

هل يصاب المسلم بالاكْتئاب؟



كنا نتكلم في الأسبوع الماضي عن خطبة بعنوان (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري) وقلنا إن المسلم حينما يتعرض لضائقة أو شدة فإنه يحتاج إلى أمرين: شرح الصدر وأن يسأل الله تيسير الأمر.

وبعد الخطبة سألني أحد الاخوة سؤالاً هو موضوع خطبتنا اليوم.

والسؤال هو : هل من الممكن أن يصاب المسلم بالاكْتئاب؟

أولاً/ المسلم بشر ليس كائناً فضائياً ولا من جنس آخر غير البشر، فهو عرضة للإصابة بأي مرض من الأمراض.

والقرآن الكريم تكلم في عدة مواضع عن هذه المشاعر التي تصيب الإنسان ،
عندنا قول نبي الله يعقوب قال: (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنَ إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ
مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) [يوسف: 86]

ونبي الله يونس دخله ما دخله من الغم حينما التقمه الحوت (وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ
مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبِّحْكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْجُدْ تَسْبِيحًا لَّهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ
وَكَذَلِكَ لِكُنَّا جِي ۙ أَلَمْؤًا مِّنِينَ) [الأنبياء 87، 88]

والصحابه رضوان الله عليهم بعد غزوة أحد ارتقى سبعون شهيدا منهم. فقال
لهم الله تعالى : (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)
[آل عمران 139]

وقال حينما هددهم البعض بأن المشركين يعدون العدة لمواجهة أخرى. (الَّذِينَ
قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا
حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ [آل عمران: 173])

ما الفرق بين الحزن والاكتئاب؟

الحزن سببه ما أصاب الإنسان من خسارة أو فشل أو صدمة بعد أزمة أو وفاة
قريب أو حبيب.... إلى غير ذلك .

أما الاكتئاب فهو أن يبقى الحزن وتبدأ أعراض أخرى في الظهور عليه، هذه



الأعراض تستمر إلى أسبوعين.

يعني العلماء قالوا: إن الحزن بعد أي أزمة يتعرض لها الإنسان شيء طبيعي جدا... يعني يصيبه الحزن يوم... اثنين... ثلاثة... أقصى مدة أسبوع.

هذا شيء طبيعي، إنسان أصابه الحزن لوفاة حبيب أو قريب، أصابه الحزن لأمر تعرض له لشدة أو لضائقة إلى غير ذلك.

لكن أن يكون هذا الحزن متواصل دائم أربعة وعشرين ساعة لمدة أسبوعين، ويغلب على هذا الشخص الأعراض التالية:

- عدم الرغبة في شيء .
- حب الانعزال وفقدان الشهية.
- اضطراب النوم.
- عدم الاهتمام بالشكل والنظافة.
- ترك العمل أو ترك الدراسة.
- يرى الحياة دائما مظلمة سوداء.
- يرغب في إنهاء حياته، وهذا طبعا أعلى درجات الاكتئاب.
- شعور بعدم الثقة وبالفشل.
- الميل للبكاء والحزن دون سبب.
- النفس فيها هشاشة وضعف يصاب بألم شديد من شيء لا يكاد يذكر.
- التردد في اتخاذ قرار حتى ولو قرار تافه ماذا يأكل أو ماذا يركب حينما



يذهب إلى كذا أو كذا.

هذه كلها مظاهر تكلم عنها الأطباء.

وما زال السؤال قائما: هل المسلم ممكن أن يتعرض للاكتئاب؟

الاكتئاب كما قال الأطباء يأتي على نوعين:

النوع الأول هو النوع النفسي.

والنوع الثاني هو العضوي.

النوع النفسي المقصود به: أن هذا المريض يحتاج إلى إرشاد نفسي و طاقة روحية.

النوع العضوي: هذا يحتاج إلى طبيب.

لأنه سيكون عنده مشكلة في بعض الهرمونات يحتاج إلى تقليل التوتر. يحتاج إلى مهدئات يحتاج إلى شيء لتهدئة الأعصاب ... الناقلات العصبية فيها مشكلة، فهذا يتوجه إلى الطبيب.

الاشكال هو أن البعض يخلط بين أمرين:

• **حالة نفسية روحية.**

• **وحالة عضوية.**



وكذلك عندنا نحن العرب في قاموس مصطلحاتنا أن مريض نفسي يعني مجنون.

ولو قيل للخاطب إن العروس مرت بها تجربة سيئة وذهبت إلى طبيب نفسي الكل سيبتعد... سيهرب، فلن يخطبها أحد ، وسيقولون : هذه مجنونة وستنجب مجانين !!!

وهذا يؤدي أن المريض نفسه يظل حبيسا في قفص الاتهام ولا يرغب في العلاج إن كان محتاجا لعلاج عضوي.

علاج الجانب العضوي:

أنا لا أريد الكلام في نقطة لا تخصني لكن حتى أنهيها أقول: إن هناك مريض مرض اكتئاب يحتاج إلى الذهاب إلى طبيب لأخذ أدوية في موضوع الهرمونات أو في موضوع الأعصاب ليستطيع أن ينام أو يمارس حياته الطبيعية، وهذه مسألة ترجع إلى الأطباء، وأنا لا كلام لي فيها.

علاج الجانب النفسي :

هذا هو الجانب الذي نحتاج أن نفهمه، وهذا الجانب هام جدا لأن كثيرا من الأمراض ليس الاكتئاب فقط سببها.

المسلم بإيمانه بالله إيمانا حقيقيا وليس نظريا... إيمانا عمليا وليس إيمانا على



سبيل التبرك، هو بعيد كل البعد عن هذه الأمور.

لأن الإسلام علمنا كيف نواجه الأحزان؟

الإسلام علمنا كيف نواجه المصائب؟

الإسلام علمنا كيف نلجأ إلى الله سبحانه وتعالى؟

الإسلام علمنا كيف نقاوم في هذه الدنيا كل ابتلاء وشدة نتعرض لها.

فالمسلم لا يستسلم للفشل ولا يستسلم للضياع ولا يستسلم للأحزان ولا يظل طوال عمره حبيس سجن الحزن أو جب الحزن كما يحلو للبعض تسميته.

كيف يكون ذلك؟

أولاً/ فهم مسألة لماذا خلقنا؟

لا بد أن تكون الإجابة حاضرة في ذهن كل شخص... أنا كمسلم عندي إجابة
لماذا خلقنا؟

عندي الإجابة أنا لوجودي في هذه الدنيا حقيقة وسبب.

هذا السؤال ربما هو سبب اكتئاب الكثير من غير المسلمين لأنه لا يعرف إجابة
على هذا الأمر.

مضى في طريق التشكك في الأديان مضى في طريق الإلحاد. لا يعرف أين



يذهب ولا أين يتجه ؟!

هذا السؤال الإجابة عنه كافية في تحديد المبتدأ والمنتهى البداية والغاية لماذا خلقنا؟

ما هو سبب وجودك في هذه الدنيا؟

طبعاً البعض سيجيب بسرعة (وَمَا خَلَقْتُ إِلَّا جِنَّ وَآلَإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)
[الذاريات: 56]

نعم، هذا معناه أن كل شيء في دنياك تحاول أن ترضي به ربك، لأن الذي خلقك جعل لك منها مساراً وتسيراً عليه.

إذا سرت على هذا المنهج وهذا المسار عابداً لله سعدت بهذه الدنيا ، لكن إذا خالفت أو أصابتك الفتن أو الاعوجاج أو الضلال هنا تكون المعيشة السيئة والحياة التي كلها نكبات.

والمُلخص في سورة طه، قال تعالى : (فَمَنْ أَتَّبَعْ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْءَى) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا (طه: 123-124)

هذا ملخص تحديد المسار لماذا خلقنا؟

الأمر الثاني/ الشعور بالسعادة بالإنجاز.



العمل الصالح يعطيك طاقة روحية للحركة في الحياة.

العمل الصالح يرجع إلى قوة الإيمان.

أنت قمت لصلاة الفجر هذا عمل صالح لكنه يحتاج إلى قوة روحية وإيمان قوي يدفعك إلى مغادرة لذة النوم ولذة الفراش إلى الوضوء والصلاة وهكذا.

فعندنا مثلاً قول الله تعالى : (مَنْ ؟) عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ ؟ أَنْتَلَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ ؟
فَلَنُدْخِلَنَّهُ ؟ حَيَوةً طَيِّبَةً ؟ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ ؟ أَجْرًا رَّهْمَ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
[النحل: 97]

واحد يحيا بإيمان وعمل صالح وعده الله بأن يحيا حياة طيبة.

طيب أنا لما أتعرض لبعض المشاكل والعثرات هل هذا طبيعي؟

نعم. هذا طبيعي جداً.

كل البشرية مسلم وكافر، منافق وفاجر، طائع وعاص ، معرض لهذه الابتلاءات.

الابتلاء لا يعرف له دين، يعني يصيب الجميع، كلنا في هذه الدنيا مبتلى. قال تعالى : (لَقَدْ ؟) خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ [البلد: 4]

والرسول قال: (أشد الناس بلاء الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل، يبتلى



الرجل على حسب دينه، فإن كان في دينه صلباً اشتد به بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلي على قدر دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة.) أخرج الإمام أحمد وغيره، وصححه الألباني.

إذن لما يصيبك نقص في هذه الدنيا أو ضيق أو خسارة شيء لا ترغب فيه، أو شيء كنت تحبه وفقدته، فهذه طبيعة الدنيا.

لن نتحصل على كل شيء في هذه الدنيا.

وما عجزت عنه تسأله وتطلبه من الله - سبحانه وتعالى -.

يقول أبو هريرة - رضي الله عنه - كان رسول الله إذا حزبه أمر (اشتد عليه) فزع إلى الصلاة.

ولذلك رب العزة مدح المؤمنين. فقال : (ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ مَوْءِئِي الَّذِينَ ءَامَنُوا وَأَنَّ الْكَافِرِينَ لَا مَوْءِئِي لَهُمْ) [محمد: 11]

وقال لأصحابه : (وَلَا تَهِنُوا فِي أَبْغَاةِ الْقَوَائِمِ إِن تَكُونُوا تَأْمُونُ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ) وَتَرَى جُوعَ مَنْ أَلَّهِ مَا لَا يَرَى جُوعَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ([النساء: 104]

لكن بماذا نتميز؟

(وترجون من الله ما لا يرجون) أنت عندك الله جل جلاله تلجأ إليه.



فكلنا عاجز أن يحقق كل ما يريد.

كلنا ضعيف أمام أشياء كثيرة أقوى منه.

فما الحل؟

الحل هو اللجوء إلى الله.

هو الإيمان والعمل الصالح.

طيب الذي ليس عنده إيمان. أو ضعيف الإيمان أو واحد الإيمان عنده بالوراثة.

أي ليس عنده هذه المسألة ماذا يفعل؟

شعور دائم بالخيبة والفشل وضعف الثقة يكتئب ويزداد الاكتئاب ويكره الدنيا

ويكره الناس ويكره كل شيء.

إنما أنا كمؤمن ألجأ إلى الله أفرغ كل طاقتي السلبية مع الله في سجدة. في

قيام الليل في دعاء في تضرع.

نبي الله يونس (فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبُّكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ
الظَّالِمِينَ فَاسْجُدْ فَاسْجُدْ لَنَا لَهُ وَنَجِّنَا مِنْ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي آلَهُمْ وَمُؤْمِنِينَ)

[الأنبياء 87،88]

ونبينا المصطفى الكريم قال: (اللهم أني أشكو إليك ضعف قوتي وقلة حيلتي).



إبراهيم الخليل حكم عليه بالإعدام حرقاً، فقال: حسبنا الله ونعم الوكيل وهو يلقى به في النار.

تأملوا هذه الأمور كيف ضرب لنا هذه الأمثلة في القرآن لتكون قدوة لنا. أنا لا أنتظر معجزة كنبي لكن أنا لن أعدم عون الله جل جلاله فأنا عبده وهو ربي.

أنا عبد لله. حينما أقول يا رب فإنه - سبحانه وتعالى - يتولى أمري، وتأملوا معي هذه الآيات:

(اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ) [البقرة: 257]

وقال: (إِنَّ وَلِيََّ اللَّهِ الَّذِي نَزَّلَ إِلَيَّ كِتَابَ) وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ [الأعراف: 196]

(وَأَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ؟) وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ؟ وَمَنْ يُضِلِّ اللَّهُ فَمَا لَهُ؟) [الزمر: 36]

(وَتَوَكَّلْ عَلَىَّ) الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ؟ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا) [الفرقان: 58]

هذه الآيات لمن؟ إنها لنا.

إنن لما أرى الأمور أقوى مني ألجأ إلى الله. أفزع إلى الله.



هنا أنا نجوت من درك الاكتئاب والفشل والخيبة.

وارتقي بالدعاء واللجوء إلى الله - عز وجل - .

وهذا الكلام الذي أقوله ليس كلاما نظريا ، هذا كلام تحتاج إلى أن تطبقه عمليا لتستشعره، الإيمان ليس شيئا ملموسا إنما هو شيء أنت تستشعره بداخلك بقوتك، فتجد إنزال السكينة من الله سبحانه وتعالى.

النبي - صلى الله عليه وسلم - وصاحبه عرضة للقتل بداخل نقب في الغار (فتحة في غار ثور) قال أبو بكر: يا رسول الله لو نظر أحدهم تحت قدمه لرآنا.

ماذا قال النبي - صلى الله عليه وسلم - ؟ قال: (لا تحزن إن الله معنا).

هذه قصة قصيرة في القرآن الكريم، الذين يقولون قصة قصيرة عشرين صفحة أنا سأقول لك قصة قصيرة من سطر واحد (لا تحزن إن الله معنا)

قال تعالى : (إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذَا أَخَذَ رَجُلٌ مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا نِيًّا إِذَا هُمَا فِي الْغَارِ إِذَا يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْهَى لَئِذَا كَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْغَالِبُ يَا أَيُّهَا اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ [التوبة: 40]

والله قال: (عليه) ولم يقل : (عليهما) لأن الرسول - صلى الله عليه وسلم - كان واثقا بالله ليس عنده أي ريب أو شك في الله - عز وجل - .



وأبو بكر لم يكن خائفا على نفسه إنما كان خائفا على رسول الله - صلى الله عليه وسلم-. فأنزل الله سكينته على أبي بكر.

لكنها كانت من قبل على قلب النبي - صلى الله عليه وسلم-.

من الذي ينزل السكينة في هذه الشدائد؟

الله - عز وجل- هو الذي أنزل السكينة في المؤمنين هو الذي ينزلها - سبحانه وتعالى-.

إذن هنا المسألة كيف تلجأ إلى من بيده كل شيء سبحانه وتعالى؟

هنا الافتقار إلى الله، الانكسار إلى الله.

لا أريد الاطالة عليكم وإنما هذه بعض الخواطر السريعة في هذا الموضوع
للإجابة عن سؤال هل المسلم يصاب بالاكتئاب؟

أسأل الله سبحانه وتعالى أن يوفقنا إلى ما يحبه ويرضاه.

اللهم أصلح لنا ديننا الذي هو عصمة أمرنا. وأصلح لنا دنيانا التي فيها معاشنا.

وأصلح لنا آخرتنا التي إليها معادنا.

واجعل الحياة زيادة لنا في كل خير.

واجعل الموت راحة لنا من كل شر.



ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار.

وصل اللهم وسلم وبارك على نبينا المصطفى المختار وعلى آله وصحبه
الأطهار وسلم تسليما كثيرا.