

قلق المستقبل في ظلّ وباء فيروس كوفيد-١٩

المفهوم والعلاج من منظور الفكر الإسلامي

د. فواز العواد

جامعة يالوا - يالوا

ملخص

قام الباحث بدراسة قلق المستقبل في ظلّ وباء فيروس كوفيد-١٩: (المفهوم والعلاج) من منظور الفكر الإسلامي، وقد هدف الباحث أيضًا إلى تأصيل مفهوم قلق المستقبل، وأسبابه، وعلاجه، وفق المنظور الإسلامي، كما هدف البحث لدراسة الآثار الحالية والمستقبلية المحتملة على كافة جوانب الحياة الإنسانية، والمرتبطة بظهور فيروس كوفيد-١٩. واعتمد الباحث المنهج الاستقرائي والتحليلي، وهو المنهج الذي يعتمد على جمع الحقائق والمعلومات، ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوقوف على حيثيات وجوانب تطبيقها. كما توصل الباحث إلى تأصيل مفهوم قلق المستقبل، وأسبابه، وعلاجه، وفق المنظور الإسلامي. والتأكيد على فعالية العلاج النفسي الديني في إعادة البناء المعرفي للمصابين بقلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، علم النفس الديني، العلاج النفسي الديني، فيروس كورونا، العلاج المعرفي السلوكي.

Covid-19 Virüsü Salgını Gölgesinde Gelecek Kaygısı İslam Düşüncesi Bakış Açısıyla Anlam Ve Tedavi Çerçevesi

Dr. Fevvâz el-'AVVÂD

Özet

Araştırmacı bu çalışmada İslam düşüncesi bakış açısıyla (anlam ve tedavi) COVID-19 virüsü salgını gölgesinde gelecek kaygısını incelemiştir. İslâmî bakış açısına göre gelecek kaygısının kökenine, nedenlerine ve tedavisine ulaşmayı hedeflemiştir. Diğer yandan çalışma, COVID-19 virüsünün ortaya çıkmasıyla insan hayatının tüm alanlarına ilişkin hâli hazırdaki ve gelecekteki muhtemel etkilerini araştırmıştır. Araştırmacı burada tümevarım ve analitik yöntemini kullanmıştır. Bu, gerçekleri ve bilgileri toplamaya, daha sonra uygulamalarının esaslarını ve yönlerini belirlemek için bunları karşılaştırmaya, analiz etmeye ve yorumlamaya dayanan bir yöntemdir. Araştırmanın neticesinde İslâmî bakış açısına göre gelecek kaygısının kökenine, nedenlerine ve tedavisine ulaşılmıştır. Ayrıca gelecek kaygısı olan insanların bilişsel yeniden inşasında dinî psikoterapinin etkinliğine vurgu yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gelecek Kaygısı, Dinî Psikoloji, Dinî psikoterapi, Corona Virüsü, Bilişsel Davranış Terapisi.

The future anxiety in the light of the CoronaVirus pandemic (Concept and therapy of pandemics - Islam point of view)

Dr. Fawaz Alawad

Abstract

In the light of the CoronaVirus pandemic, the researcher, from an Islamic point of view, has studied the future anxiety (concept & therapy). He, as well, has the aim of establishing the concept in question, reasons and treatment accordingly. The goal of the study is to shed light on the recent as well as the forthcoming impacts on all sides of the human living, in relation to the virus. The analytical inductive method, which pursues facts and information, compares, analyses and interprets so as to uncover the reasons and the implementations, has been adopted by the researcher.

As a conclusion, the researcher establishes the concept, reasons and treatment depending on the Islamic perspective. He, moreover, emphasizes on the effect of the religious psychological therapy in reconstructing the knowledge building of those suffering from the future anxiety.

Keywords: anxiety, future, religious psychology, psychological treatment, corona, cognitive behavioral therapy.

مقدمة

استقبل العالم مع مطلع عام ٢٠٢٠م فيروس كورونا المستجد المعروف علمياً باسم COVID-19 بتعطيل الحياة في أنحاء مختلفة من العالم. وبينما أعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً أنّ الفيروس تحوّل إلى جائحة، تطبّق الآن العديد من المدن في جميع أنحاء العالم تدابير وقائية، مثل "التباعد الاجتماعي"، في محاولة للتخفيف من عدد الحالات المتضرّرة.

ومن الأمور التي أدّت إلى زيادة الخوف والقلق النفسي من فايروس كورونا للأفراد والدول، عدم المعرفة الكاملة للسبب الرئيسي والحقيقي لأصل نشأته، أو أساليب انتشاره، أو أدوية علاجه، وهذه إحدى الأسباب المهمّة التي جعلت منه فيروساً مخيفاً يثير القلق والرعب والتوتر بين الناس^١. ويؤكّد د. محمد المهدي في هذا السياق: "أنّ النفس البشرية لديها استعداد سريع للتعامل مع حالة الفزع والخوف الشديد، والتفكير بشكل عشوائي، وهذا قد يدفع إلى اتخاذ قرارات سريعة للخروج من المأزق بأي شكل". ويضيف: "الخوف من أن يكون هناك خطر على البشرية موجود لدى كثيرين منذ عقود"، ومع ظهور وانتشار فيروس كورونا يشعر البعض أنهم ربما يواجهون "قاتلاً مجهولاً" يهدّد بقاء البشر، وبالتالي فإنّ التأثير النفسي لذلك يتزايد بشكل ملحوظ^٢. ويشير علم النفس أنّ قلق المستقبل من أنواع القلق الذي يشكّل خطراً على صحّة الأفراد ونتاجياتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقّدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش^٣. ويذكر فيديلي سببتي (٢٠٢٠): "أنّ سيكولوجيا الأوبئة تُشير إلى أنه في الأزمات يدفع الخوف والقلق والارتباب الفرد نحو سلوكيات متناقضة غير منطقية تشبه في بعض الأحيان طلب

١ ينظر: فايروس كورونا والقلق النفسي، أنور حبيب الميالي، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠، www.annabaa.org/arabic/psychology/22560

٢ ينظر: فايروس كورونا: ما بين "الخوف الهستيرى" والدعوة إلى التحلي بالحكمة. عبد المنعم حلاوة، (١٠ آذار ٢٠٢٠)، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠، www.bbc.com/arabic/middleeast-51699758.

٣ ينظر: "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"، غالب بن محمد بن علي المشيخي، ٢.

"نهايات قوس قزح"، وحتى تصبح حياة المؤمن مستقرة يجب عليه تقويم سلوكه وانفعالاته وفق مقتضى الإيمان بالله عز وجل. وذلك لأن للإيمان وفق العقيدة الإسلامية تأثيراً عظيماً في نفس الفرد، فهو يزيد من ثقته بنفسه، ويزيد قدرته على الصبر، وتحمل مشاق الحياة، ويثب الأمل والطمأنينة في النفس، ويبعث على راحة البال ويغمر الإنسان بالشعور بالسعادة لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].^١

وبناءً على ما سبق، يتأكد لنا أنّ مشكلة القلق من المستقبل التي ترتبط بالأوبئة والجوائح لها مخاطرها الأكيدة على الفرد والمجتمع، وأنّ النظام الإسلامي بلا شك قد عالج قضية هذه الأوبئة، وما تخلفه من تبعات نفسية وصحية واقتصادية، بشكل متوازن قائم على أسس ثابتة، تحصن الأفراد والمجتمعات ليجتازوا هذه الجوائح العارضة، مؤكداً ضرورة الأخذ بقانون الأسباب الذي أمرنا الله به في حياتنا كلّها، ومع استمداد الصبر والثبات على مجريات الأقدار التي قضاها الله على عباده بالتسليم والرضا. وعليه سيقوم الباحث بدراسة اضطراب قلق المستقبل الذي تعاني منه البشرية اليوم في ظل انتشار وباء كوفيد-١٩ الذي أصاب مئات ملايين البشر، وذلك من خلال معرفة مفهومه، وعلاجه وفقاً للفكر الإسلامي وتعليمات الإسلام الخالدة.

مشكلة البحث

يؤكد زين العابدين: على أنّ زيادة الأمراض النفسية ومنها القلق، يلفت الأنظار والتخصّصات المختلفة الطبية، والنفسية، والاجتماعية إلى ضرورة الاهتمام ببحث أسبابها، والعوامل المؤدية إلى انتشارها، بهدف التغلب على تلك العوامل المؤدية إليها، والإسهام في علاج هؤلاء المرضى باعتبارهم يمثلون فاقداً من القوى البشرية التي يجب أن تستثمر لصالح الجهود التنموية في المجتمع.^٢ ويصف رابابورت

١ فلينظر: سيكولوجية البشر في أزمنة انتشار الأوبئة، فيديل سبتي (٢٠٢٠). مقال منشور على الإنترنت: www.independentarabia.com/node/104526

٢ ينظر: العلاقة بين بعض العوامل البيئية لمریضات القلق وظهور أعراض القلق لديهن، لمحمد على زين العابدين،

Rappaport (1991) الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل بأنه لا يثق بأحد، ممّا يؤدي للاصطدام بالآخرين، وهذا ما يخلق الخلافات معهم، كما أنه سيستخدم آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة، والكبت والإسقاط من أجل التقليل من حالاته السلبيّة.^١ كما يشير بارلو (Barlow 2000) إلى أنّ هناك العديد من مصادر قلق المستقبل، ومن أهمها توقُّع تهديد ما لدى الفرد، سواءً كان هذا التهديد واضحًا للفرد أم غامضًا، ويرتبط التوقُّع بالأحداث المستقبلية، والخوف من المستقبل وما يحمله من تهديد يواجهه الفرد، وينشأ قلق المستقبل من أمور يتوقُّع حدوثها في المستقبل، ويكون هذا التوقُّع مصاحبًا لحالة من التوجُّس الشديد التي يصعب على الفرد التعامل معها؛ مما يسبب له توترًا واضطرابًا في مختلف جوانب السلوك.^٢ ويذكر فيديل سببتي: ويتساءل البعض، لا سيما في الأوبئة والأزمات الطبيعية التي ترتبط بالقدرات الغيبية، لماذا يبعث لنا الإله ما يؤلمنا ونحن نؤمن به؟ وتظهر تناقضات لدى الأفراد بين الرغبة في الاحتماء بالقيم والدين والمعتقدات الشعبية، وبين شكوكه في قدراتها على نجاة الفرد.^٣ ولذلك ولخطورة تأثيرات القلق على النفس الإنسانية في المجتمعات المسلمة، وانطلاقًا من ضرورة حمايتها من الانحراف عن الاستقامة، ومعالجة أمراضها واضطرابها بما يقتضيه الإسلام من أدوية روحية واعتقادية، تأتي أهمية هذا البحث، حيث سيقوم الباحث بدراسة قلق المستقبل في ظلّ انتشار وباء كوفيد-19، من حيث المفهوم والعلاج من منظور الفكر الإسلامي.

أهداف البحث

يمكن اختصارها بالآتي:

١- توضيح مفهوم قلق المستقبل، وعلاجه من منظور مدارس علم النفس

مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة: جامعة عين شمس، (1999)، العدد (11)، ص 238.

Measuring difensiveness against future anxiety: Telepression; current psychology, Rappaport. H, ١
Research & Reviews; (1991), vol: 10 (1 - 2), p. 65 - 77

Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders from the Perspective of Emotion Theory. ٢

American Psychologist, Barlow, D.H, 2000, vol: 55(11), 1247-1263

٣ مرجع سابق.

والمنظور الإسلامي.

٢- دراسة وتحليل بعض من الآيات والأحاديث النبوية التي توجه المسلم للتعامل مع قضايا قلق المستقبل، وكيفية التعامل مع الأوبئة من الناحية الصحية والدينية.

٣- التأكيد على فعالية العلاج النفسي الإسلامي في إعادة البناء المعرفي للمصابين بقلق المستقبل، من خلال جمع الأدلة النظرية والتجريبية المرتبطة بذلك.

٤- تبيان الإرشاد النفسي الإسلامي كأسلوب ناجح يستند إلى الوحي والتجربة، ويمتلك المرونة والأدوات لاستخدامه بشكل معتمد في العيادات والمراكز النفسية، كونه يراعي الخصوصية الثقافية والدينية، ويستند إلى الوحي الإلهي.

حدود البحث ومنهجه

سيقوم الباحث بالرجوع إلى مصادر علم النفس ومصادر الشريعة الإسلامية، لتحديد مفهوم قلق المستقبل المرتبط بحالة الأوبئة، وآليات علاجه من منظور الفكر الإسلامي. وسيعتمد الباحث المنهج الاستقرائي والتحليلي، وهو المنهج الذي يعتمد على جمع الحقائق والمعلومات، ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوقوف على حيثيات وجوانب تطبيقها.

مصطلحات البحث

١. قلق المستقبل: "حالة من التوجُّس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، وحالة القلق الشديد تحدث من تهديد ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد".^١

٢. مرض كوفيد-١٩: هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً.

١ Influence strategies used by military and civip supervisors: Empirical research.; Polish psychological Bulletin; Zaleski. Z., Janson. M. & Swietlicka. D., (1997), vol; 28 (4), p. 325

وهي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددًا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى تؤثر على الجهاز التنفسي، وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة^١.

٣. علاج قلق المستقبل: تسمية جامعة لكل طرق المعالجة النفسية التي تهدف إلى إنهاء أو التخفيف من أعراض قلق المستقبل، وفق الخطط العلاجية لإحدى مدارس علم النفس، أو بمنهج انتقائي يراعي الأنسب لحالة المستفيدين، كما يتضمّن استخدام المعالج القضايا الروحية التي يؤمن بها العميل ويتأثر بها بشكل أفضل.

٤. الفكر الإسلامي: هو المحاولات العقلية من علماء الإسلام لشرح الإسلام من مصادره الأصلية: القرآن والسنة النبوية.

٥. الإرشاد النفسي الديني Religious Counseling: يعرف حامد زهران الإرشاد النفسي الديني بأنه أسلوب توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، ويقوم على معرفة الفرد لنفسه ودينه وربّه، والقيم والمبادئ الروحية والخلقية^٢.

خطة البحث

تشتمل على مبحثين وخاتمة:

المبحث الأول: قلق المستقبل في ظل كوفيد-١٩: المطلب الأول: مفهوم قلق المستقبل وأعراضه. المطلب الثاني: تصنيفات القلق. المطلب الثالث: العوامل المفسرة لقلق المستقبل. المطلب الرابع: تحليل قلق المستقبل المرتبط بفيروس كوفيد-١٩. المطلب الخامس: مفهوم قلق المستقبل من منظور إسلامي. المطلب السادس: التفسير الإسلامي للأوبئة.

١ ينظر: مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، أسئلة وأجوبة. منشور على موقع منظمة الصحة العالمية، شوهد بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

٢ ينظر: التوجيه والإرشاد النفسي، حامد عبد السلام زهران، ٣٥٨.

المبحث الثاني: أسس علاجية للتعامل مع قلق المستقبل في الفكر الإسلامي:
المطلب الأول: الإرشاد النفسي الديني. المطلب الثاني: نموذج إسلامي تكاملي
للتعامل مع قلق المستقبل المرتبط بالفيروس كوفيد-١٩.

أولاً: العلاج المعرفي: ١- مفهوم الإيمان بالله عزّ وجل. ٢- مفهوم القضاء
والقدر. ٣- تفكير اليأس والقنوط. ٤- التشاؤم والطيرة. ٥- مفهوم الابتلاء.
ثانياً: العلاج السلوكي: ١- التوبة. ٢- الصلاة. ٣- الذكر. ٤- الدعاء. ٥- الصبر.

المبحث الأول: قلق المستقبل في ظل كوفيد-١٩

أولاً: مفهوم قلق المستقبل وأعراضه

المعنى اللغوي للقلق: قلق الشيء قلقاً، أي حركة فلم يستقرّ مكانه، ولم يستقرّ
في مكان واحد، ولم يستقرّ على حال واضطرب وانزعج، فهو قلق، والقلق حالة
انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث.^١

المعنى الاصطلاحي للقلق (Anxiety): أوضحت الجمعية الأمريكية أكثر
تعريفات القلق شيوعاً، وهو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره
مجهولاً إلى درجة كبيرة، ويعدُّ مصدره غير واضح، ويصاحبه عدد من التغيرات
الفسولوجية.^٢

ويعرفه حامد زهران بأنه "حالة توتر شامل نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو
رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية، لذا يمكن اعتبار
القلق انفعالاً مركّباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر".^٣

١ المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، ٧٥٦.

٢ ينظر: "الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة في ستة عشر بلداً عربياً - دراسة مقارنة"، لبدر محمد
الأنصاري، ضمن المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل)، ٦٧.

٣ الصحة النفسية والعلاج النفسي، لحامد زهران، ٤٨٤.

أما قلق المستقبل (Future Anxiety) فيعرفه زالكسي: "حالة من التوجُّس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، وحالة القلق الشديد تحدث من تهديد ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد".^١

كما يؤكد الزيتاوي: أنّه يمكننا التعامل مع قلق المستقبل باعتباره جزءاً من القلق الوجودي يتملّك فيه الفرد شعور بالخوف الغامض مما سيكون عليه المستقبل، يتّسم بالتوقع السلبي للأحداث المستقبلية ومحاولة الاستعداد لها، يرافق ذلك كلّ شعورٍ بالتوتر والآنزعاج والضيق والإحساس بعدم القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والتقليل من قيمة الحياة مع الشعور بعدم الأمن والطمأنينة تجاه المستقبل، وضعف القدرة على التفاعل الاجتماعي بطريقة إيجابية.^٢

كما يفرق علماء النفس بين القلق كحالة والقلق كسمة: القلق مثله مثل الإحباط والصداع عملية نفسية شائعة بين جميع الناس، فكلنا يعرف القلق ويعاني منه في بعض المواقف، أي أنه خبرة يومية حياتية عند الإنسان في جميع الأعمار، وهذا يقودنا إلى التفرقة التي أصبحت معروفة ومعترفاً بها في علم النفس حديثاً، وهي التفرقة بين نوعين من القلق، النوع الأول: هو القلق كحالة أو حالة القلق State Anxiety، والنوع الثاني هو القلق كسمة، وهذا يعني أن كل الناس يمرون بـ (حالة قلق) إذا عرض لهم ما يقلق ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون (بسمة القلق).^٣

وأما قلق كورونا Coronavirus Anxiety: فحالة من الخوف والذعر من الإصابة بالفيروس كوفيد-19 والذي ينتقل بالعدوى بين الناس، أو إصابته أحداً من المقربين للإنسان، لما يترتب عليه من احتمال فقدان الحياة، كما يصحب ذلك حالة خوف من الآثار المستقبلية، على الصعيد الاقتصادي والاجتماعي، لوباء عالمي منع الناس

١ future anxiety: concept, measurement, and preliminary research., Personality and Individual differences, Zaleski. Z, (1996), vol: 21 (2), p. 165

٢ ينظر: أثر التربية العقلانية الانفعالية في مواجهة قلق المستقبل والحد من السلوك اللااجتماعي لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية الصناعية في الأردن، لعبد الله محمود الزيتاوي، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٤، العدد ٤، ١٩٢.

٣ ينظر: الصحة النفسية، لعلاء كفاي، ٣٤٣-٣٤٤.

من الاختلاط، وممارسة الأعمال الاعتيادية، مع عدم الجزم لمدة استمراره وتبعاته على الأفراد والمجتمعات والدول.

وأما أعراض قلق المستقبل فتشمل:

- الأعراض الجسمية: وهي تشمل التغيرات التي تحدث للجسم مثل برودة الأطراف، سرعة نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، جفاف الحلق والشفيتين، سرعة التنفس، كثرة الغازات، انتفاخ البطن، التوتر والخمول.

- الأعراض النفسية والاجتماعية: مثل مشاعر الاكتئاب، التردد في اتخاذ القرارات، نقد الذات، العزلة والانطواء عن الناس، سرعة اتخاذ القرارات مهما كانت النتائج، صعوبة التكيف مع الآخرين^١.

ثانياً: تصنيفات القلق

يصنف بعض علماء النفس القلق إلى نوعين:

١- القلق الموضوعي العادي (خارجي المنشأ): حيث يكون هذا القلق خارجياً موجوداً فعلاً، ويطلق عليه أحياناً اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي Objectives anxiety، وقد يطلق عليه القلق الدافع Drive Anxiety أو القلق الإيجابي، وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي، بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره.

٢- القلق العصابي أو المرضي (داخلي المنشأ): وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به علته، وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض دون مبرر موضوعي، لذلك فهو قلق مرضي Morbid ويسمى أحياناً بالقلق الهائم الطليق، الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح، وترقب المصائب، وهذا الشعور مستمرٌ

١ ينظر: قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، لمحمد علي المعشي، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد الخامس والسبعون، ٢٧٩-٣٠٦.

ودائم لدى الفرد.^١

ثالثاً: العوامل المُفسِّرة لقلق المستقبل

يمثّل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكّل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثّل خوفاً مجهولاً ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد، تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير، وإن إصابة الفرد أو ذويه بأي إعاقة أو صدمة يجعله يدرك الأحداث المؤلمة مع صعوبة المواءمة مع هذه المدركات، مما يؤدي إلى تزايد القلق لديه، ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل، ويشعر بالخوف من الموت والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية بشكل إيجابي وسوي، الأمر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل.^٢ ويشير محمود حسن: إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية، وهذا معناه أن هناك أموراً داخل المجتمع تستثير التوجُّس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية، فضلاً عن ذلك يرى بأنه يمكن أن تسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهمّياً لحالة القلق من المستقبل فيما يأتي: ضغوط الحياة، وأزمة السكن، وارتفاع الأسعار، وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل لخريجي المعاهد والجامعات.^٣

رابعاً: تحليل قلق المستقبل المرتبط بفيروس كوفيد-١٩

أثبت فيروس كورونا كوفيد-١٩ قدرته على أن يجزّد البشر من شعورهم بالقدرة على مجاراة قوانين الطبيعة، ويعيدهم مباشرة إلى هاجس مواجهة القدر البيولوجي

١ ينظر: الاضطرابات السلوكية: تشخيصها أسبابها علاجها، لحسين علي فايد، ٤٩.

٢ ينظر: مقياس قلق المستقبل، زينب شقير، ٢٠٠٥، ٤.

٣ ينظر: قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، لمحمود شمال حسن، مجلة المستقبل العربي،

١٩٩٩ العدد (٢٤٩)، نوفمبر، ٧٠-٨٥.

البدايي، وإنَّ ما يحدث اليوم في بلدان ومجتمعات من تعطيل جزئي أو كلي للتعليم والعمل والفنّ والرياضة والترفيه، وللعبادات الدينية الجماعية والنشاطات المؤسسية؛ هو في جوهره لحظة عميقة -ربما عابرة- تجسّد عجز الممارسات السيكولوجية عن ترويض هاجس الموت، والخضوع بدلاً من ذلك لـ "هلع" مواجهته وجهاً لوجه دونما أقنعة ثقافية أو حيل إنكارية.^١

كما يؤكد الباحث علي إسلام أنه "عندما يصبح الفرد ضحيّة لحدث يسبب ضغطاً شديداً فإنّ الأعراض المترتبة على المرور بخبرة الضغط هذه، قد تستمر لفترة طويلة بعد انتهاء الحدث، ويمكن أن تتضمن الاستثارة الفيزيولوجية والتشوّت، وآثاراً سلبية جانبية أخرى قد تتكرّر بشكل متقطع لعدة شهور أو سنوات. فالتأثير النفسي لهذه الأزمة هو عبارة عن سيرورة، حيث خلقت حالة انتشار الوباء قلقاً شديداً لدى الأفراد، فالناس في حالة تهديد الإصابة بالوباء بشكل دائم، وحالة ترقّب شديدة، يتابع الناس الأخبار، لا يغادرون منازلهم، إن هذه الأحداث الضاغطة ترفع مستوى الخوف والهلع الذي يظهر في الإقبال الكبير على التسوق، والقلق من المستقبل أو قلق المرض".^٢

وفي مقالته التحليلية يؤكّد الغالي أحرشواو أن "ما يعرفه الكوكب الأرضي وما تعيشه الإنسانية هذه الأيام من خوف وهلع وقلق جرّاء جائحة كوفيد - 19 Covid... فالجميع أضحى يعيش نفس نوبات الخوف والهلع والقلق.. إن الإنسان بطبعه كائن ينتابه الخوف والقلق متى واجه وباء من الأوبئة أو تعرّض لأزمة من الأزمات، فغالبا ما تجتاحه نوبات من الغمّ والتوتر والهلع بفعل ما يجترّهُ من أفكار ومخاوف وتخيلات، كلّها تبعث على مشاعر الإصابة بالعدوى أو المرض".^٣

١ ينظر: فايروس كورونا وسيكولوجية الموت، لفارس كمال نظمي، مقال منشور على الإنترنت، ٢٠٢٠، ٤-١.

<http://arabpsynet.com/Documents/DocNadhmi-orona&DeathPsychology.pdf>

٢ ينظر: جائحة كورونا كعامل مفرج ومسبب لظهور اضطرابات نفسية، لعلي قارة إسلام، مقال منشور على الإنترنت،

٢٠٢٠، ١. <http://arabpsynet.com/Documents/Dockaraali-Psy&Corona.pdf>

٣ لينظر: جائحة كوفيد-١٩ وسيكولوجية التدخل والمواجهة، للغالي أحرشواو، مقال منشور على الإنترنت، ٢٠٢٠.

<http://arabpsynet.com/Documents/DocAharchaou-PsychologyInterv&Conf.pdf>

خامساً: مفهوم قلق المستقبل من منظور إسلامي

يحدّثنا القرآن الكريم عن أول حادثة لقلق المستقبل عند البشر، حيث يقول الله تعالى: ﴿فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى﴾ [طه: ١٢٠]. وقال الله تعالى: ﴿وَقَاسَمَهُمَا إِنِّي لَكُمَا لَمِنَ النَّصِيحِينَ﴾ * فَدَلَّهُمَا بِعُرْوَةٍ ﴿ [الأعراف: ٢١-٢٢]. ففي هذه الآيات وغيرها في القرآن الكريم، وصف دقيق لحالة القلق بمفهومه النفسي الحديث، وهو الشعور الزائد بالخوف من شرٍّ متوقع في المستقبل، كانهدام الحياة بالموت وغياب الملك، فكانت هذه مداخل إبليس ونقطة ضعف آدم عليه السلام وزوجه، فالطبيعة البشرية مخلوقة على فطرة التفكير بالمستقبل، والبحث عمّا يؤدّي بها إلى الاستقرار ويوفّر لها المتع والملذّات، ويتحقّق هذا المعنى بضمان النفس الإنسانية العمر الطويل، وتوفّر مقوّمات الحياة ورفاهيتها، وهو الملك بكلّ أنواعه وأصنافه.

ولكن عندما أكل سيدنا آدم من الشجرة، مدفوعاً بوسوسة إبليس له للبحث عن عوامل علاج قلق المستقبل بالأكل من شجر الخلد، شعر وزوجه بالذنب، وانتابهما قلق وخوف من فقدان حبّ الله والوقوع في سخطه، فتوجّهها بالدعاء: ﴿قَالَ رَبِّنَاظْلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [الأعراف: ٢٣]، فكان القلق الأول على فقدان حظوظ النفس من شهوة الخلد ونعيم الملك، وكان القلق الثاني على فقدان رضا الله ومحبته.

وبيّن الإمام أبو حامد الغزالي رحمه الله تعالى مفهوم القلق بأنّه "تألم في القلب، واحتراقه بسبب توقّع مكروه، وقسمه إلى قسمين: الأول: خوف عادي، ويشمل الخوف من الله مقروناً بالرجاء فيه، والخوف من الأشياء التي يكمن فيها الخطر والذي هو صفة حميدة، والثاني: خوف مفرط زائد مذموم يخرج الإنسان إلى اليأس والقنوط، ويمنعه من العمل، ويسبّب له الضعف وزوال العقل".^١ وقد وردت مرادفات

١ ينظر: البنية العاملة لمكوّنات القلق الاجتماعي لدى عينات من الشباب المصري السعودي، لأيمن غريب ناصر، مجلة علم النفس، العدد (٥٧)، ٧٤. وانظر للاستزادة: إحياء علوم الدين، للغزالي، كتاب الخوف والرجاء، ٤/ ١٨٨-١٩٥.

كثيرة في القرآن والسنة النبوية للإشارة إلى حالات النفس الإنسانية وما يعترئها من قلق عام أو قلق للمستقبل تبعاً لظروف الحياة.

ومن هذه التعابير ما ورد في الحديث الشريف عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أخدم رسول الله ﷺ كلما نزل فكنت أسمعه يُكثِرُ أن يقول: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ).^١ وكانَّ النبي ﷺ قد جمع معاني السعادة الدنيوية الكاملة والتي لها أكبر الأثر في المآل والآخرة في تلك الأمور التي ذكرها في ذلك الحديث، والتي هي في الحقيقة منغصات الحياة، ومسببات الحزن والضيق، وهي: الهمُّ، وهو ضيق الصدر الذي سببه ما يظنُّه المرء ويتوقَّعه مستقبلاً (قلق المستقبل)، والحزن، وهو الضيق الذي سببه ما يفكر فيه المرء مما مضى.^٢ وهذا المعنى لمفردة الهمِّ من التخوف من المستقبل وما فيه أكدَّه الإمام ابن القيم -رحمه الله- حيث يفرِّق بين الهمِّ والحزن والغمِّ، فيقول: "المكروه الوارد على القلب، إن كان من أمرٍ ماضٍ أحدث الحزن، وإن كان من مستقبلٍ أحدث الهمِّ، وإن كان من أمرٍ حاضرٍ أحدث الغمَّ".^٣

وفي المفهوم الإسلامي يعدُّ التفكير بالمستقبل ضرورة إيمانية، لكن هناك فرق بين مرحلتين في مسيرة الإنسان، مرحلة الحياة الدنيا ومرحلة الآخرة:

المرحلة الأولى (الحياة الدنيا): طلب الإسلام من الإنسان أن يكون إيجابياً في حياته على الأرض، ويدع القلق والتفكير السلبي لما سوف يحدث في قابلات الأيام، موجِّهاً له بالعمل والتفاؤل واغتنام الوقت والصحة والفراغ ونعم الله عليه قبل أن يفوته الأوان، فعن أنس بن مالك قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرَسَهَا فليَغْرِسَهَا). ونبينا ﷺ كان مُتَمَفِّئاً في كلِّ أموره، واثقاً برَّبِّه في جميع أوقاته، مُحسناً به الظنَّ في كلِّ أحواله، وكانت حياته رغم ما فيها من شدة وبلاء مليئة بالأمل والتفاؤل، وحسن الظنِّ بالله،

١ البخاري، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، برقم ٦٣٦٣.

٢ ينظر: الهم والحزن: نظرة إسلامية للأسباب والعلاج، لخالد روضة، مقال منشور في الإنترنت، <https://almoslim.net/node/83234>.

٣ ينظر: الفوائد، لابن القيم.

وكان عليه الصلاة والسلام يعجبه الفأل الحسن، ويكره التشاؤم ويحذر منه، لما فيه من توهين للعزيمة، ومانع للإنسان من الإنجاز والعمل، وهذا نابع من توجيه الله لعباده المؤمنين، قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٥-٦]. وأيضاً فقد نهى الله عز وجل عن اليأس والقنوط وحذر منهما، فقال سبحانه: ﴿وَمَنْ يَقْنُظْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ [الحجر: ٥٦]، وقال تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧].

المرحلة الثانية (عوامل الآخرة بعد الموت): فهي تبدأ عند قبض الروح، وما يليها من عوامل فضل القرآن والسنة الكثير عن مراحلها وأحوالها، فلقد وجه الإسلام كافة البشرية إلى ضرورة التعامل بجدية و يقين بخصوص ما سوف يحصل معهم من مواقف شديدة في أرض المحشر، ومراحل الحساب والعقاب، وأن ثمة محاكمة إلهية عادلة لا يظلم فيها أحد، فمن يعمل مثقال ذرة من سيّر سوف يرى ذلك حاضراً ماثلاً بين يدي الله لينال جزاء عمله، ولهذا نجد الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي ترجح جانب الخوف على الرجاء، تتضمن تحذيرات قوية ومخيفة تدفع العبد المؤمن للخوف والرهبة والقلق عما ينتظره في المستقبل، إن لم يستقم كما أمره الله تعالى.

وفي هذا المعنى، نذكر بعض الأمثلة كقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨]. (ما قدمت لغد): يعني: يوم القيامة، والعرب تكني عن المستقبل بالغد. وقيل: ذكر الغد تنبيهاً على أن الساعة قريبة. وفي هذا السياق ذكر بعض العلماء أن أخوف آية في القرآن الكريم هي: قوله جلّ وعلا: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ﴾ [الحج: ١].

وفي ذات السياق والمعنى قوله ﷺ فيما رواه أبو ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال ﷺ: (إني أرى ما لا ترون وأسمع ما لا تسمعون، أظت السماء وحق لها أن تظت؛ ما فيها موضع أربع أصابع إلا وملك واضع جبهته لله ساجداً. والله لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلاً ولبكيتم كثيراً، وما تلذذتم بالنساء على الفُرش، ولحرجتم

إلى الصُّعْدَاتِ تَجَارُونَ إِلَى اللَّهِ^١. وفي هذا الحديث ترهيب للعبد المؤمن ليرتجف قلبه ممّا هو غائب عنه من أهوال يوم القيامة، وأهوال ما يغيب عنه من عظم هذا الكون وما فيه من مخلوقات، إلى حد لو أن الناس يعاينون ما يراه النبي ﷺ لخرجوا إلى الشوارع يجأرون إلى الله بالدعاء والعبادة. فنخلص إلى القول: إن مفهوم قلق المستقبل كحالة نفسية تمنع الإنسان من العمل والإنتاج والمبادرة والإيجابية في عمارة الأرض والأعمال الصالحة، ليست إلا حالة مرضية تنافي مقاصد الشريعة، وتخالف الحكمة من خلق البشرية، من ضرورة العمل والبناء والمشى في مناكب الأرض. وأمّا قلق المستقبل المرتبط بما يخضُّ عوالم الآخرة وما فيها من أهوال وحساب، فينظر إليه الإسلام على أنه حالة إيمانية صحية، تدفع المؤمن للاستقامة والعمل الصالح في الحياة الدنيا، وتمنعه من التكبر والغرور والضرر والظلم، وكل ما يفسد الحياة والطبيعة، فلذلك يعدُّ التفكير في عوالم الآخرة وما ينتج عنه من قلق دائم ورهبة حالة صحية، بل إنها مؤشر على الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي.

وفي هذا السياق يذكر جواد تقي: إن الرؤية الإسلامية تتعامل مع الخوف كحقيقة نفسية ثابتة، فإنّ التعامل معها يأتي وفق قواعد ثابتة أيضاً، وأكثر من ذلك؛ تأتي المعالجة بأبعاد واسعة تفوق الظروف الموضوعية التي يعيشها الإنسان، فالخوف ليس "بعباً" تجب محاربتة ثم تجاوزه إلى مرحلة النهوض والتطوُّر، إنما هي حالة بالإمكان تقويمها وتوجيهها لتكون وسيلة لتهديب النفس، وتنمية الخصال الحميدة، عندما يكون الخوف ليس من الموت، أو الخسارة، أو الفشل، وإنما الخوف ممّا هو أكبر بكثير، وله القدرة الفائقة في العالم والكون، يقدر كل شيء للإنسان، لذا نجد مفردة الخوف جاءت في النصوص الدينية جاءت باسم "الخشية" التي تقلل الجانب السلبي منه، وتعطيه معنى المهابة والتعظيم، وفي القرآن الكريم نقرأ معظم مفردات الخوف واردة في التحذير من العذاب، وسوء العاقبة، وأهوال يوم القيامة، بينما الخشية مقرونة بالعلاقة بين العبد الصالح وربّه - سبحانه وتعالى - والأمثلة على

١ أخرجه الترمذي، أبواب الزهد، باب في قول النبي ﷺ: «لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلاً»، حديث برقم: ٢٣٣٩، قال الترمذي: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ. وَيُرْوَى مِنْ غَيْرِ هَذَا الْوَجْهِ أَنَّ أَبَا ذَرٍّ قَالَ: لَوِ دِدْتُ أَبِي كُنْتُ شَجْرَةً تُغْضَدُ، وَيُرْوَى عَنْ أَبِي ذَرٍّ مَوْفُوفًا

ذلك عديدة.^١

ومن هنا نعلم أنّ النظر لأحوال النفس الإنسانية بعيداً عن منهج الإسلام وموازينه التي بيّنها الله، ينتج معرفة مغلوطة واستقراءً ناقصاً. فالله تعالى خالق الإنسان، وهو أعلم بأحواله وما يصلحه وما يفسده. قال تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤]. ولتوضيح هذه العلاقة الإشكالية حول تأثير الخوف من الله على السلوك الإنساني، يذكر أبو غدة: وقصارى ما يعود به الخوف على صاحبه أن يورثه شيئاً من القلق، وهو قلق غير عصابي، له خاصية الدافع إلى العمل والتصرف، ولذا ميزوه باسم (القلق الدافع)، والتي تعني شعوراً يدفع إلى الإسراع في إنجاز واكتساب المعرفة، سعياً إلى تخفيض القلق والتخلّص منه فيتلوّه الشعور بالارتياح.

ويربط ابن تيمية بين المحبة وكلّ من الخوف والرجاء قائلاً: الخوف والرجاء وغيرهما استلزم المحبة، ويرجع إليها، فإن الراجي الطامع إنما يطمع فيما يحبه لا فيما يبغضه، والخائف يفرّ من الخوف لينال المحبوب، قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتُغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمْ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا﴾ [الإسراء: ٥٧].^٢

وفي التراث الإسلامي نجد أنّ أبا زيد البلخي (٣٣٢هـ) يتحدّث عن قلق المستقبل بمسمّى الخوف، وذلك في كتابه العظيم مصالِح الأبدان والأنفس، والذي سبق فيه كافة مدارس علم النفس ونظريات العلاج النفسي بعشرة قرون، حيث ينقل عنه معلّقاً مالك بدري: قارن البلخي بين الخوف والحزن، فقال بأن حدوث الخوف ناجم من توقُّع مكروه، أما الحزن فيقع لفوت محبوب، كما أنّ الخوف يعرض من توقع مكروه وينشأ من مكروه مستقبل، بينما الحزن متولّد من مكروه ماضٍ، وهذان الانفعالات أقوى الأعراض النفسانية، فإذا اجتمعا على الإنسان لم يبقيا له لذّة حياة ولا طيب عيش، وإذا زالا سعد بطيب عيشه وفاز بلذّة حياته.

١ فلينظر: الخشية من الله ومسارات التقدم، تأليف محمد علي جواد تقي، مقال منشور على الإنترنت: <https://annabaa.org/arabic/general/21831>

٢ فلينظر: الأمراض النفسية وعلاجها الروحي في الإسلام، تأليف د.عبد الستار أبو غدة، بحث منشور على الإنترنت: <https://www.scribd.com/document/117105223>

ورأى البلخي أن هذين الانفعالين لا يكاد يخلو منهما إنسان.. ولا يجوز أن يزولا عنه في الجملة وبكل وجه في هذه الدنيا لأنها دار لا تخلو من الأحزان والمخاوف، وإنما ارتفاعها من شرائط نعيم الآخرة ودار الثواب التي وصف الله تعالى أهلها بأنها لا خوف عليهم ولا هم يحزنون. وهكذا يلجأ البلخي إلى الإشارة إلى الجانب الروحي للدار الآخرة عند الحديث عن الحزن والخوف، وأنهما ملازمان لأهل الدنيا دون أهل الجنة في الآخرة. وفي هذا إشارة واضحة إلى البعد الروحي وتأثيره في هذا الجانب.^١

سادساً: التفسير الإسلامي للأوبئة

إن المرض بوصفه خللاً لا يصيب الجسد وحده؛ بل يتعداه ليصيب الجوانب الاجتماعية والثقافية لحياة الإنسان، يلتقي حتماً بالمعطى الديني في أحد جوانبه. والدين باعتباره مؤطراً للحياة الإنسانية في جل جوانبها لا بد وأن يترك أثره، تفسيراً وتأويلاً فيما يصيب الإنسان من علة أو مرض. فقد دلت الدراسات الاثنوجرافية على هذه العلاقة بين الدين والمرض منذ عصر الإغريق وحتى وقتنا الراهن.^٢

وفي هذا السياق شكّل انتشار فيروس كورونا كوفيد-١٩ ساحة للحوارات الشعبية، وعلى مستوى النخب المثقفة وحتى بين الدعاة، بين منكر اندراج الأوبئة والأمراض تحت سنن الله في الكون كنوع من العقوبة للمنحرفين أو الابتلاء للمؤمنين، وبين فريق فسّر الأوبئة على أنها عقاب للكافرين ولن تصيب المؤمنين. وفي محاولة لتصحيح الأفهام يوضح الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين السابق القره داغي الرؤية الإسلامية للأوبئة:

أولاً: إنّ هذه الأوبئة والفيروسات من قدر الله تعالى، ومن الأدلة القاطعة المشاهدة على قدرة الله تعالى في هلاك من يريد هلاكه بأضعف جنوده، يقول

١ ينظر: مصالِح الأبدان والأنفس، للبلخي، دراسة وتقديم: مالك البدرى، ومصطفى عشوي.
٢ ينظر: التدبّر والمرض: دراسة في تأثير المرجعية الدينية في تمثّلات المرضى والمصابين بالإيدز وتجربتهم، تأليف بوشعيب مجدول، مجلة إنسانيات، عدد مزدوج ٨٠-٨١، (٢٠١٨)، ١٧. رابط البحث: <https://insaniyat.crasc.dz/pdfs/n80-81-mejdoul.pdf>

تعالى: ﴿وَمَا يَعْلَمُ جُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ﴾ [المدثر: ٣١]، كما أنها من سنن الله تعالى يصيب بها من يشاء من المسلمين ومن غيرهم، ويؤدّب بها من يشاء، ولكن المؤمن المصاب بها والصابر عليها له أجر الشهيد.

ثانياً: إنّ الإسلام يوجب علينا أمرين: التوكّل على الله تعالى حقّ التوكّل، وأن كلّ شيء بقدره، وتحت قدرته وأنه ﴿لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة: ٥١]. والأمر الثاني هو الأخذ بالأسباب، ومنها الوقاية والعلاج والحجر الصحي، وكلّ ما تفرضه الجهات الصحية المختصة^١.

المبحث الثاني: أسس علاجية للتعامل مع قلق المستقبل في الفكر الإسلامي

أولاً: العلاج النفسي الديني

يعرّف حامد زهران الإرشاد النفسي الديني: بأنه أسلوب توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، ويقوم على معرفة الفرد لنفسه ودينه وربّه، والقيم والمبادئ الروحية والخلقية^٢.

والإرشاد والعلاج النفسي كما يراهما الباحثون المعاصرون في مجال علم النفس يشتملان على علاقة مباشرة بين مرشد (أو معالج) مستبصر قادر على التعليم وعلى مساعدة الآخرين، وبين مسترشد (أو مريض) بحاجة إلى الاستبصار، وإلى تعلّم كيف يعدّل سلوكه ويحلّ مشكلاته وينهج حياة متوافقة. إذًا؛ فمضمون الإرشاد النفسي والعلاج النفسي هو مساعدة يقدّمها شخص لديه القدرة والمعرفة والاستعداد الشخصي (لتقديم المساعدة) إلى شخص آخر في موقف أو مشكلة. ومن هذا المنطلق ظهرت نظريات عديدة في الغرب تتناول الإرشاد والعلاج النفسي، وتلاطمت هذه النظريات فيما بينها تلاطم الأمواج، كلٌّ يدعي لنفسه المقدرّة على تغيير لسلوك أو

١ ينظر: موقف اتحاد العلماء المسلمين من الأوبئة، لعلي محيي الدين القره داغي، تقرير منشور على الإنترنت: <https://ilkha.com/arabi/interview/3735>.

٢ ينظر: التوجيه والإرشاد النفسي، لحامد عبد السلام زهران. ٣٥٨.

القدرة على تغيير نمط التفكير أو القدرة على تغيير المشاعر، أو ببساطة القدرة على مواجهة مشكلات المسترشدين وتعديل سلوكهم وتحقيق التوافق النفسي.^١

ويحدّد الباحث مفهوم العلاج والإرشاد النفسي الإسلامي بأنه: إرشاد روحي إيماني نابع من مصادر الشريعة الإسلامية، بتوجيهاتها وقيمتها ومقاصدها، بالإضافة إلى استخدام العلاج النفسي الحديث بأساليبه وفتياته وإجراءاته الضرورية، من جمع للمعلومات واستخدام للاختبارات النفسية، وتقديم الجلسات العلاجية النفسية، ويكون ذلك كلّ بما ينسجم مع الأحكام الشرعية وضوابطها.

ثانياً: نموذج العلاج النفسي الإسلامي المقترح للتعامل مع قلق المستقبل المرتبط بكوفيد-١٩

حتى نتمكّن من بناء نموذج علاجي مناسب للمشكلة النفسية، لا بدّ أولاً من تحديد نوع المشكلة، وأسبابها، وآثارها، وهذا ما تمّت الإشارة إليه، حيث تمّ تحديد مفهوم قلق المستقبل، والآثار المرتبطة به الناتجة عن فيروس كوفيد-١٩، وبما أنّ العلاج المعرفي السلوكي حظي باهتمام المعالجين النفسيين حول العالم بعد انكشاف خلل العلاج القائم على نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد وتلامذته، كذلك فإنّ العلاج المعرفي السلوكي يتفق بأساليبه وفتياته إلى حدّ كبير مع المفاهيم الإسلامية؛ لذلك فإنّ الباحث سيبيّن تصوّره النظري للبرنامج العلاجي بالاستناد إلى أساليب العلاج المعرفي السلوكي في تطوير نموذج مقترح لعلاج قلق المستقبل.

يعدّ العلاج المعرفي السلوكي اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفتياته المتعدّدة والعلاج السلوكي بما يضمنه من فتّيات، ويعتمد على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً بحيث يستخدم العديد من الفتّيات، سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي. وتتمثّل الأطر النظرية لهذا المنحى العلاجي في تلك الأساليب التي قدمها كل من دونالد ميشنبوم D.Meichenbaum وألبرت إيلس

١ ينظر: بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، لمحمد محروس الشناوي، ٢٠٢.

A.Ellis، وآرون بيك A.Beck^١.

ويُعدُّ النموذج الذي قدّمه آرون بيك A.Beck من أبرز النماذج العلاجية، ففي الوقت الذي يركّز فيه على معارف ومعتقدات الفرد في الـ: هنا والآن Here and Now كسبب في اضطراب الشخصية، فإنه يستعين أيضًا ببعض الفئيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغيّر بتغيّر معارفه ومدركاته عن ذاته والعالم والمستقبل. ويرى بيك أن الناس يفعلون بالأحداث وفقًا لمعانيها لديهم، وتؤدّي تفسيراتهم للأحداث إلى استجابات انفعالية مختلفة، وحين يفكر الفرد على أساس تفسيرات خاطئة لمواقف الحياة يقوم البناء المعرفي لكلِّ منها بتعبئة الفرد للاستجابة لها، ويصدر عنها وجدانًا يتفق معها سواء كان ذلك هو القلق أيضًا بسبب الغضب، أو الحزن، أو الحب، وتصبح الحالة الانفعالية أو الوجدانية هي نتيجة لتلك العمليات المعرفية أو لطريقة الفرد في رؤية نفسه وعالمه^٢.

وعن إمكانية تغيير المعتقدات اللاعقلانية فقد تناول والين وآخرون (Walen, et al) فكرة أن المعتقدات اللاعقلانية والتفكير المختلّ يمكن تحويلها إلى تفكير صحيّ، ومن خلال طرق أكثر منطقية، وقد قرّر الباحثون أنه إذا كان التوتّر نتاج تفكير غير عقلاني فإن أفضل طريقة لغزو هذا التوتّر هو تغيير التفكير، واعتمادًا على هذا المفهوم فإن دور المعالج هو تعليم العملاء فحص أفكارهم وتحديد ما إذا كانوا يفكّرون بطريقة غير عقلانية ويناقشون معتقداتهم اللاعقلانية، ويستبدلون هذه المعتقدات بمعتقدات صحيّة^٣.

وبما أنّ العلاج المعرفي السلوكي يعدُّ من نتاج المجتمعات الغربية وثقافتها وفلسفتها الحياتية، لا شك أنّنا بحاجة إلى نماذج علاجية مطوّرة عنه، تراعي الخصوصية الثقافية والدينية التي تنظم حياة مجتمعاتنا. ولذلك سيعتمد الباحث تسمية النموذج العلاجي المقترح لقلق المستقبل بـ "العلاج المعرفي السلوكي

١ ينظر: العلاج المعرفي السلوكي، لعادل عبد الله محمد، ١٧.

٢ ينظر: العلاج المعرفي السلوكي، ٥٩-٦١.

٣ A practitioner's Guide Rational-emotive Therapy , Walen, S. R, DiGiuseppe, R, & Dryden, W, p.16. see:<https://doi.org/10.1007/BF01245739>

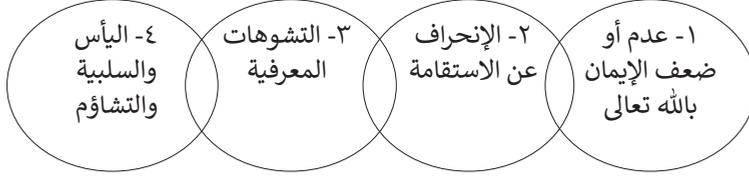
الإسلامي". وهذا ما أكدّه رامز طه: "كمتخصّص أستطيع أن أوّكّد بعد ممارستي لأغلب أنواع العلاج النفسي، أن الأسلوب الذي تتبّعهُ مدارس العلاج المعرفي الحديث: "لأرون بيك" والعلاج العقلاني "لألبرت إيس" والتي تعد الأكثر تطوُّراً في البحث والعلاج، أنها قد وضحت بصورة تامّة في العلاج القرآني والإسلامي، إذ إنها جميعها تلجأ إلى العلاج عن طريق مخاطبة العقل الواعي وتعديل التفكير ودحض الأفكار الانهزامية الخاطئة وغير المنطقية، وهذا الأسلوب يتوافق تماماً مع أسلوب القرآن الكريم في علاج النفس وتصحيح انحرافها. وإذا كان البعض يدّعي أن العلاج النفسي لا علاقة له بالدين، فإنني أوّكّد خطأ هذا الادعاء وعدم صحّته تماماً، بل لقد اعتمد التكيف النفسي على مَرِّ العصور على الدين واستعان به لمساعدة الإنسان على مواجهة لحظات الهزيمة والألم واليأس، وها هو الإسلام يعطينا السبيل الأوفر حظاً لعلاج تلك الأزمة^١.

ويمكن أن نخلص إلى القول بأن الإرشاد المعرفي - السلوكي الإسلامي Cog-nitive Behavior Counseling Islamic: هو أحد أساليب الإرشاد النفسي الحديث، ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبّب السلوك المضطرب، ويهدف إلى تعديل المعتقدات غير العقلانية وغير الواقعية، وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى، أكثر عقلانية وأكثر إيجابية، عن طريق الحوار الفلسفي والطرق الإقناعية، وبعض الفِئيات الأخرى، ويتم ذلك كله بالارتكاز على الفكر الإسلامي ومصادر الشريعة.

أسباب قلق المستقبل من وجهة نظر الإسلام وفق نموذج المدرسة المعرفية السلوكية: بالرجوع للمفاهيم النظرية لقلق المستقبل ونظرة الإسلام للإنسان وطبيعته وأسباب انحرافه واضطرابه، وفق ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية، يمكن أن نصوغ نموذجاً يوضح أسباب القلق المستقبلي من وجهة نظر الإسلام على النحو الآتي:

١ ينظر: الهم والحزن: نظرة إسلامية للأسباب والعلاج، لخالد روشة، مقال منشور في الإنترنت: <https://almos-lim.net/node/83234>

نموذج متصور لأسباب قلق المستقبل في ضوء الإسلام



ومن هنا يمكن تحديد المسار العلاجي لقلق المستقبل وفق ما يأتي:

١: العلاج المعرفي

أ: تصحيح مفهوم الإيمان بالله عزّ وجل: الإيمان بالله ليست كلمات يردها المؤمن، بدون تفهّم وتفكّر وتدبّر، فمخالطة الإيمان بشاشة القلوب ليست حركة وجدانية داخلية فقط؛ بل هي مزيج من الوعي بالفكرة الإسلامية في تصوّرها للكون وعالم الغيب أولاً، وفهم مقاصد الدين وموقفه من عالم الشهادة ثانياً، ثم بعد ذلك التأسيس الفكري العقدي يأتي الترقّي في العبادة الصحيحة وجدانياً.^١

فالإيمان يقين بأنّ الله تعالى مُتفرد بالخلق والملك والتدبير مُطلقاً، فلا شريك له في ذلك، ولا مُدبّر معه، ولا مُعقّب لحكمه، قال تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأعراف: ٥٤].

إنّ الإيمان بالله بيقين تامّ، وعاطفة جيّاشة تملأ قلب صاحبها، سترجم في واقع الحياة قوّة وعزيمة وتجلّداً على صروف الدهر وتقلباته، فدوام الحال من المحال. ويؤكّد محمد عثمان نجاتي هذا المعنى بقوله: "إنّ الإيمان بالله تعالى وتوحيده وعبادته يقوّي الناحية الروحية في الإنسان، ويطلق فيه طاقات روحية هائلة تؤثر في جميع وظائف الإنسان البدنية والنفسية، ومدّ الإنسان بقوّة خارقة تؤثر في بدنه ونفسه تأثيراً كبيراً، يمكنه من التغلب على أمراضه البدنية والنفسية".^٢

١ ينظر: لماذا يلحدون؟ أحمد البان، مقال على الإنترنت: <https://islamonline.net/13098>.

٢ ينظر: القرآن وعلم النفس، لمحمد عثمان نجاتي، ٢٨٦.

وهنا نؤكد أن الذين يعانون من قلق المستقبل، وينشغلون بالوسواس، متوقعين الخطر والبلاء في كل لحظة، لا بد أن نبدأ معهم بتصحيح مفهوم الإيمان بمعناه الحقيقي المتكامل للعقل والوجدان، كما سبق في شرح مفهومه حتى تستقر نفوسهم وتهدأ.

ب. تصحيح مفهوم القضاء والقدر: هو تقدير الله تعالى الأشياء في القدم، وعلمه سبحانه أنها ستقع في أوقات معلومة عنده، وعلى صفات مخصوصة، وكتابته سبحانه لذلك ومشيئته لها ووقوعها على حسب ما قدرها جلّ وعلا، وخلقها لها. أما أدلة القرآن على وجوب الإيمان بالقدر، فهو في مثل قوله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القدر: ٤٩]. والأدلة من السنة النبوية على وجوب الإيمان بالقدر كثيرة، منها حديث جبريل المشور، وفيه: (وتؤمن بالقدر خيره وشره من الله تعالى)، ومنها حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما. قال: قال رسول الله ﷺ: (لا يؤمن عبد حتى يؤمن بالقدر خيره وشره من الله، وحتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه).^١

ولابد هنا من البيان أن تقسيم القدر إلى خير وشر، إنما هو بإضافته إلى الناس والمخلوقات، أما بالنسبة لله عز وجل، فالقدر كله خير وحكمة وعدل ورحمة من الله سبحانه الذي قضى بتقدير المصائب والبلايا وكل ما يكرهه الإنسان لحكم كثيرة.^٢ وفي هذا السياق يمكن أن ندرك أن الإيمان بالقضاء والقدر سرٌّ طمأنينة القلب، وسبب في راحة البال، من الضغوط النفسية الناجمة عن أحداث الحياة، وبدون هذا الإيمان سيظل الإنسان حيران متسائلاً: لم حصل هذا معي؟ ولم لم يحصل مع زيد؟ ولم هذا حظي من الدنيا؟ وربما سيصيني كذا في المستقبل؟ وفق سلسلة من الوسواس المشككة بالحكمة الإلهية. ويؤكد هذا المعنى علي جمعة: "ينبغي على المسلم أن يعتقد اعتقاداً جازماً بأنه لا فعل إلا لله، وأن كل ما يجري في الكون، وكل

١ الترمذي في القدر، باب: ما جاء في الإيمان بالقدر خيره وشره، رقم: (٢١٤٤) وقال: "هذا حديث غريب لا نعرفه إلا من حديث عبد الله بن ميمون، وعبد الله بن ميمون منكر الحديث"، ولكن الحديث له شواهد تؤيده.

٢ ينظر: القضاء والقدر، كيف نفهمه ونرضى بتقلباته؟ لعلي الصلابي، مقال على الإنترنت: <https://blogs.alja-zeera.net/blogs/2018/6/10>

ما جرى، وكلّ ما سيجري، هو فعل الله سبحانه وتعالى، فالإيمان بالقضاء والقدر هو التعبير الفعلي للإيمان بالله، فإن كنت تؤمن بوجود الله وصفاته كماله وجلاله وجماله، فيجب أن تؤمن بأثر هذه الصفات وهي أفعاله سبحانه وتعالى، فالإيمان بأفعال الله أن تؤمن بأنه لا فعل إلا لله، وأن ترضى بما يصدر في الكون عن الله حتى تكون عبداً ربانياً^١.

ج: تفكير اليأس والقنوط: عندما يفقد الإنسان الأمل يكون أمام نكسة نفسية يصعب أن يتعافى منها، فالأمل ضدّ اليأس والقنوط، إنه يحمل معنى البشر وحسن الظن بالله، بينما اليأس معول الهدم الذي يحطّم في النفس بواعث الحركة والنهوض، وقد أمر به ذكر الله حكايةً عن يعقوب عليه السلام: ﴿يَبْنَئِ أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُونُسَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧] ومفاد الآية أنّ اليأس من صفات الكفار، فلا بدّ للمعالج النفسي أن يدرك خطورة الأفكار اللاعقلانية التي تتحكّم بسلوك الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل، فهم يعتقدون أنّ للماضي سطوة لا ينفكّ منها الإنسان، وأنّ الخبرات القديمة والتجارب الماضية تكبّل البشر وتحيط بهم إحاطة السوار بالمعصم، لذا تجد أصحاب تلك الفكرة يحدّثون أنفسهم عن كون الماضي السيء هو السبب في رداءة أوضاعنا الحالية، ولسان حالهم يقول: الماضي أقوى مني وأشدّ بأساً لذا لا خيار لي إلا القعود واليأس!

ونقضُ هذه الفكرة كما يذكر خالد المنيف: "وهل يخلو فرد من ماضٍ دون أخطاء أو تجارب سيئة أو بيئة تربي فيها قاسية، أو معلم مرّ عليّ ظالم، والماضي انتهى بكلّ تفاصيله ولا بدّ أن نعيش للغد وهو ما نملكه، إذا ما اعتنينا باليوم بنفسية مطمئنة وثقة بالنفس عالية ومئات القصص تؤكد هذا المنطق! لذا فالحل: تناسي الماضي بكلّ تفاصيله بعد الاعتبار، ولا تبك لبناً مسكوباً؛ فلا حول ولا طول ولا قدرة للبشر أن يعودوا للماضي وتعديل تفاصيله، دونك اليوم اعتن به تسعد في

١ فلينظر: كيف يؤمن المسلم بالقضاء والقدر على الوجه الصحيح؟ لعلي جمعة، مقال على موقعه على الإنترنت:

غدك^١.

د: التشاؤم والطيرة: وهما كلمتان مترادفتان في المعنى الاصطلاحي، فالتشاؤم يعني توفُّعاً سلبياً للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، وترقُّب الشر والفشل وخيبة الأمل، ويرتبط هذا بالمتغيّرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها. وتوضح هناء شويخ أنّ "التشاؤم: يشير إلى إحدى السمات الشخصية، ويوصف الفرد المرتفع على هذه السمة بأنه يميل إلى العيّم والكآبة، كما أنه أكثر ميلاً لتوفُّع الفشل في المستقبل، والتوفُّع السلبي للأحداث القادمة"^٢. وعليه، يمكن اعتبار التشاؤم كمكوّن معرفي يتكوّن من شعور الفرد بعدم الثقة بحصوله على نتائج إيجابية، وعدم الثقة هذه مؤسسة على تقدير نسبي للفرد بعدم شعور بكفاءته الشخصية. ومن هنا نعلم خطورة التشاؤم على حركة الحياة وتفاعل البشر فيها، مما يتطلّب من المعالج النفسي أن يتأكّد من تشخيص حالة التشاؤم لدى المتعالج وأسبابها وصولاً إلى إجراء التعديل المعرفي المناسب، من خلال بيان التوجيه الإسلامي للتشاؤم حيث نهى الله تعالى عنه بقوله: ﴿وَإِنْ تُصِبُّهُمْ حَسَنَةٌ يُقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبُّهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا﴾ [النساء: ٧٨]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: (لا عدوى ولا طيرة، ولا هامة ولا صفر)^٣، وهذا يدل على أن المراد النفي، والنفي يدل على بطلان ذلك وعدم تأثيرها. والقرآن الكريم يهدي الإنسان إلى التوافق، وينعم عليه بالأمن الداخلي ويصلح قلبه فيمسح عنه القلق والتشاؤم؛ لأنه يحدّد له الهدف من الحياة، فلا يشعر بالفراغ النفسي الناتج من انقطاع الطموحات وعدم وجود هدف معين يصبوا إليه ويحرك سلوكه موجّهاً له إلى التفاؤل وحسن الظن بالله بتيسير الأمور، قال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٥-٦].

١ فلينظر: الأفكار اللاعقلانية، لخالد بن صالح المنيف، مقال منشور على الإنترنت: <https://www.al-jazirah.com/2016/20161209/jd6.htm>.

٢ أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، لهناء شويخ، ١٢٤.

٣ البخاري، كتاب الطب، باب الجذام، رقم ٥٧٠٧، وعند مسلم في كتاب السلام، باب لا عدوى، ولا طيرة، ولا هامة، ولا صفر، ولا نوء، ولا غول، ولا يورد ممرض على مصحح. رقم ٢٢٢٢.

د: مفهوم الابتلاء: للابتلاء صورٌ ومظاهر متعدّدة، ولقد أرشد الإسلام إلى التحلّي بالصبر عليه، ووجّه المؤمنين إلى الرضا بقضاء الله وقدره، ووعد الإسلام الصابرين بالأجر العظيم والثواب الجزيل إذا صبروا على ما أصابهم، ويبيّن أنّ الحكمة من الابتلاء هي الامتحان، وبعدها يكرم المرء أو يهان؛ قال تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾ [الملك: ٢]؛ ولهذا فإنّ الابتلاء له تعلق بموضوع الإيمان بالقدر خيره وشره كما سلف أن ذكرنا.

ومن حكم الابتلاء أنه تربية، فهو يهدّب النفوس ويعيد التوازن لمن أصيب بالاختيال والفخر والإعجاب بالنفس والمال والولد، قال الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: ٢٢-٢٣]. ويفسر قطب رحمه الله محللاً سيكولوجية الإنسان في حالة البلاء، وما يعتريه من قلق وهلع واضطراب، عند قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج: ١٩-٢١]: "يبدو الإيمان بالله مسألة ضخمة في حياة الإنسان، لا كلمة تقال باللسان، ولا شعائر تعبديّة تقام، إنه حالة نفس ومنهج حياة، وتصوّر كامل للقيم والأحداث والأحوال، وحين يصبح القلب خاويًا من هذا المقوم فإنه يتأرجح ويهتزّ وتتناوبه الرياح كالريشة! ويبت في قلق وخوف دائم، سواء أصابه الشرّ فجزع، أم أصابه الخير فمنع، فأما حين يعمره الإيمان فهو منه في طمأنينة وعافية، لأنه متصل بمصدر الأحداث ومدبّر الأحوال مطمئنٌ إلى قدره شاعرٌ برحمته، مقدرٌ لابتلائه، متطلّعٌ دائماً إلى فرجه من الضيق، ويسره من العسر"١.

ولاشكّ أنّ المعالج النفسي عندما يقابل أولئك المصابين بالقلق سيكتشف التشوّهات المعرفية لديهم فيما يخصّ مفهومهم للأحداث غير السارة في حياتهم، ويحدّد طريقتهم اللاعقلانية بفهم الحياة وتقلّباتها، وأحداثها المتغيّرة بين السراء والضراء، التي هي جزء من طبيعتها وقوانينها، وقد حدّد ألبرت إليس في مجموعة الأفكار اللاعقلانية فكريتين لهما علاقة في التعامل مع المصائب، ويشرح ذلك خالد

١ ينظر: في ظلال القرآن، لسيد قطب، ٣٦٩٩.

المنيف، بأن الفكرة اللاعقلانية "ترقّب المصائب وتوقّع حدوث الأخبار السيئة والحوادث الموجهة يمنع حدوثها!" عندما يعتقد الفرد بأن الحالات التي تمثّل خطرًا عليه ينبغي الاهتمام بها والتفكير فيها باستمرار، وهو ما يسمّى بالاعتقاد (بالقوة الوقائية للقلق) فصاحبها في هذه الحالة يفترض لا شعوريًا أن الأشياء السيئة لم تحدث له لأنه قلق بشأنها ويفكر فيها باستمرار، فيشعر وكأنها حارس يقظ يعمل على حمايته ويمنع المشكلات من الاقتراب منه.

ونقض هذه الفكرة: الوقائع والمنطق يكذب تلك الفكرة فالأمور مقدرة ولا شأن للقلق بها، بل ربما أن القلق المفتعل هذا يدمر الصحة ويعطل الحياة! والحل: على الإنسان دائمًا توقّع الخير ويعمل ما بوسعه لردم المخاوف، ثم ينام قرير العين^١.

كما يحدّد ألبرت إيليس فكرة أخرى لها علاقة بالتعامل بتصورات خاطئة للإنسان حول مفهوم الحياة وأحداثها، وتتجسّد هذه الفكرة (اللاعقلانية) بـ: أن يعتقد الفرد أنّ الأمور "يجب أن تسير حسب رغبته! وأن الأمور لا بدّ أن تكون في مصلحته دائمًا، وأن الأحوال والظروف يجب أن تتساير مع ما يحب، وإن لم يحدث ما يريد انزعج وتعطلت الحياة بالنسبة له وضاق ذرعًا بنفسه وبالناس!"

ونقض هذه الفكرة: لم نكتب موثّقًا مع الحياة على أن تصفو لنا في كلّ مشرب وعلى أن تحلو لنا في كلّ موقف، وهذه طبيعة الحياة وما وفّرت كبيرًا ولا صغيرًا من نقائصها ولسعاتها. والحلّ بتقبّل ما حدث من أمور سلبية من إخفاقات أو أخطاء تقبّلًا إيجابيًا، ولا تضيع جهدك في محاولة تغيير الماضي؛ لأنه ضرب من الجنون! وذلك بالاستفادة والتعلّم منها ثم واصل مسيرتك للأمام.

٢: العلاج السلوكي الإسلامي

وسيقترن الباحث على السلوكيات الدينية من وجهة نظر الإسلام، حيث ينظر الإسلام إلى قضية السلوك الديني من خلال العبادات الروحية، وهو التطبيق العملي

١ ينظر: الأفكار اللاعقلانية، مرجع سابق.

لمقتضى الإيمان بالله، فالإيمان ما وقر في القلب وصدّقه العمل، والعبادات الروحية برهان عملي على صدق المعتقد وفاعليته، وإلا تحوّل الإيمان إلى حالة فكرية جوفاء، لا ينظّم سلوكًا ولا يثمر خلقًا ولا يحدث طمأنينة وأمنًا في قلب صاحبه.

وهذه الاختيارات للباحث في هذه الدراسة لا تقلل من شأن الأساليب العلاجية التي أفرّتها المدرسة السلوكية، ولكن المقام الآن لعرض رؤية خاصة لنموذج علاجي يستند إلى الفكر الإسلامي بنظرته إلى الطبيعة البشرية، وبنظرته إلى أساليب الوقاية من المرض النفسي، وأساليبه في تحقيق الصّحة النفسية. ومن أهم العلاجات السلوكية الدينية التي يراها الإسلام حلاً لحالة القلق والاضطراب:

١- التوبة: إن التوبة النصوح؛ هي يقظة القلب وتحفّز الإرادة إلى استكمال الإيمان وقرع أبواب الإحسان. فلا تكون التوبة ذات دلالة إلا إذا كانت حافزًا إلى السير الحثيث صعودًا في درجات الإيمان والإحسان. يقول الإمام عبد السلام ياسين رحمه الله: "يتطهّر العبد بماء التوبة فيتذوّق حلاوة الإيمان، فيستزيد ويستزيد حتى تنفر نفسه من المعصية، وحتى يكون الاستغفار واليقظة القلبية ملازمة له في جميع أحواله وأعماله".^١

وبذلك تكون التوبة أول خطى التربية حيث تلازم اليقظة القلبية المؤمن في مسار سلوكه، فهي شعور بالألم المحيط بالقلب، والقيام بمحاسبة النفس ومراقبتها واكتساب الحواس قوّة جديدة وطاقة جديدة. ولما كان الإثم نتيجة لتحكّم وغلبة الشيطان وأهواء النفس على الإنسان، كانت التوبة هي دفاع الحواس ضدّ الشيطان، وهي محاولة إعادة التوازن والتناغم إلى الروح. وهنا لا بدّ للمرشد من أن يوجه المسترشد إلى باب التوبة حتى يتخلّص من الشعور بالإثم الذي يقيد من الانطلاق في الحياة، ويمنعه من الشعور بالسعادة.

وهذا ما يؤكده مصطفى فهمي بقوله: "إن التوبة هي عملية نفسية لها جوانب كثيرة تساعد في إعادة بناء الشخصية، وهي تفتح أمام الإنسان الذي حطّمته الذنوب

١ ينظر: الإحسان، لعبد السلام ياسين، ١٠١.

باب الأمل في تطهير النفس والشعور بالراحة النفسية، وتؤدي إلى توكيد الذات وهذا دافع هام في تكوين الشخصية. كما أن التوبة تؤدي إلى تقبل الفرد لذاته بعد أن كان يحتقرها".^١

٢- الذكر: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]. يشير محمد عثمان نجاتي إلى أن مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن، تؤدي إلى تركية نفسه وصفائها وشعورها بالأمن والطمأنينة، فحينما يداوم المسلم على ذكر الله تعالى، يشعر بأنه قريب من الله تعالى، وأنه في حمايته ورعايته، ويبعث في نفسه الشعور بالثقة والقوة، وهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه ضعيفاً عاجزاً أمام ضغوط الحياة وأخطارها، لا سند له ولا معين.^٢

كما يؤكد حسن الشرقاوي أن أفضل طرق العلاج في علم النفس الإسلامي: "الذكر"، لأنه يصقل القلوب، إذ إنه يبدل الخوف أمناً، والعداوة محبة، ويحول القلق والجزع والاضطراب إلى سكينته، والرعب إلى طمأنينة، ويغلب بالذكر على الذاكر روحانيته على ترابيته... فيعرف أن الريبة هو اجس شيطانية، والتوتر وساوس، وجميعها من تهاويل الشيطان وتخايفه لإفزاز الإنسان وإرعابه.^٣

٣- الدعاء: والدعاء لون مهم من ألوان العلاج للأمراض النفسية، وهو علاج روحي، فضلاً عن كونه مظهرًا عباديًا، بل هو مخُّ العبادة وخلصتها. والدعاء ليس -كما يُخيّل للبعض- أسلوبًا نفسيًا لا يقصد لذاته بل لأثره الإيحائي، بل هو حقيقة قائمة على مناجاة العبد لخالقه والاستعانة به في كلِّ من حال الصحة وحال المرض (إياك نعبد وإياك نستعين). وهذا ما تقرّره الآيات القرآنية والأحاديث النبوية.

وفي هذا المعنى يذكر الفيلسوف والطبيب الفرنسي ألكسيس كارل: إن تأثير الدعاء يمكن أن يقارن بشكل من الأشكال بتأثير الغدد الصماء ذات الإفراز الداخلي

١ الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف، لمصطفى فهمي، ٣٧٩.

٢ ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس، لمحمد عثمان نجاتي، ٣٠٠.

٣ ينظر: نحو علم نفس إسلامي، لحسن محمد الشرقاوي، ٥٦.

كالغدة الدرقية والكظرية. إنها تقوم على نوع من التحوُّل الذهني والعضوي، هذا التحوُّل يتقدّم يوماً بعد يوم حتى يمكن القول بأنّ شعلة وهّاجة تتأجج في أعماق الوعي الإنساني، فيرى الإنسان في ضوئها نفسه على حقيقتها، فيكتشف أنانيته وجشعه، كما يطّلع أيضاً على خطأ الأحكام التي يصدرها مدفوعاً بعجرفته وتغطرسه، مما يحدو به للانكباب على القيام بواجبه الخلقي، إنه يحاول أن يكسب الخشوع النفسي، وهكذا تفتح أمامه مملكة النعمة الإلهية. وهكذا شيئاً فشيئاً يصبح عنده نوع من الطمأنينة الباطنية، ونوع من الانسجام في النشاطات العصبية والأخلاقية.^١

ويشرح محمود البستاني تأثير الدعاء على الشخصية الإنسانية: والإنسان بدعائه ووقوفه بين يدي الله، يعاهده على الصدق في الاستقامة، والالتزام بالسلوك الخَيْر، والإقلاع عن الجرائم والآثام، فهو بهذه الوقفة التي تكون فيها النفس في حالة صحو وجداني، واستعداد للتلقّي والقبول الإيحائي الخَيْر الذي يرده عبارات الدعاء، إنما يشهد على نفسه، ويحاول الانسحاب من عبثيته، وإعادة تنظيم ذاته، وبناء شخصيته، بالعمل على ردها عن طغيانها، وصدّ خروجها عن الحدّ الطبيعي الذي تتلى به، وبذلك يعمل على حذف التعدي والطغيان، ويتّجه نحو طلب الكمال والاستقامة، والسعي تجاه السمو الأخلاقي، الذي يستوحيه من فيوضات الخير والكمال الإلهي، فيحقّق بهذا الاتجاه الذي يصدر عن رغبة، وتوجّه صادق، اتزان القوى النفسية، وتنظيم سير حركتها.^٢

٤- الصلاة: الصلاة علاج شامل لشتى أمراض النفس، لأنها صلة بين العبد وربّه، تتوجّه فيها الجوارح والروح لمناجاة الخالق سبحانه وتعالى، متبتّلة خاشعة منكسرة تطلب المدد والعون ممن بيده كلّ شيء وهو على كلّ شيء قدير، والصلاة ليست علاجاً فحسب؛ بل مصدر قوّة لنفس الإنسان تجعله آمناً من المعاناة والهَمّ والقلق، ومصدق ذلك قول النبي ﷺ: «فُمْ يَا بِلَالُ فَأَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ».^٣

١ ينظر: الدعاء، كتاب مترجم، لألكسيس كارل، ٥٦.

٢ ينظر: دراسات في علم النفس الإسلامي، لمحمود البستاني، ٥٦.

٣ أخرجه أبو داود، كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة، رقم ٤٩٨٥.

وهنا يؤكد هذا المعنى محمد عثمان نجاتي: إن وقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرع يمدّه بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي، والأمن النفسي. إن الصلاة إذا ما أداها الإنسان كما ينبغي أن تؤدّى، ولا يفكر بشيء إلا في الله جل وعلا، فإن هذا الانصراف التام عن الحياة ومشاكلها وهمومها، وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة، من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام، وهدوء النفس، وراحة العقل، ولهذه الحالة من الاسترخاء أثرها العلاجي في تخفيف التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية، وفي خفض القلق الذي يعاني منه الناس^١.

وقد اطلع الباحث على العديد من الدراسات الأجنبية التي تحاول أن تخضع الصلاة للبحث التجريبي، من خلال الشكل والمضمون، فالصلاة التي تؤدّى بالكيفية التي يريدها الله سبحانه وتعالى، تحقّق غايتها والحكمة من تشريعها، تصبح قوّة روحية تحكم سلوك الإنسان وتؤثّر في انفعالاته، فيصبح بعيداً عن كلّ رذيلة وفاحشة، وقائماً في كلّ خير وفضيلة.

٥- الصبر: هو علاج روحي يرفع عن النفس ضغط المصيبة، ويريح الشخص من عناء الشعور بالحرمان أو الألم المبرح نفسياً من المكروه الذي نزل به. والصبر مرتبط بالإيمان ارتباطاً وثيقاً، لأنه يستند إلى الاعتقاد بالحكمة الكامنة في أفعال الله تعالى نافعة كانت أو ضارة بالنسبة للإنسان^٢.

والعلماء الذين وقفوا عند معاني الصبر مفسّرين تلك الطاقة الكامنة وراءه، لهم تحليل دقيق للبواعث على الصبر والمرتكزات التي تحمل على التخلّق به؛ وذلك من خلال اليقين الإيماني المستلهم من استحضر قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة: ١٥٦]. فإنّ هذه الكلمات أبلغ علاج لأنها تتضمّن أن العبد وأهله وماله ملك لله. ويؤكد سيد مرسي أنّ الصبر هو مفتاح

١ علم النفس في الحديث النبوي، مرجع سابق، ٢٨٤.

٢ ينظر: الأمراض النفسية وعلاجها الروحي في الإسلام، لعبد الستار أبو غدة، بحث منشور على الإنترنت: ٣٠-

٢٠٢٠-٤ <https://www.scribd.com/document/117105223>

الشخصية المتوافقة، ويفسّر ذلك: إن الإنسان إذا تعلّم الصبر على تحمّل مشاقّ الحياة ومصائب الدهر، والصبر على أذى الناس وعداوتهم، والمثابرة على طاعة الله، والصبر على مقاومة شهواته وانفعالاته، فإنه يصبح إنساناً ذا شخصية ناضجة متّزنة متكاملة منتجة فعّالة، ويصبح في مأمن من القلق ومن الاضطرابات النفسية.^١

الخاتمة

لقد غيّرت جائحة كورونا COVID-19 جميع جوانب حياتنا اليومية تقريباً، في حين أننا ربما تأقلمنا مع روتين حياتنا الجديد، فإنّ التكيف مع هذا "الوضع الطبيعي الجديد" يمكن أن يؤثّر سلبيّاً على إحساسنا بالرفاهية الشخصية، لقد غيّر الوباء إحساسنا بالأمان، وبشكل جماعي نحن نحزن على فقدان الحياة الطبيعية. إنّ الشعور بالخوف الناتج عن عدم معرفة ما يخبئه المستقبل يسمى الحزن الاستباقي. وإذا ترك هذا الشعور بالخوف دون معالجة، يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر لحدّ لا يمكن تصوّر درجته وتأثيراته.

ومع ازدياد انتشار الوباء في أرجاء العالم ومع تزايد حالات الوفيات، وفقدان فرص العمل، وخضوع شعوب دول بأكملها للحجر الصحي، كلُّ ذلك خلق حالة من الهلع والقلق الطبيعي من تداعيات هذا الوضع الجديد وآثاره. وإلى جانب الأطباء في كلِّ أنحاء العالم الذين ينقذون أرواح المصابين بالفيروس، يعمل المعالجون النفسيون أيضاً لإيجاد وسائل للمحافظة على الصّحة النفسية لملايين البشر الذين يعانون من تأثيرات مريّة لما يحدث حولهم.

ولا شكّ أنّ المعالجين النفسيين في كلِّ مكان ينطلقون من خصوصيتهم الثقافية، لتقديم المشورات النفسية، وعليه قام الباحث في هذه الدراسة المختصرة بالتأصيل لمفهوم قلق المستقبل المرتبط بفيروس كورونا، خصوصاً من وجهة نظر الفكر الإسلامي. وكذلك قام الباحث باقتراح نموذج علاجي نفسي، يقوم على مدرسة العلاج المعرفي السلوكي، وعلى الأساليب العلاجية الإسلامية المرتبطة بها، معتمداً

١ ينظر: الشخصية السوية، لسيد عبد الحميد مرسي، ٢٠٩.

على الأساس النظري الذي حدّد أسباب وعوامل قلق المستقبل. ومعتمداً في اختياراته على الاستراتيجية العامة في المدرسة المعرفية، وهي إعادة البناء المعرفي لمرضى قلق المستقبل، وكذلك على المدرسة السلوكية من خلال تعليم المرضى قلق المستقبل على ممارسة مهارات الحياة الطيبة في الجانب الديني، وهذا المسار العلمي الذي اعتمده الباحث في بنائه لدراسته، تؤكّده مئات الدراسات التجريبية.

ونجمل خلاصة البحث ونتائجه بما يأتي:

١. صاغ الباحث بالرجوع إلى الأدلة الشرعية تأصيلاً لمفهوم قلق المستقبل، وأسبابه، وعلاجه، وفق المنظور الإسلامي.

٢. تحليل الآيات والأحاديث النبوية التي توجّه المسلم للتعامل مع قضايا قلق المستقبل، وكيفية التعامل مع الأوبئة من الناحية الصحية والدينية.

٣. وضح البحث المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالقضاء والقدر، وآلية التعامل مع الأحداث والمصائب، وفق ميزان الشريعة الإسلامية، وصاغ المفاهيم الصحيحة المتعلقة بذلك.

٤. التأكيد على فعالية العلاج النفسي الإسلامي، في إعادة البناء المعرفي للمصابين بقلق المستقبل، من خلال جمع الأدلة النظرية والتجريبية المرتبطة بذلك، مما يعيد لهم التوازن النفسي.

٥. إنّ الإرشاد النفسي الإسلامي أسلوب ناجح يستند إلى الوحي والتجربة، ويمتلك المرونة والأدوات لاستخدامه بشكل معتمد في العيادات والمراكز النفسية، كونه يراعي الخصوصية الثقافية والدينية المستندة للوحي الإلهي، ويستفيد في الوقت نفسه من النتائج التجريبية التي أثبتتها الدراسات النفسية المعاصرة كافة.

ونوصي بما يأتي:

- ضرورة الاهتمام بالعلاج النفسي الإسلامي وتأطيره، ليكون ضمن برامج كليات العلوم النفسية، وبرامج التدريب على العلاج النفسي.

- ضرورة الاستفادة من الأزمات لتعليم الناس أساليب الوقاية والعلاج التي تحميهم من آثارها.

- يجب على الباحثين في مجال العلوم النفسية الاستفادة من التراث الإسلامي وتحليله، ليكون لهم معينا في فهم النفس الإنسانية، ومعرفة علاج اضطراباتها.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أثر التربية العقلانية الانفعالية في مواجهة قلق المستقبل والحدّ من السلوك اللااجتماعي لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية الصناعية في الأردن، لعبد الله محمود الزيناوي، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٤، العدد ٤، الجامعة الأردنية، عمان، ٢٠١٧.
- الإحسان، لعبد السلام ياسين، دار لبنان للطباعة والنشر، ط١، ١٩٩٨.
- أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، لهناء شويخ، القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٧.
- الاضطرابات السلوكية تشخيصها أسبابها علاجها، لحسين علي فايد، القاهرة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣.
- الأفكار اللاعقلانية، لخالد بن صالح المنيف، مقال منشور على الإنترنت، ٢٠١٦، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠. :<https://www.al-jazirah.com/2016/20161209/jid6.htm>
- الأمراض النفسية وعلاجها الروحي في الإسلام، لعبد الستار أبو غدة، بحث منشور على الإنترنت، د.ت. موجود في تاريخ: ٣٠-٤-٢٠٢٠. :<https://www.scribd.com/docu-ment/117105223>
- بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، لمحمد محروس الشناوي، القاهرة، دار غريب، ٢٠٠١.
- البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعي لدى عينات من الشباب المصري السعودي، لأيمن غريب ناصر، مجلة علم النفس، العدد (٥٧)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠١.
- التدبّن والمرض: دراسة في تأثير المرجعيّة الدينية في تمثّلات المرضى والمصابين بالإيدز وتجربتهم، لبوشعيب مجدول، مجلة إنسانيات، عدد مزدوج ٨٠-٨١، ٢٠١٨، ص ١٧-٤٠. رابط البحث: <https://insaniyat.crasc.dz/pdfs/n80-81-mejdoul.pdf>
- التوجيه والإرشاد النفسي، لحامد عبد السلام زهران، ط٣، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٨.
- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة الجعفي البخاري. ت محمد زهير بن ناصر الناصر، ط١، دار طوق النجاة، د.ت.
- جائحة كورونا كعامل مفجر ومسبّب لظهور اضطرابات نفسية، لعلي قارة إسلام، مقال

- منشور، شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٠٢٠، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠، <http://arabpsynet.com/Documents/Dockaraali-Psy&Corona.pdf>.
- جائحة كوفيد-١٩ وسيكولوجية التدخل والمواجهة، للغالي أحرشاؤ، مقال منشور، شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٠٢٠، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠، <http://arabpsynet.com/Documents/DocAharchaou-PsychologyInterv&Conf.pdf>.
 - الحديث النبوي وعلم النفس، لمحمد عثمان نجاتي، ط ٥، القاهرة، دار الشروق، ٢٠٠٥.
 - الخشية من الله ومسارات التقدم، لمحمد علي جواد تقي، مقال منشور على الإنترنت، ٢٠٢٠، ١٢ كانون الثاني، موجود في تاريخ: ٢٠٢٠-٤-٥، <https://annabaa.org/arabic/general/21831>.
 - دراسات في علم النفس الاسلامي، لمحمود البستاني، بيروت، دار البلاغة، ١٩٨٨.
 - الدعاء، لألكسيس كارل، كتاب مترجم، بيروت، دار المرتضى، ١٩٨٤.
 - سنن ابن ماجه، لمحمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، ت محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت، د.ت.
 - سنن أبي داود، لسليمان بن الأشعث السجستاني، دار الكتاب العربي، بيروت، د.ت.
 - سنن الترمذي، لأبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي السلمي. ت أحمد محمد شاكر وآخرين، دار إحياء التراث العربي، بيروت، د.ت.
 - سيكولوجية البشر في أزمنة انتشار الأوبئة، فيديل سبتي، مقال منشور على الإنترنت، ٢٠٢٠، ٢١ آذار. موجود بتاريخ ١١ نيسان، ٢٠٢٠، www.independentarabia.com/node/104526.
 - الشخصية السوية، لسيد عبد الحميد مرسي، مكتبة وهبة، القاهرة، ١٩٨٥.
 - الصحة النفسية، لعلاء كفاقي، هجر للطباعة والنشر، القاهرة، ط ٣، ١٩٩٠.
 - الصحة النفسية والعلاج النفسي، لحامد عبد السلام زهران، عالم الكتب ط ٤، القاهرة، مصر، ٢٠٠٥.
 - الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، لمصطفى فهمي، مكتبة الخانجي، القاهرة، ط ٢، ١٩٨٧.
 - التفاؤل والتشاؤم مفهومها أسبابها والعوامل المؤثرة فيها، لفضيلة عرفات، مقال على الإنترنت، ٢٠٠٩، ١٢ آذار. موجود بتاريخ ١٦ نيسان، ٢٠٢٠، <http://www.alnoor.se/ar-ticle.asp?id=42896>.
 - العلاج المعرفي السلوكي، لعادل عبد الله محمد، دار الرشد، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
 - العلاقة بين بعض العوامل البيئية لمريضات القلق وظهور أعراض القلق لديهن، لزين العابدين محمد علي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، العدد (١١)،

١٩٩٩.

- فايروس كورونا والقلق النفسي، لأنور حبيب الميالي، مقال على شبكة الإنترنت، ٢٠٢٠. موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠: www.annabaa.org/arabic/psychology/22560.
- فايروس كورونا وسيكولوجية الموت، لفارس كمال نظمي، شبكة العلوم النفسية العربية، مقال منشور على الإنترنت، ٢٠٢٠، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠: <http://arabpsynet.com/Documents/DocNadhmi-orona&DeathPsychology.pdf>.
- الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة في ستة عشر بلدا عربيا - دراسة مقارنة، لبدر محمد الأنصاري، المؤتمر السنوي الحادي عشر: الشباب من أجل مستقبل أفضل، مصر، المجلد ٦٧-١١٢، ٢٠٠٤.
- الفوائد، لابن القيم الجوزية محمد بن أبي بكر بن أيوب، جدة، دار عالم الفوائد، ط١، ١٤٢٩هـ.
- في ظلال القرآن، لسيد قطب، دار الشروق، القاهرة، ط٣٢، ٢٠٠٣.
- فيروس كورونا ما بين "الخوف الهستيرى" والدعوة إلى التحلي بالحكمة، لعبد المنعم حلاوة، ٢٠٢٠، ١٠ آذار، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠. www.bbc.com/arabic/middleeast-51699758.
- القرآن وعلم النفس، لمحمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة، ط٧، ٢٠٠١.
- القضاء والقدر كيف نفهمه ونرضى بتقلباته، لعلي الصلابي، مقال على الإنترنت، ٢٠١٨. حيران: <https://blogs.aljazeera.net/blogs/2018/6/10>.
- قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، لمحمود شمال حسن، مجلة المستقبل العربي، العدد (٢٤٩)، ١٩٩٩، نوفمبر، ص ٧٠-٨٥.
- قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، لمحمد علي معشي، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (٧٥)، ص ٢٧٩-٣٠٦، ٢٠١٢.
- قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، لغالب بن محمد بن علي المشيخي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية، مكة المكرمة، ٢٠١٩.
- كيف عالج الإسلام القلق، لسعدي إبراهيم، مقال على شبكة الإنترنت، ٢٠١٨، موجود بتاريخ ١٥ نيسان، ٢٠٢٠. www.alarab.qa/story/1316271.
- كيف يؤمن المسلم بالقضاء والقدر على الوجه الصحيح، لعلي جمعة، مقال على موقعه على الإنترنت، موجود في تاريخ: ٢-٤-٢٠٢٠. <https://www.draligomaa.com>.
- لماذا يلحدون، لأحمد البان، مقال على الإنترنت، ٢٠١٥. موجود بتاريخ ١٠ نيسان، ٢٠٢٠. <https://islamonline.net/13098>.

- المدخل إلى علم الصحة النفسية، لكمال إبراهيم مرسي، دار القلم، الكويت، ١٩٨٩.
- مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، أسئلة وأجوبة، منظمة الصحة العالمية، منشور على موقع منظمة الصحة العالمية، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- مصالحي الأبدان والأنفس، لأبي زيد البلخي، دراسة وتقديم: مالك البدري، ومصطفى عشوي، طباعة مركز الملك فيصل للدراسات والبحوث الإسلامية، الرياض، ٢٠٠٣.
- المعجم الوسيط، لإبراهيم أنيس - عبد الحليم منتصر - عطية الصوالحي - محمد خلف الله أحمد، مجمع اللغة العربية - مكتبة الشروق الدولية، مصر، ٢٠٠٤.
- مقياس قلق المستقبل، لزينب شقير، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٥.
- موقف اتحاد العلماء المسلمين من الأوبئة، لعلي محيي الدين القره داغي، مقال منشور على الإنترنت، بتاريخ: ٢٠٢٠، ٢١ آذار، موجود بتاريخ ١٧ نيسان، ٢٠٢٠. <https://ilkha.com/arabi/interview/3735>
- نحو علم نفس إسلامي، لحسن محمد الشرقاوي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٧٦.
- الهم والحزن نظرة إسلامية للأسباب والعلاج، لخالد روشة، مقال منشور في الإنترنت، <https://almoslim.net/node/83234>: ١٤٣٧هـ.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- A practitioner's Guide Rational-emotive Therapy, Walen, S. R, DiGiuseppe, R, & Dryden, W, (2nd ed.). New York: Oxford University Press. 1992, <https://doi.org/10.1007/BF01245739>
- future anxiety: concept, measurement, and preliminary research., Personality and Individual differences; Zaleski. Z; vol: 21 (2), p. 165 – 174,1996
- <https://doi.org/10.1007/BF02686781>.
- Influence strategies used by military and civip supervisors: Empirical research.; Polish psychological Bulletin; Zaleski. Z., Janson. M. & Swietlicka. D., Empirical research.; Polish psychological Bulletin; vol; 28 (4), p. 325 – 332.1997
- Measuring difensiveness against future anxiety: Telepression; current psychology, Rappaport. H; Research & Reviews; vol: 10 (1 – 2), p. 65 – 77.1991
- Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders from the Perspective of Emotion Theory, Barlow, D.H, 2000, vol: 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>