الاكتئاب المعاصر والتوازن النفسي في روايات المعصومين عليهم السلام

Contemporary Depression and Psychological Balance in the Narrations of the Infallible Imams (peace be upon them)

م.د. زينب هادي جابر مهدي

Zainab Hadi Jaber Mahdi

الجامعة المستنصرية /كلية التربية– قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

Al-Mustansiriya University / College of Education - Department of Quranic Sciences and Islamic Education

E-mail: Zainab.hadi@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: اكتئاب – توازن نفسي – روايات المعصومين

Keywords: Depression - Psychological Balance - Narrations of the Infallible Imams

الملخص

الملخص:

يركز هذا البحث الموسوم بـ (الاكتئاب المعاصر والتوازن النفسي في روايات المعصومين عليهم السلام) على دراسة الاكتئاب والتوازن النفسي وبيان نتائجهما عن طريق أحاديث أهل البيت (عليهم السلام)، التي تقدم فهمًا متكاملًا للإنسان بعدّه كيانًا مستقلاً تتفاعل كل جوانب شخصيته العقلية والروحية. إذ يُنظر إلى الاكتئاب وفقدان التوازن النفسي كظواهر عميقة تؤثر في علاقة الانسان مع نفسه، وفي علاقاته بالآخرين، وفي قدرته على أداء مسؤولياته المختلفة . فضلا عن تأكيد أحاديث المعصومين (عليهم السلام) على استعادة التوازن عن طريق التحكم في الانفعالات، وتنمية الصبر والأمل، وبناء علاقات داعمة ، لتساعد الإنسان على مواجهة الضغوط النفسية في الحياة المعاصرة.

Abstract:

This research, entitled "Contemporary Depression and Psychological Balance in the Narrations of the Infallible Imams (peace be upon them)," focuses on studying depression and psychological balance and explaining their implications through the narrations of the infallible Imams (peace be upon them). These narrations offer a comprehensive understanding of the human being as an independent entity in which all aspects of their intellectual and spiritual personality interact. Depression and loss of psychological balance are viewed as profound phenomena that affect a person's relationship with themselves, their relationships with others, and their ability to fulfill their various responsibilities. Furthermore, the narrations of the Infallible Imams (peace be upon them) emphasize restoring balance through emotional control, cultivating patience and hope, and building supportive relationships to help individuals cope with the psychological pressures of contemporary life.

المقدمة:

يشهد العالم في عصرنا الحالي تصاعداً في كثير من المشكلات لا سيما مشكلات الاضطرابات النفسية، وعلى رأسها الاكتئاب المعاصر الذي يُعد من أكثر الاضطرابات انتشاراً على وفق الدراسات الحديثة، ويبدو أن تسارع الحياة، والضغوط الاقتصادية والاجتماعية، وضعف الروابط الاجتماعية الداعمة، تسببت جميعها في صعود معدلات الشعور بالقلق، وفقدان الشغف في الحياة، والعزلة النفسية.

وفي ظل هذه التحولات والإشكاليات النفسية التي أفرزتها الحياة المعاصرة ، يقدّم التراث الإسلامي، ولا سيّما ما ورد عن المعصومين (عليهم السلام) ، رؤية شمولية للنفس الإنسانية تقوم على إدراك واقعي لطبيعتها المركّبة، وما تنطوي عليه من حاجات وانفعالات وتقلبات، إذ لم تنظر هذه النصوص إلى الإنسان بعدّه كائنًا متعاليًا عن مشاعر الألم والضعف، ولا كيانًا ماديًا محكومًا بمنطق الغرائز فحسب، بل قدّمته بوصفه موجودًا متوازنًا يمرّ بحالات الابتلاء، ويختبر الحزن والفرح والغضب، ويقع في الخطأ، غير أنّه يمتلك قابلية دائمة لاستعادة توازنه النفسي والروحي عبر منظومة قيمية وأخلاقية وتربوية متكاملة، ومن هذا المنطلق تبرز روايات أهل البيت عليهم السلام بوصفها مصدراً معرفياً وروحياً يقدّم رؤية إنسانية عميقة لمعالجة الضغوط النفسية. فالتراث الحديثي لدى المعصومين عليهم السلام لا ينظر إلى الحزن والاكتئاب بوصفهما خللاً محضاً، بل يتعامل معهما بعدها جزءاً من التجربة البشرية التي تحتاج إلى توجيه، وتفعيل لقوة الصبر، والاتزان الداخلي.

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث الذي يُبين معنى الاكتئاب والتوازن النفسي وعرض مجموعة من الأحاديث الواردة عن أهل البيت عليهم السلام تتناول الحزن، والهمّ، والابتلاء، فضلا عن الصبر، وبيان دلالتها التربوية وربطها بمفاهيم الصحة النفسية المعاصرة، لنرى كيف يمكن للإنسان اليوم أن يستفيد من الصبر والوسائل العلاجية الاخرى في التعامل مع الضغوط ومواجهة الاكتئاب في ظل تحديات العصر.

أهداف البحث:

الوقوف على نصوص المعصومين عليهم السلام لبيان الفكرة المستوحاة من أحاديهم فيما يخص آليات تحقيق التوازن النفسي ومعالجة الاكتئاب للانتفاع منها في تحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقرار النفسي على مستوى شخصية الفرد بصورة خاصة والمجتمع بصورة عامة ؛ لأنّ الحالة النفسية تؤثر بصورة مباشرة في التزامه بالواجبات الشرعية واستقراره السلوكي. ومن هنا تتجلى العلاقة الوثيقة بين تعزيز حالة التوازن النفسي وتطبيق القيم الاسلامية، سواء في مستوى العقيدة أو الفكر أو السلوك والمعاملات، إذ تسهم في توجيه المسلم نحو نمط حياة متوازن ينعكس على إيمانه وتصرفاته اليومية، كما ويسعى البحث إلى استعراض مجموعة من أحاديث أهل البيت عليهم السلام التي يمكن أن تُعد نماذج تطبيقية في دعم الاتزان النفسي وتجنب حالات الاكتئاب عن طريق ترسيخ منظومة القيم الإسلامية وأخلاق أهل البيت عليهم السلام في الواقع العملي.

التمهيد:

معنى الاكتئاب والتوازن النفسي:

اولاً: الاكتئاب:

عرّف الاكتئاب لغة (اكْتَأَبَ اكتِئاباً: حَزِنَ واغْتَمَّ وَانْكَسَرَ، فَهُوَ كَئِبٌ وكَئِيبٌ، والكآبةُ: تَغَيُّر النَّفْس بِالِانْكِسَارِ، مِن شِدَّةِ الهمّ والحُزْن، وَهُوَ كَئِيبٌ ومُكْتَئِبٌ) (ابن منظور ، ١٩٩٤، الصفحات ٩٤/١-٩٥)

وعرف الاكتئاب اصطلاحا: (وهو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديد وانكسار النفس والتشاؤم دون سبب مناسب أو لسبب ما، فيفقده لذة الحياة، ويرى أنها خالية من الأمن والسلام، لا معنى لها ولا هدف له فيها، فتثبط عزيمته ويفقده اهتمامه بعمله وشئون الحياة.) (زهران، ٢٠١٠، صفحة ٣٥١)

اذن الاكتئاب اضطراب نفسي (وهو أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا بين المسنين، ويرتبط حدوثه بالأمراض الجسدية وفقدان الأصدقاء والأقارب، ووجود صعوبات اجتماعية ومشاكل اقتصادية، وكثيرًا ما يحتاج إلى علاج نفسي يسبر أغوار المشكلة) (مجلة مجمع الفقه الإسلامي، ١٩٤٧، صفحة ١٢)

ثانياً: التوازن النفسي:

التوازن في اللغة : الاعتدال (ابن منظور ، ١٩٩٤، صفحة ٤٤٨/١٣)

التوازن في الاصطلاح: (الاعتدال والوسطية وعدم الإفراط والتفريط أو الغلو والتقصير). (مجموعة من المؤلفين، ٢٠١٩، صفحة ١٢٣/١)

ولا بد من بيان (أنّ التوازن النفسي من أهم السمات التي تميز الشخصية السوية في السلوك وفي التفكير، والتوازن النفسي مظهر إنساني يعمل على إبرازه والتحلي به عاملان مهمان جدا:

الأول: الاستقرار والأمان والسكينة. وهي علامات ومظاهر خارجية يلاحظها الناس على الشخص الذي يتميز بهذا التوازن النفسي، وتنعكس هذه المظاهر النفسية على سلوك الشخص وفي حديثه وتفاعله مع الآخرين، وطريقة كلامه، حتى إنك بمجرد أن ترى شخصا موصوفا بهذه الصفات وتبدو عليه هذه المظاهر تضفي عليه هذه الصفة "الهدوء النفسي" أو "التوازن النفسي".

أما العامل الثاني: فهو الاطمئنان القلبي الذي يظهر أثره في منهج التفكير وطرائق التعبير عما يدور في القلب من أفكار. وإذا كان العامل الأول يظهر أثره في السلوك الشخصي فإن العامل الثاني ينعكس أثره على العقل والإدراك، بحيث يتصل العامل الأول بالنفس الإنسانية وآثارها على الجسم الإنساني، بينما يتصل العامل الثاني بالعقل وطرائق تفكيره في تحصيل اليقين الذي ينبني

عليه اطمئنان القلب ويقينه ، وهذان العاملان من أهم عوامل تحقيق السعادة للإنسان. (الجليند، ٢٠١٦، صفحة ٢١٦)

اذن التوازن النفسي : الاعتدال في العواطف والسيطرة على الانفعالات والتحلي بالصبر وترويض النفس على الخير وتجنب الشر.

الوسائل السلوكية والعبادية لمواجهة الاكتئاب وتحقيق التوازن النفسي

يعد الاعتدال والاتزان النفسي من المقوّمات الجوهرية التي يستند إليها تكامل الشخصية الإنسانية وسلامتها ومن العوامل التي تساعد الانسان على التكيّف الإيجابي مع متطلبات الحياة وتحدياتها المتجددة، وعدت نصوص أهل البيت عليهم السلام هذا التوازن حالة انفعالية شعورية، بل جعلته حصيلة عملية مستمرة من تربية النفس وتقويم السلوك ضمن إطار منظومي متكامل تتفاعل فيه الأبعاد الروحية والأخلاقية والاجتماعية.

ويمكن تحقيق هذا التوازن عن طريق مجموعة من الوسائل السلوكية والعبادية التي تنمي القدرة على تهذيب السلوك وحفظ السكينة الداخلية والتصدي لحالات الاكتئاب وأهم هذه الوسائل:

أولا: الصبر وسيلة علاجية لمواجهة الاكتئاب

ربّما لم تعالج النصوص الحديثية موضوع الاكتئاب وأسبابه وآثاره بصورة مباشرة إلا أنّها استعرضت بعض الأمور التي من شأنها علاج الاكتئاب، ومصداق هذا القول تركيز المعصومين على أهمية الصبر في المحن والشدائد ليكون سبيلاً إلى عدم تمكن الاكتئاب من النفس الإنسانية، وتحقيق التوازن النفسي، على اعتبار إنّ من أهم أسباب الاكتئاب ما يتعرض له الانسان من مواقف تؤثر في مسيرة حياته حين ينكسر أمامها ولا يقوى على مواجهتها.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله : (الايمان نصفان نصف في الصبر ونصف في الشكر) . (المجلسي، ١٩٨٣، صفحة ١٥١/٧٤)

الصبر والشكر(وصفان من أوصاف الله تعالى واسمان من أسمائه الحسني إذ سمّى نفسه صبورا شكورا، فالجهل بحقيقة الصبر والشكر جهل بكلا شطري الإيمان ثمّ هو غفلة عن وصفين من أوصاف الرّحمن، ولا سبيل إلى القرب من الله تعالى إلا بالإيمان، وكيف يتصوّر سلوك سبيل الإيمان دون معرفة ما به الإيمان ومن به الإيمان والتقاعد عن معرفة الصبر والشكر تقاعد عن معرفة من به الإيمان وعن إدراك ما به الإيمان....) (الكاشاني، ١٩٨٧، صفحة ١٠٥/٧)

لذلك حظى الصبر بمكانة رفيعة في الإسلام، لما له من أثر كبير في تقوية الإنسان أمام ما يمرّ به من محن وصعوبات، وركّز أهل البيت (عليهم السلام) في أحاديثهم على بيان أهمية الصبر، خصوصًا عند الشدائد، بعدّه طريقًا للثبات ووسيلة لربط القلب بالله، وعن توجيهاتهم، يتضح أن الصبر ليس مجرد احتمال للألم، بل موقف إيماني واعٍ يثمر طمأنينة نفسية وثوابًا عظيمًا.

فضلا عن (أنّ الصبر تختلف أساميه باختلاف موارده ..... ، وإن كان في مصيبة اقتصر على اسم الصّبر وتضادّه حالة تسمى الجزع، وإن كان في احتمال الغنى سمّى ضبط النفس ويضادّه البطر..... وإن كان في نائبة من نوائب الزّمان سمّى سعة الصّدر ويضادّه الضجر وضيق الصّدر، ..... .بالجملة فأكثر مكارم الايمان داخل في الصّبر ولأجل ذلك لمّا سئل النبيّ صلّى الله عليه وآله مرّة عن الايمان فقال : هو الصّبر لأنه أكثر أعماله وأعزّها). (الخوئي، ١٩٨٣، صفحة ١٦٧/١٠)

وعن أبي عبد الله (عليه السلام) قال : (الصبر من الايمان بمنزلة الرأس من الجسد، فإذا ذهب الرأس ذهب الجسد ، كذلك إذا ذهب الصبر ذهب الايمان). (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٨٧/٢)

(لما كان قوام الجسد وتمامه وكماله إنّما هو بالرأس وبه يتمّ تصرّفاته ويتمكّن من الآثار المترتّبة عليه لا جرم شبّه عليه السّلام الصّبر بالرّأس والايمان بالجسد لأنّ كمال الايمان وتمامه إنما هو به ، أمّا على القول بأنّ الايمان عبارة عن مجموع العقائد الحقّة والأعمال فواضح ، وأمّا على القول بأنّ العمل ليس جزء منه بل هو شرط الكمال فلأنّ الجسد إنّما يكمل بالرأس كما أنه يوجد بوجوه ، فوجه الشّبه هو وصف الكمال فقط ولا يجب في تشبيه شيء بشيء وجود جميع أوصاف المشبّه به في المشبّه .ولكنّ الظاهر من قوله : كذلك إذا ذهب الصبر ذهب الايمان هو كون العمل هو جزء من الايمان المستلزم ذهابه لذهابه الّا أن يراد منه الايمان بالكمال) (الخوئي، ١٩٨٣، صفحة ١٦٦/١٠)

وروي عن محمد بن علي بن الحسين بإسناده عن أمير المؤمنين (عليه السلام) – في وصيته لمحمد بن الحنفية – قال : (ألق عنك واردات الهموم بعزائم الصبر، عود نفسك الصبر فنعم الخلق الصبر، واحملها على ما أصابك من أهوال الدنيا وهمومها). (الحر العاملي، ١٩٩٤، صفحة ٢٦٣/١٥)

بينت الأحاديث أنّ الصبر يمثل أحد الأعمدة الأساسية لكمال الإيمان، فهو ليس مجرد تحمل للمحن، بل تعبير عملي عن قدرة الإنسان على الثبات والتمسك بمبادئه عندما تواجهه الشدائد، لأنّ عدم التحلي بالصبر يضعف الايمان تدريجياً كما يضعف الثقة بالله، فالإنسان المؤمن عندما يتحلى بالصبر يظهر ايمانه عملياً عن طريق ضبط انفعالاته وتوازنه النفسي، وبذلك يرى أهل البيت (عليهم السلام) الصبر أنّه حالة نفسية وروحية متكاملة، تتجاوز مجرد التحمّل السلبي للآلام، لتعبّر عن وعي الإنسان بسنن الحياة وثقته بحكمة الله تعالى، وعن طريق أحاديث المعصومين، يظهر الصبر مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا باليقين والثبات، إذ يشكّل عاملاً مهماً لتجاوز الأزمات والابتلاءات دون الانهيار النفسي أو الانحراف السلوكي.

وجاء عن عدة من أصحابنا ، عن أحمد بن محمد بن خالد ، عن أبيه ، عن علي بن النعمان ، عن عبد الله بن مسكان ، عن أبي بصير قال : سمعت أبا عبد الله (عليه السلام) يقول : إن الحر حر على جميع أحواله ، إن نابته نائبة صبر لها وإن تداكت عليه المصائب لم تكسره وإن أسر وقهر واستبدل باليسر عسرا كما كان يوسف الصديق الأمين (صلوات الله عليه) لم يضرر حريته أن استعبد وقهر واسر ولم تضرره ظلمة الجب ووحشته وما ناله أن من الله عليه فجعل الجبار العاتي له عبدا بعد إذ كان [له] مالكا ،فأرسله ورحم به أمة وكذلك الصبر يعقب خيرا ، فاصبروا ووطنوا أنفسكم على الصبر تؤجروا). (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٨٩/٢)

معنى نائبة : ((لفظُ النّوائِب، جمعُ نائِبةٍ، و هي ما يَنوبُ الإنسانَ، أَي: يَنْزِلُ بِه من المُهِمّات و الحوادث: والنائبة: المصيبة .)) (ابن منظور ، ١٩٩٤، صفحة ٧٧٤/١)

ومعنى تداكت: (وإن تداكت عليه المصائب " أي اجتمعت وازدحمت ، قال في النهاية : وفي حديث علي عليه السلام : ثم تداككتم على تداكك الإبل الهيم على حياضها ، أي ازدحمتم وأصل الدك الكسر ، انتهى و" لم تكسره " أي لم تعجزه عن الصبر ولم تحمله على الجزع وترك الرضا بقضاء الله تعالى " (المجلسي، ١٩٨٤، صفحة ١٣٠/٨)

الشرح

(من صبر صبر الأحرار نال من فيض الجبار ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر . وقال الله سبحانه ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر:١٠) ان نابته نائبة نابه أمر ينوبه نوبة أصابه والنائبة النازلة والجمع نوائب (صبر لها) لتوجه قلبه اللطيف إلى جمال الله تعالى وجلاله ولا يخطر غير الحق بباله فضلا عن أن يكون مخالفاً لطبعه ولو خطر وقتاً ما وذاق مرارته تحمل طلبا لرضاه .(وإن تداكت) الدك الدق وفي التفاعل مبالغة في الشدة والصولة (واستبدل بالعسر يسراً) الظاهر أنه عطف على قهر ولا يتم إلاّ بتكليف لأن ظاهره أن العسر مدفوع واليسر مأخوذ فلا يناسب الوصل ويمكن أن يكون عطفاً على قوله : « وإن تداكت فيكون غاية للصبر وإشارة إلى ما يترتب عليه . وفي بعض النسخ « واستبدل باليسر عسراً » وهو واضح (لم يضرر حريته ان استعبد وقهر واسر) يعني هذه الصفات الشاقة الكريهة على النفوس البشرية لم تدفع حريته أي توجه قلبه إلى الله وصبره في الله على تحمل ثقلها. و(كذلك الصبر يعقب خيراً) أي كما أن صبر يوسف (عليه السلام) اعقب خيراً عظيماً له كذلك صبر كل أحد يعقب خيراً له ومن ثم قيل اصبر تظفر) (فاصبروا ووطنوا أنفسكم على الصبر توجروا) توطين النفس على الصبر كناية عن لزومه توجب الاجر لتام في الآخرة ودفع المكروهات واعقاب الخيرات في الدنيا). (المازندراني، ٢٠٠٠، الصفحات ٢٨٢/٨-٢٨٣)

يتضح من حديث الامام الصادق عليه السلام ضرورة التحلي بالهدوء والسكينة والصبر لمن تزاحمت عليه الشدائد، والقدرة على التحكم بالنفس ليتمكن من مواجهة المصائب لأن الانفعال يزيد الضغط النفسي ويعقد الأمور وهذا بدوره يؤدي إلى فقدان الأمل والانغماس في الاكتئاب وتفاقم الأفكار السلبية كما يؤثر في صحته البدنية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية، فضلاً عما وعد الله الصابرين والنتائج التي ينالها الصابرون وفي هذا الجانب لم يسرد هذه الأمور بطريقة متسلسلة إنما عمد إلى توظيف القصة القرآنية المتمثلة بقصة سيدنا يوسف عليه السلام وما آل إليه صبره إلى نتائج لم تكن متوقعة وهذا يحفز الصابرين إلى أنْ تزرع في نفوسهم فكرة الظفر بعد الصبر وعدم الاستسلام لحوادث الحياة .

أهم ما ترشد إليه نصوص الصبر:

يعد الصبر وسيلة للحد من الاكتئاب والاضطرابات النفسية لأنه يحافظ على صلة الانسان بالله تعالى التي تعد المصدر الأساسي للاطمئنان والتوازن النفسي، ويمكن جعله معياراً حاكماً للسلوك وضبط النفس ومنع انهيارها عند الشدائد وتعزيز القدرة على الاستمرار.

كما يتضح أن للصبر آثاراً مهمة في حياة الإنسان، تبدأ بالطمأنينة الداخلية، وتنتهي بالجزاء الحسن في الدنيا والآخرة.

والصبر على الشدائد من المسالك التي يكتمل بها الايمان بالتحمل الواعي والاعتدال في الانفعال بعدها سلوك ايماني كاشفاً عن عمقه ومرتبته.

ثانيا: حسن الظن بالله وعدم الركون الى الماضي:

يقول النراقي: (على الانسان أن يحسن الظن بالله عز وجل لأن حسن الظن ينتج عنه قوة النفس وثباتها ويجب معرفة أنّ ما يرد عليه من المصائب والبلايا في دار الدنيا خير له وصلاح ، وذخيرة له في يوم المعاد). (النراقي، ٢٠٠٢، صفحة ٢٥٤/١)

قَالَ الامام الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَحْسِنِ الظَّنَ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ يَقُولُ: (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِيَ الْمُؤْمِنِ بِي إِنْ خَيْراً فَخَيْراً وَ إِنْ شَرّاً فَشَرّاً). (الحر العاملي، ١٩٩٤، صفحة ٢٢٩/١٥)

(و اعلم أن الإنسان ينبغي أن يكون حسن الظن بالله عز و جل، لما اختص به من صفات الرحمة، و الكرم، و الجود، و إن ظن خيرا فله، و إن ظن شرّا فله، لقوله صلى الله عليه وآله سلم،..... و من الضّيق، أي من ضيق الصدر بحمل همّ العيال، و جمع حطام المال، و خوف الفقر، و ذلّ الفاقة و السؤال، فيهرب من ذلك الضّيق إلى سعة الثّقة بلطف ربّه عزّ و جلّ الذي ضمن رزقه من حيث لا يحتسب، قال تعالى: وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ، وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ، أي فهو كافية، و يكون حسن الظنّ بالله تعالى، قويّ الرّجاء في إحسانه، فإنّه لا يخيب من أمّله.) (النووى، ٢٠٠٧، صفحة ٤١٦)

ولا يمكن حصر حسن الظن بالله في كونه مجرد مبدأ اعتقادي أو توجيه أخلاقي، بل يتعدّى ذلك ليؤدي دورًا فعليًا في تنظيم الحالة النفسية للإنسان وضبط انفعالاته، فعندما يترسّخ في داخله أن ما يجري عليه قائم على حكمة إلهية ورحمة، تبدأ مشاعر القلق والخوف بالانحسار تدريجيًا، ليحلّ مكانها إحساس بالسكينة والاطمئنان، مصحوب بثقة أعمق بما يقدّره الله له.

(قال بعض الصالحين: استعمل في كلّ بليّة تطرقك حسن الظنّ بالله عزّ و جلّ، في كشفها، فإنّ ذلك أقرب بك إلى الفرج). (التنوخي، ١٩٧٨، صفحة ١٥٤/١)

حين يرسخ في داخل الإنسان شعور الاطمئنان واحسان الظن بالله، تنشأ لديه حالة من التوازن الداخلي تجعله أقل اضطرابًا أمام تقلبات الحياة، ويتحول حسن الظن بالله إلى مصدر قوة يخفف من وطأة القلق ويحدّ من الانجراف نحو الحزن والاكتئاب، ومع الوقت يبدأ الإنسان بالنظر إلى نفسه وإلى ما يمرّ به بنظرة أكثر واتزانًا، بعيدة عن المبالغة في السلبية أو الاستسلام لليأس، ولذلك فإن استحضار هذا المعنى في الحياة اليومية يسهم في بناء نفس مستقرة، تجمع بين الطمأنينة الروحية والقدرة النفسية على التكيّف، فيكون الإنسان قادراً على مواجهة ما يعتريه من صعوبات.

(إن السكينة إنما تنبثق عن الثقة و حسن الظن بالله، فإذا ما انتخبتم الهدف الصحيح و عملتم في سبيله فإن الله في هذه الحالة قد وعد بالنصر و هذا مما لا رجعة فيه، ..... و بطبيعة الحال إنّ النصر الإلهي لا يعني عدم وجود الإبتلاءات الصعبة ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَراتِ﴾ (البقرة :١٥٥).)

لذا عد حسن الظن ضرورة وسمة من سمات الإسلام لحماية النفس من الانهيار وتحقيق التوازن الداخلي والخارجي في الدنيا، وسبباً لعظيم الثواب في الآخرة ليمثل تقديراً لثبات النفس واتزانها ولجهد الانسان في مواجهة المحن.

فروي عن أبو علي الأشعري ، عن محمد بن عبد الجبار ، عن محمد بن إسماعيل ، عن علي بن النعمان ، عن عمرو بن نهيك بياع الهروي (٣) قال : قال أبو عبد الله (عليه السلام) : قال الله عز وجل: عبدي المؤمن لا أصرفه في شئ إلا جعلته خيرا له، فليرض بقضائي وليصبر على بلائي وليشكر نعمائي أكتبه يا محمد من الصديقين عندي). (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٦١/٢)

(والعجب أن الناس تركوا علم الأخلاق والعمل بما يقتضيه هذه العلم واقتصروا على الأعمال الظاهرة وظنوا انحصار السعادة الأُخروية فيها ولا يهتمون بتزكية النفوس من مهلكاتها) (المازندراني، ٢٠٠٠، صفحة ٣٠٥)

تتجلّى صورة الصبر واحسان الظن بالله في الواقع المعاصر عند مواجهة الإنسان لمواقف صعبة تمسّ استقراره النفسي والمعيشي، كفقدان شخص عزيز أو ابتلائه بمرض أحد أبنائه ، أو تعرّضه

لوعكة صحية أو ضائقة مادية مفاجئة ، فعندما يمرّ الفرد، ولا سيّما من يتحمّل مسؤولية الأسرة، لمثل هذه الشدائد التي تحد من قدرته على العمل، يجد نفسه أمام تحديات متعددة وضغوط متزايدة، ويظهر الصبر في هذه الحالة عن طريق المحافظة على الاتزان النفسي، وتجنّب ردود الفعل الانفعالية، والاستمرار في السعي لمعالجة الواقع القائم بما هو متاح، مع القبول الواعي بقضاء الله، فعلى سبيل المثال عندما يمر الأبوان بمرض أحد أبنائهم، يجدون أنفسهم أمام ضغط نفسي ومادي كبير، مع شعور بالخوف والقلق على صحة الطفل، في هذه الحالة يتجلى حسن الظن بالله ويتحقق الصبر الحقيقي في قدرتهم على ضبط أعصابهم، وعدم الاستسلام لليأس أو الانفعال، والاستمرار في تقديم الرعاية اللازمة للطفل، والبحث عن الحلول الممكنة لتحسين وضعه، مع الإيمان بأن ما يحدث جزء من حكمة أكبر قد لا تظهر تفاصيلها الآن.

هذا النوع من الصبر لا يقتصر على التحمل السلبي للألم، بل يجمع بين التوازن النفسي، والجهد العملي، والثقة بالله واحسان الظن به، إنه الوعي الذي يمنح الإنسان القدرة على مواجهة الابتلاءات بصلابة وهدوء، ويحول المواقف الصعبة إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي، وهو المعنى الذي تؤكد عليه تعاليم أهل البيت (عليهم السلام) وارشاداتهم.

قال الامام علي عليه السلام: (لا تشعر قلبك الهم على ما فات فيشغلك عن الاستعداد لما هو آت) (الواسطي، ٢٠٠٠، صفحة ٥٣٠)

كل انسان يمتلك مشاعر مختلفة من الفرح والحزن والقلق والطمأنينة وغيرها بعدها جزءاً اصيلاً من تكوين الانسان، والإنسان بطبيعته لا يعيش على وتيرة واحدة؛ يفرح حينًا، ويثقله الحزن حينًا آخر. . فضلاً عن أن الهمّ جزء لا ينفصل عن الحياة، فقلوبنا تمرّ بخسارات، وخيبات، وضغوطات تترك أثرها في الداخل. ويتوجب علينا عدم عد ذلك ضعفًا أو قلة إيمان، بل هو دليل على إنسانيتنا وما نحمله من إحساس وتجربة، ومن هذا الفهم، جاء تراث أهل البيت عليهم السلام لينظر إلى الحزن والهم نظرة رحيمة وعميقة؛ لا يرفضه ولا يهوّن من أثره، بل يعترف به ويعلّمنا كيف نحتويه، وفي اطار ذلك قدم أهل البيت عليهم السلام رؤية متوازنة في التعامل مع الحزن تقوم على الارشاد وتعزيز المرونة النفسية فضلاً عن كشف خطورة استدامة هذه المشاعر.

فلا بد للإنسان أن يحسن الظن بالله ويصبر على الله (و صبر على الله، و هو الصّبر على المحن الواردة و المصائب النّازلة من عنده) .

(يتعرض الانسان في حياته ومعيشته وكذلك في علاقاته الاجتماعية إلى ضغوط الهوى وشهوات الدنيا ورغباتها المختلفة ; الأمر الذي قد يربك كل مسيرة الانسان عندما يريد أن يستجيب لكل هذه الشهوات والآفات ; ومن ثم يحتاج الانسان إلى نظرة موضوعية للدنيا وما فيها تجعله قادراً على التعامل مع كل هذه الأشياء ، ومن خلال العقل والمصلحة وما ينتهي به إلى الكمالات الحقيقية

، ويعني الزهد في الدنيا معرفة حقيقتها وموقعها من حياة الانسان والنظرة الواقعية الصادقة ; ولذلك نجد القرآن الكريم يحث على الزهد في قوله تعالى : اعلموا أنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتكاثر في الأموال والأولاد كمثل غيث أعجب الكفّار نباته ثم يهيج فتراه مصفراً ثم يكون حطاماً وفي الآخرة عذاب شديد ومغفرة من الله ورضوان وما الحياة الدنيا إلاّ متاع الغرور * سابقوا إلى مغفرة من ربكم وجنّة عرضها كعرض السماء والأرض أُعدت للذين آمنوا بالله ورُسله ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم * ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلاّ في كتاب من قبل أن نبرأها إنّ ذلك على الله يسير * لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور﴾ (الحكيم، ٢٠٠٤، صفحة ١٣٩/٢)

أهم ما ترشد إليه نصوص حسن الظن بالله:

تؤكد أحاديث المعصومين عليهم السلام أنّ الموقف الشرعي عند نزول المصيبة يقوم على ركيزتين متلازمتين: ضبط السلوك الظاهر، وتهذيب الانفعال الباطن، عن طريق احسان الظن بالله عزّ وجل.

فالمكلَّف مطالبٌ بالتحمل، لا بمعنى كبت الألم أو إنكار الحزن الفطري، بل بمعنى الامتناع عن كلّ ما يُعدّ اعتراضًا على القضاء الإلهي قولًا أو فعلًا.

ومن هنا شدّدت النصوص على حفظ اللسان من العبارات الدالّة على الضجر وعدم الرضا بما قدرّه الله، كما نهت عن مظاهر الجزع المفرط التي تخرج عن حدّ التعبير الطبيعي إلى صورة الاحتجاج العملي على ما قدّره الله تعالى.

فعلى الانسان ضرورة (التصبر عن الحزن والاكتئاب باسناد الأمر إلى الله عز وجل ونسبته إلى عدله وحكمته) (الجواهري، ١٩٧٩، صفحة ٣٢٦/٤)

فضلا عن أنّ احسان الظن بالله يعد من أهم العوامل التي تواجه الاكتئاب وتمنع استحواذ الحزن على النفس.

ثالثا: الحلم والتسليم بقضاء الله وقدره :

فمن الوسائل التي أشارت نصوص المعصومين عليهم السلام إلى اعتمادها كوسيلة لقهر الاكتئاب وتحقيق التوازن النفسي الإيمان بمبدأ التسليم لقضاء الله وقدره والسيطرة على الغضب وضبط النفس واليقين بأنّ ما يأتي من الله خير للإنسان، وما يراه الله لا تصل إليه رؤية الانسان لقصور علمه أمام سعة علم الله عزّ وجلّ، كما يمثل التسليم بقضاء الله وقدره حالة روحية وسلوكية ترتبط بكمال الايمان وعمق المعرفة بالله تعالى وتنعكس على توازن الانسان وثباته أمام الوقائع والأزمات.

و(الرضا بقضاء الله هو: سكون القلب إلى أحكام الله) (المحاسبي، ٢٠٠٧، صفحة ١١١)

قال أبو عبد الله (عليه السلام) :قال الله عز وجل : عبدي المؤمن لا أصرفه في شئ إلا جعلته خيرا له ، فليرض بقضائي وليصبر على بلائي وليشكر نعمائي أكتبه يا محمد من الصديقين عندي . (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٦١/٢)

الشرح:

(انّ الرّضا قيل في تعريفه هو ترك الاعتراض والسّخط ظاهرا وباطنا قولا وفعلا وعليه فهو ضدّ السّخط ومن ثمرات المحبّة ولوازمها إذا المحبّ يستحسن كلّما يصدر عن محبوبه ويستوي عنده الفقر والغنى والرّاحة والعناء والبقاء والفناء والعزّ والذّل والصّحة والمرض ولا يثقل شيء منها على طبعه إذ يرى صدور الكل منه سبحانه وتعالى كيف وهو قد رسخ حبّه في قلبه بحيث يحبّ افعاله ويرجّح على مراده تعالى فيرضى لكلّ ما يكون وما يرد. ..... وصاحب الرّضا ابدا في روح وراحة وسرور وبهجة لأنّه يشاهد كلّ شيء بعين الرّضا وينظر في كلّ شيء إلى نور الرّحمة الالهيّة وسرّ الحكمة الأزليّة فكانّ كلّ شيء حصل على وفق مراده وهواه ففائدة الرّضا عاجلا فراغ القلب للعبادة والرّاحة من الهموم، وآجلا رضوان الله والنّجاة من غضبه) (النقوي، ٢٠٠٠، صفحة ٢٢٤/٦)

فإنّ التسليم بقضاء الله والرضا بالقدر سمة أخلاقية تؤدي دوراً مهماً في مواجهة الاكتئاب وتحقيق الاستقرار السلوكي، كما يجب التنبيه بأنّه (لا ينافي الرضا كراهة النّفس للشيء أو تألّمها منه؛ فالمريض يقبل على الدواء رجاء الشّفاء، ويصوم العبد اليوم الحارّ ليوم أحرّ منه، يكون راضيا في الحالين. والرضا بقضاء الله من شروط العبودية الحقّة، والعائد رضا الله، وذلك هو الفوز العظيم) (الرازي، ٢٠٠٢، صفحة ١٠٧) (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٤٧)

وقال عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّوْفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ قَالَ:(قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ: الْإِيمَانُ لَهُ أَرْكَانٌ أَرْبَعَةٌ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ وَ تَفْوِيضُ الْأَمْرِ إِلَى اللَّهِ وَ الرِّضَا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَ التَّسْلِيمُ لِأَمْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ). (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٤٧)

فعلى الانسان الايمان بأنّ (كلّ شيء في هذا الكون لا يتحرك إلا بقضاء الله و قدره؛ فإن تيسّر له شيء من أمور الدنيا علم أن هذا بتيسير الله له، و إن تعثّر أمر علم أن ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن) (الرازي، ٢٠٠٢، صفحة ١٤٧)

فليس من السهل على الانسان أن يتعامل مع أزماته وأحزانه تعاملاً متزناً ما لم يؤمن بقضاء الله وقدره، لأنّ ذلك يساعده في ضبط سلوكه وقدرته على تقبل ما لا يوافق هواه.

(قال بعض الحكماء: من رضي بقضاء الله تعالى لم يسخطه أحد و من قنع بعطائه لم يدخله حسد) (الماوردي، ٢٠٠٠، صفحة ٢٧٧)

عن أبي حمزة الثمالي ، عن أبي جعفر (عليه السلام) قال : إن هذا الغضب جمرة من الشيطان توقد في قلب ابن آدم وإن أحدكم إذا غضب احمرت عيناه وانتفخت أوداجه ودخل الشيطان فيه، فإذا خاف أحدكم ذلك من نفسه فليلزم الأرض، فإن رجز الشيطان ليذهب عنه عند ذلك) (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٣٠٥/٢)

(الجمرة القطعة الملتهبة من النار شبه بها الغضب في الإحراق والإهلاك ، ونسبها إلى الشيطان لأن بنفخ نزعاته ووساوسه تحدث وتشتد وتوقد في قلب ابن آدم وتلتهب التهابا عظيما ويغلي بها دم القلب غليانا شديدا كغلي الحميم فيحدث منه دخان بتحليل الرطوبات وينتشر في العروق ويرتفع إلى أعالي البدن ، والدماغ والوجه كما يرتفع الماء والدخان في القدر ، فلذلك تحمر العين والوجه والبشرة وتنتفخ الأوداج والعروق وحينئذ يتسلط عليه الشيطان كمال التسلط ويدخل فيه ويحمله على ما يريد ، فيصدر منه أفعال شبيهة بأفعال المجانين ولزوم الأرض يشمل الجلوس والاضطجاع والسجود كما عرفت) (المجلسي، ١٩٨٤، صفحة ١٥٣/١٠)

(قوله (إنّ هذا الغضب جمرة من الشيطان توقد في قلب ابن آدم وأن أحدكم إذا غضب احمرت عيناه) الجمرة: القطعة الملتهبة من النار شبّه بها الغضب في الإحراق والإهلاك، ونسبها إلى الشيطان لأن بنفخ نزغاته ووساوسه تحدث وتشتد وتوقد في قلب ابن آدم وتلتهب التهاباً عظيماً ، ويغلي بها دم القلب غلياناً شديداً كغلي الحميم فيحدث منه دخان بتحليل الرطوبات وينتشر في العروق ويرتفع إلى أعلى البدن والوجه كما يرتفع الماء والدخان في القدر فلذلك تحمر العين والوجه والبشرة وتنتفخ الأوداج والعروق وحينئذ يتسلط عليه الشيطان كمال التسلط ، ويدخل فيه ويحمله على ما يريد فيصدر منه أفعال شبيهة بأفعال المجانين . ولزوم الأرض يشمل الجلوس والاضطجاع والسجود). (المازندراني، ٢٠٠٠، صفحة ٣١٤/٩)

فمن المسلمات أنّ الغضب شعور فطري يتخلّل مشاعر الانسان، لكنه يتحوّل إلى خطر إذا خرج عن حدّه وبدأ يسيطر على تصرفاته أو يؤثر على محيطه، فيرى أهل البيت عليهم السلام أن ضبط الغضب والعفو عن الاخرين ليس مجرد خلق حسن أو مسألة أخلاقية فحسب، بل هو واجب ديني وأداة لتحقيق الاتزان النفسي.

و(العفو من الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان في معاشرته مع الناس فإن أساء إليكم شخص من الممكن أن تسيئوا إليه كما أساء إليكم لكن اعفوا عنه و اصفحوا، فالعفو من أحسن الصفات و أسماها في الأوقات التي يتعرض فيها المرء لإساءة أو سوء أدب من قبل أخيه المؤمن، و في لحظات الغضب و الانفعال التي تدعو صاحبها الى رد السوء بالسوء). (الخامنئي، ٢٠٠٧، صفحة ٥٣/٢)

فالفرد الذي يتعلم التحكم في غضبه يحافظ على صفاء ذهنه، ويستطيع مواجهة المصاعب دون انهيار داخلي، كما ويساهم في استقرار أسرته وحتى مجتمعه.

فقيل (الحلم ضبط النفس عن هيجان الغضب وقيل الحلم الإناة ولتثبت في الأمور و هو يحصل من الاعتدال في القوة الغضبية و يمنع النفس من الانفعال عن الواردات المكروهة المؤذية و من آثاره عدم جزع النفس عند الأمور الهائلة و عدم طيشها في المؤاخذة و عدم صدور حركات غير منتظمة منها و عدم إظهار المزية على الغير و عدم التهاون في حفظ ما يجب حفظه شرعا و عقلا). (المجلسي، ٢٠١٧، صفحة ٤٠٣/٦٨)

فعلى الانسان ضبط سلوكه والتصرف بتعقل وتمهل في مواجهة الأمور لكي لا يقع في الخطأ أو الندم.

أهم ما ترشد إليه نصوص الحلم والتسليم بقضاء الله وقدره

إخراج الإنسان من حالة التصادم مع ما يمرّ به، إلى حالة وعيٍ يجعله يتعامل مع الأحداث بقدر من الفهم والاتزان، فبدل الاعتراض والانفعال، يصبح قادراً على التكيّف واستيعاب المحنة، وعلى هذا الأساس لا يُفهم التسليم بوصفه ضعفًا أو خضوعًا سلبيًا، بل هو قوة هادئة تمنح الإنسان ثباتًا دون أن تُلغِي مشاعره، وقبولًا وسكينةً تبقى معه حتى في ظل تقلبات الحياة.

كما تشير نصوص أهل البيت عليهم السلام إلى أن ضبط الغضب واتزان السلوك لا يعني أن الإنسان يفقد إحساسه أو يتجاوز مشاعر الحزن، فالألم جزء من طبيعته.

لكن الفارق يكمن في طريقة التعامل مع هذا الألم؛ فهو يشعر ويتأثر، دون أن يتحول ذلك إلى رفض أو اعتراض داخلي، بل يبقى متماسكًا رغم ما يمرّ به، حزينًا دون أن يفقد اتزانه. وبهذا، يكون ضبط الغضب والتسليم بقضاء الله وسيلة لحفظ التوازن النفسي، لا لإلغاء المشاعر أو تعطيلها.

فضلا عن توضيح الروايات بأنّ مصدر الاضطراب غالبًا ليس نفس الحادثة، بل تفسير الإنسان لها، فإذا تعامل معها بعشوائية وانفعال يتولد لديه القلق والاعتراض، أما إذا ربطها بالتقدير الإلهي وتعامل معها بطرق أكثر اتزاناً، فإن حدّة الصدمة تخف ويهدأ اضطرابه النفسي والسلوكي.

رابعا: التحلي بالأخلاق الحميدة وأثره في مواجهة الاكتئاب:

وتشير نصوص المعصومين عليهم السلام إلى وسيلة من وسائل تحقيق الاتزان النفسي تتمثل بحسن الخلق الذي يشكل طريقاً للاستقرار النفسي، إذ يولد راحة داخل النفس الإنسانية ولا ينحو بالفرد نحو الاضطراب العاطفي لأنّه يعيش لحظات الراحة التامة للضمير الإنساني الذي لا يتحمل عبء سوء الخلق الذي يصدر وتبعاته، لأنّ كثير من المشكلات النفسية ترتبط بسوء التعامل فضلاً

عن أنّ تحسين الأخلاق يسهم في إعادة التوازن النفسي ومواجهة حالات الاكتئاب بفتح باب التفاعل الإيجابي مع الآخرين والحد من الشعور بالضغط الداخلي.

كما يرى المعصومون عليهم السلام أنّ الأخلاق هي الأساس الذي يقوم عليه المجتمع المتماسك لكونها تؤدي دوراً مهماً في تقوية أواصر العلاقات وتقليل النزاعات فضلاً عن تهدئة التوترات مما يحقق قدراً من التماسك الاجتماعي وبناء مجتمع متوازن قائم على المحبة والتعاون.

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) : (من كثر همه سقم بدنه ، ومن ساء خلقه عذب نفسه ، ومن لاحى الرجال سقطت مروته) (الحر العاملي، ١٩٩٤، صفحة ٢٤٠/١٢)

الملاحاة: المنازعة والمخاصمة. (الصدوق، ١٩٩٧، صفحة ٦٣٦)

بيّن النبي محمد (صلى الله عليه وعلى آله وسلم) إن مشاعر القلق والهمّ المستمرة لا تؤثر في النفس فحسب، بل تنعكس مباشرة على صحة الجسد، فتراكم التوتر النفسي يسبب اختلالًا في التوازن الداخلي، فالسيطرة على الغضب والتعامل بحسن الخلق وقدرة التحكم في المشاعر تعد وسيلة فعّالة لحماية النفس والجسد معًا.

وبهذا المعنى يمكن عد هذا الحديث دليلًا على منهج متكامل يحفّز الإنسان على التحكم في مشاعره، وعدم الانفعال والحفاظ على سلامته الداخلية والجسدية، والعيش بانسجام وطمأنينة.

و (عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الْبِرُّ وَ حُسْنُ الْخُلُقِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ). (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٩٩/٢)

(البر: الاحسان إلى الغير) (المجلسي، ١٩٨٤، صفحة ١٦٩/٨)

الشرح

(قوله : (البر وحسن الخلق يعمران الديار ويزيدان في الأعمار) لأنّهما من أعظم أسباب العشرة والخلطة والتعاون وذلك يوجب تعمير الديار والبلاد، وأما أنهما يزيدان الأعمار فبالخاصية أو باعتبار، وقوله « فبالخاصية أو باعتبار » والظاهر أن طول العمر بسبب أن شراسة الطبع وسوء الخلق يوجبان الروح، وقلق النفس واضطراب القلب وأمراض الأعصاب والدماغ وربما يوجب شدة الغضب فجأة أو سكتة) (المازندراني، ٢٠٠٠، صفحة ٣٠٦/٨)

والتعامل بحسن الخلق مع الآخرين يعمل كوسيلة فعّالة لبناء الأمان الاجتماعي، إذ يزيل مخاوف الأفراد ويعزز شعورهم بالقبول والانتماء، فضلا عن أن هذا السلوك يقلّل التوتر ويزيد الاستقرار النفسي، مما يساهم في تماسك المجتمع وتحقيق التوازن النفسي العام للأفراد.

أهم ما ترشد إليه نصوص حسن الخلق:

إنّ حســـن الخلق يســـهم في تهدئة النفس بالتعامل الحســـن مع الآخرين وتخفيف ما يثقلها من مشـاعر سـلبية، كما يوفّر للإنسـان شـعورًا بالدعم والاحتواء، فيشـعر بأنه ليس وحيدًا في مواجهة

ضـغوط الحياة، ويصـبح من الأسـهل على الإنسـان تجاوز حالات الضـيق والاكتئاب، واسـتعادة توازنه الداخلي وطمأنينته.

كما تؤكد نصـوص المعصـومين عليهم السـلام أنّ الإنسـان لا يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو جزء من شـــبكة من العلاقات تقوم على الاحترام وحســـن الخلق والتعاون والمحبة، مما يجعلها تتحول إلى مصدر دعم حقيقي له، يخفف عنه ما يمرّ به من مشاعر ثقيلة، ويتصدى به لحالات الاكتئاب التي توجهه، ويمنحه مسـاحة يشـعر فيها بالأمان ليعبّر عمّا بداخله بدل أن ينغلق على نفسه.

وتعد وسيلة حسن الخلق أداة عملية تساعد الانسان على التخفيف من الضغوط النفسية ومعالجة الاكتئاب، فضلا عن منح الانسان القدرة على التكيف واستعادة التوازن النفسي.

خامساً: دور الصلاة في تحقيق الاتزان النفسي والصبر على الاحزان:

رسم أهل البيت عليهم السلام للمسلم إيقاعًا حياتيًا متوازنًا، تتعانق فيه العبادة مع الراحة، والعمل مع السكون، فكانت الصلاة، والدعاء، والصوم، والنوم المنتظم، وسائر النوافل، عناصر أساسية في صناعة الاستقرار النفسي والطمأنينة العميقة.

ومن يتأمل روايات المعصومين عليهم السلام يجد منهجًا متكاملًا في تهذيب الفكر وضبط الانفعال وتخفيف وطأة القلق، منهجًا عمليًا يعيد ترتيب الداخل الإنساني عبر ممارسات روحية متكررة تُجدّد الأمل وتُثبّت القلب.

قال أبو حنيفة للإمام الصادق عليه السلام: (يا أبا عبد الله ما أصبرك على الصلاة فقال : ويحك يا نعمان أما علمت أن الصلاة قربان كل تقي : وأن الحج جهاد كل ضعيف ، ولكل شيء زكاة وزكاة البدن الصيام ، وأفضل الأعمال انتظار الفرج من الله ، الداعي بلا عمل كالرامي بلا وتر ، فاحفظ هذه الكلمات يا نعمان : استنزلوا الرزق بالصدقة ،وحصنوا المال بالزكاة ، وما عال إمرء اقتصد، والتقدير نصف العيش : والتودد نصف العقل ، والهرم نصف الهم ، وقلة العيال أحد اليسارين ، من أحزن والديه فقد عقهما ، ومن ضرب يده على فخذه عند المصيبة حبط أجره ، والصنيعة لا يكون صنيعة إلا عند ذي حسب ودين ، والله ينزل الرزق على قدر المؤونة ، وينزل الصبر على قدر المصيبة ، ومن أيقن بالخلف جاد بالعطية ، ولو أراد الله بالنمل خيرا ما أنبت لها جناحا) . (المجلسي، ١٩٨٣، صفحة ٢٠٨/٧٥)

ومن أبرز توجيهاتهم في مواجهة الضيق والحزن أن يجعل الإنسان من الصلاة موئلًا يلجأ إليه، لا مجرد أداءٍ شكلي. فالصلاة راحةٌ للنفس قبل أن تكون تكليفًا عليها، وأنها مساحة يتنفس فيها المرء حين تضيق به الأحداث.

كما أنّ الصلاة ليست مجرد أداء شكلي، بل ارتباط مباشر بين الإنسان وربّه يُسهم في تهدئة النفس وإحلال الطمأنينة في القلب، وهو عنصر مهم في مواجهة الاكتئاب، قال تعالى ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: ٢٨) يقول العلامة الطباطبائي: (الاطمئنان السكون والاستقرار والاطمئنان إلى الشيء السكون إليه، فالإيمان واطمئنان القلب بذكر الله هو الإنابة وذلك من العبد تهيؤ واستعداد يستعقب عطية الهداية الإلهية) (الطباطبائي، ١٩٩٧، صفحة ٣٥٣/١١)

إنّ الذكر والعبادة يعملان على تفريغ التوتر الذهني وتقليل القلق الداخلي، وبالتالي يساهمان في استقرار الحالة النفسي، فالمؤمن إذا اشتد عليه أمرٌ أو نزل به همّ، بادر إلى الصلاة، ليجد فيها سكينة تعيد إليه توازنه وتربط قلبه بمصدر الطمأنينة.

وبتزايد الضغوط النفسية وتسارع نمط الحياة في العصر الحديث، أصبح الإنسان أكثر عرضة للقلق والتوتر، الأمر الذي جعله يبحث عن وسائل تُعيد له توازنه النفسي، ومن هنا تبرز أهمية التوقف عند الأبعاد العميقة للصلاة، ليس فقط كعبادة، بل كوسيلة تُسهم في تهدئة النفس وتخفيف ما يثقلها من مشاعر، ولا سيما في مواجهة حالات الاكتئاب التي أصبحت من أكثر المشكلات النفسية انتشارًا في هذا الزمن

(عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال : قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) : جعل قرة عيني في الصلاة) (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٣٢١/٥)

(الصّلاة راحة للنّفس، فإذا أدّاها حقّ أدائها، وجد نشاطا و راحة و روحا. و الدّنيا سجن المؤمن يشعر فيها بالضّيق، إذا دخل في الصّلاة وجدها قرّة عينيه و نعيم روحه و جنّة قلبه و مستراحه في الدّنيا). (المجلسي، ١٩٨٤، صفحة ٥٣)

في ضوء هذه النصوص، تعد الصلاة منظومة متكاملة تُعيد بناء التوازن الداخلي للإنسان، وتخفف من التوتر والهموم، وتمنحه شعورًا بالسكينة والطمأنينة، وهو ما يجعلها من أهم الوسائل في مواجهة الاكتئاب.

فضلا عن أنّ(تكرار الصّلاة في اليوم و اللّيلة خمس مرّات يكون تطهيرا روحيّا للمسلم، يتطهّر بها من غفلات قلبه و زلّات لسانه و مقترفات جوارحه، كما أنّ الصّلاة قوّة خلقيّة هائلة، وفيها إحياء للضّمائر المؤمنة تأمرها بالخير و تنهاها عن الشّر)

نستنتج من أحاديث المعصومين عليهم السلام أنّ الصلاة في وقت الضيق والحزن كأنها استراحة داخلية يعيد فيها الإنسان جمع نفسه بعد تشتّت، فهي تُخفف ضجيج الأفكار حين يتكاثر، وتهدّئ اضطراب المشاعر عندما تعلو، وتغرس بذرة أمل في اللحظات التي يخيّم فيها الإحباط. قد لا تستغرق إلا وقتًا يسيرًا، لكنها تترك أثرًا ممتدًا في الأعماق؛ إذ تمنح القلب سكونًا حقيقيًا، وتمنع الحزن من أن يتراكم بصمت، وتمنح صاحبها قوة هادئة تمكّنه مواصلة حياته بثبات واطمئنان.

أهم ما ترشد إليه نصوص الصلاة:

اتضح أنّ الصلاة إحدى الوسائل التي يلجأ إليها الإنسان عند اشتداد الضغوط النفسية، لما توفره من حالة هدوء داخلي في أوقات الاضطراب، كما تمنحه فرصة للابتعاد عن القلق الذهني المصاحب لتراكم الهموم. فهي لا تقتصر على كونها أداءً تعبديًا متكررًا، بل تمثل وقفة تأملية يُعيد عن طريقها الإنسان تنظيم حالته النفسية، والتخفيف من حدة المشاعر السلبية المتراكمة.

كما تشير نصوص المعصومين إلى أنّ الصلاة تؤدي دورًا مهمًا في تعزيز صلة الإنسان بالله تعالى، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على حالته النفسية، إذ يخفف من الإحساس بالعزلة المصاحب لكثير من الاضطرابات النفسية. فاستحضار القرب الإلهي أثناء الصلاة يولّد لدى الإنسان شعورًا بالاحتواء والرعاية، مما يسهم في ترسيخ الأمان الداخلي والطمأنينة.

فضلا عن الاستمرار في أداء الصلاة واستحضار معانيها وفوائدها يعزز حالة الاتزان الداخلي ويحد من تراكم الأفكار السلبية ويسهم في تخفيف الاكتئاب والتحلي بالاستقرار النفسي.

سادسا: الدعاء وسيلة لتحقيق التوازن النفسي:

يعدّ الدعاء من أبرز العبادات التي أولتها نصوص أهل البيت عليهم السلام عناية خاصة، لما له من أثر عميق في بناء العلاقة بين الإنسان وربّه، وفي تهذيب الحالة النفسية، كما يمكن عده أحد وسائل الحد من الاكتئاب ودعم الصحة النفسية لما له من أثر في راحة النفس وإعادة توازنها

عن عبد الله بن سنان قال: (سمعت أبا عبد الله (ع) يقول: الدعاء يرد القضاء بعد ما أبرم إبرامًا، فأكثر من الدعاء فإنه مفتاح كل رحمة ونجاح كل حاجة ولا ينال ما عند الله عز وجل إلا بالدعاء، وإنه ليس باب يكثر قرعه إلا يوشك أن يفتح لصاحبه) (الكليني، ٢٠٠٧، صفحة ٤٧٠/٢)

في هذا الحديث (اشاره إلى أن الدُّعاء يرد البلاء الّذي قدر وقوعه والّذي لم يقدر بعد فإنَّ تقدير وقوعه في الاستقبال ممكن يدفع بالدُّعاء، وإن شئت زيادة توضيح فنقول :ايجاده تعالى للشيء موقوف على علمه بذلك الشيء ومشيئة وارادته وهي العزيمة على ما شاء وتقديره وقضائه وامضائه وفي مرتبة المشيئة إلى الامضاء تجري البداء فيمكن الدفع بالدُّعاء) (المازندراني، ٢٠٠٠، صفحة ٢٣٦/١٠)

(قال أمير المؤمنين (عليه السلام) : الدُّعاء مفاتيح النجاح ومقاليد الفلاح وخير الدُّعاء ما صدر عن صدر نقيّ وقلب تقيّ ، وفي المناجاة سبب النجاة، وبالإخلاص يكون الخلاص، فإذا اشتدّ الفزع فإلى الله المفزع). (المجلسي، ١٩٨٣، صفحة ٢٣١/٩٠)

الشرح :

(قوله : (الدُّعاء مفاتيح النجاح ومقاليد الفلاح) النجاح الظفر بالمقصود والفلاح الفوز والنجاة والبقاء على الخير ولعل المراد بالأوّل الظفر بالمطالب الدنيوية وبالثاني الفوز بالسعادات الأخروية

والنجاة من العقوبات الباقية والبقاء على المثوبات الأبدية.... وفائدة الجمع هي التنبيه على أن الدُّعاء مفتاح لجميع المطالب والمقاصد) (المازندراني، ٢٠٠٠، صفحة ٢٣٣/١٠)

فالدعاء ليس مجرد طلب يطلبه الانسان من الله بل هو تعبير عن الجانب الأخلاقي الذي يسهم في تهذيب النفس ويحد من شعور الاكتئاب والتوتر الداخلي كما يعد اعتراف الانسان بالحاجة والافتقار إلى الله.

(فإن من الطبيعي أنّ حوادث تقع في حياة الإنسان، فتغرقه في اليأس من حيث الأسباب الظاهرية، فالدعاء يمكنه أن يكون شرفة على أمل الفوز، ووسيلة مؤثرة في مواجهة اليأس والقنوط، لهذا فالدعاء إزاء الحوادث الصعبة المرهقة، يمنح الإنسان قدرة وقوة وأملاً وطمأنينة، وأثراً لا يمكن إنكاره من الناحية النفسية) (الشيرازي، ٢٠١٩، صفحة ٣٧٧/١١)

يعكس هذا المعنى شعورًا بالاستجابة والقبول، وهو ما يرسّخ لدى الإنسان الإحساس بأنه ليس مهملاً أو معزولا، فمجرد الاعتقاد بأنّ الدعاء مسموع ومقبول يخفف من الشعور بالوحدة، ويعزز الإحساس بالأمان الداخلي، وهو عنصر أساسي في الاستقرار النفسي،

فضلا عن أنّ (الدعاء سلاح ذو حدين ، فهو من جانب سلاح في مواجهة هوى النفس الأمارة ومطاردة شهواتها، ومواجهة الشيطان وغروره، وحب الدنيا وزخرفها، وهذا هو حد الانتصار على النفس ، الذي يؤدي إلى تهذيبها والارتفاع بها إلى درجات الصالحين، ومن جانب آخر فإن الدعاء عدة المؤمن لمواجهة أعدائه، وهو السلاح الذي يشهره في وجه الظالمين). (الكعبي، ١٩٩٩، صفحة ١٠٠)

يعزز هذا المعنى جانب الأمل داخل الإنسان، لأنه يربط الدعاء بنتيجة إيجابية، سواء بتحقق ما يطلبه أو بدفع ما يؤذيه. وهذا بدوره يزرع نوعًا من التفاؤل، ويخفف من مشاعر اليأس التي تُعد من أكثر العوامل التي تزيد الاكتئاب والاضطراب النفسي.

أهم ما ترشد إليه نصوص الدعاء:

تشر النصوص إلى أهمية الأمل، فالدعاء يفتح أمام الإنسان باب الرجاء والامل بالله تعالى حتى في أصعب الظروف، فلا يستسلم لليأس بسهولة، ومع هذا الأمل، يتعلم الإنسان ضبط مشاعره والتعامل مع الضغوط بشكل متوازن، بدل الانفعال أو الانهيار.

كما يعزز الدعاء الإحساس بالأمان، لأن الإنسان يشعر عن طريقه بأنه ليس وحده في مواجهة ما يمرّ به، بل هناك ارتباط دائم بالله يمنحه نوعًا من الطمأنينة الداخلية، وهو ما يحدّ من مشاعر القلق والوحدة.

يتضح مما سبق تميّز المنهج العلاجي في أحاديث أهل البيت عليهم السلام بطبيعته الشمولية؛ إذ لم يقف عند حدود الإرشاد الأخلاقي أو التوجيه الخطابي، بل قدّم إطارًا إصلاحيًا متكاملًا تتكامل

فيه الوسائل الروحية والنفسية. فهو يُفعِّل الدعاء والذكر بوصفهما ممارستين تُنمِّيان حضور القلب واستشعار الصلة بالله تعالى، ويُرسِّخ التوكل على الله كخيار معرفي وسلوكي يسهم في تهدئة الاضطراب الداخلي وإعادة ضبط الانفعالات، مع التأكيد على أهمية الموازنة بين الحاجات الجسدية والمتطلبات الروحية، وصولًا إلى بناء حالة من الاتزان النفسي والتوافق الداخلي.

الخاتمة والنتائج:

بعد البحث والدراسة والخوض في منهج أهل البيت عليهم السلام في التصدي للاكتئاب المعاصر توصلت الباحثة للآتي:

١- الصبر على الشدائد وتقبل القضاء والقدر والالتجاء الى الله تعالى تعد وسائل عملية تعالج الضغط النفسي وتخفف الاكتئاب وتمنح الانسان شعورا بالطمأنينة والاتزان النفسي.

٢- يمكن عد أحاديث أهل البيت عليهم السلام نموذجًا متكاملاً وعمليًا للتعامل مع الضغوط النفسية وتحقيق التوازن بين الداخل النفسي واستقرار العلاقات الاجتماعية، هذا النموذج يحتفظ بفاعليته حتى في العصر الحديث، ويمكن تطبيقه على المستوى الفردي والجماعي على حد سواء.

٣- إنّ التعامل مع الاكتئاب والهم لا يقتصر على علاج الأعراض السطحية، بل يشمل إصلاح النفس، وضبط الانفعالات، وتعزيز الروابط الاجتماعية، والتقرب إلى الله.

٤- الاخوة والدعم الاجتماعي تقلل من الانعزال النفسي وتدعم استقرار المجتمع بشكل عام.

٥- السيطرة على الغضب وضبط الانفعالات احدى وسائل الحفاظ على الصحة النفسية.

المصادر

ابن منظور، محمد بن مكرم . (١٩٩٤). *لسان العرب* (المجلد ٣). بيروت: دار صادر .

التنوخي، محسن بن علي . (١٩٧٨). *الفرج بعد الشدة* (المجلد ١). بيروت: دار صادر.

الجليند، محمد السيد. (٢٠١٦). *الوحي والإنسان – قراءة معرفية* . القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

الجواهري، محمد حسن النجفي. (١٩٧٩). *جواهر الكلام* (المجلد ٢). (عباس القوجاني، المحرر) طهران: دار الكتب الإسلامية.

الحر العاملي، محمد. (١٩٩٤). *وسائل الشيعة (آل البيت)* (المجلد ٢). مؤسسة آل البيت (ع) لإحياء التراث.

الحكيم، محمد باقر. (٢٠٠٤). *دور أهل البيت (ع) في بناء الجماعة الصالحة* (المجلد ٢). مركز الطباعة والنشر للمجمع العالمي لأهل البيت (ع).

الخامنئي، السيد علي. (٢٠٠٧). *مكارم الأخلاق و رذائلها* (المجلد ١). بيروت: مؤسسة التاريخ العربي.

الخوئي، حبيب الله الهاشمي. (١٩٨٣). *منهاج البراعة في شرح نهج البلاغة* (المجلد ٤). (سيد إبراهيم الميانجي، المحرر) طهران: مطبعة الاسلامية .

زهران، حامد عبد السلام. (٢٠١٠). *التوجيه والإرشاد النفسي* (المجلد ٣). عالم الكتب.

الصدوق، محمد. (١٩٩٧). *الامالي* (المجلد ١). قم: قسم الدراسات الإسلامية – مؤسسة البعثة.

الطباطبائي، محمد حسين. (١٩٩٧). *تفسير الميزان*. قم: مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين.

الكاشاني، الفيض. (١٩٨٧). *المحجة البيضاء في تهذيب الأحياء* (المجلد ٢). (علي أكبر الغفاري، المحرر) قم: انتشارات اسلامي جامعة مدرسين الحوزة العلمية .

الكعبي، علي موسى. (١٩٩٩). *الدعاء حقيقته ، آدابه ، آثاره* (المجلد ١). قم: مركز الرسالة .

الكليني، محمد بن يعقوب. (٢٠٠٧). *الكافي* (المجلد ٤). (علي أكبر الغفاري، المحرر) طهران: دار الكتب الإسلامية.

المازندراني، مولي محمد صالح. (٢٠٠٠). *شرح أصول الكافي* (المجلد ١). (الميرزا أبو الحسن الشعراني، المحرر) بيروت : دار إحياء التراث العربي للطباعة والنشر والتوزيع .

الماوردي، علي بن محمد. (٢٠٠٠). *آداب الدنيا والدين*. دار مكتبة الهلال.

مجلة مجمع الفقه الإسلامي. (١٩٤٧). التابع لمنظمة المؤتمر الإسلامي بجدة. (العدد التاسع عشر).

المجلسي، محمد باقر. (١٩٨٣). *بحار الأنوار* (المجلد ٣). (علي أكبر الغفاري، المحرر) بيروت : دار إحياء التراث العربي.

المجلسي، محمد باقر. (١٩٨٤). *مرآة العقول في شرح أخبار آل الرسول* (المجلد ٢). (هاشم الرّسولي، المحرر) طهران: دار الكتب الإسلامية.

المجلسي، محمد باقر. (٢٠١٧). *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الائمة الأطهار عليهم السلام* (المجلد ١). بيروت: دار احياء التراث العربي.

مجموعة من المؤلفين. (٢٠١٩). *فتاوى الشبكة الإسلامية، مجموعة من المؤلفين.*

المحاسبي، حارث بن أسد. (٢٠٠٧). *آداب النفوس*. (عبد القادر أحمد عطا، المحرر) بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية.

ناصر مكارم الشيرازي. (٢٠١٩). *الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل*. بيروت : مطبعة الاعلمي .

النراقي، محمد مهدي. (٢٠٠٢). *جامع السعادات*. (محمد كلانتر، المحرر) النجف الاشرف: دار النعمان للطباعة والنشر.

النقوي، محمد تقي. (٢٠٠٠). *مفتاح السعادة في شرح نهج البلاغة* . طهران: مطبعة گلشن.

الواسطي، علي بن محمد الليثي. (٢٠٠٠). *عيون الحكم والمواعظ* (المجلد ١). (حسين الحسيني البيرجندي، المحرر) دار الحديث.

يحيى بن شرف النووى. (٢٠٠٧). *رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين*. دار

الوفاء.

يحيى بن معاذ الرازي. (٢٠٠٢). *جواهر التصوف*. القاهرة: مكتبة الآداب.