها وهو في حالة استرخاء تام ، ويعد الهرم المتعالج فهو الذي يعاني من القلق ولكن بمساعدة من المعالج ، وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً من أقلها إثارة وحتى أشدها إثارة (٣) .

٢- الاسترخاء :

هو تبادل الشد والإرخاء لعضلات الجسم في الوقت الذي يركز فيه الفرد انتباهه على المشاعر التي يحس بها .

وتبدأ الخطوة الأولى بأن يجلس المتعالج على الكرسي ويسند ظهره إليه ، ثم يغمض عينيه ، ثم يقول المعالج (سوف أقوم بتدريبك على الاسترخاء ، وسوف

أطلب منك أثناء التدريب أن تقوم بشد عضلات في جسمك ثم إرخائها وهكذا في بقية عضلات الجسم) ، ثم يبدأ المعالج بعد ذلك في خطوات الاسترخاء ومن المفضل أن توجه تدريبات الاسترخاء بصوت هادئ ومريح ، وفي المعتاد يستغرق التدريب على الاسترخاء من جلستين إلى ثلاث جلسات (٢) .

٣- إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المتعالج بالاستجابة البديلة للقلق - الاسترخاء - : ويتم عادة بالطلب من المتعالج أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً بدءاً باقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة ، وهو في حالة الاسترخاء .

ولقد بين وولبي (٤) أن تخيل المثيرات الباعثة للخوف أو القلق لا تقل فاعلية عن مواجهتها بشكل مباشر ، وعلى أي حال فتقليل الحساسية التدريجي يبدأ عادة بالتخيل ، وفي المرحلة الأخيرة يطلب من المتعالج مواجهة المثيرات والأحداث بالواقع وهذا ما يسمى بالمواجهة العلاجية المباشرة أو بالمشاركة الفاعلة ، وفي هذه المرحلة ينتقل المتعالج إلى الموقف التالي في هرم القلق ، بعد مروره بالموقف السابق بنجاح ، في حال خرج المتعالج عن الاسترخاء لشدة المثيرات فإنه من الضروري العودة إلى المستويات السابقة (٣) .

يعتبر القلق في الواقع أكثر الانفعالات استجابة للأشراط المضاد ، ويكون في تكوين اشراط مضاد لأي استجابة غير مرغوبة كالقلق والخوف ، وذلك باستخدام أي استجابة مضادة لها (الاسترخاء والمرح) (٥) .

(١) انظر مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٣٦ .

(٢) انظر العلاج السلوكي ، ا. د عبدالرحمن محمد ، ص ٨١ و ٨٦ ، ٨٧ .

(٣) انظر تعديل السلوك الإنساني ، ا. د جمال محمد الخطيب ، ص ٢٥١-٢٥٥ .

(٤) واضع هرم القلق .

(٥) انظر مرجع سابق ، ا. د عبدالرحمن محمد ، ص ٧٤ .

المطلب الثاني : العلاج المعرفي السلوكي .

طرق إعادة البنية المعرفية :

تفترض أن الاضطرابات الانفعالية إنما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي ، وتكون مهمة المعالج هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف .

ويرى إليس^(١) أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين :

أولهما المحافظة على الحياة والثانية هي الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم ، وأن من العقلانية التفكير بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين .

ويرى أن الانفعالات غير الملائمة مثل القلق إنما تقوم على أساس من أفكار غير منطقية ، مما يؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي .

- إذا كان (A) هو الحدث المنشط الذي وقع بالفعل ، أو السلوك من جانب شخص آخر .

- كان (B) تلك الأفكار أو المقولات التي يقولها الفرد لنفسه حول الحدث .

- وكان (C) هو النتيجة أو رد الفعل الذي يستجيب به الفرد سواء أكان ذلك سعادة أم اضطراباً .

ففي الواقع لا يكون هذا الانفعال السار أو الكدر نتيجة للحدث (A) وإنما نتيجة للفكرة الخاطئة (B)^(٢) .

من الأساليب المعرفية التي يمكن استخدامها في حالات القلق :

١- تطوير البدائل : فعندما يكون لدى المريض اختيارات وبدائل للتفكير فسيكون لديه حرية كبيرة للاختيار ، ويبدأ في فرض ضبط أكبر على أفكاره وتصرفاته .

٢- تقليل المصيبة : يميل الشخص المعرض للقلق إلى التضخيم ، فالإحساس البدني البسيط يصبح لديه مرضاً خطيراً ، ويمكن للمعالج أن يعمل على تقليل التفكير المأساوي بمساعدة المريض على أن يولد إمكانات غير مأساوية واستراتيجيات لتعامل مع المصائب .

- ٣- الارتباط الموجه : النمط المعرفي الشائع لدى مريض القلق هو نمط التداعي الطليق ؛ أي أن مريض القلق يسمح لعقله أن يجري بحرية خلال المواقف المخيفة له ، ويمكننا مساعدته بضبط الأفكار وتنظيمها .
- ٤- تطوير تخيل بديل : طالما أن القلق يستمر في التولد باستمرار من خلال خيال المريض فإنه يمكن معاونة المريض على تطوير خيالات ايجابية بدلاً من الفشل والكر .
- ٥- وقف الأفكار : بمجرد أن تبدأ أفكار القلق قد يكون من الصعب على المريض أن يستعيد الضبط ولكن بتقرير علامة قف (الضوء الأحمر) فإن المريض يمكنه محاولة استعادة الضبط .
- ٦- التثنتيت : في الغالب يكون من غير الممكن الإبقاء على فكرتين بنفس القوة في وقت واحد . فإذا كان للمريض أفكار مولدة للقلق وأزحمها بأفكار أخرى أضعفها (٣) .
- إن البشر منطقيون ولديهم القدرة على أن يفكروا وأن يستخدموا العلم في تطورهم الشخصي وتقدم البشرية ، وينبغي على المرشدين أن يتيقنوا بأن الإنسان قادر على أن يحل مشكلاته ، خاصة إذا تعلم أن يستخدم قدراته (٤) .

* * *

(١) مطور نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .
 (٢) انظر مرجع سابق ، ا. د عبدالرحمن محمد ، ص ١٨١- ١٨٣ .
 (٣) انظر مرجع سابق ، ا. د عبدالرحمن محمد ، ص ٢٥١-٢٥٥ .
 (٤) انظر نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، د. الشناوي محمد ، ص ١٨٢ .

المطلب الثالث: العلاج الروحي .

معايير العلاج الروحي :

- ١- إن العلاج الروحي مفيد جداً في حالات القلق والخوف والوساوس وتوهم المرض والاكنتئاب فهو يهدف إلى تحرير المضطرب من مشاعر الإثم والاحساس بالذنب ، ويفتح أمامه باب الأمل والرجاء في التوبة والرحمة ثم تبصيره بواجباته وتشجيعه على أدائها .
- ٢- العلاج الروحي لا يطرق أبواب اللاشعور ، وأن العملية العلاجية هي عملية توجيه وتربية وتعلم ، بهدف تنمية القوى البناءة في نفس الانسان ، وقد نزلت الديانات السماوية لهداية الانسان ، وبينت له طريق الرشاد على نحو كامل ومتكامل وبوضوح لا لبس فيه إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها .
- ٣- العلاج الروحي لا يحبذ الإغراق في الحيل الدفاعية التي يلجأ اليها المريض لإنكار مرضه ، والتحايل على نفسه وعلى الآخرين ، بل يدعو إلى الاعتراف بالأمر الواقع ، وجعل المريض على وعي كامل بأسباب اضطرابه وتبيين ما قد يكون مسئولاً عنها ، وأن يصحح ويطلب من ربه الغفران^(١).

رواد الفكر الإسلامي في الصحة النفسية :

١- مسكويه^(٢):

ويرى أن القلق النفسي يميز الفرد الذي يجري وراء اللذات المادية والمظاهر الاجتماعية كالغناء والثروة والجاه ، وهي ملذات زائلة ، وأما الصحة النفسية والسعادة الحقيقية تتحقق لدى الفرد في :

- ١- الأمل بالله والثقة به والعيش في مرضاته فهي الملاذ العلاجي الأمن .
- ٢- تهذيب غايات الفرد ، وذلك بالتوجه نحو الغايات النبيلة كحب العلم والإقبال على الفضيلة .
- ٣- تهذيب الملكات النفسية ، كشرط لتحقيق الصحة النفسية وهي في العفة والشجاعة والحكمة والعدل .

وقد سبق مسكويه وراى الفكر النفسي المعاصرين ، واللذين نادوا بأهمية دور الفرد في العلاج النفسي ، أو العلاج المتمركز حول المسترشد .

٢- الغزالي (٣):

يرى ان الدوافع عند الإنسان نوعين :

١- دوافع الدين : وهي الميول الراقية تحت على الصلاح والطاعة والتقوى والتوكل على الله .

٢- دوافع الدنيا : وهي الغضب والشهوة وتتعلق بحب الدنيا ولذة العاجلة والنساء والمال والبنون والخيل المسومة والأنعام والحرث .

ويرى أن القلوب في ثباتها ثلاثة :

١- قلب عُمرٌ بالتقوى وهو القلب المطمئن الذي يؤمن أن العبادات شرعت لإصلاح القلوب ، فيشكر ويصبر .

٢- قلب مشحون بالهوى .

٣- قلب تبدو فيه خواطر الهوى فتدعوه إلى الشر ، فيلحقه خاطر الإيمان فيدعوه إلى الخير (٤) .

واعترف الإسلام منذ البداية بأن الإنسان مفطور على الخوف و القلق فقال سبحانه وتعالى : " إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) " المعارج ، وقد أوضحت آيات متعددة خوف بعض الأنبياء فذكر خوف موسى وهارون -عليهما السلام- من مواجهة فرعون فقال سبحانه وتعالى: " قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطَّعَى (٤٥) " طه ، وبعد اعتراف الإسلام بفطرية الخوف الذي يسبب القلق عند الإنسان عالجها ، ويتبن ذلك في امور:

الأولى: استحضار واستشعار معية الله سبحانه وتعالى .

وقد استوعب موسى عليه السلام الدرس فعندما خوَّفه قومه من متابعة فرعون أخبرهم بأنه مطمئن لأن الله معه قال سبحانه وتعالى: " فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (٦١) قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (٦٢) " الشعراء .

الثانية: توجيه القلب إلى الخوف من نار الله سبحانه وتعالى .

قال تعالى: " وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ (٤٦) " الرحمن ، والمقصود أن يوجه المسلم قلبه إلى الخوف من أمر يقيني وهي نار الله سبحانه وتعالى، ورجاء أمر يقيني وهي جنة الله سبحانه وتعالى .

الثالثة : طرد هموم الشيطان الرجيم ووسوسته عن حياته اليومية .

على المسلم أن يطرد من قلبه خوفاً موهوماً يوسوس به الشيطان ويثير به قلقه على نفسه وماله وولده ومستقبله وصحته ومتاعه قال سبحانه وتعالى: " إِنَّمَا ذُلُّكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٧٥) " ال عمران ؛ لأن ما يصيب المسلم مقدرًا من الله ، قال سبحانه وتعالى: " مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نُنزِّلَهَا إِنَّ ذَلِكُمْ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) " الحديد ، إن شر النفس وفسادها ينشأ من وسوسته^(٥)، ومما يعتصم بها من الشيطان (آية الكرسي ، وسورة البقرة ، المعوذتين ، أول سورة حم المؤمن : " حم (١) تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ (٢) غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطُّولِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ (٣) " غافر .

ومن الأدوية الروحية تدبر القران ، فهو شفاء من الشبه والشكوك ؛ ولكن ذلك موقوف على فهمه ومعرفة المراد منه ، وايضا كثرة ذكر الله ، فلا يفتر عن ذكره ولا يأنس بغيره ، وكذلك الصلاة ، فهي تذهب الهم والغم ، والإلحاح في الدعاء^(٦) ، والتوبة الصادقة و ايضا تخفيف الأعباء والضغوط ولا يأتي ذلك إلا بالتعاون على البر والتقوى^(٧) .

إن على المتعالج أن يمتلك إرادة قوية وإصراراً عازماً فهي الخطوة الأولى والأهم ، ومن ثم يسعى ويبحث في طرق العلاج ما يناسبه ؛ كي يتغلب على مشاكله ويعود إلى السواء .

(١) انظر مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٤٦-٣٤٩ .

(٢) مؤرخ وفيلسوف .

(٣) فقيه وفيلسوف .

(٤) انظر مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٤٦-٣٤٩ .

(٥) القلق : كيف عالجه الإسلام ؟ ، د. التوبة غازي ، صيد الفوائد <https://saaid.net/Minute/205.htm> .

(٦) انظر مرجع سابق ، بن حميد صالح ، وآخرون ، ص ٣٣٠ و ٣٥٤ و ٣٨٠ و ٣٨٨ ، ٣٩٤ ، ٣٩٥ .

(٧) نفس المرجع ، بن حميد صالح ، وآخرون ، ص ٥٣٣٩ .

المبحث الثالث

الجانب البنائي في العلاج الروحي

يتمثل في أركان الإسلام ، فالشهادتان تؤكد الوجدانية لله على النحو الذي لا يهين فيه نفسه لغيره ابداً لأن ما سواه مخلوقات لله مثله ، مما يجعل سلوكه راقياً زكياً كريماً.

وأما الصلاة فهي صلة بين العبد وربّه مما يجعل الفرد مستشعراً معاني العز والخضوع للذات العلية ، وفي نفس الوقت يشعر فيها بالطمأنينة والأمن لأنه في رعاية الله ، وأي شعور بالاطمئنان والأمن النفسي الذي ينتج عنها ! فكيف يخاف وهو في صلاته يدعوا الله أن يسبغ عليه الهدوء والسكينة ، وفي هذه الحالة لا يخاف ظلماً ولا هضماً ، وحالة الهدوء والسكينة هي غاية ما يطمح كل المعالجون من الوصول اليها مع مرضاهم ، والصوم فريضة يجد فيها الانسان فرصة ليرتفع إلى مستوى أعلى من مستوى اشباع الحاجات البيولوجية ، إن الصوم يعلم المسلم كيف يكبح جماح نفسه وكيف لا ينساق لأي استثارة تعرض له ، وأما فريضة الزكاة فهي تطهر النفس من الشح وتعزز الإيثار والتحرر من حب التملك وهو ما يقف وراء معظم الشرور والمشكلات ، كما تحقق التكافل وإحساس الفرد بأنه عضو في جماعة ، مسئولة عنه بقدر ما هو مسؤولاً عنها ، وهو ما يشعره بالأمن والطمأنينة ، أما فريضة الحج فهي تحقق المساواة والعدالة بين الناس جميعاً ، ويدرب المؤمن فيها إلى تحمل المشاق في حاله من الهدوء والسكينة والثقة بعفو ربه وهو قمة ما تصبوا إليه الصحة النفسية^(١).

فلو كانت حركات تؤدي ، ومواقف تؤتي فحسب ، لما كانت أركان الإسلام ، ولما نالت هذه المرتبة العظيمة ؛ إذ أن تحقيقها شرط للطهارة والإسلام .

(١) مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٧٥ .

المبحث الرابع

قوة العلاج الروحي

أنه من الحاجات الأساسية للإنسان أن يشعر بالأمن والطمأنينة بحيث يكون مستريح الضمير ، وفي مأمن من العقاب سواء في الدنيا أو في الآخرة ، وهذا لا يأتي إلا بالقرب من الله والتوقف مع أوامره واجتتاب نواهيه والتمسك بالقيم والمعايير الدينية ، وإذا لم يلتزم الإنسان بتلك القيم وحاد عنها ، فإنه ينتابه نوع من الشعور بالذنب والصراع النفسي ، الأمر الذي يؤدي إلى معاناة من القلق والاضطراب ، وهو ما يؤدي إلى فقدان الشعور بالاطمئنان ويؤدي إلى فقدان الاتزان النفسي والتوافق الاجتماعي ، الذي يصل في الحالات الشديدة إلى المعاناة في الخوف من عذاب الله سبحانه وتعالى وفقدان الأمل في رحمته جل شأنه^(١).

المطلب الاول : إن المحك الإسلامي للسلوك هو جوهر الصحة النفسية لما تميز به من خصائص منها :

- ١- أنه محك انساني : حيث تهدف قواعد الشريعة إلى التيسير ودفع الضرر وتحقيق الأمن لأن الإنسان هو مدار الرسالة الإسلامية كلها .
- ٢- أنه محك عالمي : حيث يتم فيه رعاية حقوق الإنسان في أرسخ معانيه ، ولا يفرق في الحقوق بناء على اللون أو العرق .
- ٣- أنه محك شامل : حيث يشمل كل جوانب الشخصية الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدافعية .
- ٤- أنه محك واقعي : وذلك في توازن فريد بين جوانب الإنسان المادية وغير المادية ، بكل نوازعه ودوافعه ، وبما يسمح له بإشباعها جميعا في إطار اجتماعي منظم^(٢) .

المطلب الثاني : الإيمان بالقدر ينافي القلق :

ويتضح ذلك في :

- ١- يعفى الإنسان من مسئولية بعض الأحداث حيث إنها من قدر الله فلا يستشعر التقصير والإهمال ، وهي الأعمال التي لم يكن له يد في حدوثها أو ليس مسؤولاً عنها ، مما يحرره من الشعور بالإثم .
- ٢- في المواقف التي يبذل فيها الفرد الجهد لتحقيق هدف معين ولا يتحقق هذا الهدف ، قد يشعر بالضيق ، ولكن الإيمان بالقدر يعفيه عن هذا ويحفظ عليه أمانه وطمأنينته مادام أدى ما عليه .
- ٣- أن إيمان الفرد بالقدر يجعله مطمئن النفس ، يقبل على أعماله دون قلق ، فإدراك الفرد أن كل ما يحدث هو من قدر الله يدفعه لبذل الجهد في تحقيق منفعة شخصيه او عامه دون الخوف من الفشل ، ولا يتخذ الإيمان بالقدر وسيلة للتكاسل والتحلل من المسئولية (٣) .

أن الإيمان بالقدر يمنح المسلم التفاؤل والرضاء بكل ما قدر الله تعالى له ، ويرببه على القوة والثقة بالله تعالى حق الثقة ، و على التوازن والاعتدال دون إفراط أو تفريط ، والاعتماد على الله في العمل والإتقان دون تواكل مع الأخذ بالأسباب ، تحقيق الهدوء النفسي والطمأنينة بما قدر الله ، فلا يقلق بحصول مكروه ، أو فقد عزيز ، فكل زائل لا محاله (٤) ، قال تعالى : " لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (٢٣) " حديد .

إن الجسد أتى من التراب واليه يعود ، فاستقراره في غذائه مما تخرج الارض من طعام وشراب ، وإن الروح أنت من السماء وتعود إليها ، فاستقرارها في غذائها الإيمان واتصالها بفاطرها ، فلا تُشبع الجسد وتترك الروح تتضور الجوع .

(١) مرجع سابق ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٧٣ .

(٢) انظر نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٤٣ .

(٣) انظر نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٥٨ .

(٤) انظر نفس المرجع ، د/ الحكيمي وجدان ، وآخرين ، ص ٣٥٨ .

الخاتمة

بعد الحديث عن القلق أنواعه وأسبابه وأعراضه وعلاجه ، ثم بيان الجانب البنائي في العلاج الروحي و تمايزه ، وقوة تأثيره في حالات القلق ، توصلت إلى ما يأتي من النتائج :

- أولاً : أن العلاج البشري مهما وصل يظل ضعيفاً بضعف واضعه ، ويضل العلاج الروحي قوياً بقوة مُحكمه .
- ثانياً : أن العلاج البشري يحتمل الصواب والخطاء ، وأما العلاج الروحي فمسلمٌ بصحته ، ومعاصرتة كل زمان .
- ثالثاً : إن الجهل وقلة العلم هي الداء الذي يضعف النفس والجسد ومن ثم يعترئها الشقاء .
- رابع : إن على المتعالج أن يمتلك إرادة قوية وإصراراً حازماً فهي الخطوة الأولى والأهم في العلاج .
- خامساً : أن أركان الإسلام والإيمان محققة للصحة النفسية ، إذا ما أعطية حقها وتمت كما ينبغي .
- سادساً : أن غذاء الروح سماوياً ، وهذا ما تفرضه طبيعتها .
- سابعاً : أن العلاج الروحي يبني سداً منيعاً ضد المشكلات قبل حدوثها ، بخلاف طرق العلاج الاخرى التي تهتم بالمشكلات بعد حدوثها .

أهم التوصيات التي أحبذ أن تكون بين يديك أيها القارئ :

- ضرورة الاعتزاز بالدين ، وجعله المرجع الاول في شؤون حياتنا كلها .
- ربط المعالج النفسي للمتعالج الجانب الروحي إلى جانب ما يفرضه العلم من خطوات للعلاج .
- إعطاء العبادات الروحية حقها ، كي تستقر النفس وتحيا .

ختاماً : هذا جهد عبدٍ ضعيف ما كان فيه من صوابٍ فمن الله ، وما كان فيه من خطأ فمن نفسي والشيطان .

وصلّى الله على هادي البشرية ، محقق الصحة النفسية محمد بن عبدالله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه وسار على نهجه إلى يوم الدين .

* * *

فهرس الآيات

رقم الصفحة	اسم السورة	الآية
١٤	ال عمران	" إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ ... "
٣	يونس	" أَلَيْهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ ... "
١٣	الشعراء	" فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ " "
١٣	طه	" قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ " "
١٤	غافر	" حم (١) تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللَّهِ .. "
١٤	الحديد	" مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي ... "
١٧	الحديد	" لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ ... (٢٣) "
١٤	الرحمن	" وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ (٤٦) "
١٣	المعارج	" إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا " "
٣	الليل	" وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا ... "

* * *

فهرس المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- الصحة النفسية ، د. الكحيمي ، وجدان عبدالعزيز ، د. حمام ، فادية كامل ، د. سيد مصطفى ، علي أحمد ، مكتبة الرشد ، الرياض ، ١٤٢٤ .
- ٣- العلاج السلوكي الحديث ، ا. د عبدالرحمن ، محمد السيد ، ا. د الشناوي ، محمد محروس ، مكتبة زهراء الشرق ، الطبعة الأولى 2010.
- ٤- تعديل السلوك الإنساني ، أ . د الخطيب ، جمال محمد ، عمان _ دار الفكر ناشرون وموزعون ٢٠١٤ ، الطبعة السابعة .
- ٥- طب القلوب ، إعداد الراوي ، عمر أحمد ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1971.
- ٦- نظرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم ، إعداد بن حميد ، صالح بن عبدالله ، بن ملوح ، عبدالرحمن بن محمد ، دار الوسيلة للنشر والتوزيع ، جدة ، الطبعة الثالثة ، ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤ م .
- ٧- نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، د الشناوي ، محمد محروس ، دار الغريب ، القاهرة .

• المراجع الإلكترونية :

- ١- القلق : كيف عالجه الإسلام ؟ ، د. غازي التوبة ، منقول من موقع :
صيد الفوائد <https://saaid.net/Minute/205.htm> .

* * *

فهرس الموضوعات

٣	-----	المقدمة
٥	-----	التمهيد
٦	-----	المبحث الأول : نظرة عامة حول القلق .
	-----	أولاً : أنواع القلق .
	-----	ثانياً : أقسام القلق .
	-----	ثالثاً : أعراض القلق .
٨	-----	المبحث الثاني : علاج القلق .
٨	-----	أولاً : العلاج السلوكي .
١٠	-----	ثانياً : العلاج المعرفي السلوكي .
١٢	-----	ثالثاً : العلاج الروحي .
١٥	-----	المبحث الثالث : الجانب البنائي في العلاج الروحي .
١٦	-----	المبحث الرابع : قوة العلاج الروحي .
	-----	أولاً : المحك الاسلامي للسلوك جوهر الصحة النفسية .
	-----	ثانياً : الايمان بالقدر ينافي القلق .
١٨	-----	الخاتمة :
٢٠	-----	فهرس الآيات
٢١	-----	فهرس المصادر والمراجع
٢٢	-----	فهرس الموضوعات