

# الآلام النفسية عند المرأة

## أسبابها وعلاجها في السنة النبوية

### (دراسة موضوعية في الكتب التسعة)



#### أعضاء لجنة المناقشة:

- د. حمزة فايع الفتحي
- د. وليد عبد الله الوليدي
- د. إسراء حسين مصطفى

#### المشرفة:

د. هيلة عبد الله آل رواس القحطاني.

#### المشرفة المساعدة:

أ. د. بشرى إسماعيل أحمد أرثوط

#### إعداد الطالبة:

أمل بنت مفرح جبران الفيقي  
الرقم الجامعي: ٤٤١٨١٢٩٩٤

تاريخ المناقشة: (١٤٤٦ / ٣ / ١٤) يوم الثلاثاء، في تمام الساعة ٧ مساءً



#### منهج الرسالة

المنهج الاستنباطي التحليلي

#### عدد الأحاديث

٤٣٥ حديثاً

#### شكر وعرفان

أشكر من تعجز حروفي عن شكرهما والامتنان لهما، أمي الحبيبة وأبي الغالي. ثم أشكر صاحب الفضل الكبير، من أجول باسمه فأفتخر، وأستند على كتفه فأنتصر، زوجي ووالد أبنائي ورفيق دربي، الأستاذ/ محمد بن سلطان الشهري.

#### إهداء

إلى كل أم عظيمة جاهدت لتخرج جيلاً مؤمناً، لا تهده منعطفات الحياة، إلى التي ابتليت بالمرض أو الفقد.. وإلى التي لم تنجب... إلى من طلقت، أو أطلق عليها لقب العانس... وإلى كل من ابتليت بالغيرة.. إلى تلك الأنثى التي أضناها قريبا محب، فأرهقها وأجحف في حقها أو عضلها.. وإلى تلك المرأة التي وقعت في حيرة فكرية، وأشغلتها التكنولوجيا الحديثة.. إلى المؤمنات الغاليات حفيدات خديجة وعائشة رضي الله عنهن... ليكن أهدي هذه الوريقات لعلها تنفعني وإياكن يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم... وأهديها أيضا إلى كل رجل يحمل بين جنبيه أمانة القوامة، ويرعى تحت جناحيه أنثى.. إلى ذلك المؤمن الذي عرف حق الضعيفين (المرأة واليتيم) فأدى حقهما...

#### مشكلة البحث

مشكلة الآلام النفسية عند المرأة بدأت تتفاقم في عصرنا الحالي أكثر من أي وقت مضى، وقد حاولت الدراسات العلمية الحديثة تشخيص هذه الآلام، وإيجاد الحلول المناسبة لعلاجها، فبينت أن المرأة هي أكثر عرضة للإصابة بهذه الآلام، وذلك يعود إلى كونها عاطفية جدا مقارنة بالرجل. وأشارت إلى سبب آخر وهو تعدد أدوار المرأة في عصرنا داخل المنزل وخارجه، بخلاف المرأة في السنوات السابقة، وهذه الضغوط الناشئة عن تعدد الأدوار مع الرغبة في معايير أداء مرتفعة؛ تسبب الشعور بالإجهاد والفشل والعجز ومشاعر الذنب؛ لشعورها بالتقصير.

#### تقديم

بين رسول الله ﷺ أن المرأة أكثر تأثراً من الرجل في الجانب النفسي، فهي تحتاج للرفق، والتلطف معها، مراعاة لضعفها، فحسب لنا مثلاً بليغا في قوله ﷺ: «رَوِيْدًا يَا أَنْجَسَةُ لَا تُكْسِرِ الْقَوَارِيرَ». حيث شبه ﷺ المرأة بالزجاج؛ لرققتها وضعفها، فالزجاج مع جماله وبريقه إلا أنه أسرع شيء للكسر، ويصعب بعد كسره جبره وإعادةه كما كان، وكذا المرأة بطبيعة خلقها وتكوينها. ومن هذا المنطلق رأيت الحاجة الملحة للبحث والدراسة عن الأسباب المؤدية إلى الآلام النفسية عند المرأة خصوصاً، وكيفية علاجها من خلال السنة النبوية؛ لأن تخطي المرأة لهذه الآلام هو إنقاذ لها ولأسرتها، وللمجتمع بأكمله.



#### أهمية الموضوع

أنه يساهم في حل بعض الأزمات المعاصرة المتعلقة بالآلام النفسية عند المرأة من خلال السنة النبوية.

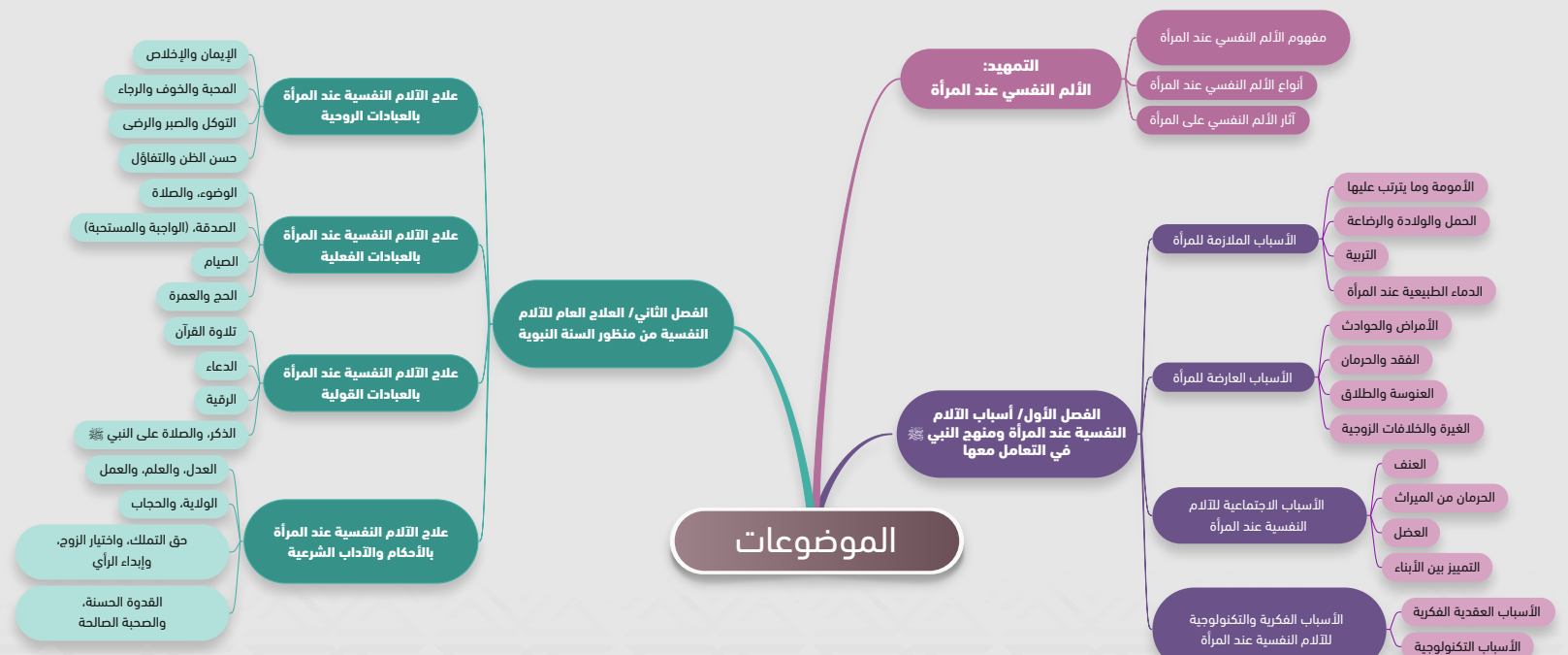


#### الأهداف

- 01 توضيح منهج النبي ﷺ في التعامل مع الألم النفسي مع الذات والغير.
- 02 إبراز علاج الآلام النفسية عند المرأة في السنة النبوية.



#### الموضوعات





# الآلام النفسية عند المرأة

أسبابها وعلاجها في السنة النبوية  
(دراسة موضوعية في الكتب التسعة)



## أهم النتائج

1



أن الإسلام تفهم واقع المشاعر المؤلمة التي تعاني منها جميع النساء.

2



أن العبادات القلبية هي روح التوحيد وحقيقته، وبها يتم تزكية النفس، والوصول إلى الأمن والاستقرار النفسي.

3



أن التعلق بغير الله من أعظم مفسدات القلب؛ لأنه إذا تعلق بغير الله وكله الله إلى من تعلق به، وخذله من جهة من تعلق به.

4



أن الإسلام حث على ضرورة بذل الأسباب، والسعي فيها، مع صدق التوكل، مهما كانت الظروف، ومهما بلغ الألم.

5



أن كل ما لا يمكن تغييره ويمكن التعايش معه فالأفضل التعايش معه، ولا يمكن تغييره ولا يمكن التعايش معه فلا بد من مصارحة الطرف الآخر به، في محاولة جادة لإيجاد حل له.

6



حرمان المرأة من ميراثها يعد قطيعة للرحم، وظلماً للمرأة، وتعدياً على حدود الله.

7



إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى إهمال الحياة الشخصية، والهروب من الواقع، كما يزيد من الضغوط النفسية التي تتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض العضوية.

8



كل ما نخاف فقدانه بدون أي مبررات واقعية لهذا الخوف، فإنما هو مشاعر غير صادقة من وساوس الشيطان.

9



اللسان يلعب دوراً كبيراً في الحالة النفسية للمرأة، فالكلمة الواحدة تفعل الأعاجيب بقاتلها وسامعها.

10



أن المساواة بين المرأة والرجل بلا مراعاة لجانب الفروق بينهما، ليس من العدل في شيء، إنما هو محاولة لهدم كيان الأسرة، ونزع أصل البناء، وظلم صريح للمرأة، كما أن الولاية في الأصل تعود بالنفع على المرأة؛ لأنها ضعيفة رقيقة بالفطرة، وتحتاج لمن تلجأ إليه في جميع أمورها.

11



أن جميع البشر معرضون لمشاعر الألم النفسي بدرجات متفاوتة، والواجب أن نعرف طريقة التعامل مع هذه المشاعر.

12



حرص النبي ﷺ على بيان الجانب المشرق من وقوع الألم النفسي، فبين ألطاف الله في كثير من هذه الآلام، وأن كل ما يصيب الإنسان هو في الحقيقة تربية لنفسه لتعود لخالقها.

## أهم التوصيات

01

دراسة الآلام النفسية عند كبار السن، والأطفال من حيث: أسبابها، وعلاجها في السنة النبوية.

02

استخراج الإرشادات النفسية من الأحاديث النبوية في بحوث مصفحة؛ لتخرج للمجتمع بشكل واضح ميسر.

03

أوصي المهتمين والعاملين في الدورات التدريبية بالاطلاع على المنهج النبوي في تقويم النفس الإنسانية، وعقد دورات تعين المرأة على فهم مالها من الحقوق وما عليها من الواجبات؛ للوقاية من الآلام النفسية.

05

تنفيذ وصية النبي ﷺ في مراعاة الجانب النفسي عند المرأة منذ طفولتها، واتباع المنهج النبوي في ذلك.

04

أوصي القائمين على وضع المناهج الدراسية بإثرائها بما يزيد من قدرة المرأة على تخطي ما يصيبها من الآلام النفسية في جميع مراحل حياتها.

وفي الختام الحمد لله مسدي كل فضل، وواهب كل عائدة، والشكر له على تواتر مننه، وتكاثف إحسانه ،

﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ...﴾ [الأحقاف: ١٥]

هذا ما وفقني المولى سبحانه لكتابته، فما كان من صواب فمن الله وحده، وله الشكر وله الثناء الحسن، وما كان من خطأ أو خلل فمن نفسي، وعذري أي بشر يقع مني الخطأ والسهو والنسيان، وحسبي أي قد بذلت جهدي ووسعي في جمعه وترتيبه ودراسته، ومراجعته، ولكن الله سبحانه أبي الكمال إلا لكتابه الكريم.