

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة بعنوان

علم النفس في ظل الحرب والأزمات

مقاربة إسلامية: التجربة الغزية نموذجاً

إعداد د. محمد عاشور صادق

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

جامعة الأقصى بغزة - كلية التربية

القيت في: ملتقى كلية التربية، جامعة طرابلس – لبنان

التاريخ: 8 جمادي الأولى 1447.

30/10/2025

الوقت: الساعة السادسة مساءً

"Zoom" عبر تقنية

عدد الكلمات: 3042

المقدمة

الحمد لله الذي هدانا إلى الصبر واليقين، والصلوة والسلام على نبينا محمد ﷺ، معلم الإنسانية وأسوة الصمود في الشدائـد.

أيها الحضور الكريم،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نلتقي اليوم لنفتح نافذة على موضوع بالغ الأهمية: علم النفس في ظل الحرب والأزمات، من منظور إسلامي أصيل، مستنير بالوحي، ومجسّد في تجربة إنسانية فريدة هي التجربة الغزية.

ففي زمنٍ تتکاثر فيه الأزمات وتشتدّ الحرّوب، وتُستباح فيه مشاعر البشر وأمنهم وكرامتهم، تصبح الحاجة ماسةً إلى قراءةٍ جديدةٍ للإنسان — لا بوصفه كائناً ماديًّا فحسب، بل كروح مؤمنةٍ تتعافي بالإيمان كما تتألم بالحرب

الحروب والأزمات ليست مجرد أحداث سياسية أو عسكرية، بل ظواهر نفسية واجتماعية وروحية تهـز كيان الإنسان، وتكشف عن بنيته الداخلية، وعن قدرته على الصمود أو الانكسار.

ان عنوان مثل "علم النفس في ظل الحرب والأزمات: مقاربة إسلامية – التجربة الغزية نموذجاً" يحمل دلالات علمية عميقة، ويمكن تفكيكه وشرحه على النحو الآتي:

مصطلح "المقاربة" في اللغة العربية مشتق من الجذر قـُرْب، أي دنا واقترب.

وفي الاصطلاح، يستخدم لفظ المقاربة للدلالة على المنهج أو الطريقة التي تقترب من فهم ظاهرة أو موضوع معين . فهي محاولة للفهم والتحليل والتفسير، انطلاقاً من زاوية أو رؤية فكرية محددة.

أولاً: المعنى العام للعنوان

يدور العنوان حول دراسة الظواهر النفسية التي يعيشها الإنسان أثناء الحروب والأزمات، لكن من منظور إسلامي في الفهم والعلاج، مع الاستناد إلى التجربة الغزية بوصفها نموذجاً واقعياً حياً يبرز مفاعيل الصراع، والصمود، والإيمان، والمعاناة، والشفاء النفسي في أقسى الظروف.

ثانياً: شرح عناصر العنوان

1. علم النفس في ظل الحرب والأزمات

يعني دراسة التغيرات النفسية والسلوكية والانفعالية التي تطرأ على الأفراد والمجتمعات في أوقات الحرب، مثل:

- الصدمة النفسية وفقدان الأمن.
- مشاعر الخوف، والفقد، والعجز، والعدوانية.
- آليات التكيف النفسي مثل الصبر، والأمل، والإيمان، والمرؤنة.
- التحولات الاجتماعية في العلاقات والأدوار والد الواقع.

أي أنه فرع من علم النفس يعني بفهم النفس الإنسانية في المواقف الحدّية، حيث يتعرض الإنسان لاختبارات وجودية كبرى تمسّ معنى الحياة والموت والأمل.

2. مقاربة إسلامية

تشير إلى أن الدراسة لا تكتفي بالأدوات الغربية في التحليل والعلاج النفسي، بل تستلهم من القرآن الكريم والسنّة النبوية وأصول الفكر الإسلامي رؤية متكاملة للإنسان.

فالمقاربة الإسلامية ترى أن الإنسان ليس جسداً وعقلاً فقط، بل روح مؤمنة لها احتياجاتاً وقواها الفطرية، وأن العلاج لا يكتمل إلا بترميم العلاقة بين العبد وربه، واستحضار معاني الصبر والرضا والتوكّل والجهاد النفسي.

وتعيد هذه المقاربة المعنى الروحي والأخلاقي إلى علم النفس، فتجعل الإيمان عنصراً فاعلاً في بناء الصمود والشفاء.

3. التجربة الغربية نموذجاً

يُقصد بها أن غزة تمثل ميداناً واقعياً حياً تطبق فيه هذه المقاربة، لأن الحرب المستمرة خلقت نماذج إنسانية فريدة في:

- الصمود النفسي والإيماني رغم المعاناة.
- آليات التكيف الجماعي مثل التكافل والدعاء والرجاء في الله.
- الإبداع في مواجهة الألم وتحويل المعاناة إلى دافع للبقاء والعبادة والمقاومة.

ومن هنا تعتبر التجربة الغربية مختبراً إنسانياً وروحيَاً لفهم كيف يمكن للإيمان أن يكون علاجاً وقوة نفسية في مواجهة القهر والدمار.

طرح هذه المحاضرة سؤالاً محورياً:

كيف تسهم المقاربة الإسلامية في فهم الإنسان وتحصينه نفسياً وروحياً في ظل الحروب والأزمات، وما الذي تكشفه التجربة الغربية من آليات صمود وإيمان يمكن أن تشكل أساساً لعلم نفسٍ إسلاميٍ للأزمات؟

ويمكن تفريع هذا السؤال إلى أسئلة فرعية داعمة، مثل:

1. ما أبرز التأثيرات النفسية الناتجة عن الحروب والأزمات على الأفراد والمجتمعات؟
2. كيف يفسّر الإسلام ظاهرة المعاناة والابتلاء من منظور نفسي وروحي؟

3. ما الآليات النفسية والإيمانية التي استخدمها الإنسان الغزي للتكييف مع الحرب؟

4. إلى أي مدى يمكن اعتبار الإيمان والروحانية أدوات فاعلة في العلاج النفسي والوقاية من
الاضطرابات؟

5. كيف يمكن توظيف الدروس المستخلصة من التجربة الغزية في بناء نموذج إسلامي لعلم النفس
في الأزمات؟

اجابة السؤال الأول:

ما أبرز التأثيرات النفسية الناتجة عن الحروب والأزمات على الأفراد والمجتمعات؟

التأثيرات النفسية على الأفراد

1. الصدمة النفسية (Trauma)

تُعد الصدمة النفسية من أبرز الآثار الناتجة عن مشاهدة القتل، أو فقدان الأحبة، أو التعرض
للتدمير أو النزوح.

تتجلى في أعراض مثل: الكوابيس، استرجاع الأحداث (Flashbacks)، فرط القلق، وانفصال
الشعور عن الواقع (Dissociation).

في الحالات الشديدة، تتطور إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

في المقاربة الإسلامية: الصدمة تفهم ضمن سياق "الابتلاء"، فيعاد توجيهها نحو معنى روحي يخفف
من حدتها، لقوله تعالى:

«وَلَنَبْلُونَكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ...» [البقرة: 155].

2. القلق والخوف المستمر

الحروب تولد شعوراً دائمًا بانعدام الأمان.

يتطور الخوف من القصف أو الفقد إلى قلق مزمن، واضطرابات في النوم والتركيز، وحتى وساوس
قهريّة.

الأطفال تحديداً يظهرون عليهم الخوف من الأصوات العالية، التعلق المفرط بالوالدين، أو التبول
اللاإرادي.

3. الاكتئاب واليأس

فقدان الأمل من أكثر الآثار شيوعاً بعد فترات طويلة من الحصار أو التهجير. تظهر مشاعر اللاجدوى والذنب، خصوصاً لدى الناجين من القصف أو من فقدوا ذويهم ("ذنب البقاء").

عند البعض، قد يتتطور إلى ميل انتحارية أو انسحاب اجتماعي حاد. في المنظور الإيماني: إعادة بناء المعنى عبر الإيمان بالقضاء والقدر تمثل آلية علاجية فعالة، حيث يقول الله تعالى:

«لَكَيْلَأَتَسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرُحُوا بِمَا آتَاكُمْ...» [الحديد: 23].

4. الغضب والعدوانية

تكرار الظلم يولد مشاعر غضب مكبوت قد تتجه نحو الخارج (عدوان) أو الداخل (لوم الذات). هذا الغضب قد يتحول إلى عنف مجتمعي أو اضطراب سلوكي، خاصة لدى الشباب الذين لم يجدوا متنفساً مشرقاً للتعبير عن ألمهم.

5. التبليد والانفصال العاطفي

بعض الأفراد يطّورون ما يسمى باللامبالاة الدفاعية، كآلية لأشعورية لحماية النفس من الانهيار. يلاحظ هذا في المساعدين الإنسانيين أو المسعفين الذين يعتادون رؤية المأسى يومياً.

6. فقدان الهوية والانتماء

التزوح القسري أو فقدان الوطن يخلخل الإحساس بالانتماء والهوية الثقافية. يؤدي ذلك إلى شعور بالاغتراب، وانفصام بين الماضي والمستقبل، وتأكل الذاكرة الجماعية.

ثانياً: التأثيرات الاجتماعية والجماعية

1. تفكك البنية الأسرية

فقدان أحد الوالدين، أو التهجير، أو فقدان المنزل يؤدي إلى اختلال الأدوار داخل الأسرة. الأم قد تضطر لتولي أدوار الأب، أو الأبناء يتحملون مسؤوليات أكبر من عمرهم.

ينتج عن ذلك نضج نفسي مبكر قسري لدى الأطفال.

2. تآكل الثقة الاجتماعية

الحروب تضعف الروابط بين الناس، وتشيّع الشك والخوف من الآخر.

يتحول المجتمع من "مجتمع تضامن" إلى "مجتمع نجاة"، حيث يسعى كل فرد لحماية نفسه أولاً.

3. انهيار القيم وإعادة بنائها

في بعض البيئات، قد تهار القيم الأخلاقية بسبب البقاء تحت ضغط دائم (السرقة، الغش، العنف).

في المقابل، يمكن أن تُعاد صياغة القيم نحو التعاون والإيثار، كما يحدث في مجتمعات المقاومة والصمود (مثل غزة).

4. التعبئة النفسية الجماعية (Collective Resilience)

من الآثار الإيجابية الممكنة للحروب: تشكّل هوية جماعية صامدة حول رموز دينية أو وطنية.

تحول المعاناة إلى دافع للإبداع والمقاومة.

مثال: في غزة، تشكّل مفهوم "الصمود" قيمة نفسية واجتماعية وإيمانية تُنقل عبر الأجيال.

5. الاحتراق النفسي للعاملين في المجال الإنساني

العاملون في الإغاثة والمجال الطبي أو النفسي يعانون من الإجهاد الثاني (Secondary Trauma)، نتيجة تعرضهم المستمر لقصص الألم والمعاناة.

ثالثاً: التأثيرات الروحية والإيمانية

1. ضعف الإيمان أو تعزيزه:

عند البعض، قد تولد الأزمات تساؤلات وجودية ("لماذا أنا؟")، فتضعف الثقة بالله.

وعند آخرين، تعمق الصلة بالله، وتصبح المعاناة وسيلة للترقي الروحي.

2. البحث عن المعنى:

الحرب تُعيد صياغة معنى الحياة والموت، وتدفع الإنسان إلى التساؤل عن الغاية من الوجود.

الإيمان هنا يوفر إطاراً معنوياً يمنح الصبر والمعنى والأمل، وهو ما يسميه علماء النفس المعاصرون "العلاج بالمعنى" (Logotherapy).

وهنا تتجلى أهمية المقاربة الإسلامية التي لا تكتفي بتحفيض الأعراض النفسية، بل تعيد بناء الذات حول معنى أكبر من المعاناة نفسها.

السؤال الثاني :

كيف يفسر الإسلام ظاهرة المعاناة والابلاء من منظور نفسي وروحي؟
في التصور الإسلامي، المعاناة ليست عبئاً، بل هي جزء من سنة الابلاء التي تختبر بها النفس في رحلتها نحو الكمال والاتصال بالله.
الابلاء في الإسلام ليس عقوبة بالضرورة، بل أداة تربوية وروحية تكشف معدن الإنسان، وتطهّره، وتتنمي وعيه وإيمانه.

قال تعالى:

«وَلَنُبَلِّوْنَكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَفْسٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ، وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»
[البقرة: 155].

المعاناة في بعدها النفسي

1. الابلاء كمنبه للنمو النفسي (Post-Traumatic Growth)

علم النفس الحديث يتحدث عن مفهوم النمو بعد الصدمة، أي أن الإنسان قد يخرج من المعاناة أكثر وعيًا ونضجاً.

الإسلام سبق هذا المفهوم حين جعل الابلاء طريقاً للترقية النفسية:
«إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ» (رواية الترمذى).
فالمؤمن يرى في الألم معنى للتزكية لا للهدم؛ فالمعاناة تربى الإرادة، وتتوقع القلب، وتحتبر الصبر واليقين.

2. الابلاء كوسيلة لتنقية النفس من التعلقات

من منظور نفسي عميق، المعاناة تحرر الإنسان من الاعتماد الزائد على المادة والناس، وتعيد توجيهه إلى الله كمصدر للأمان.

قال تعالى: «وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمُرِءِ وَقَلْبِهِ» [الأనفال: 24].

في الأزمات، يكتشف الإنسان هشاشته، فيتولد لديه ما يمكن تسميته بالوعي الروحي بالضعف الإنساني، وهو بداية النضج النفسي الحقيقي.

3. التأثير المعنوي للمعاناة (Meaning-Making)

في علم النفس الوجودي، الإنسان يحتاج إلى معنى ليتحمل الألم. الإسلام يمنحه هذا المعنى منذ البداية:

• المعاناة ليست عبئاً بل لها غاية.

• الصبر عليها عبادة النتيجة رفع درجات وغفران ذنوب.

قال ﷺ: «مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍّ وَلَا نَصَبٍّ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَرَنَّ، حَتَّىٰ الْهَمٌّ يَهُمُّهُ، إِلَّا كُفَّرَ بِهِ مِنْ خطاياه» (رواية مسلم).

ثانياً: المعاناة في بعدها الروحي

1. الابلاء اختبار للإيمان وتزكية للروح

• المعاناة تُغْرِبُ الإيمان، فتميز بين الإيمان النظري والإيمان العملي.

قال تعالى

«أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفَتَّنُونَ» [العنكبوت: 2].

من هنا، يصبح الابلاء سُلْطَنَةً روحية، لا امتحاناً للإذلال.

2. المعاناة كطريق للاتصال بالله (الأنس بعد الألم)

• الإنسان في الرخاء قد ينسى، وفي الشدة يعود.

• كثير من علماء النفس الإسلامي (كالغزالى وابن القيم) أشاروا إلى أن الشدائى تفتح باب "المكاشفة"،

أى وعي القلب بالله وذاته ومعناه.

قال ابن القيم: "لو علم أهل البلاء ما لهم عند الله من الأجر، لتمنوا دوام البلاء".

هذا يفسر نفسياً ظاهرة الطمأنينة وسط الخطر التي نراها في المؤمنين في غزة مثلاً:

لأن الإيمان يُعيد تفسير الألم من "تمهيد للوجود" إلى "قرب من الله".

3. تحويل المعاناة إلى طاقة للمعنى والعمل

في الإسلام، لا تطلب المعاناة لذاتها، بل يراد تحويلها إلى عمل وصبر وجهاد نفسي.

هذا التحويل يوازي في علم النفس مفهوم التكيف الإيجابي (Positive Coping).

يقول عليه السلام: «عجبًا لأمر المؤمن! إن أمره كله له خير... إن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» (رواية

(مسلم)

فالإسلام لا يقدم فقط تفسيراً روحياً للألم، بل منهجاً نفسياً للتعامل معه يقوم على:

1. التسليم لله (إزالة الصراع الداخلي).

2. الصبر والعمل (تحويل المعاناة إلى فعل إيجابي).

3. الرضا والأمل (تغذية النفس بالمعنى).

وهكذا يتحول الألم في الإسلام من أزمة وجودية إلى رحلة تزكية،

ومن صدمة نفسية إلى ارتقاء روحي.

فالتجربة الغزية تُظهر أن الإسلام لا يقدم فقط عزاءً روحانياً للألم،

بل بنية معرفية ونفسية متكاملة تجعل الإنسان قادرًا على تجاوز المعاناة دون إنكارها.

في غزة:

• الإيمان هو العلاج النفسي الأول.

• الصبر هو الاستراتيجية السلوكية.

• الاحتساب هو المعنى العميق للوجود.

• الصمود الجماعي هو الآلية النفسية للنجاة.

وبذلك تحولت غزة من "منطقة أزمة" إلى "مدرسة نفسية في الصمود الإيماني"، تقدم للعالم نموذجاً عملياً في علم النفس الإسلامي للأزمات.

السؤال الثالث: ما الآليات النفسية والإيمانية التي استخدمها الإنسان الغزي للتكييف مع الحرب؟

أولاً: الآليات النفسية الفردية

1. التكييف المعرفي الإيجابي (Cognitive Reframing)

هو إعادة تفسير الحدث المؤلم بطريقة تمنحه معنى ساماً. الإنسان الغزي لا يرى القصف مجرد تدمير، بل "ابتلاء" أو "شرف مقاومة". مثال: من فقد بيته يقول: "بيتي لله، وسيعوضني الله خيراً". هذا التحويل الذهني يخفف الصدمة، ويعيد الإحساس بالتحكم والهدف.

2. المرونة النفسية (Resilience)

تتجلى في القدرة على العودة إلى التوازن بعد الكارثة. المواطن الغزي يعود للحياة بسرعة مدهشة — يرمم بيته، يذهب لعمله، يدرس أبناءه. هذه المرونة تُغذّي من الإيمان بأن "ما أصابك لم يكن ليخطئك"، وهي آلية دفاعية راقية تحمي من الانهيار النفسي.

3. الإنكار الواقعي (Adaptive Denial)

في بعض المواقف، يلجأ العقل إلى "إنكار جزئي" للتهديد ليواصل الأداء. مثال: ممرضة تعمل تحت القصف تقول "لن يصيبني إلا ما كتب الله لي". هذا الإنكار الجزئي لا يعني جهل الخطر، بل ضبطاً شعورياً يمنع الهلع.

4. الدعاية والمزاح في وجه الخطر

يظهر الشعب الغزي حسناً ساخراً في أحلال المواقف (كأن يقولوا: "الكمبراء في إجازة!"). الدعاية وسيلة دفاع نفسي تخفف التوتر وتمنح إحساساً بالسيطرة النفسية على الموقف.

ثانياً: الآليات الإيمانية والروحية

1. الصبر والاحتساب

الصبر في المفهوم الإسلامي ليس سلبية، بل ثبات مع وعي.

قال تعالى: «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» [البقرة: 155].

الصبر يعيد تنظيم الانفعال، ويحول الطاقة العدوانية إلى طاقة تحمل إيجابية.

الاحتساب (أي توقع الأجر من الله) يمنحك المعاناة معنى روحياً يخفف الألم النفسي.

2. التوكل على الله

التوكل ليس استسلاماً بل توازن بين الأخذ بالأسباب والثقة بالقدر.

في علم النفس، التوكل يوازي ما يُعرف بـ Internal-External Control Balance، التوازن بين

الضبط الداخلي والخارجي.

أي الشعور بأن المرء مسؤول عن فعله، لكن النتائج بيد قوة علياً.

هذا يقلل القلق ويزيد الطمأنينة.

3. الذكر والدعاء كتنظيم انفعالي

تكرار الذكر ("حسبنا الله"، "يا رب") أثناء القصف ينظم دقات القلب ويهدي الجهاز العصبي.

الدراسات النفسية تؤكد أن التكرار الإيقاعي ولغة المقدسة يفعّلان الجهاز الباراسميثاوي

(المُسْؤُل عن المهدئة)،

مما يجعل الذكر علاجاً فعلياً للقلق والخوف.

4. الأمل الإيماني (Spiritual Hope)

الإيمان بأن "الفرج قريب" يخلق شعوراً بالسيطرة المستقبلية، حتى في أقسى الظروف.

هذا الأمل يختلف عن التفاؤل الساذج؛ إنه أمل قائم على اليقين بالله،

وهو ما يسميه علماء النفس "الأمل الوجودي" الذي يمنحك المعنى للحياة رغم الألم.

5. الانتماء الجماعي الإيماني

الغزيون يعيشون المعاناة كجماعة مؤمنة متضامنة، لا كأفراد معزولين.

الإحساس بالانتماء يوفر حماية نفسية قوية ضد العزلة والاحتراق.
الصلوات الجماعية في المساجد المهدمة مثال على تفعيل الطاقة الجماعية الروحية.

ثالثاً: الآليات السلوكية والاجتماعية

1. المساعدة الاجتماعية (Social Support)

الجيران والأقارب يتشاركون الغذاء والمأوى، ويواسون بعضهم.
هذا الدعم يقلل مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر).
ويعزز الشعور بالأمان والانتماء.

2. العمل التطوعي والإغاثي

كثير من الشباب ينخرطون في مساعدة الجرحى أو توزيع المعونات.
المساعدة للآخرين تولد ما يُعرف بـ المعنى العلاجي (Healing Through Helping)
حيث يجد الفرد شفاء نفسه في خدمة غيره.

3. التمسك بالهوية وال المقدسات

الأذان لا يتوقف، والمناهج المدرسية لا تُلغى، والمناسبات الدينية تقام رغم الحرب.
الحفاظ على الطقوس الدينية يعزز الاستمرارية النفسية (Psychological Continuity).
ويُشعر الناس بأنهم ما زالوا "هم"، رغم تدمير المكان والزمان.
ففي غزة، الابتلاء يتحول إلى وعي، والألم إلى عبادة، والمعاناة إلى مدرسة في الإيمان النفسي.

السؤال الرابع: إلى أي مدى يمكن اعتبار الإيمان والروحانية أدوات فاعلة في العلاج النفسي والوقاية من الأضطرابات؟

الإيمان في التصور الإسلامي ليس مجرد قناعة ذهنية، بل هو قوة وجودية شاملة تؤثر في الفكر والانفعال والسلوك. أما الروحانية فهي البعد المتجاوز للمادي في الإنسان، والذي يمنحه الاتصال بالله والمعنى في الحياة.

وعليه، فهما يشكلان نظاماً نفسيّاً متكاملاً ي عمل كدرع وقائي وكآلية علاجية في آن واحد.

فاعلية الإيمان والروحانية في العلاج النفسي والوقاية من الأضطرابات:

1. الوقاية من القلق الوجودي

الإيمان بالقدر والابتلاء يمنح الإنسان شعوراً بالأمان الداخلي ويقلل الخوف من المجهول.

2. تنظيم الانفعالات النفسية

الصلوة، الذكر، والدعاء تعمل على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر والأضطراب.

3. إعادة تفسير الألم والمعاناة

تحويل الصدمات والخسائر إلى معنى روحي (صبر، احتساب، تكفير الذنوب) يقلل الاكتئاب

والتوتر.

4. تعزيز المرونة النفسية (Resilience)

الإيمان يمنح قدرة على التكيف مع الأزمات وإعادة بناء الذات بعد الصدمة.

5. دعم الانتماء الاجتماعي الجماعي المشاركة في الشعائر والأنشطة الدينية تخلق شبكة دعم نفسية

تحمي من العزلة والأضطرابات.

6. الأمل الروحي والطاقة المعنوية

الثقة بالفرج الإلهي تحافظ على دافعية الحياة وتقلل الشعور باليأس.

7. العلاج الذاتي والشفاء الداخلي

التوبة والغفران تخفف شعور الذنب وتحسن التوازن النفسي.

باختصار: الإيمان والروحانية أدوات فاعلة وقوية تعمل على الوقاية، التكيف، وتنمية المرونة

النفسية والمعنوية، وتعتبر جزءاً من العلاج النفسي المتكامل، خاصة في بيئات الحرب والأزمات مثل غزة.

السؤال الخامس: كيف يمكن توظيف الدروس المستخلصة من التجربة الغزية في بناء نموذج إسلاميٍّ

لعلم النفس في الأزمات؟

فالتجربة الغزية ليست مجرد "حالة دراسية"، بل هي مختبر واقعي لإعادة تعريف الإنسان، الألم،

والمعنى — وفق رؤية توحيدية تجمع بين الإيمان والعقل والسلوك.

أولاً: الدروس الجوهرية المستخلصة من التجربة الغزية

1. أن الصمود النفسي لا يولد من الفراغ

الصمود ناتج عن شبكة من الإيمان، المعنى، والعلاقات الاجتماعية المتماسكة.

الغزي لا يقف وحده أمام الحرب، بل ضمن منظومة قيمية تؤطر معاناته في معنى أعلى.

لا يمكن بناء المرونة النفسية دون بنية روحية واجتماعية تدعمها.

2. أن المعاناة يمكن أن تكون مصدراً نموًّا لا انكسار

رغم فقد والدمار، نجد لدى كثيرين في غزة ما يسمى النمو ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth).

الإسلام يُحوّل الألم إلى مدرسة للارتقاء الروحي والنضج النفسي،

وليس مجرد معاناة سلبية يجب التخلص منها.

3. أن الإيمان ليس بديلاً عن العلاج النفسي، بل أساس له

في غزة، الممارسة الدينية والروحانية ليست تعويضاً عن غياب الدعم النفسي،

بل هي الإطار الذي يعمل ضمنه العلاج النفسي نفسه.

يمكن بناء نموذج علاجي متكمال يجمع بين التقنيات العلمية الحديثة

(مثل العلاج السلوكي المعرفي) وبين المرجعية الإيمانية.

4. أن الجماعة الإيمانية تملك طاقة علاجية جماعية

الشعائر الجماعية، المساندة الاجتماعية، والصلة في المساجد المهدمة

كانت بمثابة جلسات علاج جماعي روحي.

النموذج الإسلامي للأزمات يجب أن يدمج البعد الجماعي في العلاج النفسي،

لا أن يكتفي بالبعد الفردي كما في النماذج الغربية.

5. أن الأمل الديني هو وقود البقاء النفسي

رغم القصف، والموت اليومي، يظل الغزي يقول: "غداً أفضل... والله معنا."

الإيمان بالغيب والفرج الإلهي يوفر طاقة نفسية مستمرة، وهو ما تفتقر إليه أغلب النظريات

النفسية الغربية ذات الطابع المادي.

ثانياً: مقومات النموذج الإسلامي المستلهم من التجربة الغربية:

يمكن تلخيص هذه المقومات في خمسة أبعاد متكاملة تشكل ما نسميه:
”النموذج الإيماني-النفسي للتعامل مع الأزمات“

1. البعد العقدي (الإيماني)

تأسيس فهم توحيدى للإنسان والابتلاء والقدر.
استحضار مقاصد البلاء كفرصة للارتقاء لا للعقوبة فقط.
بناء الثقة المطلقة بالعدل الإلهي والرحمة الإلهية.
الركيزة: ”ما أصابك لم يكن ليخطئك.“

الأثر النفسي: خفض القلق الوجودي والارتباك المعنوي.

2. البعد النفسي-المعرفي

توظيف عمليات ”إعادة التفسير الإيماني للحدث“ (Religious Cognitive Reframing) تحويل الصدمة إلى معنى، والفقد إلىوعي، والخوف إلى توكل.
الركيزة: ”عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير.“
الأثر النفسي: تعزيز المرونة والاتزان الانفعالي.

3. البعد السلوكي-الاجتماعي

دمج الممارسات التعبدية في الروتين النفسي (الذكر، الصلاة، العطاء).
تعزيز التضامن المجتمعي كمصدر دعم نفسي.
الركيزة: ”مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد.“
الأثر: خفض العزلة، رفع الشعور بالانتماء والأمان.

4. البعد العلاجي-الروحي

تفعيل التقنيات النفسية في ضوء المفاهيم الشرعية (التوكل، الرضا، التسليم).
توظيف الذكر والتلاوة والدعاء كأدوات لتنظيم الانفعال (Emotional Regulation).
الركيزة: ”ألا بذكر الله تطمئن القلوب.“
الأثر: تخفيف اضطرابات القلق والاكتئاب ما بعد الصدمة.

5. البعد التربوي-الوقائي

إدماج ثقافة الصمود الإيماني في التربية المدرسية والجامعية.

تدريب الأخصائيين النفسيين على دمج البعد الروحي في برامج التدخل.

الركيزة: "وَاصْبِرْ وَمَا صَبَرْكَ إِلَّا بِاللَّهِ".

الأثر: إعداد جيل قادر على مواجهة الصدمات بمناعة نفسية وإيمانية عالية.

ثالثاً: آليات تطبيق النموذج

1- إدخال مقررات جامعية بعنوان:

"علم النفس الإسلامي للأزمات والصدمات"

تناول مفاهيم: الابلاء، الصبر، التوكل، المعنى، الأمل الروحي.

2- تدريب الأخصائيين النفسيين على مهارات "العلاج بالمعنى الإيماني"

من خلال دمج النصوص القرآنية والحديثية في مراحل العلاج.

3- إنشاء وحدات "دعم نفسي-روحي" في المستشفيات ومراكز الإغاثة

تجمع بين الأطباء النفسيين والدعاة الوعيين بعلم النفس.

4- تشجيع البحوث التطبيقية في الجامعات العربية والإسلامية

لاستكشاف أثر التدين المنظم في الوقاية من اضطرابات ما بعد الحرب.

5- نشر قصص الصمود الإيماني في غزة

لتكون مواد تدريبية وتربوية في برامج إعداد الأخصائيين والمرشدين.

ختاماً ،

إن التجربة الغزية لا تمثل فقط شهادة على معاناة شعب، بل هي إلهام حضاري ونفسي

يُعيد تعريف العلاقة بين الإيمان والعلاج النفسي في سياقات الألم الإنساني.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته