

ديناميَّة وشخصانية: كيف تعزز الروحانية الصمود النفسي بعد الكوارث؟

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ديناميَّة وشخصانية: كيف تعزز الروحانية الصمود النفسي بعد الكوارث؟. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119514>

هل يمكن للإيمان أن يكون درعاً نفسياً في وجه الكوارث؟ دراسة تكشف دور الدين والروحانية في تعافي الشباب بعد زلزال "القرن"

تخيل أنك فقدت كل شيء في لحظة. منزلك، ذكرياتك، ربما حتى أفراداً من عائلتك. هذا هو الواقع المرير الذي عاشه آلاف الشباب في تركيا وسوريا بعد الزلزال المدمر الذي ضرب المنطقة في فبراير 2023، والذي أطلق عليه اسم "زلزال القرن". لكن وسط الخراب والفقدان، ظهرت قصص عن صمود وقوة داخلية. ما الذي يساعد هؤلاء الشباب على تجاوز هذه المحنة؟ وهل يلعب الدين والروحانية دوراً في هذه العملية؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام الباحث يغيثالب رنتشبر (Yigitalp Rençber) بإجراء دراسة نوعية متعمقة، تعتمد على المنهج الظاهراتي (phenomenological study). هذا المنهج يركز على فهم التجارب الشخصية العميقة للأفراد، بدلاً من محاولة تعميم النتائج على نطاق واسع. بدلاً من استخدام استبيانات أو اختبارات كمية، أجرى رنتشبر مقابلات مطولة مع مجموعة من الشباب الذين نجوا من الزلزال.

الهدف من هذه المقابلات لم يكن جمع بيانات إحصائية، بل استكشاف كيف يصف هؤلاء الشباب تجاربهم، وما هي المعاني التي يجدونها في هذه التجربة المؤلمة. ركز الباحث بشكل خاص على دور الدين والروحانية في عملية التعافي والتكيف مع الحياة بعد الكارثة. تم اختيار المشاركين في الدراسة بعناية لضمان تمثيل متنوع للشباب المتضررين، مع مراعاة عوامل مثل العمر والجنس والخلفية الاجتماعية والدينية.

تحليل البيانات

بعد جمع البيانات، قام رنتشبر بتحليل النصوص المكتوبة من المقابلات بعناية فائقة. لم يكن الهدف هو البحث عن أنماط محددة مسبقاً، بل السماح للمعاني بالظهور بشكل طبيعي من خلال كلمات المشاركين. استخدم الباحث تقنيات تحليلية دقيقة لتحديد الموضوعات الرئيسية المتكررة في المقابلات، والتي تعكس التجارب المشتركة للشباب المتضررين.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الشباب الذين نجوا من الزلزال عانوا من آثار نفسية واجتماعية عميقة. الكثير منهم واجهوا صعوبة في التعامل مع الصدمة (trauma) والفقدان، وشعروا بمشاعر مثل القلق والاكتئاب والغضب واليأس. كما أثر الزلزال على علاقاتهم الاجتماعية، وشعورهم بالأمان والثقة في المستقبل.

ولكن، في المقابل، وجد الباحث أن الدين والروحانية لعبا دوراً هاماً في مساعدة هؤلاء الشباب على التكيف مع هذه الظروف الصعبة. العديد من المشاركين ذكروا أن ممارساتهم الدينية، مثل الصلاة وقراءة القرآن والتواصل مع رجال الدين، قدمت لهم شعوراً بالراحة والأمل.

لم يقتصر الأمر على ذلك، بل وجد الباحث أن الإيمان بالله عز وجل ساعد الشباب على إيجاد معنى في المعاناة التي مروا بها. اعتبروا أن الزلزال كان اختباراً من الله، وأنهم يجب أن يستجيبوا له بالصبر والتوكل. كما أن الإيمان بالآخرة (life after death) ساعدهم على التغلب على الخوف من الموت والفقدان.

بالإضافة إلى ذلك، أشار المشاركون إلى أن الانتماء إلى مجتمع ديني قوي ساهم في تعزيز شعورهم بالدعم الاجتماعي والتضامن. لقد وجدوا العزاء والمساندة في التجمعات الدينية، وفي التفاعل مع أفراد مجتمعهم.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن الدين والروحانية يمكن أن يكونا مصدرًا هامًا للصمود النفسي (psychological resilience) والتعافي بعد الكوارث الطبيعية. هذا لا يعني أن الدين هو الحل الوحيد للمشاكل النفسية، بل هو أحد العوامل التي يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع الصدمات والتحديات.

تؤكد هذه النتائج على أهمية توفير الدعم النفسي والروحي للمتضررين من الكوارث. يجب على المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية أن تتعاون مع القادة الدينيين والمجتمعات المحلية لتقديم خدمات شاملة تلبي الاحتياجات النفسية والروحية للشباب المتضررين.

كما تسلط الدراسة الضوء على أهمية فهم الدور الذي يلعبه الدين في حياة الأفراد، خاصة في أوقات الأزمات. يجب على الباحثين والممارسين في مجال الصحة النفسية أن يكونوا حساسين للاعتقادات الدينية والثقافية للمرضى، وأن يدمجوا هذه الاعتبارات في خطط العلاج الخاصة بهم.

في النهاية، تذكرنا هذه الدراسة بأن الإنسان ليس مجرد كائن بيولوجي، بل هو أيضاً كائن روحي. وفي أوقات الشدة، يمكن للإيمان أن يكون مصدرًا للقوة والأمل، وأن يساعدنا على تجاوز أصعب التحديات.

Reference

Yigitalp Rençber S. (2025). *The role of religion and spirituality in the adaptation to life and psychological resilience of young adults who survived the disaster of the century: a phenomenological study*. BMC Psychology, 14(1), 94-94.

DOI: [10.1186/s40359-025-03847-x](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03847-x)